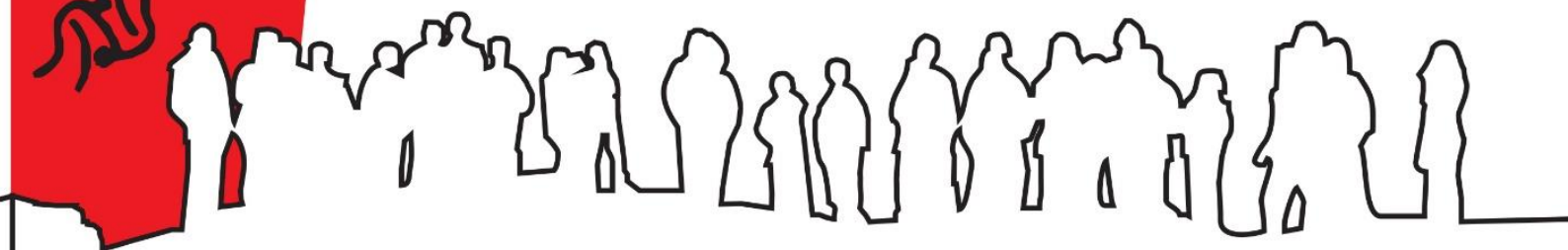


**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR.31 DECEMBRIE 2017



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN JUDEȚUL
ARAD**

**OLIMPIA
NR. 31**

FONDATĂ 1998

**NUMĂR REALIZAT CU SPRIJINUL UNIVERSITĂȚII DE VEST “VASILE GOLDIȘ”
ȘI
INSPECTORATULUI ȘCOLAR JUDEȚEAN ARAD**

Decembrie, 2017

ARAD

CUPRINS

INFORMAȚII	4
Sesiune internațională de referate și comunicări științifice "Educația Fizică și Sportul – Prezent și Perspective", ediția XV	4
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului	7
<i>Profesor Chira Mihaela</i>	
Proiect educațional interscolar, "Pentru o alimentație sănătoasă"	9
<i>Profesor Hărduț Corina</i>	
CERCETARE	13
„De pe costișă în sala de gimnastică”, Portret: Prof. dr. Tudusciuc Ion	13
<i>Profesor dr. Oprea Mihaela</i>	
<i>Profesor drd. Ion Gheorghe</i>	
<i>Profesor institutor Alexandroaie-Oprea Aurelia</i>	
CONSULTAȚII	24
Twirling și majorete - origine, istoric, competiții	24
<i>Profesor Erdei Emese</i>	
Managementul sportului	29
<i>Profesor înv. Primar, Gheorghe Andreia</i>	
Rezistența fizică și rezistența imunologică	34
<i>Profesor Faur Ionuț Raul</i>	
Generalități despre management	36
<i>Profesor Hulbăr Georgian</i>	
OPINII	46
Deposdarea - Element tehnic de adversitate defensiv	46
<i>Student –Costin Mihăiță</i>	
Veniți la înot	51
<i>Profesor Nagy Csaba</i>	
Aspecte privind jocul de polo pe apă	58
<i>Profesor Melania Raab,</i>	
<i>Profesor Cosmin Goina</i>	
RESTITUIRI	64
Deltaplanorismul sportiv și zborul cu parapanta la Arad	64
<i>Profesor Horia Truță</i>	
ADUCERI AMINTE	67
Și eu am fost la 2	67
<i>Conferențiar univ. dr. Jivan Ioan Sebastian</i>	
Nicolae Petracovschi „O profesie făcută cu pasiune”	68
<i>Profesor Lupei Octavian</i>	
IN MEMORIAM	70
Gheorghe Indreica	70
<i>Profesor Brosovszki Olivia</i>	

CONTENTS

INFORMATION	4
International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 15th	4
<i>Professor Cirin Marius</i>	
Boating and Cycling through the Mures Meadow Natural Park	7
<i>Professor Chira Mihaela</i>	
Interschool Educational Project, "For Healthy Eating "	9
<i>Professor Hărduț Corina</i>	
RESEARCH	13
"From coast to the gym", Portrait: PhD., Tudusciuc Ion	13
<i>PhD. Oprea Mihaela</i>	
<i>PhD. Student, Ion Gheorghe</i>	
<i>Teacher Alexandroaie-Oprea Aurelia</i>	
CONSULTATIONS	24
Twirling and Cheerleading - Origin, History, Competitions	24
<i>Professor Erdei Emese</i>	
Sport Management	29
<i>Teacher Gheorghe Andreia</i>	
Physical and Immunological Resistance	34
<i>Professor Faur Ionuț Raul</i>	
General Information about Management	36
<i>Professor Hulbăr Georgian</i>	
OPINIONS	46
Dispossession - Technical Element of Defensive Adversity	46
<i>Student Costin Mihăiță</i>	
Come for a Swim !	51
<i>Prof. Nagy Csaba</i>	
Aspects of Water Polo Game	58
<i>Professor Melania Raab,</i>	
<i>Professor Cosmin Goina</i>	
RESTITUTIONS	64
Sports Hang-gliding and Paragliding in Arad	64
<i>Professor Horia Truță</i>	
MEMENTOES	67
I Have Also Been to 2	67
<i>Univ.lect. Jivan Ioan Sebastian</i>	
Nicolae Petracovschi "A Profession Made with Passion"	68
<i>Professor Lupei Octavian</i>	
IN MEMORIAM	70
Gheorghe Indreica	70
<i>Professor Brosovszki Olivia</i>	

INFORMAȚII

Sesiune internațională de referate și comunicări științifice
”EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – PREZENT ȘI PERSPECTIVE”,
Ediția a XV-a

Prof. Cirin Marius
Colegiul Național ”Moise Nicoară”, Arad

International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 15th edition. On days 17-18 November 2017 was held the 14th edition of the International Session of Papers and Scientific Research "Physical Education and Sport - Present and Prospects" at the Moneasa. The event was the result of a project of Arad County Association of Teachers of Physical Education and Sport, being conducted with a grant from Arad County Cultural Center / Arad County Council budget funds, allocated to non-profit activities according to the Law 350/2005. At the end of this scientific event, we can conclude that this edition was a success, the event managed to enrich the participants with new knowledge and motive acquisitions, a positive work especially for the beneficiaries of this event: the young generation and especially the students.

Keywords: international symposium, physical education, sport.



În zilele de 17-19 noiembrie 2017, s-a desfășurat ediția a XV-a. a Sesiunii Internaționale de referate și comunicări științifice ”Educația Fizică și Sportul-Prezent și Perspective”.

Manifestarea științifică, o emblemă a Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, care de-a lungul anilor a adunat specialiști și iubitori ai activităților fizice din Statele Unite, Japonia, Serbia, Ungaria, Germania etc, a fost și în acest an rezultatul unui proiect sprijinit financiar de Consiliul Județean Arad prin Centrul Cultural Județean Arad.

Un aport important la desfășurarea evenimentului l-a avut Universitatea de Vest ”Vasile Goldiș” din Arad, care a contribuit ca ideile echipei de proiect să se materializeze conform programării inițiale.

Inspectoratul Școlar Județean, reprezentat de inspectorul de specialitate profesor Paul Barta, Federația Română de Oină și Asociația Județeană de Oină, au fost alți parteneri care s-au implicat în organizarea și desfășurarea acestei sesiuni internaționale.

Lucrările sesiunii au fost susținute în stațiunea Moneasa din județul Arad.

Programul a fost unul variat și atractiv. Pentru exemplificare, enumerăm doar câteva momente de maxim interes:

În prima zi, a fost lansat numărul jubiliar, 30, al revistei Olimpia, organul publicistic al asociației, recunoscut, de Ministerul Tineretului și Sportului, Academia Olimpică Română și alte foruri naționale și internaționale.

Și acest număr, cuprinde la fel ca numerele anterioare, aspecte metodice, științifice, istorice și preocupări curente ale membrilor asociației și simpatizanților acestora.

Această apariție editorială s-a făcut cu sprijinul concret al Universității de Vest Vasile Goldiș din Arad și al Inspectoratului Școlar Județean.

Domnul conferențiar universitar doctor, Francisc Schimdt, a lămurit în opinia noastră, problema mult disputatului manual de educație fizică la clasa a V-a, convingându-i printr-o bogată documentație pe cei prezenți, despre utilitatea acestuia pentru elevi, părinți și actorii procesului didactic.





Domnul profesor Octavian Lupei, supranumit *seniorul oinei*, a condus pe durata întregului eveniment, ateliere teoretice și practice de formare a arbitrilor de oină, girate de federația de specialitate.

Cunoscutul și prietenul manifestărilor noastre, alpinistul Zsolt Torok, a captivat auditoriul cu *"Ascensiunea în premieră*

mondială a peretelui sudic Pumori".

Lucian Dincea, împreună cu profesoara Manuela Dincea, ne-au împărtășit din experiența dumnealor dintr- un *sport* apărut de curând: *Trail Running*

Doamna conferențiar doctor Doina Moț din Timișoara, a promovat olimpismul și ideile generoase ale acestuia prin tema *"Educația prin valorificare"*.

De asemenea, a prezentat participanților trei cărți de specialitate pe care dânsa le-a publicat.

Antrenorul și constructorul de ambarcațiuni, West Reinhardt, a susținut lucrarea: *"Dragon Boat- competiție și agrement"*, pe care a exemplificat-o cu un bogat material foto video, de la competițiile europene și mondiale în care a reprezentat cu cinste țara noastră. Împreună cu antrenorul Eugen Steiner din Germania, au pledat pentru *Stand up Paddling*, o nouă ramură în cadrul sporturilor nautice.



O elocventă demonstrație practică a aspectelor teoretice, a fost făcută de către cei doi, pe lacul din stațiunea Moneasa, care a atras pe lângă participanți și turiști aflați în stațiune.

La reușita ediției din acest an, pe lângă eforturile echipei de proiect, a contribuit și doamna profesor universitar doctor Mirela Dan, director al Departamentului de Educație

Fizică și Sportivă din cadrul Universității de Vest "Vasile Goldiș" din Arad, care pe tot parcursul manifestării a acordat asistență metodică și organizatorică.

Gazda manifestării, *Pensiunea Didana din Moneasa* a făcut ca participanților să nu le lipsească nimic, condițiile de cazare și masă, fiind fără cusur

Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului

Prof. Chira Mihaela

Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Arad

Responsabil proiect

By Boat and bicycle through Mures Meadow Natural Park: *Project developed by Physical Education and Sports Teachers Association of Arad, supported by Arad County Council and Arad County Cultural Center for the purpose of educating the participants in the spirit of practicing ecotourism.*

Keywords: *Project, ecotourism.*

Anul acesta s-a încheiat a patra ediție a proiectului desfășurat de Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, "Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului".



Realizat din finanțări nerambursabile puse la dispoziție de Consiliul Județean Arad și Centrul Cultural județean, activitatea a avut ca scop să educe participanții în spiritul practicării ecoturismului nautic și a cicloturismului, să contribuie la popularizarea traseului parcurs de Mureș,

în această frumoasă arie protejată, să ecologizeze porțiuni din albia râului.

După părerea echipei de proiect, parcurgerea acestui traseu turistic cu barca și bicicleta, este singura modalitate ecologică de deplasare, care permite turiștilor să se bucure pe deplin de frumusețea naturii și a obiectivelor realizate de om. Pe de altă parte folosirea acestor mijloace de deplasare contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate și la relaxare psihică.

Traseul a fost parcurs în următoarele etape, astfel: Centrul de Vizitare Ceala al Parcului Natural Lunca Mureșului-Pecica, Pecica- Periam Port, Periam Port-Cenad, porțiuni ce s-au realizat

cu ambarcațiuni de turism, la înapoiere, de la Cenad la Arad, pe ruta Sânicolaul Mare, Satu-Mare, Secusigiu, Pecica-Arad, s-a călătorit cu bicicletele.

Vremea frumoasă, culorile pastelate ale toamnei pe Mureș, apa lină și curată în acest anotimp, a contribuit la reușita acestui proiect care a devenit o tradiție printre cunoscători și care adună de la an la an tot mai mulți participanți din țară și străinătate.

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, speră ca acest proiect, desfășurat anual să intre pe deplin în tradiția turistică a județului și Parcul Natural Lunca Mureșului să reprezinte o destinație de frunte în rândurile amatorilor de turism de acest fel, din țară și străinătate.



Proiect educațional interscolar "Pentru o alimentație sănătoasă"

Prof. Hărduț Corina

Școala Gimnazială "Aron Cotruș", Arad

Interschool Educational Project, "For Healthy Eating *'Health education is one of the educational components of society, which represents an important lever of action on the preschoolers' optimal physical and mental development, their health being a guarantee of the success of all the educational steps taken in the school.*

Keywords: Project, nutrition, health

ARGUMENT

„Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă” spunea filozoful Michel de Montaigne. Alimentația joacă un rol foarte important în menținerea sănătății de-a lungul întregii vieți. Cercetările au evidențiat că anumite dezechilibre nutriționale la vârstele mici și nu numai pot fi incriminate drept cauze ale întârzierilor de dezvoltare intelectuală a copiilor, ale afecțiunilor metabolice și cardiovasculare la vârsta de adult (Stănescu Popp, 2006).

Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârgă importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a preșcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în școală.

Proiectul educațional „PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ!” își propune educarea copiilor dar și a părinților acestora în ideea creării unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos și a menținerii unei stări de nutriție optime. Inițiatorii proiectului educațional au avut în vedere și *Ordinul* privind Lista alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii, cu intrare în vigoare încă din 18 septembrie 2008. Ordinul a fost elaborat în temeiul art. 9 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar.

Proiectul își propune organizarea de ateliere de lucru, seminarii, dezbateri, lecții, concursuri, activități practice, vizite, expoziții care să asigure educarea adulților și a copiilor pentru un stil de viață sănătos.

Se dorește educarea tuturor - părinți, copii, cadre didactice și medicale, personal bucatar – în vederea realizării obișnuinței pentru o alimentație sănătoasă, transpunerea în practică a obiectivelor *Programului național de nutriție și sănătate*, aprobat în martie 2008 de Comisia de specialitate a Ministerului Sănătății și de Societatea de Nutriție din România. Problematika vastă și amplă a educării copiilor în general și a copiilor cu CES în special trebuie să ne preocupe datorită

faptului că procesul de recuperare sau ameliorare necesită sprijin și suplimentarea metodelor tradiționale de instruire, asigurându-le astfel dezvoltarea la maxim a potențialului de care dispun. Copiii cu CES fac parte din societatea noastră, aceștia mai mult decât ceilalți copii au nevoie de o permanentă socializare și colaborare cu alți copii pentru asigurarea integrării sociale a lor. Prin contactul direct cu elevii din învățământul de masă și participarea alături de ei la diverse activități se va realiza diminuarea izolării și se va îmbunătăți capacitatea de comunicare și relaționare interpersonală.

SCOP

- Educarea populației tinere și a adulților pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos prin cultivarea obiceiurilor și atitudinilor alimentare sănătoase

BENEFICIILE așteptate sunt:

- Copiii vor învăța mai multe lucruri despre păstrarea sănătății prin formarea unei atitudini pozitive față de hrana sănătoasă;
- Părinții vor cunoaște și promova obiceiuri și atitudini alimentare bazate pe consumul alimentar de nutrienți conform nevoilor nutriționale din perspectiva celor 5 grupe alimentare : cereale/legume și fructe/ carne, pește, ouă/ lapte și produse lactate/ dulciuri și grăsimi;

OBIECTIVE

- Informarea grupurilor țintă—părinți și copii asupra nevoilor alimentare ale copilului precum și a necesarului zilnic recomandat (DZR/ doza zilnică recomandată);
- Însușirea de către adulți a unor noțiuni de nutriție utile ce vor putea fi utilizate în adoptarea unui comportament optim și a unei atitudini alimentare sănătoase;
- Deprindere unor comportamente corecte pentru alimentația copilului în familie;

GRUP ȚINTĂ:

- Elevii din ciclul gimnazial de la școlile implicate în proiect care au C.E.S (Cerințe Educaționale Speciale)
- Cadre didactice care doresc să se implice în acest proiect.

METODE ȘI TEHNICI DE LUCRU, FORME DE ORGANIZARE:

- Ateliere de lucru bazate pe utilizarea metodelor de învățare prin cooperare și dezvoltare a gândirii critice.
- Sesiuni interactive.
- Studii de caz.
- Activități practice demonstrative.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚILOR PROIECTULUI

Activitățile propuse vor contribui astfel la formarea unei generații tinere de consumatori, capabilă să adopte un stil de viață sănătos

1 „Suntem ceea ce mâncăm!”

Activitatea are ca scop formarea/consolidarea deprinderilor de alimentație sănătoasă și este structurată pe trei componente: prezentarea unor materiale de către fiecare școală implicată în proiect, prezentarea unui platou cu alimente, fructe sănătoase pe care școlile le vor schimba între ele și le vor consuma împreună și nu în ultimul rând prepararea unui produs culinar sănătos tradițional.

2 „Realizarea unui meniu sănătos”. Atelier de lucru

Se organizează cu elevii celor două școli participante la proiect activități didactice tematice. Se vor pune la dispoziția elevilor diverse alimente (imagini și produse). Sarcinile elevilor vor fi:

-realizarea pe hârtie a unui meniu (mic dejun, prânz și cină)

-folosirea produselor puse la dispoziție în realizarea practică a unui meniu (mic dejun, gustare și cină)

3 „Alimente sănătoase, alimente nesănătoase”

Se organizează cu elevii beneficiari ai celor două școli participante la proiect o activitate didactică tematică. În cadrul activității se prezintă elevilor materiale în care sunt evidențiate avantajele unei alimentații sănătoase și efectele unei alimentații nesănătoase asupra organismului. Prezentarea va fi urmată de o discuție privind efectele negative ale alimentației nesănătoase asupra organismului, importanța alimentelor sănătoase și beneficiile introducerii lor în alimentația de zi cu zi.

4 „Expoziție de desene cu tema așa da, așa nu” - alimentația sănătoasă.

- se realizează desene tematice cu „așa da,, și „așa nu,,

5 Completarea de chestionare pe tema proiectului

Rezultatele chestionarului vor fi analizate și vor demonstra sau nu însușirea comportamentelor alimentare sănătoase și interesul pentru activitățile desfășurate.

În acest fel vom evalua atingerea scopului de înțelegere și adoptare a unei alimentații sănătoase.

EVALUARE:

- expoziții, concursuri, portofolii, fotografii, CD-uri, recompense, diplome.

FINALITĂȚI AȘTEPTATE:

- Schimbarea mentalității societății românești, încă de la cea mai fragedă vârstă, în privința persoanelor cu dizabilități.
- Valorizarea copiilor cu CES pentru a le induce sentimentul de utilitate.

- Realizarea de expoziții cu lucrările elevilor.

DISEMINARE:

- Prezentarea proiectului la nivelul cercurilor pedagogice.
- Mediatizarea proiectului în reviste, simpozioane.



CERCETARE

„De pe costișă în sala de gimnastică”

Portret: Prof. dr. Tudusciuc Ion

Prof. dr. Oprea Mihaela - Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu”, Buftea, jud. Ilfov

Prof. drd. Ion Gheorghe – C.S.S. Ilfov, Buftea, jud. Ilfov

Prof. institutor Alexandroaie-Oprea Aurelia – Grădinița „Căsuța Copilăriei”, Buftea, jud. Ilfov

"From coast to the gym", Portrait: PhD., Tudusciuc Ion. *The quality and quantity of the didactic, scientific and educational activity are scored chronologically. The merits were recognized by personalities, competent and authorized people, through: diplomas, prizes, excursions, thank-you letters, congratulations and distinctions.*

Keywords: *teacher, merits, distinctions*

Motto-uri

„Ce înseamnă „perfect”, Nicandros? Corpul, Philinos, este cultivat prin gimnastică, sufletul prin muzică, iar spiritul prin învățătură. Numai mergând pe acest drum vei vedea născându-se frumusețea. Iar în frumusețe trebuie căutată adevărata idee despre om. Omul trebuie să posede nu numai corp frumos, ci și un suflet frumos și o minte pătrunzătoare. Frumusețea este expresia acestei plenitudini; aceasta este perfecțiunea, care nu poate fi atinsă decât prin merit”.

CLEANTHIS PALEOLOGOS

(Legende de Olympie, Editura Sport Turism, București, 1980)

„Competența, ca și adevărul, frumusețea și lentilele de contact se află în ochiul spectatorului”.

L. J. PETER și HULL



Echipa de gimnastică artistică, a Institutului de Cultură Fizică, București, campioană națională universitară, 1962. Antrenor BEDO CAROL. (În 1952, BEDO CAROL a reprezentat România, cu echipa, la Jocurile Olimpice de la Helsinki).

Imaginea nr. 4

„De pe costișă în sala de gimnastică”

Prof. dr. TUDUSCIUC ION

1. COPILĂRIA



Prof. dr. Tudusciuc Ion. Asistent universitar la Catedra de gimnastică a I.E.F.S. și absolvent al Facultății de Filozofie, specialitatea pedagogie română, 1972.

Imaginea nr. 1

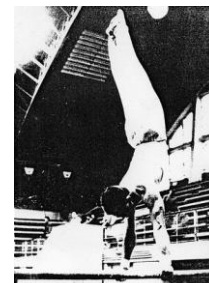
Copilăria este etapa „minții absorbante”, caracterizată prin creștere și dezvoltare, prin influențele mediului extern și intern. La 20 iunie 1940 a văzut lumina zilei copilul ION TUDUSCIUC, în comuna Ștefan cel Mare, județul Vaslui, din părinții SIMION și TINCA. Într-un document al familiei stă scris: **„D-na TINCA S. TUDUSCIUC, văduvă de război, 1941”**. Pe la 4 ani, educația simplă dar sănătoasă, a trecut în grija bunicilor, NATALIA și ION MIHALCEA din Chetrești, satul de origine al mamei.

„Boțul de humă”, vasluian, s-a trezit în clasa I, având ca învățători pe MARUSIA și CEZAR CALIN. Începând cu clasa a II-a a primit diplome și coroane „pentru învățatură și purtare”. Până la 11 ani a învățat să scrie corect, să citească și să socotească (aritmetică); de asemenea, s-a evidențiat la desen, „lucru manual”, dansuri populare; a învățat (ca temă de vacanță) să facă insectare și să-și cioplescă piesele de șah din lemn de tei uscat. ION TUDUSCIUC a trăit sărbători, în grupuri de copii, cu plugușorul, cu steaua. Dintre jocuri a agreat și practicat: trânta, săniușul, săriturile în gropi cu zăpadă, scăldatul, aruncările cu bulgări de zăpadă și cu pietre, la distanță și la țintă.

2. STUDIILE

La 11 ani era în clasa a V-a la Delești, Vaslui. Dominantele psihologice ale gimnazistului: gimnastica, desenul, analiza gramaticală și geografia. A demonstrat gimnastică acrobatică în Delești și Vaslui, cu prof. TITI GHEORGHIU. La Delești, elevul Tudusciuc a intrat într-o lume nouă, a sportului, a cărților și a profesorilor excepționali; a învățat să se întrecă, să se bucure de succes și să suporte, cu demnitate, înfrângerile. În 1953, vara, a participat, pe cont propriu, la Festivalul Mondial al Tineretului, unde a văzut pentru prima dată box, în Giulești și fotbal la Dinamo; în meciul de fotbal România-India, tinerii indieni au jucat desculți.

În 1954 a absolvit clasa a VII-a, la Delești, Vaslui, obținând premiul II. În același an „bate” la porțile afirmării depline; candidează la S.M.T.C.F. (Școala Medie Tehnică de Cultură Fizică) din Galați, fiind admis primul, cu rezultate de excepție la gimnastică, alergări, istorie și română. Absolvă Liceul nr. 4 (L.P.S.) cu diplomă de maturitate. Ca sportiv s-a antrenat și a obținut rezultate la gimnastică sportivă (6 probe, campion al Regiunii



Exercițiu liber ales la paralele, Sala Floreasca, București, 1962. Concurs studențesc de gimnastică sportivă.

Imaginea nr. 3

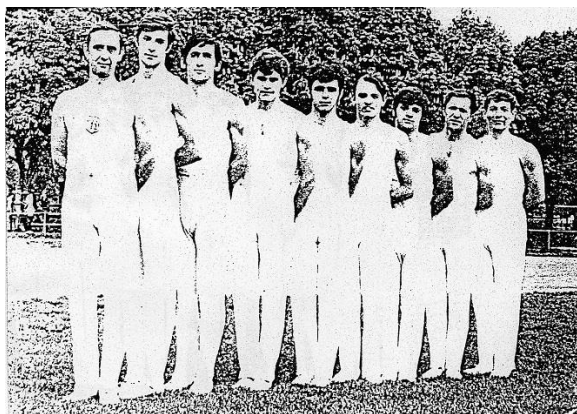
Galați, cu prof. MARIAN ADRIAN, antrenor), oină, handbal, baschet, atletism și box. A fost îndrumat de diriginții: Bujoreanu, Silișteanu, Manolescu. Ca licean își amintește de „munca patriotică” (exemplu: sădirea pomilor pe o pantă a orașului Galați, la periferie).

În 1959 este admis primul la I.C.F., București, cu următoarele rezultate: gimnastică (sărituri, sol și pregătire fizică), examinat de prof. ADINA STROESCU, șef de catedră, 8 (opt), baschet - 8 (opt), volei - 8 (opt), atletism - 8 (opt), anatomie scris - 10 (zece), anatomie oral - 10 (zece), română scris - 10 (zece). Ca student la I.C.F., s-a afirmat la învățătură, cu medii anuale între 9 și 10; a ales specialitatea gimnastică, a fost pregătit și examinat, în teorie și în practică, de către profesorii: PODLAHA R., BEDO C., HIDI I. . Stagiu și grad militar: Medgidia, Botoșani – locotinent (r), livret. Membru în cercurile științifice studențești: gimnastică, pedagogie, metodica educației fizice. Practică pedagogică, în liceele: Cantemir, Caragiale, Spiru Haret, Mihai Viteazu, București.

3. ACTIVITATEA SPORTIVĂ

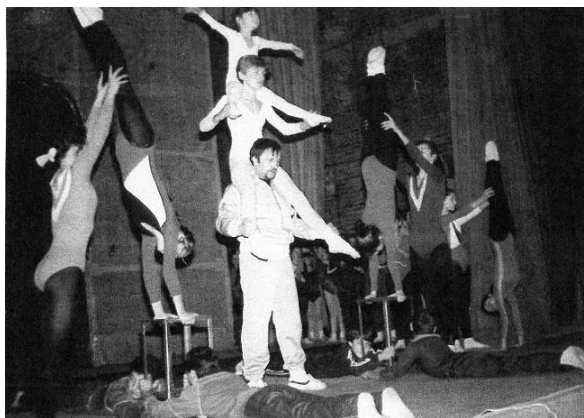
În gimnaziu, la Delești, Vaslui: antrenamente și concursuri la crosuri (I - III), alergări de viteză (50 m), Delești, Vaslui, fotbal întreceri neoficiale. În liceu, antrenamente și concursuri: gimnastică sportivă, oină, handbal (și handbal în 11, Sibiu), baschet (Galați și Iași), atletism, box (Galați și Tecuci). Ca student la I.C.F., s-a antrenat și a concurat la gimnastică sportivă (București,

Brașov, Cluj), handbal cu echipa I.C.F. în campionate municipale.



Profesori și studenți, gimnasti acrobați, I.E.F.S., 1972; ei au „sfidat gravitația”:
BEDO C., BELU O., GOREAC A., TUDUSCIUC I. (al doilea din dreapta).

Imaginea nr. 5



Școala gimnazială nr. 2, Buftea. Serbare la sfârșit de an școlar, 1994.

Imaginea nr. 7

4. MESERIA, BRĂȚARĂ DE AUR

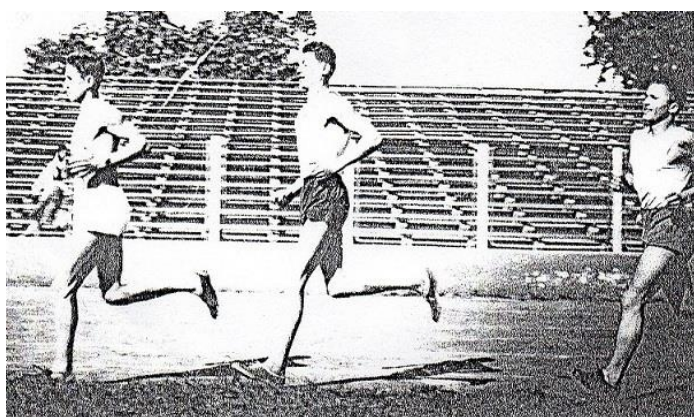
Începînd cu octombrie, 1963, prof. Ion Tudusciuc s-a înfățișat studenților I.C.F. ca asistent universitar (19 ani). A continuat activitatea la Clubul Sportiv Ilfov, la Școala nr. 34, Chitila, la Școala nr. 2, Buftea; de asemenea, a funcționat la Palatul Copiilor Ilfov, Buftea, a condus opționale la grădinițele din Buftea. A obținut prin concurs postul de lector, la Universitatea „SPIRU HARET” (gimnastică, practică pedagogică). În continuare (2003-2004) a obținut postul de lector la Universitatea „Vasile Goldiș” din Arad (șef de catedră și coordonator masterat în „Știința sportului”). În 2004 s-a întors la copiii din Buftea, unde conduce cursul practic de gimnastică (Voința Buftea „Club Sportiv de Sănătate”) cu rezultate deosebite, consemnate în ziare locale și județene; este activ și în 2017 (longevitate profesională de excepție).

5. PERFECȚIONAREA

A obținut definitivatul și gradul didactic II, în învățământ, educație fizică, cu certificate și medii de 9¹⁶ și respectiv 9²⁵. Antrenor și arbitru federal de gimnastică, începînd cu 1964. În 2004 devine antrenor de handbal, cu certificat, media 9⁵⁰ (sesiune specială pentru un pensionar; nu a profesat). În 1972 absolvă Facultatea de Filozofie (pedagogie-română), iar în 2000 susține



Duet acrobatic pe plaja Mării Negre (f.a.)
Imaginea nr. 6



Alergare de semifond. În imagine: liceenii Ion Teodorescu (Ploiești), Aurel Rășină (Bârlad) și Ion Tudusciuc (Vaslui), Galați, 1956.

Imaginea nr. 2

la Universitatea din București, teza de doctor (științele educației, confirmată în 2002). Printre profesorii examinatori, la doctorat, amintim pe: Anghel Manolache, Gheorghe T. Dumitrescu, Stanciu Stoian, Ioan Cerghit, I. Gh. Stanciu, A. Iliescu, M. Epuran, Colibaba-Evuleț Dumitru, N. Mitrofan. Referate externe: conf. univ. dr. E.

Ghibu (C.O.R.), prof. univ. dr. Ion Negulescu și prof. univ. dr. Ion Hantău (I.E.F.S.).

6. LUCRĂRI ELABORATE ȘI VALORIFICATE, 1963 – 2017

Articole, referate, comunicări, studii, cercetări, teze		Cărți de gimnastică școlară și de gimnastică artistică	
Autor	Coautor	Autor	Coautor
47	10	13	6
57		19	
76			

În tabelul alăturat se observă efortul elaborativ, obiectivat în cifre.

Categorii de lucrări, ION TUDUSCIUC, 1963-2017

Lucrări mai importante: gimnastică de bază (1971, 2002, 2006, 2013), gimnastică acrobatică (1977, 2001, 2006, 2009), gimnastică artistică (1984, 2001), capacitatea motrică a elevilor (1973, 1984), Culegere de texte pentru pregătirea gimnaștilor (2012, Serbia, Novi Sad). Mai multe lucrări au trecut granița.

7. DEMONSTRAȚII ACROBATICE ÎN MEDII EDUCATIONALE

- În Ilfov: Voluntari, Popești-Leordeni, Mogoșoaia, Otopeni, Buftea, Buciumeni.
- În aer liber (stadioane): Republicii, Progresul, Dinamo, Tineretului, Național.
- În săli polivalente (București și orașe din țară): Grivița, Academia Militară, Sala Palatului, Operă, Ateneu, Ploiești, Tulcea, Tîrgu Jiu, Alexandria, Oltenița, Arad, Galați.
- Scopul cel mai general al acestor prestații a fost diseminarea gimnasticii în medii educaționale.
- În carieră: peste 300 de demonstrații în 54 de ani.
- În 1975 participă la GIMNESTRADA de la Praga, cu ansamblul I.E.F.S. (studenți și tineri profesori); fond melodic Rapsodia de G. Enescu. Ansamblul de gimnastică al României a primit cele mai înalte aprecieri din partea organelor abilitate.

8. ALTE ACTIVITĂȚI ȘI RESPONSABILITĂȚI

- Membru în cercurile științifice studențești (pedagogie, metodica educației fizice, gimnastică), student;
- R.M.S. (ridicarea măiestriei sportive, antrenamente);
- Component al echipei de gimnastică – model (I.C.F., I.E.F.S.) student și asistent universitar;
- Proiectare și realizare de cabinete metodice de gimnastică (texte și imagini), I.E.F.S., „Spiru Haret”;
- Îndrumare și control (C.N.E.F.S., M.I.), gimnastică, educație fizică (în orașe și județe);
- Consultații oficiale, admitere, lecții practice, candidați;
- Conducător de cerc științific studențesc, de gimnastică, asistent universitar;
- Coautor programe de educație fizică pentru gimnaziu și liceu, ani diferiți (muncă de cercetare științifică);
- Organizator al Campionatului mondial universitar de handbal, România, București;
- Șef de cabinet tabără Gurghiu, elevi de liceu, arbitri și instructori sportivi, 1972 (formare);
- Conducător de delegație sportivă universitară, gimnastică, Varșovia;

- Acrobat și profesor – antrenor pentru GIMNESTRADA de la Praga, 1975, studenți gimnaști I.E.F.S. (reprezentarea României);
- Membru fondator și secretar, Asociația Cultural Științifică BARBU ȘTIRBEI, Buftea, Ilfov;
- Inspector școlar educație fizică, Ilfov;
- Președinte sindicat învățământ, Școala nr. 2, Buftea;
- Vicepreședinte sindicat Ilfov învățământ;
- Ilustrarea propriilor cărți de gimnastică;
- Ilustrare cărți: culturism, atletism, etc.;
- Consultații de specialitate, diverse, libere, pentru: studenți, educatoare, învățătoare, profesori, antrenori, masteranzi și doctoranzi;
- „Opționale” gimnastică, grădinițe, Buftea;
- „Munci patriotice” diverse, ani diferiți: recoltare, irigații, creșterea viermilor de mătase (împreună cu elevi și studenți);
- Membru Comisie de gimnastică, Ilfov;
- Inițiator, organizator, antrenor pentru Campionatul de gimnastică al orașului Buftea (după 1990);
- Observator al concursurilor naționale școlare de gimnastică din partea Clubului Sportiv Buftea (2008, 2009, 2010, Buzău, Bacău, Onești), organizare F.R.G.;
- Antrenor de gimnastică, „VOINȚA BUFTEA”, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017;
- Donații de cărți ale autorului: Biblioteca Centrală Pedagogică, Biblioteca Centrală Universitară, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Spiru Haret”, București, Școala nr. 1, Buftea;
- Comandant de gărzii patriotice studențești, I.E.F.S., București;
- Organizator de revelioane studențești, Centrul Universitar București, Grozăvești;
- Instructor de înot, studenți I.C.F., Eforie;
- Instructor de schi și comandant de tabără, studenți I.E.F.S., Parâng, 1977;
- Demonstrație de acrobație „Ziua Africii”, Tei;
- Preparator fizic, volei, Constructorul, Divizia A;
- Preparator fizic, fotbal, copii, Buftea, 1999;
- Serbare majorat, studenți, I.E.F.S., anul I;
- Asistență educativă, lotul de natație al României pentru Jocurile Olimpice, Munchen, 1972;
- Interviuri Tv, Buftea, emisiunea „Picătura de cultură”, 2007.

9. ROLUL VOINȚEI ÎN FORMAREA EXPERIENȚEI. CÂTEVA CONSIDERAȚII PSIHOLOGICE

Se pornește de la teza că învățarea umană este continuă, pentru toate vârstele, toată viața. Idealul (adevăr, bine și frumos) ar trebui să devină parte concretă a vieții, ca trăire calmă. Oamenii ar trebui să celebreze clipa pe întreaga axă a timpului: trecut, prezent, viitor (ca imaginare), cu calm și optimism.

Înțelegem prin voință – spune C. G. Jung – „suma de energie psihică aflată la dispoziția conștiinței¹. Procesul volițional ar fi deci un proces energetic, declanșat prin motivația conștiinței.

Nu am desemna deci prin voință un proces psihic determinant de motivația inconștientă. „Voința este un fenomen psihologic care își datorează existența culturii și educației morale. Ea lipsește în bună măsură din mentalitatea primitivă”². Calitățile voinței: 1. puterea (energie); 2. perseverența (dominanță); 3. independența (libertate); 4. promptitudinea (hotărâre, temperament).

Modalități de stimulare a reglajului voluntar, în învățarea școlară (N. Negovan, 2003): 1. raport optim între dirijare și independență; 2. angrenare treptată în sarcini dificile, crescânde; 3. depășirea „barierelor interne” (implicare, convingere, încredere); 4. recompunerea efortului de învățare; 5. valoarea trăsăturilor de voință. Subaprecierea și supraaprecierea obstacolului face ca efortul voluntar să „penduleze” între extreme. Pentru eficientizarea învățării se impune un optim volițional (M. Zlate, 2006). „Obstacolele sunt bariere, interne și externe, ce apar ca urmare a confruntării dintre posibilitățile elevului și condițiile obiective ale activității sale (E. Stănculescu, 2008)”³.

Voința face corp comun cu intențiile și valoarea activității, în plan individual și social. Voința înseamnă activitate ținută și corect drămuată.

10. RECUNOAȘTEREA MERITELOR

Calitatea și cantitatea activității didactice, științifice și educative, au fost doar punctate. Meritele au fost recunoscute de personalități, de organe competente și autorizate, prin: diplome, premii, excursii, scrisori de mulțumire, felicitări și elogiare. De asemenea, valoarea muncii a fost recunoscută și apreciată de: copii, elevi, studenți, educatoare, învățătoare, profesori, antrenori, ofițeri, părinți. Unele lucrări au fost recenzate în E.F.S. În „Monografia Orașului Buftea” (autor prof. N. Racoceanu, 1998), prof. I. Tudusciuc este prezentat în „Medalion”. Mai multe lucrări redactate de I. Tudusciuc au caracter original; cu timpul, acestea au devenit bibliografie pentru

¹ Jung, C., G., (1997), Tipuri psihologice, Editura Humanitas, București.

² Stănculescu, E., (2008), Psihologia educației, Editura Universitară, București.

³ Stănculescu, E., (2008), Psihologia educației, Editura Universitară, București.

facultățile de profil din țară: București, Arad, Cluj-Napoca, Bacău, Craiova, Galați, Suceava, Iași, Constanța, Timișoara.

Gradația de merit: 1988-2002, **Diploma de excelență**, M.E.C. – 2006, pentru contribuții la predarea eficientă a gimnasticii în România, Diplomă „Ziua Europei”, Diplomă O.N.S.S., Diplomă de merit Buftea. Pentru cercetare științifică: București două diplome: „SPIRU HARET” și una (Sesiune internațională) „Vasile Goldiș”, Arad. Tudusciuc Ion a fost elogiât la presușinerea tezei de doctorat, la Universitatea București, de către Prof. Univ. Dr. ION Gh. STANCIU (conducător științific), 2000, în plenul Catedrei de psihologie – pedagogie. **Citarea autorului în unele lucrări de specialitate a fost benefică pentru studenți, antrenori și tineri cercetători, masteranzi și doctoranzi.** „Cetățean de onoare” al Comunei BĂLTENI, județul VASLUI, 2010.

ANEXA I



Eleva H. A. M. (dreapta, din Buftea), campioană națională la gimnastică artistică în 2008 și 2009. Antrenori ANCA ENULESCU și DAN POTRA, Dinamo București, primul antrenor Tudusciuc Ion.

ANEXA II



Demonstrație de gimnastică acrobatică (exercițiu original). Cupa SHAGYA, Ediția a III-a, 23-24 septembrie 2017, Campionat Balcanic de Anduranță Ecvestră, Buftea, Ilfov (Adevărul Ilfovean, septembrie, 2017).

ANEXA III

O fișă de dezvoltare personală

Metoda fișei personale este un „instrument” de lucru care promovează dezvoltarea personală; se reține și se impune prin simplitate (simplitatea are frumusețea și farmecul ei). I se cere celui care dorește să învețe, să răspundă la o serie de întrebări și apoi să identifice modalitățile de înțelegere profundă a elementelor ce țin de propria învățare:

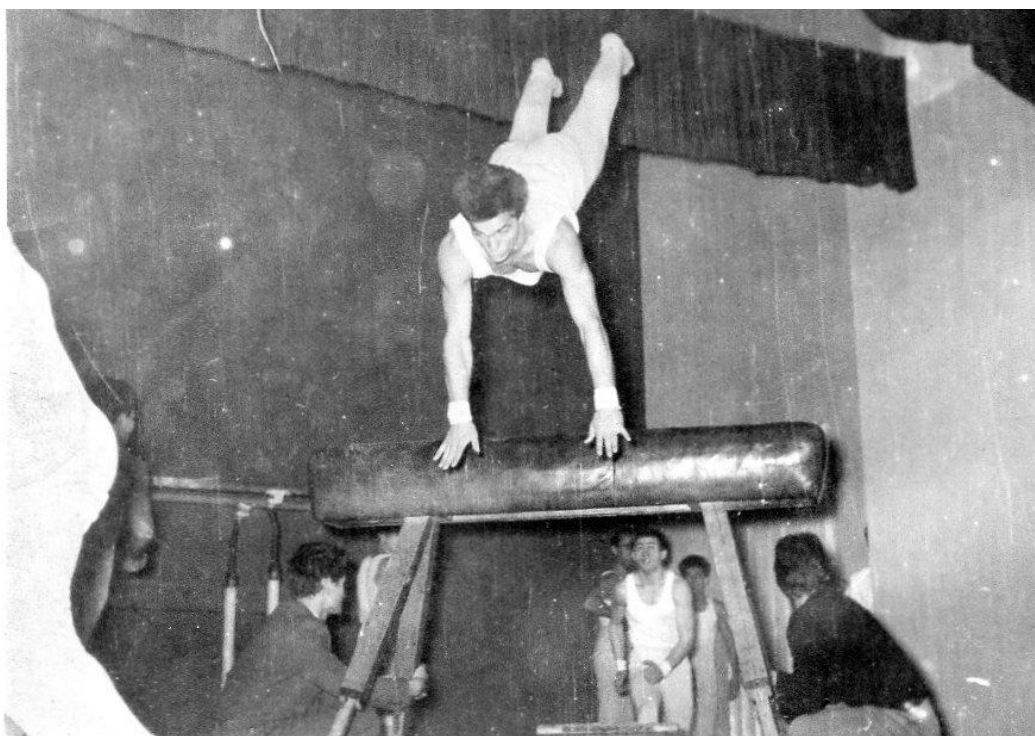
1. Ce fel de învățare mi se potrivește cel mai bine?;
2. Ce mă motivează cel mai bine în învățare?;
3. Ce mă plictisește cel mai tare?;
4. Cum să fac să crească în eficiență propria învățare?;
5. Cum să învăț din propriile greșeli?;
6. Ce fel de feed-back îmi este util? De la cine trebuie să primesc acest feed-back?;
7. „Învăț cel mai bine atunci când...” (ION NEGREȚ DOBRIDOR, ION OVIDIU PÂNIȘOARĂ, 2005)⁴. În general, ni se cere să gândim; atunci să gândim, să punem creierul la treabă. Întrebările, împreună cu răspunsurile, ar fi repere atitudinale rezistente, serioase.

⁴ Ion Negruț Dobridor, Ion Ovidiu Pânișoară, (2005), Știința învățării, Editura Polirom, Iași.

ANEXA IV



Torent acrobatic pe Stadionul Național (f. a.), studenți I.E.F.S., București; în imagine: Tudusciuc Ion.



Asist. univ. Tudusciuc Ion, la „Ziua Facultății”, I.E.F.S., București, pe scena Casei de Cultură a Studenților.



Elea H. A. M. premiată la Șc. nr. 2, Buftea, la un concurs școlar județean, de gimnastică.



Vladimir Korkin și fetița lui, 1983.

BIBLIOGRAFIE

1. Bârlogeanu, L., (2001), Psihopedagogia artei, Editura Polirom, Iași.
2. Butnaru, I., C., (1967), Călătorie în lumea cercului, Editura Meridiane, București.
3. Jung, C., G., (1997), Tipuri psihologice, Editura Humanitas, București.
4. Kirițescu, C., (1964), Palestrica, U.C.F.S.
5. Kramar, M., (2002), Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană, Editura Polirom, Iași.
6. Morariu, A., Almășan, D., (1973), Ansamblurile de gimnastică, E.F.S., 6.
7. Munteanu, A., (1994), Incursiuni în creatologie, Editura AUGUSTA, Timișoara.
8. Neacșu, Gh., (1971), Transpunere și expresivitate scenică, Editura Academiei, București.
9. Negruț Dobridor Ion, Pânișoară Ovidiu Ion, (2005), Știința învățării, Editura Polirom, Iași.
10. Popescu, G., (2007), Gimnastică acrobatică, Editura ELISAVAROS, București.
11. Stănculescu, E., (2008), Psihologia educației, Editura Universitară, București.
12. Tudusciuc, I., (1990), Gimnastica, sport al frumuseții, E.F.S., 4.
13. Tudusciuc, I., (2006), Gimnastică acrobatică, Editura Fundației „România de Măine”, București.
14. Vieru, N., (2015), Călătorie în lumea gimnasticii, Evenimentul și Capital, București.

CONSULTAȚII

Twirling și majorete - origine, istoric, competiții

Prof. Erdei Emese

Colegiul Csiky Gergely Arad

Twirling and cheerleading - origin, history, competitions. *Twirling is a form of object manipulation where an object is twirled by one or two hands, the fingers or by other parts of the body.*

This sport combines dance, agility, coordination, flexibility and often gymnastics while manipulating a single baton or multiple batons. Accompanied by music, the handling of the baton creates visual images, pictures, and patterns executed with dexterity both close in and around the body.

There are multiple types of baton twirlers. A twirler may perform as part of a group which marches in a parade or in front of an audience. Competitive twirlers may compete solo or as part of a group. This is a gymnastic sport discipline, characterized by the use of a tool called "baton" and body movements coordinated with grace and harmony on a musical base according to international methods and rules.

The "Baton" is a metal rod with a circular section of a length between 50 and 75 centimeters, at the ends of which there are two rubber knobs, one small (tip) and one large (ball).

While many member countries have their own national organizations, at the world level, three governing bodies are recognized: the World Baton Twirling Federation (WBTF), the World Twirling Association (WTA)/, and The Global Alliance of National Baton Twirling & Majorette Associations (NBTA)/.

Keywords: twirling, baton, cheerleading

TWIRLING-ul este în unele aspecte asemănător gimnasticii ritmice și artistice, însă prezintă unele elemente care o caracterizează într-un mod fundamental, în special prin utilizarea unui "baston". Termenul "twirling" derivă, de fapt, din verbul englezesc "to twirl", a cărui traducere este "rotirea".

Acest sport combină mișcările de dans, gimnastică ritmică și artistică, utilizând un baston care este aruncat în aer sau rotit pe corp.



Mănuirea bastonului nu este doar un sport, este și o formă de artă. O artă pentru că încorporează stil și frumusețe, un sport deoarece combină o coordonare intensă în păstrarea mișcării bastonului în timp ce corpul se mișcă cu grație, prin diferite mișcări adaptate interpretării muzicale, niveluri ridicate de concentrare și efort fizic.

Twirlingul dezvoltă loialitate și spiritul competitiv, îmbunătățește abilitățile fizice din gimnastică și dans, expresie artistică și simțul estetic din balet și patinaj artistic.

Cei care practică acest sport necesită abilități tehnice (necesare pentru a îndeplini în mod corect toate mișcărilor cu bastonul), abilități ritmice și artistice, combinate cu o pregătire fizică bună.

Istoria twirlingului

Original, twirlingul se dezvoltă în Insulele Samoa din Oceanul Pacific. Se pare că unii dansatori au folosit, în performanțele lor, bastoane mai mult sau mai puțin colorate.

În SUA, în anii 1920, sunt orchestre, care includ în fața muzicienilor, un dealer care manevrează un baston de aproximativ 80 cm lungime.



De-a lungul anilor, bastoanele au suferit diferite modificări devenind mai ușoare și mai ușor de manevrat. Iar tehnica mănuiirii bastonului prezintă elemente din ce în ce mai dificile.

În Europa prima federație constituită a fost cea franceză. Federația Mondială WBTF (WORLD BATON TWIRLING FEDERATION) se constituie la Londra în octombrie 1977. În aprilie 1978, în Las Palmas -Insulele Canare-au fost aprobate actul constitutiv și regulamentele. După prima întâlnire mondială desfășurată la Veneția, pe 31 martie / 1 aprilie 1979, primul Campionat Mondial este organizat în Seattle (SUA) în 1980.

-

Twirlingul are o popularitate ridicată în America de Nord: Canada și SUA, unde există mai mult de două milioane de practicanți Japonia este țara în care acest sport este cel mai bine organizat și a fost introdus de mult timp în școli și în campusuri.



Exercițiile, efectuate pe muzică, reprezintă îmbinarea perfectă între eleganță, spectaculozitate și armonie. Execuțiile sportivilor sunt evaluate de arbitrii, care atribuie exercițiului o valoare legată de meritul tehnic și una referitoare la expresia artistică.

Bastonul de twirling este o tijă metalică circulară cu o lungime cuprinsă între 50 și 75 cm, la capetele căreia sunt două butoane de cauciuc: unul mic (TIP) și unul mare (BALL).



Pe plan mondial de-a lungul anilor se structurează mai multe federații și asociații internaționale de twirling și majorete cu regulamente și secțiuni diferite și sunt recunoscute trei organisme de conducere:

Federația Mondială de Twirling (WBTF)

Asociația Mondială de Twirling (WTA)

Federația Mondială a Asociațiilor Naționale de Baston și Twirling (WFNBTA)

Țările membre **WBTF**: Australia, Belgia, Brazilia, Canada, Spania, Croația, Anglia, Franța,

Germania, Ungaria, Irlanda, Italia, Japonia, Olanda, Norvegia, Filipine, Scoția, Insulele Seychelles, Slovenia, Elveția, Africa de sud, Suedia și USA

Țările membre **WFNBTA** include:

Belgia, Bulgaria, Canada, Croatia, Cehia, Anglia, Estonia, Franța, Germania, Olanda, Irlanda, Italia, Norvegia, România, Rusia, Slovacia, Scoția, Slovenia, Spania, Ucraina, USA.

În România există două asociații internaționale: Asociația Europeană de Majorete (EMA). EMA este organizația care coordonează activitatea echipelor de majorete tradiționale la nivel European. A fost înființată în anul 1999 în Croația, și până în prezent, țările afiliate la aceasta sunt: Bosnia-Herțegovina, Croația, Muntenegru, Cehia, Bulgaria, România, Slovacia, Slovenia, Ungaria, Franța, Anglia și Italia. Discipline competiționale: parada marș cu batonul sau pom-ponii, proba de scenă cu batonul sau pom-ponii și cheerleading.

La această asociație se afiliază cluburi din județele Cluj, Brașov și Dâmbovița. Județele Arad, Alba, Bihor, Hunedoara și Satu-Mare aparțin de WFNBTA



În cadrul NBTA Europa sunt două competiții mari

Campionatul European de twirling – se organizează în fiecare an – primăvara. Excepție – din 3 în 3 ani se organizează Campionatul Mondial

Campionatul European de majorete – se organizează în fiecare an - toamna



În țările cu tradiție și sportivii se împart în două categorii – practicanții de twirling și majorete.

CATEGORIILE COMPETIȚIEI

Competițiile oficiale NBTA sunt împărțite pe trei categorii principale:

1.1. Solo și echipe

Scopul acestor competiții este acela de a încuraja o bună tehnică de twirling precum și un spirit sportiv corespunzător. Acestea sunt motivele care stau la baza pregătirii celor mai buni twirler-i din toate stilurile în categoriile solo, duo și echipe.

1.2. Grupuri

Scopul competițiilor pe grupuri este de a continua dezvoltarea, precum și păstrarea unui număr important de elemente, cum ar fi îmbunătățirea prezentării din punct de vedere tehnic

1.3. Categori asociate

Acestea reprezintă evenimente care implică echipe participante în categorii încadrate ca evenimente “spectacol”. De exemplu: Baniere și Pompon

CLASIFICARE

Competițiile oficiale NBTA – twirling constau în:

2.1 Solo și echipe

Solo 1 baston
Solo 2 baston
Rhythmic twirl
X strutting (Defilare în X)
Duo
Twirl echipă
Dance twirl

2.2. Grupuri

Grupuri twirling
Producție Spectacol (Show)
Grup paradă

2.3. Evenimente spectacol

Pompon

NOTĂ: este interzis accesul băieților la categoria Pompon și Strut în „X”

Competițiile oficiale NBTA – majorete constau în:

Solo accesorii, Duo accesorii, Grup accesorii, Exhibition, Traditional baston, Traditional pompon, Grup steag, Grup paradă



Managementul sportului

*Prof. înv. Primar, Gheorghe Andreia
Școala Gimnazială "Lazăr Tâmpa", Almaș*

Sport management. *The symbiosis between management and sport is proven by modern research that has shaped the connection between them, giving a special significance to this new discipline, which enriches the content of Sport Science.*

Keywords: *management, sports, science*

Prin însăși denumirea disciplinei se evidențiază simbioza dintre management și sport.

Cercetările moderne au conturat conexiunea dintre ele, dând o semnificație aparte acestei noi discipline, care îmbogățește conținutul Științei Sportului.

Prin concepte și metode de cercetare specifice și prin abordarea unei terminologii științifice proprii, managementul definește fenomenul sportiv ca o activitate sistematică orientată spre îndeplinirea unor obiective profesional-sociale ale domeniului sport.

Managementul prezintă sportul ca o componentă evolutivă a vieții sociale moderne, cu o structură națională și internațională proprie, cu o bază materială specifică și un numeros grup de cadre tehnice de specialitate, cu structuri organizatorice bazate pe sisteme, legități, principii teoretice, pe instituții și organisme naționale și internaționale care urmăresc realizarea formării și perfecționării biologice, materiale și spirituale a practicanților și participanților în activitatea sportivă.

Se pune întrebarea, de ce sportul are nevoie de management?

Deoarece managementul constituie „știința conducerii”. Conducerea fenomenului sport, care în ultimul deceniu a cunoscut o expansiune spectaculoasă în lume, atât calitativ cât și cantitativ, a necesitat descoperirea, folosirea și adaptarea a noi metode de dirijare și de modernizare a structurilor organizațiilor sportive.

Dezvoltarea sectorului economic legat de acoperirea socială a domeniului sport, printr-o evoluție rapidă a industriei de materiale și echipament sportiv, a locurilor de pregătire și concurs (sălilor, stadioanelor, bazinelor și a echipamentului), a necesitat reorganizarea structurii instituționale a sportului.

Mediatizarea întrecerilor sportive a condus la profesionalizarea și sponsorizarea sportivilor și antrenorilor, dar și la apariția unei noi meserii cea de „manager” sportiv.

Diversitatea și multitudinea problemelor care au apărut în munca de instruire sportivă au determinat ca cea de a doua latură a activității antrenorului, aceea de conducător, să fie preluată de „managerul” sportiv ca specialist în domeniul relațiilor organizatorico-economice.

Managementul sportiv constituie o ramură distinctă în știința sportului deoarece îndeplinește cerința de bază, aceea de a avea un domeniu propriu de cercetare, (un aspect al realității pe care nu-l mai cercetează alte științe, sau îl cercetează din alte puncte de vedere), folosește metode științifice în investigarea obiectivului sau și ajunge la „adevăruri teoretice cu caracter general”, prin care se explică mai adânc realitatea concretă și se emit teze prin care se ajută practica.

Atragerea politicului în domeniul sport constituie o nouă contribuție a manageriatului sportiv, sub motivația că „politicul votează bugetul la propunerea specialiștilor din mișcarea sportivă”.

Deci, este nevoie de acest politic, dar mai este o dimensiune pe care nu putem să o neglijăm: cea economică.

Sportul, se află astăzi la originea unei surse de „profit economic” care trebuie bine gestionată și de care să beneficieze oamenii sportului prin contracte clare, cinstite și liber consimțite, conduse de specialiști manageri ai domeniului economic – astfel spus „sportul tratează direct cu economicul”.

În concepția managerului sportiv-modern sportul, nu trebuie pus în întregime sub autoritatea banilor. În concepția Comitetului Internațional Olimpic, este necesară menținerea „umanismului”, dar nu se neagă importanța economicului, - a banilor, în viața sportivilor.

Semnificația etimologică a cuvântului management, din limba engleză, to manage = a organiza, a controla o activitate.

- manager = persoană cu aptitudini certe în conducerea, organizarea, controlul și administrarea unei activități.
- managerial = știință a organizării, administrării și controlului unei activități, în scopul îndeplinirii unor obiective prestabilite în vederea obținerii unui rezultat.

Introducerea noutăților manageriatului ca știință modernă în practica sportivă impune ca specialistul domeniului să fie la curent cu arta conducerii.

Sportivul are nevoie de îndrumare, de activitatea de conducere din partea antrenorului, pentru a-și însuși tainele ramurii de sport, dar și pentru a învinge dificultățile cu care se confruntă în formarea sa spre marea performanță.

În lumea contemporană, sportul constituie o componentă a vieții social umane, o categorie socială distinctă, cu o structură mondială bine definită, cu structuri continentale proprii și cu structuri naționale de tradiție.

Fiecare disciplină sportivă, beneficiază de structuri organizatorice proprii, bazate pe sisteme și principii care sintetizează legitățile ramurii, regulamentar și instituțional, necesar dezvoltării fiecărui domeniu de activitate din interiorul structurii, pentru sportivi, pe criterii de vârstă, sex, greutate, etc., pentru antrenori, conducători și arbitrii, pe criterii de valoare.

Actul de manageriat sportiv în țara noastră este înfăptuit, de un personal tehnic, metodic, economic și organizatoric de specialiști, selecționat pe bază de competențe, din cunoscători ai domeniului sport.

Conducerea, coordonarea și dezvoltarea sistemului național de sport, revine structurilor administrației publice centrale reprezentate de către Agenția Națională pentru Sport (ANS), iar în teritoriu Direcțiile pentru Sport Județene și a Municipiului București ca structuri ale administrației publice locale.

Manageriatul direct se realizează în cadrul structurilor sportului, la nivelul unităților de bază „secția pe ramură de sport” din cadrul asociațiilor și cluburilor sportive, de către antrenorul sportiv în dubla sa calitate definită astfel:

- „persoană competentă (expert) care dirijează (trains) sportivii în antrenament și îi călăuzește (coaches) în competiție”;
- antrenorul manageriază, organizează și conduce la nivelul secțiilor un colectiv uneori numeros, selecționat de cele mai multe ori, pe bază de benevolă din rândul animatorilor care au preocupări și își pot asuma responsabilități manageriale după cum urmează:
 - o grupul de responsabilități tehnice compus din antrenori și instructori sportivi, arbitrii, metodiști;
 - o grup organizatorico-economic, format din părinți ai sportivilor, economiști și sponsori;
 - o grup de sprijin și asistență medico-sportivă reprezentat de specialiști în medicină (medici), psihologi, maseuri și asistenți medicali.

La nivelul federațiilor sportive, al asociațiilor sportive județene pe ramuri de sport și la cel al ligilor profesionale, aceste grupuri capătă o structură nouă, legal constituită și fundamentată prin prevederi în statute și regulamente de organizare și funcționare, iar specialiștii fiecărei discipline sportive se grupează în colegii și comisii, pe domenii și profiluri de priceperi, competențe și responsabilități.

Știința manageriatului definește sportul ca un fenomen de importanță vitală socială și economică, deoarece miliarde de cetățeni ai planetei sunt angrenați în această vastă structură, îl urmăresc sau îl practică, iar prin sectorul economic s-au creat industrii specializate, în care muncesc sute de mii de oameni în construcția de baze (stadioane, săli, bazine, terenuri etc.) materiale și echipament sportiv, de asemenea beneficiază de un puternic sector de mediatizare și publicitate prin mass-media, are canale proprii de televiziune, cotidiane de specialitate și rubrici de sport în marile ziare ale lumii.

Conceptul pe care îl deservește managerii domeniului sport subsumează, sportul pentru toți, activitatea sportivă pentru persoanele cu handicap și sportul de înalt nivel; ei sunt selecționați și își desfășoară activitatea la nivel central în organismele de decizie și îndrumare (ministere, asociații naționale și locale, ligi și federații sportive), dar îndeosebi în marile laboratoare ale performanței la nivelul loturilor naționale și în secțiile sportive din cluburi și asociații sportive, aici este grupată principala forță de muncă a domeniului „antrenorul-manager”.

Managerul reprezintă o structură nouă pentru pregătirea specialiștilor domeniului sport, așa cum este el utilizat în sistemele sociale ce se bazează pe economia de piață.

Sportul trebuie înțeles ca o activitate umană specifică, cu caracter de întrecere prin care se valorifică intensiv formele de practicare a unor activități motrice cuprinse în ramuri sportive.

Un studiu recent organizat, sub egida Comitetului Internațional Olimpic, asupra apariției și al organizării sporturilor a demonstrat că reuniunea diferitelor forme de manifestare a întrecerilor au condus la apariția unor sisteme de organizații cu structuri proprii, interne și internaționale.

Rolul acestora l-a constituit organizarea, conducerea și perfecționarea unui calendar competițional, echitabil și „fair-play” pentru practicanții diferitelor ramuri sportive.

În acest sens organizațiile sportive naționale grupate în federații internaționale au creat un sistem de norme, cerințe și regulamente, cuprins unitar într-un „Cod Sportiv”. Rolul managerului este democratic definit în statutele naționale și internaționale structurate pe nivele și responsabilități, de la conducătorul secției pe ramură de sport până la președintele Comitetului Internațional Olimpic.

În sistemul de învățământ sportiv, formarea continuă a specialiștilor domeniului, implicit a managerilor, se regăsește într-un sistem unitar gradat pe nivele de competență și pregătire; cinci trepte pentru antrenori și medici, trei cinci pentru celelalte categorii de personal. Sistemul românesc este configurat în conformitate cu legile și directivele comunitare - Uniunea Europeană; cu convențiile, rezoluțiile și recomandările - Consiliul Europei și cu intenția de conservare a caracteristicilor naționale ale structurii de învățământ din România.

Bibliografie

1. **ANGHEL L.-** *Marketing probleme, cazuri, teste*, Ed. CEDA, București, 1998.
2. **CURTA I.-** *Sponsorizarea – teorie și practică*, Ed. Centrului Național de Pregătire și Perfecționare a Cadrelor din Sport, București, 1998
3. **FRÎNCU ELENA-** *Rolul managementului în determinarea obținerii performanței sportive*, Rev. Știința Sportului nr. 17, București, 2000.
4. **FUGIGI CONSTANTIN-** *Atribuțiile specifice funcției de manager*, Rev. Știința Sportului nr.18, București, 2000.
5. **XXX-** *Evaluarea în managementul sportului*, Ed. CCPPS, București, 1998
6. **XXX-** *Revista Olimpia nr. 8-10, Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport Arad*, Ed.Astra Sport, Arad 2005-2006.
7. **VOICU AL. VIRGIL** - *Managementul organizațiilor și activității sportive*,Ed. Risoprint Cluj-Napoca, 1998.
8. **SCHMIDT FRANCISC** – *Organizarea si conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice si sportului*, Editura University Press, Arad 2012.

Rezistența fizică și rezistența imunologică

*Prof. Faur Ionuț Raul,
Liceul'' Ioan Buteanu'' Gurahonț*

Physical and immunological resistance *The natural immune system (immune resistance) is largely the quintessence of health. Keeping it in optimal functioning conditions or stimulating in case of aggression is one of the most effective means of defense.*

Keywords: *immunology, resistance, health*

Omul este înconjurat sau poartă în el o mulțime de microorganisme și substanțe patogene: virusuri, bacterii, microbi, protozoare (substanțe alergice) etc. care-i pot pune în pericol sănătatea și viața. Bolile provocate de acești agenți sunt relativ ușor transmisibile de la o persoană la alta, putând provoca grave epidemii.

Datorită marilor descoperiri ale secolului nostru în domeniul profilaxiei, tratamentului, manierelor igienice și sociale și mai ales gamei de seruri și vaccinuri puse la dispoziție de farmacologie, multe boli care în trecut reprezentau adevărate flageluri cum ar fi: ciuma, holera, tifosul etc au fost în mare parte eradicate. Din păcate, însă, tabloul morbidității și mortalității nu a fost modificat semnificativ prin aceasta. Parudismul continuă să afecteze milioane de oameni, tuberculoza, este în creștere vertiginoasă, hepatita de asemenea.

Aparent banală, gripa face periodic milioane de victime, iar pneumoniile, bronșitele trec pe primele locuri în randul cauzelor de boală. Adăugând SIDA împotriva căreia nu avem mijloace eficiente, tabloul ne apare și mai sumbru.

Unele medicamente, cum ar fi penicilina, își pot pierde din eficiență datorită rezistenței pe care au dobândit-o microbii la ele, ba chiar medicamentul în sine poate deveni un factor agresiv alergic.

Iată de ce sistemul imunologic natural (rezistența imunologică) reprezintă în bună măsură chintesența sănătății. Păstrarea lui în condiții de funcționalitate optimă sau stimularea în caz de agresiune constituie unul din cele mai eficiente mijloace de apărare. Un organism bine dezvoltat, călit și cu o rezistență fizică bună are șanse crescute de a rezista și factorilor agresivi infecțioși.

De altfel rezistența organismului (rezistența generală) este un summum a tuturor tipurilor de rezistență (fizică, psihică, la stres etc) între ele existând un raport evident de interdependență.

La observațiile empirice culese de-a lungul vremii și care au mai mult un caracter general încep să se adauge cercetări de specialitate ce ne fac să pătrundem în intimitatea și specificitatea unor procese și care ne pot deschide noi căi de acțiune. Unele dintre acestea se referă la relația

dintre febră ca proces de creștere a temperaturii și ca rezultat al activității metabolice crescute în timpul efectuării anumitor exerciții fizice.

Febra, creșterea temperaturii corpului peste 37 grade C reprezintă unul din principalele mecanisme imunologice. Ea poate apărea în diferite situații cum ar fi unele boli ale sistemului nervos, dehidratare, hipertiroidism, dar mai ales în bolile infecțioase. Se însoțește de accelerarea ritmului cardiac și respirator, vasodilatație, transpirație plus o serie de alte stări. Aceasta ne arată o creștere a metabolismului și o mobilizare energetică pentru ca organismul să poată face față agresiunilor. Sistemul imunitar declanșează alarma; monocitele acționează elaborând un hormon endogen tirogen care prin fluxul sanguin ajunge la creier. Aici, acționează asupra hipotalamusului care reglează temperatura. Se declanșează frisoanele producătoare de căldură plus alte mecanisme specifice. Fenomenele complexe mecanice, fiziologice și biochimice vor acționa ca factori pozitivi antiinfecțioși. Căldura temperatura crescută mai ales în limite moderate peste 37 grade C, favorizează formarea unor anticorpi și diminuează capacitatea de înmulțire a unor agenți agresivi. Aceștia vor fi puși în fața unor medii care nu le favorizează cum ar fi o masă de sânge mai caldă și mai oxigenată, viteza crescută a metabolismului care nu le vor permite o adaptare eficientă fapt ce va permite sistemului imunologic să acționeze mai eficient. Dar, acest fenomen-accelerarea metabolismului, creșterea temperaturii plus o serie de fenomene complexe la nivelul sangelui nu se produc oare și în efort, în general și în timpul practicării anumitor exerciții fizice în special? Oare le-am putea folosi ca mijloace profilactice sau curative? Răspunsul este, desigur, afirmativ. În practica populară se recomandă când „te încearcă o gripă” să nu te lași „cuprins de boală” și să depui activități intense care să te facă să transpiri și să te încălzească, activitate care însoțită și de alte mijloace de creștere a temperaturii (ceaiuri, băi calde, saună etc) dă de obicei rezultate foarte bune. Astăzi, cercetări complexe de laborator încep să aducă dovezi științifice directe. Exemplu: doctor Josep Cannen a supus o serie de subiecți unui antrenament intensiv constând din o oră pedalat pe bicicleta ergometrică fapt ce a produs desigur declanșarea tuturor mecanismelor specifice de efort.

Analizând, printre alți parametri și compoziția sangelui, constată existența unei substanțe asemănătoare piragenului. Aceasta, injectată la șobolani le-a produs febră precum și reducerea fierului și zincului din sânge, ca fenomene specifice.

Doctor Harry Bermhein și Dr. Elisa Atchins au demonstrat că celulele active din punct de vedere imunologic (celulele T) sunt stimulate de febra moderată inclusiv de cea produsă în timpul unor eforturi fizice cum ar fi cele de rezistență.

Desigur că cercetările sunt mult mai numeroase și vin cu argumentări solide în favoarea practicării exercițiilor fizice și utilizarea lor ca factori profilactici activi, naturali, eficienți și economici. Exercițiile fizice pot mobiliza imensele rezerve energetice nu numai ca suport al

efortului ci și pentru a le utiliza în lupta diferiților factori agresivi. Procesele intense de glicoliză, în special cea aerobă, nu sunt un mediu propice pentru unele microorganisme anaerobe.

Inactivitatea și eliminarea rapidă a produselor de metabolism produc o ”curățenie” permanentă rezistența diferitelor țesuturi crește.

Exemplu: sangele care capătă o puternică rezistență la factorii perturbatori de efort, toxine, substanțe de uzură etc, se poate presupune că va putea, în situații de agresine să facă față mai bine agenților infecțioși.

Deci, o ”baie de căldură” zilnică sau practicarea de patru-cinci ori pe săptămână a unor exerciții fizice moderate, timp de 30-40 minute cum ar fi jogging-ul, pedalatul, vâslitul, gimnastica aerobică etc. pot deveni o formă excelentă de luptă antiinfecțioasă.

Bibliografie:

1. **Victor Lotreanu**, *Imunologia-un aliat al sănătății*, Ed. Sport-turism, București, 1989.
2. **Albert Szent-Gyorgyi**, *Pledoarie pentru viață*, Ed. Politică, București, 1981.
3. **Victor Săhleanu**, *Chimia, Fizica și matematica vieții*, Ed. Stiințifică, București, 1965.
4. **Lucian-Ioan Gavrilă Dăbală**, *Descriind tainele eredității*, Ed.Dacia, Cluj-Napoca, 1981.

Generalități despre management

Prof. Hulbăr Georgian

Școala Gimnazială Agrișu Mare

General information about management. *In a concentrated and brief form, management has the task of harmonizing and integrating the legal requirements and needs of the members of the organization in order to generate the "outputs" that constitute the objectives of the organizations.*

Keywords: *management, organization*

Abordarea noțiunilor generale de management este necesară pentru susținerea teoretică a prezentei lucrări și se concentrează asupra comunicării, planificării, feedback-ului.

Într-o formă concentrată și succintă, managementul are sarcina de a armoniza și integra cerințele și necesitățile legale ale membrilor organizației în scopul generării „output-urile” ce constituie obiectivele acelei organizații.

Procesul de transformare a „input-urilor” (elementele de intrare) și relațiile cu exteriorul sunt realizate prin comunicare. La acest proces, un rol deosebit de important este al legăturii inverse, dinspre ieșirii către intrări și care realizează funcționarea sistemului, furnizând informațiile necesare adaptărilor continue la modificările parametrilor mediului exterior (variabilele externe). Sugestiv, cele afirmate sunt prezentate în figura nr. 1.1.

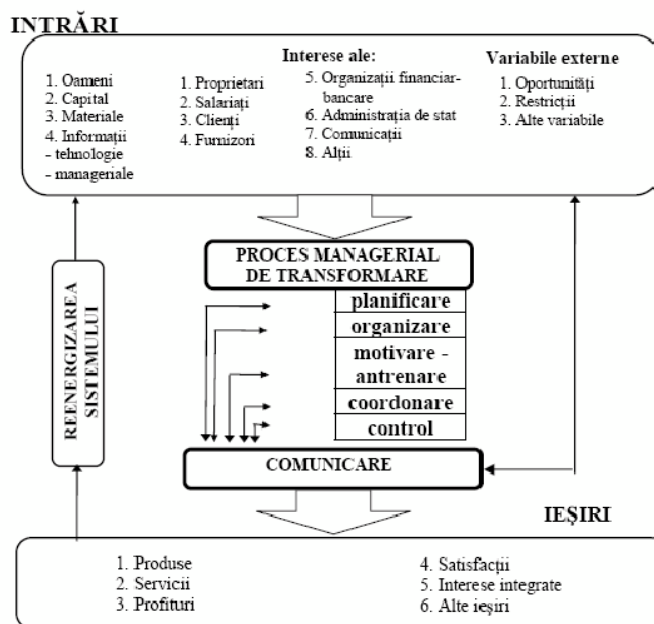


Figura nr. 1.1. Sistemul managementului

Comunicarea

În esență, comunicarea reprezintă transferul de informații de la expeditor (emitent) la un destinatar (primitor), respectându-se nealterarea mesajului între cei doi. Comunicarea este un element important în viața umană, o condiție pentru a exista în actuala formă socială. Implicit, prin comunicare, managerul poate efectua coordonarea efectivelor umane din organizație. Comunicarea are un rol decisiv în activitatea managerului în obținerea eficienței scontate. În mod special în unitățile de formare (unități de învățământ), de pregătire și perfecționare se accentuează dezvoltarea capacităților (dexterități, abilități) de comunicare.

Funcția de bază a comunicării este de **unificare** a activităților organizației. Această funcție se realizează prin scopurile comunicării:

- De influențare – comunicarea integrează funcțiile manageriale și asigură realizarea schimbărilor necesare pentru dezvoltarea organizației și a angajaților ei. Se realizează atât între membrii săi cât și, obligatoriu, cu managerii. Pentru fiecare angajat, comunicarea se realizează în ambele sensuri, individul devenind succesiv atât emitent cât și receptor de comunicări/mesaje.
- De informare – având în vedere că comunicarea asigură ca angajații săi să primească

- toate informațiile necesare desfășurării activității lor.
- De exprimare a simțămintelor – între toți angajații organizației există o cooperare care implică comunicarea sentimentelor și nevoile acestora.

Metoda prin care un expeditor ia legătura cu un destinatar în vederea transferului de mesaje este definit ca procesul de comunicare (figura nr.1.2.).

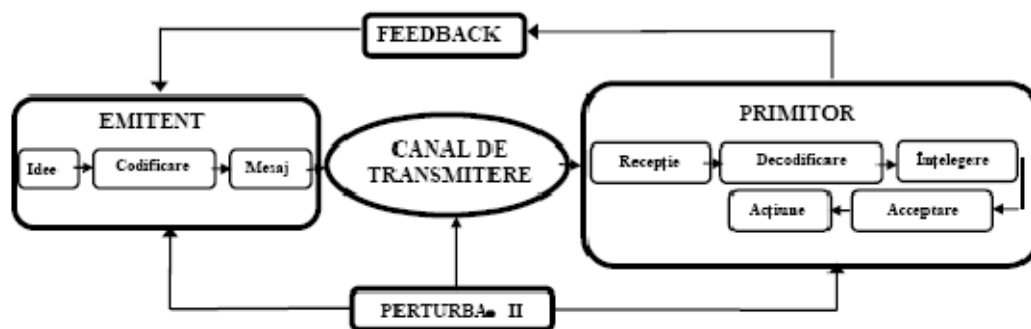


Figura nr. 1.2. Procesul de comunicare

Categorii și forme de comunicare. Această clasificare se face după mai multe criterii

1. După scopurile oferite de comunicare

- **Operațională internă** – reprezintă totalitatea procedurilor avute în cadrul organizației pentru specificul său.

Cuprinde:

- instrucțiunile și dispozițiile șefilor pentru subordonați;
- situațiile realizate de lucrători pe diverse domenii de muncă;
- dialogul între angajați pe linie de serviciu.

- **Operațională externă** – realizează conexiunea între angajații organizației cu alte persoane/organizații din exterior, dar numai în legătură cu obiectivele și sarcinile acelei organizații.

Cuprinde:

activitățile și procedurile de vânzare/furnizare produse/servicii, reclamă, diverse forme de promovare a intereselor organizației, corespondența cu exteriorul etc.

- **Impersonală** – sunt acele schimburi și informații între oamenii din organizație datorită faptului că sunt împreună și apare ca o nevoie specifică omului de a-și împărtăși anumite simțăminte, care nu sunt neapărat în legătură cu scopul activității din organizație. Această comunicare nu este prevăzută în planurile operaționale ale organizației, dar este importantă pentru atitudinea personalului.

2. După sensul prin care mesajele circulă și poziția emitentului față de destinatar

- **Descendente** – în care informațiile circulă de la nivelul managerial superior spre cele inferioare. Numai aceste informații sunt hotărâtoare în domeniile organizării, planificării și antrenării membrilor organizației.
- **Ascendente** – în care informațiile circulă de la nivelul subordonaților spreșefii. Aceste informații reprezintă modul de raportare a unor acțiuni sau feedback-ul la mesajele superiorilor. Aceste informații sunt importante pentru activitatea de control.
- **Orizontale sau oblice** – se realizează între persoane aflate la același nivel ierarhic, sau între nivele diferite dar pe linii ierarhice distincte. Are rol în facilitarea transmiterii informațiilor operative.

3. După media de transmitere a informațiilor.

- **Comunicarea verbală.** Reprezintă 75% din volumul total al transmiterii informațiilor. Cele mai utilizate forme ale comunicării interpersonale sunt: cele față în față (individ-individ), ședința, telefonul și expunerea (prezentarea).

Prezintă următoarele avantaje:

- Viteză mare de transmitere și feedback imediat;
- Se pot clarifica eventualele nelămuriri prin întrebări;
- Efectul mesajului se observă imediat;
- Se manifestă acordarea de importanță a interlocutorului inferior în ierarhie.

Dezavantaje:

- Poate duce la o risipire de timp și chiar resurse financiare;
- Uneori, acuratețea, nu poate fi clar și precis stabilită ulterior.
- **Comunicarea în scris.** Este modalitatea care susține uniformitatea în proceduri de lucru și politici în general pentru un număr mare de persoane din cadrul organizației și în timp. De asemenea asigură însușirea și respectarea procedurilor de lucru din cadrul oricărei organizații.

Are următoarele caracteristici:

- Asigură o reducere a costului de comunicare și se realizează într-un timp mult mai scurt.
- Are niște limite ce trebuie să fie luate în considerare de către manager;
- Necesită o logistică cu anumite costuri pentru a realiza suportul comunicării;
- Modalitatea comunicării scrise poate fi receptată de membrii organizației ca o formă a birocrăției;

- Dacă emitentul comunicării nu are calitățile necesare de a întocmi eficient comunicarea scrisă, acestea nu vor avea efectul scontat, putând fi incomplete sau chiar nule pentru destinatar.

- **Comunicarea nonverbală. Cu referire la următoarele surse:**

Corpul uman – expresii faciale, vocea, poziția corpului și gesturile;

Mediul – ambientul, mobilierul, gradul de confort, dotările tehnice specifice (videoproiector telecomandat și de mare rezoluție, markere colorate etc).

Acțiunile – ce se referă la acțiunile oamenilor în relația de serviciu cu alți oameni: o strângere de mână, un zâmbet, o recompensă, o mulțumire la adresa subordonatului, chiar și întârzierea de la o întâlnire etc. au un bogat conținut de semnificații.

Feedback-ul în comunicare

Este un proces care permite efectuarea verificării modalității de recepționare a mesajelor, precum și de înțelegere conform semnificației acestora. Realizarea feedback-ului, obținerea acestuia în comunicarea orală se face prin chestionare.

Lipsa întrebărilor în urma lansării mesajului, poate duce în multe cazuri, la concluzia eronată că informația în cauză a fost înțeleasă în semnificația sa reală, comunicarea fiind astfel realizată.

Modalități de obținere a feedback-ului de către emitentul mesajului:

- Atitudine deschisă. Se realizează de către emitent prin explicarea aspectelor de importanță prezentate, răbdare în răspunsurile date interlocutorilor care se adresează cu întrebări.
- Influența importantă a comunicării nonverbale. Emitentul de mesaje trebuie să încurajeze pe cei cărora li se adresează, în sensul să nu-i inhibe în dialogul necesar emiterii feedback-ului.
- Emitentul mesajului să adreseze întrebări celor cărora li se adresează.
- Utilizarea parafrazei, prin care se solicită auditoriului să formuleze aspecte din mesajul transmis cu cuvintele sale.

Oferirea feedback-ului.

În toate organizațiile, membri acestora doresc să cunoască dacă munca depusă de ei este apreciată, dacă muncesc bine sau nu. În acest sens angajații așteaptă din partea managerului o reacție adecvată, reacție ce are o importanță esențială în motivarea angajaților.

Cerințele pe care feedback-ul trebuie să le îndeplinească:

- Să fie imediat – mai aproape posibil de realizarea obiectivelor. Trecerea timpului reduce mult impactul cel are asupra comportamentului angajaților implicați.
- Să fie concret și exact. Generalitățile trebuie excluse. Utilizarea unui feedback general, poate conduce în mod frecvent la anumite probleme în relațiile managerului cu subordonații săi.
- Să fie axat pe performanță. Centrarea feedback-ului trebuie să se facă pe sarcină, obiectiv și nu pe angajat.
- Să fie pozitiv. Acesta trebuie să reprezinte 80% din volumul feedback-urilor într-o organizație. Prin aceste forme pozitive crește mult utilitatea feedback-ului în realizarea sarcinilor prevăzute de mesajele transmise.

Planificarea

Pregătirea pentru a obține rezultatele și obiectivele propuse. Este o activitate conștientă și rațională a managerilor prin care se stabilește ce doresc și modul în care se pot realiza aceste dorințe/obiective. În esență, pentru orice activitate, țel, planificarea trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce? – care precizează scopul;
- Când? – termenele de realizare.
- Unde? – locul în care se desfășoară acțiunile de realizare.
- Cine? – stabilirea membrilor organizației implicați în activitate.
- Cum? – este dată de lista procedurilor și metodelor de realizare a obiectivului.
- Cât? – specifică natura și dimensiunile resurselor necesare realizării sarcinilor.

Conceptele și elementele de bază utilizate în planificare

- **Țel, viziunea și misiunea organizației** – în acest sens este relevantă oferta pe care organizația o face mediului exterior;
- **Obiectivele** – sunt finalitățile pe care organizația dorește să le obțină.

Beneficiile oferite de obiective, managementului:

- Orientarea acțiunilor;
- Limitarea ariei de acțiune;
- Constituie o sursă de legitimitate;
- Sunt considerate standarde pentru aprecierea performanței;
- Oferă și susține motivarea.
- **Strategiile.** Sunt constituite de acele programe de punere în practică și desfășurare a acțiunilor și resurselor necesare acestora în scopul realizării obiectivelor acelei

organizații. Pentru a promova o strategie ce corespunde obiectivelor organizației, se impune realizarea unei analize SWOT.

- **Politicele** – sunt direcțiile generale de luare a deciziilor. Oferă două mari avantaje:
 - Fiind preziceri ale unor situații ce se pot produce, conduce la o economisire de timp.
 - Permite ca managerii să delege atribuțiile lor acelor persoane care împărtășesc aceeași viziune ca și managerii de top ai organizației.
 - Deciziile sunt luate unitar pentru situații identice.
- **Proceduri și reguli.**
- **Programele.**
- **Bugetele.**

Procesul de planificare – ca proces de stabilire a obiectivelor organizației, conține, în principiu și în mod general, etapele prezentate în figura nr. 1.3.

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6
Conștientizarea opțiunilor	Stabilirea obiectivelor	Dezvoltarea premiselor	Luarea deciziei	Implementarea cursului de acțiune selectat	Evaluarea rezultatelor
			* identificarea alternativelor de acțiune * analiza alternativelor * alegerea unei alternative		

Figura nr. 1.3. Etapele procesului de planificare⁵

Managementul prin obiective – este o tehnică de evaluare a performanțelor dar și o modalitate de planificare, control și motivare.

□ *Caracteristicile managementului prin obiective:*

- Implicarea managementului de top;
- Participarea întregului corp managerial;
- Controlul performant al performanțelor și evaluarea rezultatelor;
- Libertatea alegerii modalităților de obținere a obiectivelor propuse;
- Evaluarea performanțelor și recompensarea realizatorilor acestora.

□ *Procesul managementului prin obiective cuprinde patru etape specifice:*

- De pregătire a obiectivelor;
- De stabilire a obiectivelor;

- De realizare a obiectivelor propuse și stabilite prin planificări;
- De evaluare a realizărilor și aplicare a unui mod corect de recompensare pentru cei merituoși.

Educația fizică și sportul

Importanța educației fizice în școală

De multă vreme se cunoaște în mod riguros științific că educația fizică efectuată în școală contribuie activ la clădirea și consolidarea sistemului de cunoștințe și deprinderi intelectuale și practice care asigură acele posibilități și abilități de integrare a elevului în societate. Nu trebuie omisă din scopul educației fizice, un element deosebit de important pentru formarea profilului corect al cetățeanului în societate, anume că promovează însușirea de către tineri, încă din primele forme școlare, a valorilor de etică și echitate.

Se spune că educația fizică presupune efort fizic și multă transpirație, în fond centrul de greutate al său este reprezentat de obiectivele pe care le urmărește această activitate și în mod special pe orientările conținutului instruirii și valoarea sa formativă. Prin modalitățile specifice educației fizice, elevul deprinde un complex de comportament și conduită care are însumate acele atribute absolut necesare desfășurării sale: condiția fizică, anumite deprinderi de motricitate și nu în ultimul rând plăcerea și atracția pentru mișcare.

Caracteristic pentru sportul și educația din școală este că aceste nu sunt scopuri individuale în sine, ci fac parte integrantă, alături de toate materiile curriculum-ului școlar, din sistemul de realizare a educației tinerilor.

Pentru ca obiectivele educației fizice să poată fi realizate, trebuie asigurată modalitatea necesară de implementare a sa la tinerii elevi. În acest sens rolul profesorilor de educație fizică este deosebit de important în a realiza atractivitate, plăcere și relaxare în cadrul lecțiilor de educație fizică. Prin această modalitate se asigură lecției de educație fizică funcția de fundament în educația fizică permanentă. Aceasta realizează un mod de gândire, un stil de viață benefice omului și implicit societății.

Ca orice formă de educație care trebuie să fie un proces, și educația fizică trebuie să aibă acest atribut având în vedere evoluția individului, stadiile sale de dezvoltare și de nevoi.

Dezvoltarea fizică și sănătatea sunt precursorii indispensabili în formarea capacităților și calităților copiilor, în fond a trăsăturilor caracteriale ale acestora. De formarea caracteristicilor de personalitate și comportament a elevilor este răspunzătoare într-o anumită măsură și educația fizică, prin aportul său la asigurarea unei stări normale de sănătate, creșterea rezistenței la efort și factori de stres și exersarea acelor funcții vitale cu rol în adaptarea individului la mediul în care există.

Ca principale sarcini educative care asigură integrarea educației fizice în procesul general de educație și instruire realizată la nivel școlar, menționez:

- Dezvoltarea preciziei și acuității simțurilor;
- Dezvoltarea simțului de observație;
- Dezvoltarea abilităților de detectare a dimensiunilor spațio – temporale;
- Dezvoltarea inițiativei, a spiritului de observație și imaginației;

Îndeplinirea corespunzătoare a obiectivelor educației fizice în școală este determinată de gradul de cunoaștere și de modul prin care sunt respectate particularitățile elevului funcție de vârsta sa, de utilizarea unei tematici alese corespunzător vârstei sale, de utilizarea metodelor și mijloacelor cele mai adecvate de lucru.

Din considerentul adaptării permanente a sportului și educației fizice la vârsta elevilor (acestea având o dimensiune temporală), este imperios ca activitățile să fie permanent revizuite astfel încât să se poată asigura aplicarea lor pe toate etapele de școlarizare și chiar al vieții. Prin acest mod, educația fizică și sportul capătă caracterul de continuitate care însoțește omul în toate etapele vieții sale.

Ca și componentă a educației, educația fizică se exprimă prin acțiune motrică, având reguli și forme de organizare și desfășurare, urmărind permanent dezvoltarea resurselor și capacităților motrice, cu rezultanta supremă și universal valabilă de creștere a calității vieții individului.

Implicațiile de dezvoltare ale educației fizice și sportului se manifestă într-un câmp larg de motivații, trebuințe și interese ale individului. Astfel, ele educă ambiția, curajul, onestitatea, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, și multe alte trăsături de caracter și de voință.

Prin scopul și metodele sale specifice de activități corporale, formează calități fizice și le modelează pe cele intelectuale și morale.

Existența orelor de educație fizică, precum și practicarea sportului în școală se impune obiectiv și pentru a stimula și impulsiona performanța sportivă în rândul elevilor.

Scurtă apreciere a sportului în etapa actuală

Nivelul actual al sportului din țara noastră este și o reflectare a rezultantei reale sub aspectul eficienței, pe care educația fizică o are în școală.

Sportul, educația fizică și sănătatea sunt într-o strânsă relație de interdependență și determină în mod direct starea de sănătate a individului și implicit aportul acestuia în viața socială și de familie. „Promovarea unui stil de viață activ și sănătos reprezintă o prioritate datorită multiplelor beneficii pe care le aduce mișcarea în sine și adoptarea valorilor sportive la nivel de individ, societate, națiune.

Viziunea statului de dezvoltare a sportului se bazează pe trei direcții de bază:

🕒 **Participarea** la forme cât mai diversificate de activitate fizică de către cât mai mulți cetățeni, indiferent de vârstă, are ca rezultat îmbunătățirea sănătății și a calității vieții în general;

🕒 **Practicarea** la activitățile sportive are ca țintă directă și prioritară copiii și tinerii, cu scopul de a forma o cultură a mișcării și sportului;

🕒 **Performanța.**

Toate aceste direcții sunt determinate în ordinea enunțată și se poate observa că primele două sunt forme ce se aplică și în școală.

La data actuală aprox. 50% din populația țării este supraponderală⁹, iar lipsa unei activități fizice este al 6-lea factor mare de risc pentru producerea dizabilităților în care bolilor cardiovasculare, diabetului și cancerului sunt majoritare¹⁰.

De asemenea, aprox. 2 din 10 elevi nu participă la orele de educație fizică din școală, frecvența neparticipării crescând cu înaintarea în vârstă¹¹.

Această situație este reflectată și la nivel școlar și se impune cu necesitate creșterea reală a nivelului de activitate fizică a elevilor la toate formele de școlarizare, încă din prima clasă și în toate regiunile.

⁹ World Health Organization , 2010

¹⁰ Institute of Health Metrics and Evaluation – IHME, GBD Profile, România, 2013 și Institutul Național de Sănătate Publică – Buletin Informativ nr.12/2017

¹¹ Raportul Național de Sănătate a Copiilor și Tinerilor, Institutul Național de Sănătate Publică, 2013

Bibliografie

1. **BURDUȘ, Eugen**, *Fundamentele managementului organizației*, Editura Economică, București, 2007.
2. **DRAGOȘ, F. Paul**, *Management în sport–Note de curs*, Universitatea din Oradea, Oradea, 2014.
3. **DRAGNEA, Adrian**, și colaboratorii, *Educație fizică și sport*, F.E.S.T., București, 2006;
4. **MOGOȘ, Alexandru**, *Metodica educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1975;
5. **SCARLAT, Eugeniu, SCARLAT, Bogdan-Mihai**, *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002;
6. **ZAPLETAL, Miloș**, *Mica enciclopedie a jocurilor*, București, Editura Sport–Turism, 1980.
7. **URSACHI, Ioan**, *Management*, ASE-Facultatea de management, Editura ASE, București, 2001.
8. Ministerul Tineretului și Sportului, *Strategia națională pentru sport 2016-2032*.

OPINII

Deposedarea - Element tehnic de adversitate defensiv

Student –Costin Mihăiță,

Facultatea de Educație Fizică Timișoara

Dispossession - Technical element of defensive adversity. *Dispossession of the ball is firstly a technical element of defense and then one of the attack, only if it succeeds. The intent with which the defender attacks the opponent either leads to the rejection of the ball or to its possession.*

Keywords: dispossession, technical element, ball

Prin deposedare se înțelege intervenția activă a jucătorului în situație de apărare asupra aceluiași jucător advers aflat în posesia mingii, cu scopul de a i-o îndepărta, sau de a intra el în posesia ei.

Deposedarea de minge este un element tehnic de apărare în primul rând și apoi de atac, în cazul în care el reușește. Intenția cu care apărătorul atacă adversarul conduce sau la respingerea mingii sau la intrarea în posesia sa. Mai rar se întâmplă ca un apărător să atace în vederea respingerii mingii și să rămână cu toate acestea în stăpânirea ei.

Procedee de bază și derivate

1-Deposedarea frontală;

2-Deposedarea laterală;

Procedeele derivate: - deposedarea cu piciorul exterior al adversarului;
- deposedarea cu piciorul din exteriorul adversarului;

3-Deposedarea posterioară;

Procedee derivate: - deposedarea cu piciorul interior adversarului
- deposedarea cu piciorul exterior adversarului

4-Deposedarea prin alunecare;

Procedee derivate: - deposedarea prin alunecare cu atac frontal;
- deposedarea prin alunecare cu atac lateral și prin plonjon;
- deposedarea prin alunecare cu atac posterior;
- deposedarea prin alunecare cu un picior;
- deposedarea prin alunecare cu două picioare;

5-Deposedarea prin interceptia mingii pasate de adversar;

Primele patru procedee de bază sunt procedee directe ale depozedării datorită contactului pe care îl ia cu atacantul în momentul efectuării elementului, iar cel de-al cincilea, interceptia, este un procedeu indirect de depozedare, deoarece apărătorul intră în posesia mingii sau o respinge, plasându-se la o oarecare distanță de adversarii ce pasează între ei.

Frecvența în joc a depozedării este în continua creștere, datorită sistemelor de apărare pe tot terenul din ce în ce mai practicate astăzi, a marcajelor și a presingului ce-l folosește echipa în defensive pentru a reintra în posesia mingii. Frecvența acestui element este mai mare începând cu posturile din apărare și cu cele din mijlocul terenului și scade la cele din atac. Se observă totuși o tendință de a depozeda și din partea atacanților propriu-ziși în vederea realizării unei apărări mai avansate, așadar depozedarea devine din ce în ce un element important al tacticii de joc.

Conexiunile tehnice, ale depozedării, se realizează doar în cazul în care în urma realizării sale jucătorul a rămas în posesia mingii.

Algoritmul cel mai frecvent este **depozedare-conducere-pasă**.

Elementul tactic ce caracterizează acțiunile tehnicii individuale care încep cu elementul depozedare îl constituie accelerarea vitezei (de execuție, de conducere), imediat după depozedare pentru că astfel să se câștige câțiva timpi în contraatacul ce se declanșează față de adversarii depozedați și care urmează să se replieze. Această accelerare, după depozedare reprezintă component constructive și ofensivă a acestui element ce pare la prima vedere un exclusiv mijloc de apărare.

Tactica elementului este tot mai pronunțată. Aceasta și pentru că în afară de alte cauze, depozedarea adversarului reprezintă acel moment al jocului în care mingea trece din posesia unei echipe în a celeilalte angajând-o fie în atac, fie în apărare, situație ce îi schimbă întru totul organizarea și comportamentul tactic, iar în jocul actual aceste schimbări sunt foarte dese.

De la principiul practic și de bază al depozedării ce acționa pana nu demult si care își menține valabilitatea „omul sau mingea”, ce sublinia caracterul decisiv al atitudinii apărătorului față de atacant, repertoriul tactic al elementului s-a amplificat:

- Efectuarea depozedării cu dublaj posterior;
- În spatii mari se ataca prin tatonare si blocare;
- Între adversari nemarcați se face un plasament de întâmpinare în vederea întârzierii acțiunilor de atac;
- Depozedarea prin atac decisiv se efectuează numai „cu acoperire “
- După reușita depozedării se urgencează continuarea ofensiva a acțiunii;

Tendințele în dezvoltarea elementului se referă la adaosuri tehnice, tactice și fizice, pe care depozedarea și le pune datorită frecvenței tot mai ridicate pe care ea o are în fotbalul de astăzi. Din punct de vedere tehnic, se remarcă apariția unor *noi procedee* de atac pentru depozedare. Este

vorba de *alunecare cu plonjon*, practică mai ales de atacanții ce încearcă în extremis recuperarea mingii de la adversari aflați, din cauza spațiilor largi, la distanțe mai mari de ei. Mai este vorba de o proliferare a procedeelor de deposedare prin *intervenții neregulamentare*. Faulturile de joc se înmulțesc din diverse motive și ele tind să devină elemente tactice stabile. Se conturează și o anumită *biomecanică a faultului de joc* venită să atenueze sancționarea arbitrului. Ba chiar se statuează o „etică” acestui mod de deposedare. Ridicarea mâinilor ca gest de scuze și recunoaștere, urmărește *absolvirea morală* a celui ce deposează prin fault. Trecerea și realizarea deposedării prin împingere, obstrucție, fault, presupun și *încărcătură fizică* suplimentară în folosirea elementului. Și această trăsătură se observă din plin în jocul de astăzi.

Pe plan tactic, *generalizarea deposedării la toate funcțiile și posturile echipei, în toate zonele de teren*, este urmarea apărării avansate și agresive prin marcaj și *pressing* pe care o folosesc aproape toate echipele competitive. Cunoașterea și aplicarea deposedării de către posturile ce altădată erau scutite de acest efort, devine o atitudine firească a noului profil de fotbalist. Iar *accelerarea* de după deposedare, de care s-a vorbit mai sus decurge din acea atât de căutată situație tot de natură tactică, cerută de jocul actual, care este *obținerea superiorității numerice, locale sau de ansamblu*. Iar raportul supranumeric față de adversar apare clar imediat după intrarea în posesia mingii prin deposedare, atunci când adversarii lansați în atac „pierd” pentru moment un jucător al blocului lor funcțional. *Mărimea vitezei* de continuare a fazei, acum, în aceste clipe, este condiția principală a superiorității câștigate.

Psihologia elementului s-a realizat și ea în mod proporțional cu sporirea nivelului său tactic. Pe lângă unele procese psihice implicate direct și total în intervenția de atac asupra adversarului, cum ar fi orientare rapidă și decizia, atenția, concentrarea și mai ales curajul, *deposedarea a devenit o stare de spirit a tuturor jucătorilor* o atitudine – de prindere, pe care aceștia s-o exprimă întocmai ca pasa, conducerea, driblingul!

Psihologia apărătorului ce deposează este mai complexă decât a unui atacant ce trebuie să paseze sau să tragă la poartă. Și prima problemă psiho o reprezintă *elementul de risc* pe care și-l asumă fiecare dintre ei. Atacantul ce eventual greșește pasa este de obicei scuzat și corectat de cei dinapoia sa, În timp ce apărătorul ce ratează deposedarea și este driblat suportă atât efectul tactic al erorii sale cât și reacția tribunei, întotdeauna aceeași în asemenea situații.

Din această cauză apărătorul este mereu obsedat de alternativa atac – nu atac, iar ezitățile sale nu fac decât să-i complice și mai mult problema, ele însă devenind eroarea sau cauza greșelii de deposedare. Acesta este probabil motivul pentru care pe plan tactic omul ce încearcă deposedarea trebuie mereu dublat. *Sentimentul unui apărător că este „acoperit” atunci când atacă adversarul este unul de încredere și siguranță*, iar senzația sa de risc este astfel mult mai redusă.

În acțiunea de depozedare, jucătorul încărcat psihic de fazele anterioare și tensionat de pericolul cel anunță adversarul, atunci când atacă, se descarcă într-un fel de aceste energii refulate. De aceea dacă îi reușește depozedarea, ei pleacă cu o anumită dificultate în acțiunea de atac următoare, ce după cum s-a spus, trebuie declanșată rapid. Descărcarea ca și satisfacția reușitei creează un moment de relaxare ce se traduce prin menținerea „în plus” a mingii. Dacă el face depozedarea adresându-se balonului, intervenția sa este corectă. Dacă însă, cum se întâmplă, el își descarcă energia și tensiune asupra omului ce manevrează balonul, desigur că realizează o intervenție neregulamentară. Deosebirea între prima intervenție și cea de-a doua este una de antrenament și educație. De și sunt frecvente cazurile în care în imposibilitatea tehnică atacării mingii, apărătorul pentru a înlătura pericolul, atacă posesorul acesteia, după principiul „mingea” sau omul.

Depozedarea, acest element tehnic de apărare – atac este cel mai concret indicator al motivației de joc pe care o are echipa și jucătorul, la un moment dat. Pentru că reacția fotbalistului la atacul advers ce îi periclitează șansele este întotdeauna elementul ce dezvoltă cel mai sigur.

Biomecanica generală a depozedării de minge

Depozedarea, la nivel de automatizare, devine o mișcare naturală, o singură mișcare ce se efectuează cursiv de la startul și până la terminarea ei. Aparent ea nu are părți constitutive. Dacă încercăm totuși o defalcare a ei pe faze și pe componente biomecanice o facem pentru că în procesul de antrenament este necesară. Depistarea acelor fragmente de acțiune și părți de corp, ce acționând deficitar sau insuficient diminuează eficiența de ansamblu a elementului.

Fazele acțiunii de atac pentru depozedare sunt în cele mai multe situații următoarele:

- orientarea în contextul fazei și fixarea adversarului
- surprinderea prin tatonare a atacantului de depozedare
- hotărârea de intervenție
- intervenția în sine
- duelul pentru câștigarea mingii cu adversarul
- intrarea în păstrarea mingii

Componentele biomecanice respectiv, piciorul de atac, piciorul de sprijin, corpul, brațele, capul-privirea acționează de-obicei după schema motrică personală, dar unele reguli generale tot se mențin.

Piciorul de atac, în poziții și acțiuni provocate de mișcările și poziția rivalului apare în clipa în care acesta conducând mingea, o împinge, îndepărtând-o pentru moment de el. Piciorul de atac acționează în două feluri: el respinge mingea din fața apărătorului lovind-o, sau o reține pentru a o manevra în continuare.

Piciorul de sprijin pus în funcție de poziția mingii și de rival, susține în primul moment de intervenție, întregul corp, iar în unele situații pe timpul duelului cu adversarul descarcă, echilibrul putând trece parțial pe piciorul de atac.

Corpul, din inerția elanului se proiectează asupra adversarului imprimându-i greutatea ca să fie regulamentară această împingere trebuie făcută o dată cu intervenția asupra mingii.

Dacă ea devansează, atacul la minge este neregular. În orice caz, imprimarea forței corporale, este un condiționant important al deposedării. Jucătorii reușesc acest lucru în modalități absolut particulare.

Brațele, ar trebui să echilibreze din poziția laterală acțiunea blocului corp-picior, dar nu se întâmplă prea des așa. Mereu mai mult ele participă la înlăturarea adversarului. De cele mai multe ori invizibil pentru arbitri.

Bibliografie

1. **Aslău, A.**, *Exerciții și jocuri cu mingea*, Ed. Tineret pentru cultura fizică și sport, București, 1972
2. **Bota, I., Colibaba, E.**, *Jocuri sportive. Teorie și metodică.*, Ed. Aldin, București, 1998
3. **Brîndescu Sorin**, *Jocul de fotbal*, Ed. Mirton, Timișoara, 2012.
4. **Cârstea Gheorghe**, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București, 1993.
5. **Ciosici Doru**, *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. Tipografia UVT, Timișoara, 1994.
6. **Colibaba D.E., Bota Ioan**, *Jocuri sportive teorie și metodică*, Ed. Aldin, București, 1998.

Veniți la înot

Prof. Nagy Csaba

CSS Gloria, Arad

Come for a swim! *Swimming offers not only physical benefits through its effects on the muscular, bone, respiratory and cardiovascular systems, but also mental and social benefits, being one of the sports activities with major impact on the whole body.*

Keywords: *swimming, leisure time, health*

Unul din cele mai populare sporturi pe timpul verii, înotul, oferă nu doar beneficii fizice prin efectele sale asupra sistemelor muscular, osos, respirator și cardiovascular, ci și mentale și sociale, fiind una din activitățile sportive cu impact major asupra întregului corp. Practicat în scop recreațional sau competițional înotul este considerat ca o activitate mult mai sigură pentru articulații și mușchi, în raport cu alergatul, antrenamentele de fitness sau ședințe de aerobic.

Este recomandat pentru începători să învețe mai întâi mișcările de bază folosite în diferitele stiluri de înot, întrucât practicarea incorectă a acestora poate solicita în mod excesiv unele regiuni ale corpului cauzând inflamații ale muschilor, dureri sau leziuni lombare precum și uzura articulațiilor umărului și genunchiului.

Dat fiind faptul că în realizarea mișcărilor de înot intervine nu doar forța musculară ci și presiunea exercitată de apă asupra corpului, este esențial-pentru respectarea biomecanicii fiecărui stil și prevenirea accidentărilor- ca mișcările să fie executate în mod direct și nu instictiv, prin contracția unor grupe specifice de mușchi și sincronizarea părții superioare a corpului cu cea inferioară.

Stilul bras sau "breaststroke"

La procedeul bras corpul se găsește întins la orizontală, cu umerii ceva mai jos decât capul, capul ușor ridicat și cu privirea orientată înainte.

Mișcarea picioarelor – din poziția întins pe apă, picioarele se îndoaie progresiv, gambele sunt aduse spre șezută, în timp ce genunchii și călcâiele se depărtează ușor, vârfurile fiind orientate în afară. Din această poziție, se efectuează împingerea. După efectuarea împingerii, picioarele ajung în poziția întins. În toate fazele mișcării, picioarele rămân în întregime sub nivelul apei.

Mișcarea brațelor – se începe din poziția întins. Brațele sunt întinse, degetele lipite și palmele orientate în jos. Odată cu începerea mișcării de tracțiune, ele se răsucesc ușor în afară, astfel încât ajung în poziție verticală, cu palma în formă de lopată, pentru a prinde cât mai bine apa. Brațele vor fi duse simetric cca 20cm sub nivelul apei, în afară și puțin înapoi, tracțiunea accentuându-se treptat. Forța maximă în timpul unui ciclu de mișcări se atinge înainte ca brațele

să ajungă în același plan cu umerii. Din această fază, palmele, printr-o ultimă împingere, sunt orientate spre înăuntru; concomitent, coatele se îndoaie și brațele sunt duse sub piept. Urmează întinderea brațelor înainte. La întinderea brațelor, umerii se duc puțin în jos, micșorându-se astfel rezistența opusă de apă la înaintare.

Coordonarea cu respirația – la un ciclu de mișcări (brațe și picioare) se efectuează și o respirație. Odată cu ducerea brațelor spre interior, se produce o relaxare a musculaturii trunchiului și ridicarea lui. În această fază capul se ridică ușor la nivelul apei, permițând efectuarea inspirației.

Stilul craul sau "crawl"

Se caracterizează prin mișcarea alternativă a brațelor și picioarelor, pe burtă, care imprimă corpului un impuls continuu de înaintare.

Mișcarea picioarelor – Picioarele execută o mișcare alternativă în sus și în jos, impulsul pornind de la nivelul musculaturii șoldurilor, de unde se transmite asupra întregului picior, până la vârf.

Mișcarea brațelor – servește în mai mare măsură pentru înaintare, deoarece ducerea lor sub trunchi și împingerea se pot efectua cu mai multă forță. Mâna se ține cu degetele lipite; urmează o ușoară presare în jos, îndoirea brațului din cot și aducerea lui spre linia de mijloc a trunchiului; astfel, tracțiunea se accelerează treptat, până la terminarea mișcării sub apă, printr-o împingere puternică, brațul este scos din apă la nivelul șoldului; el continuă relaxat drumul pe deasupra apei și este introdus din nou în apă înaintea umărului. Apoi ciclul se reia identic.

Coordonarea mișcărilor cu respirația – la trei tracțiuni de brațe, se efectuează o respirație, scoțându-se capul din apă în lateral, pentru efectuarea respirației.

Stilul craul este cel mai simplu de învățat, însă nu și cel mai ușor, intrucât solicită mult partea superioară a corpului și pentru execuția corectă a mișcărilor musculatura brațelor, umerilor și spatelui trebuie să fie suficient de bine dezvoltată. Pentru a nu solicita în mod excesiv corpul și a permite respirația normală în timpul execuției mișcărilor, capul trebuie ridicat din apă și rotit spre lateral pe partea mâinii aflate sub apă, atunci când se inspiră. Pentru expir, se revine la poziția inițială, cu capul parțial sub apă/

Stilul spate "backstroke"

Se caracterizează prin mișcarea alternativă a brațelor și picioarelor, care imprimă corpului un impuls continuu de înaintare.

Mișcarea picioarelor Picioarele execută o mișcare alternativă în sus și în jos, impulsul pornind de la nivelul musculaturii șoldurilor, de unde se transmite asupra întregului picior, până la vârf.

Mișcarea brațelor – fiecare braț efectuează o mișcare ritmică, alternativă, care constă din tracțiunea și împingerea apei, ceea ce asigură impulsul de înaintare, și ducerea brațului deasupra

apei, acțiune pregătitoare pentru faza următoare de împingere și tracțiune. În timp ce un braț lucrează sub apă, celălalt se duce relaxat pe deasupra, fiind introdus în apă înaintea umărului, paralel cu axa longitudinală a corpului.

Efecte și beneficii

Înotul poate fi considerat un sport de masă prin influența mare asupra ameliorării sănătății și poate fi practicat la orice vârstă, începând din primele luni ale vieții și până la bătrânețe, datorită ușurinței cu care se poate grada efortul.

Grație numeroaselor modificări pe care le produce în organism, cât și condițiilor igienice în care se practică, înotul reprezintă unul dintre cele mai complete sporturi; el favorizează dezvoltarea calităților de rezistență, viteză, îndemânare etc.

Sportul în general și înotul în particular prezintă mai multe efecte:

- ◆ prin înot se dezvoltă trăsături pozitive de caracter precum: hotărârea, curajul, perseverența, răbdarea, dorința de a învinge dificultățile;

- ◆ latura educațională se dezvoltă în climatul sportivității, al eticii vieții sportive (obișnuirea cu ordinea și disciplina, cu respectul și ajutorul reciproc, se repercutează pozitiv pe plan educativ);

- ◆ înotul trebuie studiat ca fenomen social; el poate fi o componentă a timpului liber, care trebuie valorificat la maximum, bine organizat și create condițiile dezvoltării înotului în viața modernă.

Efecte asupra sistemului cardiovascular

Înotul este o activitate de rezistență, care se dobândește prin repetare, prin „arta de a respira în apă”, principalul beneficiar fiind sistemul cardiovascular. Înotul are influență asupra activității aparatului cardiovascular prin accelerarea contracțiilor cardiace, creșterea tensiunii arteriale și a presiunii venoase precum și prin mărirea volumului cardiac.

Această influență, cumulată cu efectul mișcărilor executate în timpul înotului, duce la dezvoltarea musculaturii inimii, respectiv a auriculelor și a ventriculelor. Fortificarea mușchiului cardiac influențează în mod favorabil activitatea inimii și circulația în general. În repaus, presiunea sistolică scade, iar cea diastolică crește, adică se îmbunătățește tensiunea arterială diferențiată și se mărește elasticitatea vaselor. Sub influența înotului au loc modificări în compoziția morfologică și chimică a sângelui.

Beneficii pentru sistemul respirator

Antrenamentul la înot dezvoltă toate funcțiunile fundamentale ale organismului dar are o influență majoră asupra aparatului respirator. Din acest punct de vedere, înotul poate fi considerat ca unul dintre cele mai eficiente exerciții respiratorii. El poate fi recomandat, în scopul dezvoltării aparatului respirator, tuturor sportivilor, indiferent de specialitatea lor sportivă, deoarece dezvoltă

în special mușchii respiratori și musculatura spatelui, având influență asupra respirației și asupra corectitudinii ținutei.

Solicitarea crescută a tuturor grupelor musculare prin efectuarea mișcărilor de înot, împreună cu intensificarea respirației, precum și presiunea exercitată de apă asupra corpului, duc la o dezvoltare substanțială a mușchilor respiratori, mărinđ capacitatea respiratorie și ventilația pulmonară, realizându-se o apnee voluntară și o dilatație toracică.

Poziția orizontală favorizează mișcările de inspirație, iar pentru expirație este solicitată diafragma și musculatura abdominală care înving presiunea apei. Înotul contribuie la dezvoltarea cutiei toracice, dezvoltare care asigură o capacitate vitală mare în comparație cu alte discipline sportive. Astfel, prin înot se realizează o îmbunătățire substanțială a ritmului respirator.

Începătorului i se pun probleme noi, printre care aceea de a-și putea păstra echilibrul corpului în poziția de înot, în condițiile executării mișcărilor pentru înaintare, coordonarea mișcării membrelor executate în același scop și coordonarea acestor mișcări cu mișcările respiratorii. În ceea ce privește simțul echilibrului și al poziției corpului, un rol important îl are analizatorul vestibular.

Efecte asupra posturii corecte a corpului, a sistemului muscular

Privit din punct de vedere al adaptării funcționale, faptul că înotul se desfășoară în poziție orizontală (folosită un timp îndelungat, pe parcursul activității sportive) poate produce modificări semnificative asupra sistemului osteoarticular: articulațiile fiind eliberate de greutatea corpului, lucrează lejer – astfel explicându-se creșterile în înălțime, atât de căutate prin practicarea înotului.

Aparatul locomotor se dezvoltă printr-o creștere proporțională a indicilor dezvoltării fizice. Prin înot se favorizează poziția corectă pe apă a capului și a corpului care, asociat cu caracterul simetric și ciclic al mișcărilor, duce la obținerea unei atitudini corecte a corpului.

Eliberarea coloanei vertebrale de greutatea corpului asociată cu activitatea intensificată a mușchilor respiratori, au o influență profilactică și terapeutică în combaterea deformațiilor coloanei vertebrale. Mișcările de înot specifice procedeeleor tehnice măresc considerabil mobilitatea coloanei, întărind totodată întreaga musculatură a trunchiului.

Practicând înotul se modifică și forța musculară. Mișcările fiind lipsite de încordări mari, contribuie la dezvoltarea fusiformă a musculaturii. Este poate unicul sport la care toate grupele musculare se folosesc proporțional. Pe măsura îmbogățirii experienței motrice în apă se formează calități specifice precum: simțul apei, „o suplețe generală”, o mobilitate articulară bună și o capacitate de relaxare musculară.

Înotul contribuie la dezvoltarea și la menținerea proceselor vitale iar corpul capătă o dezvoltare armonioasă prin angrenarea în înot a întregului sistem muscular. Umerii se lărgesc,

toracele cuprinde plămâni bine dezvoltate, mușchii sunt lungi și proporționali; oferind un bun randament în muncă, mușchii sunt adaptabili în orice fel de activitate.

Beneficii pentru metabolism

Metabolismul este solicitat printr-un consum caloric mare, iar procesele de producere metabolică a energiei devin mai economice prin antrenamente sistematice de înot. Pierderea de căldură determină la rândul ei o creștere substanțială a arderilor la nivelul țesuturilor, intensificând metabolismul general, lucru ce se manifestă prin creșterea poftei de mâncare.

Prin înot sunt stimulate funcțiile glandelor endocrine, în special a glandei tiroide, prin accelerarea arderilor tisulare. Acest efect justifică înotul terapeutic prescris în obezitate, când metabolismul este încetinit.

Beneficii pentru sistemul nervos

Sistemul nervos este și el influențat la rândul său prin înot, prin înviorare sau prin calmare. Înotul recreativ mai are un rol de echilibrare a funcțiilor scoarței cerebrale, contribuind astfel la reglarea proceselor nervoase la persoanele solicitate psihic. Din statisticile medicale de specialitate reiese că înotătorii prezintă procentajul cel mai coborât de dereglări neurovegetative. Apa, prin calitățile ei, exercită un puternic efect tonifiant asupra sistemului nervos, fenomen care stă la baza recomandării înotului în astenii nervoase, tulburări psihice și neurovegetative. Buna dispoziție pe care o creează deplasarea în mediul acvatic influențează în mod favorabil psihicul.

O altă influență pozitivă a înotului constă în îmbunătățirea coordonării motrice și în dezvoltarea unui simț al ritmului.

Un efect favorabil asupra funcției sistemului nervos și în același timp cu acțiune asupra stimulării circulației sângelui îl au și radiațiile solare. Radiațiile solare, mai ales razele ultraviolete, contribuie la sintetizarea vitaminei D, deosebit de importantă pentru organismul tânăr. Vitamina D previne rahitismul, boală specifică copiilor, caracterizată prin tulburări în creșterea generală și în cea a oaselor.

În general, este bine să se înceapă acest sport de la vârsta de 5, 6 ani, dar este posibil să se înceapă de la 3 – 4 ani și chiar mai devreme, copiii fiind activi, receptivi și flexibili. Prin practicarea înotului se tonifică în general corpul fizic, prin solicitarea armonioasă a mușchilor, a articulațiilor și a sistemului osos. În principiu, toate bolile pot fi măcar în parte abordate prin practicarea înotului, dar ameliorări considerabile s-au observat în astm (și alte afecțiuni respiratorii), în diabet (scade insulina), în boli ale sistemului osos (în special pe coloană) și chiar în afecțiuni ale inimii.

Senzația accentuată de bine, de confort, este sporită și de excluderea implicațiilor neplăcute ale transpirației, care apare la efortul fizic în aer liber. În același timp, cadrul în care se desfășoară activitatea de înot acționează asupra mentalului, ajutându-l să se relaxeze.

Modificările imediate sau de durată, produse în organism în urma practicării înotului, constituie suportul pentru înțelegerea principiilor care stau la baza recomandării lui ca mijloc de tratament, „terapie funcțională” în diverse boli.

Ca mijloc terapeutic asociat cu factorii naturali de călire (soare, aer, apă), înotul contribuie la întărirea sănătății și la dezvoltarea armonioasă a corpului.

Alături de gimnastica medicală, înotul contribuie la corectarea deviațiilor coloanei vertebrale; înotul pe spate este recomandat pentru corectarea cifozelor, brasul ajută la corectarea scoliozelor.

În general, înotul, fără a ține seama de particularitățile procedeele tehnice, întinde coloana vertebrală, întărește mușchii de o parte și de alta ai coloanei, contribuind astfel la corectarea poziției vicioase. Mișcările în aceste cazuri se execută lent, cu accent pe tehnică și nu pe forță.

Chiar în cazurile mai avansate de deviații ale coloanei vertebrale, înotul aduce importante ameliorări prin stimularea respirației, care nu de puține ori este stânjenită. O aplicare timpurie și îndelungată asigură succesul tratamentului.

Rezultate foarte bune se obțin practicând înotul în cazuri de atrofii musculare și în alte diformități fizice, rămase după unele boli ale sistemului nervos, căpătate imediat după naștere sau în prima copilărie, și în special în urmările paraliziei infantile (în scopul reeducării picioarelor, mușchii atrofiați își recapătă vigoarea).

Reușita tratamentului depinde de începerea neîntârziată a înotului, în faza de recuperare a organismului.

Înotul este deosebit de folositor persoanelor cu dizabilități.

Datorită flotabilității, persoanele handicapate pot executa anumite mișcări în apă care le sunt imposibile în alte situații și le sunt de mare folos. Acolo unde se poate practica, medicii prescriu înotul insistent, ca factor curativ în cele mai diverse maladii ale sistemului osteomuscular și nervos.

Înotul este recomandat ca mijloc terapeutic pentru o multitudine de afecțiuni:

- ◆ în rahitism – practicându-l cu perseverență se obține corectarea deficiențelor fizice;
 - ◆ corectarea deviațiilor coloanei vertebrale, așa cum am precizat anterior (se corectează prin dezvoltarea mușchilor laterali coloanei și prin stimularea respirației);
 - ◆ în boli ale aparatului de susținere sau a urmărilor acestora – paralizie infantilă sau leziuni ale articulațiilor etc;
 - ◆ la dezvoltarea aparatului locomotor pentru persoanele cu dizabilități;
 - ◆ la copii debili, astenici, cu tulburări în dezvoltarea psihofizică, cu urme de rahitism etc.
- se are în vedere pe lângă efectele beneficătoare ale razelor solare, care favorizează creșterea

oaselor, și acțiunea propriu-zisă a înotului, care stimulează pofta de mâncare, respirația și funcția inimii, liniștește somnul, schimbând radical aspectul acestor copii;

- ♦ tratarea asteniilor nervoase prin acțiunea de stimulare asupra sistemului nervos central;
- ♦ profilaxia unor manifestări reumatice, musculare sau articulare (profilaxia se exercită împreună cu helioterapia);
- ♦ în tulburările aparatelor respirator și circulator.

Cel mai important dintre obiectivele enumerate rămâne influența asupra psihicului copilului. Câștigând încrederea micului (și nu numai) bolnav în reușita tratamentului, element ce crește atunci când copilul simte că stăpânește apa, se influențează favorabil sistemul nervos, factor indispensabil pentru reușita procesului de vindecare.

Prin practicarea înotului se obțin rezultate bune și în obezitate. Se admite azi, că limitarea alimentației sau anumite medicamente, luate izolat, nu pot avea rezultate de durată, atâta vreme cât nu se îmbină și cu practicarea exercițiilor fizice. În cadrul acestui tratament înotul dă rezultate foarte bune, stimulând arderile din corp, normalizând funcțiile glandelor cu secreție internă (afectate serios în această boală), contribuind la scăderea grăsimii depuse pe abdomen, coapse și șolduri. Superioritatea înotului față de alte mijloace ale culturii fizice în această boală constă în aceea că, în afara efortului depus prin mișcările de plutire, se mai cheltuiește o cantitate de energie pentru păstrarea temperaturii corpului.

În stări de convalescență după unele boli, după operații pe oase sau articulații, stări de constipație etc., înotul aduce o contribuție reală în cadrul tratamentului prin mișcare.

Ca mijloc recreativ, înotul este larg răspândit datorită accesibilității sale la toate vârstele (sugari – bătrâni). Caracterul său recreativ este asigurat de faptul că practicarea lui nu necesită eforturi materiale deosebite, se poate practica în orice lac, râu sau apă marină.

Așadar, fie ca sunteți în căutarea unei activități recreative pentru corpul și mintea dumneavoastră, a unei activități sociale care să vă scoată din rutina zilnică sau a unui substitut pentru antrenamentele solicitante la sala de fitness, înotul poate fi alegerea cea mai bună.

Bibliografie

1. **Vasile, L.** (2007) *Înot pentru sănătate*, București, Editura Didactică și Pedagogică;
2. **Mureșan, E., Paraschiv, C.** (2002) *Înotul utilitar aplicativ și tehnici de vâslit*, București, Editura Fundației "Romania de mâine";
3. **Stoica, A.**, (2013) *Înot - Fundamentele teoretice și practico-metodice pentru studenții universității din București - Curs de înot pentru studenți*, București, Editura Universitatea din București

Aspecte privind jocul de polo pe apă

Prof. Melania Raab,

Prof. Cosmin Goina

Aspects of water polo game. *In order to optimize the problems of socialization and for the management of tense situations, a team sport is best suited. Experts in the field claim that sports exercises practiced in organized teams have beneficial effects on mental state of children.*

Keywords: *polo, team, sports*

Sportul a fost considerat întotdeauna una dintre cele mai bune metode pentru dezvoltarea fizică a copiilor. Studiile de specialitate au arătat că, pe lângă o condiție fizică bună și o dezvoltare armonioasă, acesta are un efect definitoriu asupra dezvoltării psihice și emoționale a omului, subliniind încă o dată veridicitatea proverbul latinesc: „Mens sana, in corpore sano”. În zilele noastre, când jocul și activitatea de recreere s-au mutat aproape exclusiv în spațiul virtual, tendință susținută de evoluția tehnologiei virtuale, putem observa cu ochiul liber un puternic regres în ceea ce privește condiția fizică, dar mai ales psihică a tinerei generații (adolescent și copii).

Lucrarea noastră a pornit de la întrebarea formulată cu privire la un procent tot mai ridicat în ceea ce privește dezechilibrul emoțional și lipsa de auto-control în societate, mai ales în rândul tinerilor. Cauzele sunt multiple, iar lucrarea nu are ca scop evidențierea acestora, ci posibilitatea îmbunătățirii gestionării situațiilor conflictuale prin intermediul sportului, fiind structurată în patru părți:

- I. Aspecte introductive: Sportul de echipă și echilibrul emoțional;
- II. Natația ca abilitate de bază în practicarea jocului de polo;
- III. Football in the water sau polo pe apă;
- IV. Beneficiile jocului de polo sau concluzii.

I. Aspecte introductive: Sportul de echipă și echilibrul emoțional

La nivel global se poate constata că tot mai mulți copii consideră sportul ca fiind o activitate atractivă, interesantă și de multe ori acest lucru este susținut de strategiile mass-media. În țările dezvoltate, sportul a devenit o activitate de petrecere a timpului liber, devenind tot mai popular, fiind perceput ca mediu pozitiv stimulator pentru creșterea copiilor.

În mod tradițional, activitatea sportivă organizată a fost considerată un mediu de dezvoltare pozitivă, cadru de socializare pentru copii, însă se pot distinge situații în care sportul practicat în mod incorect și dezorganizat poate duce la dezvoltarea defectuoasă a unui individ, influențând în mod negativ calitatea și capacitatea socializării acestuia. În acest sens psihologul și psihoterapeutul

Marius Vărvăroiu este de părere că „importanța și influența sportului pentru copii va depinde în principal de natura interacțiunilor care se dezvoltă în cadrul sportiv și de calitatea atmosferei emoționale care se dezvoltă în cadrul contextelor și activităților sportive.”

Pentru optimizarea problemelor de socializare și pentru managementul situațiilor tensionate, se pretează cel mai bine un sport practicat în echipă. Specialiștii în domeniu susțin faptul că exercițiile sportive practicate în echipe organizate au importante efecte benefice asupra stării mentale a copiilor.

Adolescenții care practică sportul se vor confrunta mai rar cu insomnia sau lipsa de încredere, iar sportul în echipă ofera adolescenților posibilitatea de socializare cu cât mai multe persoane și de a avea încredere în ceilalți, fiind recomandat în special celor care au probleme de timiditate. La această vârstă, a descoperirii de sine, este foarte important ca adolescenții să aibă parte de reușite, iar experiența primului succes contribuie la dezvoltarea armonioasă din punct de vedere mental și la obținerea unor bune rezultate în activitățile școlare și extra curriculare viitoare. Există o puternică legătură între sport și menținerea sănătății fizice și mentale pe termen lung, de aceea este recomandat ca părinții să își încurajeze copiii să se implice în activități sportive de echipă, susținute de o alimentație echilibrată și sănătoasă. Unele dintre cele mai cunoscute sporturi îndrăgite de adolescenții sunt fotbalul, voleiul, baschetul, handbalul, atletismul, gimnastica aerobică, dansul, dar și unele sporturi mai dure cum sunt polo pe apă sau rugby, oferindu-le oportunitatea de a consuma surplusul de energie și de a se descărca emoțional într-un cadru organizat, punând accent pe reguli și disciplină.

Sportul dă copilului șansa de a trăi și achiziționa o serie de rezultate pozitive, cum ar fi gestionarea contextului concurențial, a provocărilor, a interacțiunilor și competențelor sociale, îmbunătățirea abilităților personale și dezvoltarea fizică. Într-un mediu sigur și pozitiv, abilitățile și competența copilului se manifestă în mod adecvat în acord cu provocările pe care le oferă disciplina sportivă. Sportul asigură învățarea și respectarea normelor comune de comportament, regulamentul unei discipline sau competiții dând posibilitatea copiilor să asimileze informații despre responsabilitățile unui individ și ale membrilor grupului sau echipei din care fac parte. Sportul poate pierde însă din valoarea sa educațională atunci când se pune în mod exclusiv accentul pe competiție și pe scopul suprem de a câștiga, aspecte care uneori sunt duse la extrem, fiind foarte stresante pentru copii.

II. Natația ca abilitate de bază în practicarea jocului de polo

Din antichitate înotul a fost văzut ca o activitate de bază a societății civilizate. În Grecia Antică de exemplu, un cetățean atenian nu putea fi considerat nobil dacă printre abilitățile lui nu se numără și înotul. În continuare vom vorbi despre aspectele jocului de polo ca sport de echipă ce presupune ca bază de pornire abilități de natație. Înotul este o mișcare de deplasare a oamenilor

și a unor animale, de obicei fără niciun fel de asistență artificială. Răspândirea înotului în lume este influențată de preocupările oamenilor, condițiile geografice și de condițiile climaterice. Înotători foarte buni erau în triburile africane care trăiau pe malurile lacurilor, iar polinezienii sunt cei de la care provine tehnica înotului craul și arta surfing-ului. Înotul este documentat încă din perioada preistorică (prin desenele de pe zidurile cetății Vadi Sari din Liban, cu o vechime de 9000 de ani, ce prezintă oameni înotând). Referințe scrise datează din jurul anului 2000 î.Hr. În Grecia antică, înotul se practica și era folosit atât în educația fizică a tinerei generații, cât și în scop utilitar (asigurarea subzistenței/ pescuit). În era cavalerismului înotul era considerat una din cele șapte virtuți cavalești, pe lângă lupta, călăria, mânuirea armelor, aruncarea suliței, viața de curte și turnirul. În Europa înotul competițional a debutat în jurul anului 1800. Înotul a devenit disciplină olimpică în cadrul primelor Jocuri Olimpice moderne din Atena în 1896. În 1908, a fost înființată federația internațională de înot (Fédération Internationale de Natation - FINA).

Se disting mai multe categorii de înot: 1) **înotul recreativ** sau de agrement; 2) **înotul aplicativ** sau utilitar este utilizat în activitățile de muncă legate de mediul acvatic și în cele de salvare de la înec; 3) **înotul terapeutic** este utilizat în scopul recuperării neuro-motorii, în tratamentul unor afecțiuni nervoase, cardio-vasculare, respiratorii, etc., folosirea lui fiind făcută la recomandarea medicilor. Înotul și formele de hidroterapie se pot utiliza de asemenea ca mijloace esențiale în relaxarea și refacerea potențialului psiho-fizic în urma eforturilor prestate de sportivi de performanță; 4) **înotul ca disciplină sportivă** cuprinde: înotul sportiv sau competițional, polo pe apă, sărituri în apă, înotul sincron.

III. Football in the water sau polo pe apă

Partea a treia a lucrării de față este dedicată jocului de **polo pe apă**, oferind o scurtă incursiune în istoria acestui sport, aspect ale acestuia în țara noastră, regulament de joc. Acest joc sportiv este un sport nautic de echipă, fiind cel mai vechi sport de echipă jucat la toate edițiile Jocurilor Olimpice moderne de vară, începând cu anul 1900, de când a fost introdus ca sport olimpic. Britanicii sunt considerați părinții polo-ului pe apă, așa numitul *football in the water* sau *waterpolo*. Fondatorul polo-ului pe apă este englezul William Wilson, născut la Londra, care, în anul 1844, ca membru al „London Swimming Club”, a observat că antrenamentele înotătorilor erau monotone și plictisitoare. Simțind nevoia unui divertisment, a aruncat într-o zi o minge de fotbal în apă, iar fiecare înotător a început să înoate spre minge, să o prindă și să o paseze altuia. Era ceva inedit, iar jocul a început să prindă repede. La 12 mai 1870, în cadrul unei reuniuni a membrilor „London Swimming Club”, s-a alcătuit un comitet pentru stabilirea unor reguli de joc, primul regulament căpătând o formă abia patru ani mai târziu.

Primul joc de polo pe apă s-a desfășurat pe 14 iulie 1876, la „Bournemouth Premier Rowing Club”, terenul de joc fiind amenajat între două diguri. În anul 1888 Anglia organizează

primul campionat de waterpolo din lume, începând cu doar patru echipe datorită distanțelor dintre orașe și dificultăților de transport. Prima țară din Europa în care s-a jucat polo a fost Belgia, în anul 1888. Au urmat Germania și Austria din 1894, Franța din 1897, Italia din 1900, Ungaria și Suedia din 1906. Polo pe apă ajunge și peste ocean, în S.U.A., în anul 1888. Primul regulament de înot și polo s-a publicat în anul 1931, iar prima școală de arbitri a luat ființă în anul 1934. După al doilea război mondial, jocul de polo pe apă a evoluat continuu.

La noi în țară⁵ polo-ul a apărut destul de târziu, în comparație cu alte țări din Europa Centrală sau occidentală, și anume cam pe la sfârșitul anilor '30 ai secolului XX. Federația Română de Natație fiind constituită abia la 21 decembrie 1930. În presa vremii din 1928 s-a descoperit o notă despre un prim joc oficial, care a opus selecționatele orașelor Oradea și Cluj și care s-a încheiat nedecis: 3-3. Un an mai târziu s-a desfășurat la Cluj un prim meci între două echipe de club: Universitatea-M.S.E. Tg. Mureș 8-6. Iar în 1930, aceeași formație a studenților clujeni spulberă pur și simplu cu 12-1 (6-0) o echipa bucureșteană a T.C.R. – ului.

Așadar primele echipe de polo au apărut în România la Cluj, Timișoara, Târgu Mureș, alcătuite în marea majoritate din înotători. Cu ocazia zilei marinei, în anul 1924, la Constanța s-a desfășurat prima competiție de polo, cu participarea a 3 echipe. În București, primele echipe au apărut în anul 1929 (TCR și Sportul Studentesc), iar numărul lor a crescut o dată cu darea în folosință a bazinului de la ștrandul Kiseleff (Tineretului). România este prezentă pentru prima dată cu o echipă de polo la Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952).

Primul meci în care s-au întâlnit două echipe feminine a avut loc în anul 1906 în Olanda. Polo pe apă feminin a devenit un sport olimpic la Jocurile Olimpice de la Sydney 2000 unde au participat șase echipe. Polo pe apă feminin în România apare în formă oficială în Aprilie 2012 când se înființează Liga Națională de polo pe apă feminin categoria senioare. În 22 septembrie 2013 se consemnează în istoria polo-ului românesc feminin și primul meci internațional al echipei naționale a României împotriva naționalei Slovaciei, meci care s-a jucat la Bazinul Olimpic din Tg-Mureș, câștigat de naționala României cu scorul de 9-8.

Cel mai titrat club de polo pe apă din România este Dinamo București, pe lângă acesta amintim cluburile: Steaua București, CSM Digi Oradea, AMEFA Arad, Rapid București, Politehnica Cluj-Napoca, Crisul Oradea, Asociația Județeană de Polo Mureș.

⁵ Adaptare după Adrian Vasiliu, *Polo de la A la Z*, 1998

Scurta istorie a participărilor la competițiile internaționale ale reprezentativei României de seniori și juniori, precum și cele mai bune rezultate obținute de echipele de club românești:

Reprezentativa de seniori

- Jocurile Olimpice: 9 participări, cel mai bun rezultat este locul 4 la ediția Montreal 1976
- Campionatele mondiale: 11 participări, cel mai bun rezultat locul 5 la ediția Cali 1975
- Campionatele europene: 22 participări, cele mai bune rezultate locul 4 la edițiile Sheffield 1993 și Belgrad 2006

Reprezentativa de tineret

- Campionatele europene de tineret: 7 participări, cel mai bun rezultat loc 7 la ediția din 1983
- Campionatele mondiale: 3 participări, cel mai bun rezultat locul 6 la ediția Perth 2011

Reprezentativa de junior

- Campionatele europene: 15 participări, cel mai bun rezultat locul 7 la edițiile din 2005 și 2011.

La nivel de cluburi amintim locul 4 obținut în Cupa Campionilor europeni de către Dinamo București la ediția 1972/1973 și în Cupa Cupelor locul 2, obținut de Crișul Oradea în ediția 1981/1982, respectiv Dinamo în ediția 1986/1987. Cel mai bun rezultat în Trofeul Len aparține CSM Oradea, locul 2, ediția 2016/2017.

Regulamentul jocului de polo pe apă: Polo pe apă este disputat între două echipe alcătuite fiecare din 7 jucători: 6 jucători de teren și un portar, pe banca de rezerve fiind încă maximum 6 jucători. Portarul este singurul jucător căruia i se permite să atingă mingea cu două mâini, să lovească mingea cu pumnul închis și să atingă fundul piscinei, dar nu i se permite să depășească mijlocul piscinei. Teoretic polo pe apă se joacă la fel ca și handbalul, cu următoarea așezare în teren: centru, fundaș, inter dreapta, inter stânga, extremă dreapta, extremă stânga și portar. La fel ca și la handbal, dacă un jucător comite un fault major, există situația de eliminare pe o perioadă de 20 de secunde, caz în care echipa adversă beneficiază de avantajul unui om în plus. Jocul de polo pe apă are durată de 4 reprize a câte 8 minute fiecare. Lungimea bazinului este de 30 m pentru bărbați și 25 m pentru femei, iar lățimea de 20 m. Adâncimea apei este de cel puțin 1,8 m.

IV. Beneficiile jocului de polo sau concluzii

Înotul este sportul cel mai eficient din punct de vedere al raportului dintre efortul depus și kaloriile arse. În comparație cu jocurile de echipă terestre, mișcarea în cadrul polo-ului se realizează exclusiv în apă, solicitarea încheieturilor, ligamentelor și a vertebrelor fiind mai redusă. Datorită înotului crește rezistența cardio-pulmonară; este stimulată circulația sanguină; contribuie la menținerea unei tensiuni arteriale stabile; înotul reduce riscul bolilor cardiovasculare și dezvoltă majoritatea grupelor musculare (mai mult de două treimi din întreaga masă musculară); întărește ligamentele articulare, prevenind posibilele leziuni; îmbunătățește postura corporală; dezvoltă

flexibilitatea; generează stări de bine, pozitive; ajută la îmbunătățirea stărilor de anxietate și ameliorează simptomele de depresie; stimulează creșterea și dezvoltarea fizică și psihică; îmbunătățește dezvoltarea psihomotorie; ajută la creștere și dezvoltare; este un mod de a menține condiția fizică. Polo-ul ca joc de echipă consolidează și îmbunătățește relațiile interumane, crește capacitatea de socializare și comunicare, promovând spiritual de echipă și de apartenență la un grup prin stimularea identității de grup, întărește încrederea în sine, percepută prin lejeritatea, coerența și claritatea în exprimare. Un astfel de sport ajută la echilibrarea emoțională și la o mai bună gestionare a situațiilor tensionate, deoarece acest sport presupune agerime.

Repere bibliografice:

1. **Goina M, Maroti Ș.** 2012. *Oradea, un oraș cu vechi tradiții și rezultate deosebite în poloul românesc*. Palestrica Mileniului III, Civilizație și Sport, 2012;13(2):149-154.
2. **Vasiliu, Adrian.** *Polo de la A la Z. Enciclopedia primului joc din programul Olimpiadelor moderne*. Oradea, s.n., 1998.
3. **Vărdoi, Marius.** *Rolul sportului în dezvoltarea copiilor*. Publicat la 19.05.2014 pe platforma online: <http://www.medicinasportiva.ro/general/articole/rolul-sport-dezvoltarea-copiilor.html>. [05.11.2017]
4. Date privind competițiile internaționale din jocul de polo. Federația Română de Polo, București, 2011a:82-110.
5. Participarea și locurile ocupate de echipe în campionatele naționale. Federația Română de Polo, București, 2011b: 57- 62.
6. Dezvoltarea activității de natație în ciclul olimpic 1988- 1992. În: Conferința Clubului Sportiv Crișul Oradea, 1993.
7. Campionate Mondiale (seniori și juniori) Campionate Europene (seniori și juniori). În: Calendarul competițional 2014. Federația Română de Polo, București, 2014:139-149.
8. Calendarul competițional 2017 Federația Română de Polo. Capitolul V, date privind competițiile internaționale din jocul de polo.

RESTITUIRI

Deltaplanorismul sportive și zborul cu parapanta la Arad

Prof. Horia Truță

Sports hang-gliding and paragliding in Arad. *Since 1974, the ultra-light glider, called hang-glider, and then with a more refined form - paragliding (flying wing) has been added to gliding activities. In the following years, interest and concern for this new sport has developed in several cities.*

Keywords: *flight, hang-glider, sport*

Începând din 1974, planorismului i s-a adăugat activitatea de zbor cu planorul ultra-ușor, denumit deltaplanor iar apoi cu forma mai perfecționată – parapanta (aripa zburătoare). Folosind o construcție simplă și puțin costisitoare, pe terenuri fără amenajări speciale, acest nou sport a devenit, în scurtă vreme, preocuparea multor tineri. Printre protagoniști se numără Kiss Arpad din Arad, autorul primului deltaplan din țară și a unui motodeltaplan (1979). Contribuții importante în acest sport și-au mai adus Anton Policec din Timișoara, Radu Ionescu din Brașov și alții.

În 1973, arădeanul Kiss Arpad, cumpărând câteva planuri (schite) din Ungaria, și-a format o echipă de lucru, alcătuită din Liviu Mladin, Ioan Brănescu, Cornel Marandiuc, reușind să construiască deltaplanul AK 2. Cu acest aparat, ale cărui calități sunt considerate azi mediocre, a fost efectuată la 15 martie 1974, în Arad, pe câmpul satului Horia, de Kiss Arpad și Cornel Marandiuc, la 15 martie 1974, primul zbor din România cu un deltaplan de concepție proprie. La scurt timp, același Kiss Arpad a construit de unul singur modelul AK 22, ale cărui calități au fost vizibil îmbunătățite față de cel anterior, efectuând numeroase zboruri demonstrative în întreaga țară obținând un meritoriu succes de presă.

În același an (1974) Nicolae Vlad, inginer la Combinatul de Fibre Sintetice din Iași, în timpul unei specializări profesionale în SUA, a cumpărat și adus în țară o aripă tip Rogalo. După montare, s-a lansat de pe colinele din apropierea orașului, înființând chiar un club de planorism.

În anii care au urmat, interesul și preocuparea pentru acest nou sport s-a dezvoltat în mai multe orașe. La Arad, în 1977, Liviu Mladin a format la Întreprinderea ARIS (Uzina de Strunguri) o echipă alcătuită din Liviu Mladin, Tiberiu Bohm, Marinel Chevereșan, Valer Ancuța, reușind să construiască o aripă, ale cărei calități s-au dovedit a fi mediocre, fără perspectiva unor performanțe. Tot atunci, la București, George Craioveanu a conceput și realizat aripa Vivat Delta, de aceeași

slabă valoare. După un an (1978), Aeroclubul Fabricii de Avioane din Braşov, condus de ing Radu şi Teofil a pus la punct modelul unei replici de aripă cu nas, ale cărei calităţi de zbor au fost sensibil îmbunătăţite, obţinând chiar unele performanţe pentru vremea respectivă.

La Fabrica de Strunguri (ARIS Arad), echipa deltaplanoriştilor, lărgită cu Oskar Cismaş, Viorel Curticeanu, Daniel Cojocaru, Daniel Andraş, Izidor Bolocan, a proiectat şi construit în 1979 aripa Condor 1, de data aceasta, performantă, aptă pentru a participa la concursuri şi demonstraţii în România, Bulgaria şi Ungaria. A urmat în 1981 Condor 3, proiectat de Tiberiu Bohm, iar Marinel Chevereşan a realizat replica aripei americane UP, model după care au fost construite în întreaga ţară peste 30 de aparate, constituind un stoc de aripi absolut necesar organizării unor concursuri naţionale de anvergură şi prestigiu.

O nouă etapă în evoluţia deltaplanorismului din Arad s-a dezvoltat după 1983, la solicitarea expresă a conducerii PCR judeţene. Indicaţia a venit la o teleconferinţă, când Nicolae Ceauşescu, de curând întors din Franţa, impresionat fiind de folosirea motodeltaplanelor în chimizarea agriculturii a solicitat activului superior de partid soluţii româneşti, pentru această nouă tehnologie. Pentru studierea, proiectarea şi construcţia acestor aparate s-au angajat echipele de la Arad (ARIS) şi Braşov (Fabrica de Avioane), fără a exista vreo legătură între ele. La Arad, şef de proiect pentru motodeltaplan a fost Liviu Mladin, care a instalat un motor de Trabant, de 26 CP, modificat pentru a i se ridica puterea la 32 CP. Marinel Chevereşan (ARIS), a executat elicea din lemn stratificat şi voalura aripii. Echipa, susţinută financiar şi tehnic de conducerea ARIS-ului, a fost detaşată pentru îndeplinirea proiectului, pe fostul stadion *Strungul* din cartierul Gai. La 13 septembrie 1984, Marinel Chevereşan, cu motodeltaplanul echipat cu instalaţia de tratamente fito-agrare, a efectuat primul zbor pe aeroportul arădean. Instalaţia de stropire şi rezervorul au fost proiectate de Marinel Chevereşan. După zborul de încercare au urmat două luni de antrenamente pentru însuşirea tehnicii pilotajului în activitatea agricolă şi demonstraţii practice încununate de succes. Aparatul a fost cumpărat de Institutul pentru Protecţia Plantelor (IPP) din Bucureşti, la preţul de 11 automobile *Dacia 1300*. În octombrie 1989, IPP Bucureşti, încheind cercetarea, a donat clubului ARIS motodeltaplanul, fără instalaţia agricolă, care a fost reţinută.

Echipa din Braşov a realizat lucrarea asumată, cu şase luni mai târziu, după încheierea zborurilor demonstrative ale arădenilor. Proiectul lor s-a finalizat însă cu un motodeltaplan monoloc sportiv extrem de uşor şi cu excelente calităţi de zbor.

În 1988, arădeanul Kiss Arpad a achiziţionat o parapantă din Australia şi împreună cu o echipă formată din Tudorel Popescu (instructor parapantist) şi Cojocaru Daniel (campion naţional la paraşutism), a efectuat primele zboruri cu acest tip de aparat la Remetea Mică (Judeţul Timiş).

Deosebit de valoroasă a fost, în 1990, vizita la ARIS, a unui grup profesionist de zburători francezi conduşi de Jean Pierre Boninsegni. Pe lângă demonstraţii şi instrucţie ei au donat clubului

echipament și peste 15 aparate: parapante și deltaplane. Câteva au fost reținute la Arad, altele au fost donate unor cluburi din România.

După un an, în 1991, Aradul a participat cu 14 persoane în Franța unde toți membrii echipei au zburat decolând la peste 1000 m în localitățile: Chamonix, Nice, Monaco, Saint Hillaire de Touret, ș. a, atât cu deltaplanul cât și cu parapanta.

La sosire, vechi membri ai Clubului ARIS, fără: Kiss Arpad, Liviu Mladin, Tiberiu Bohm, care între timp au decedat, l-au refăcut la Șiria, sub numele *Charlie Bravo*, unde activitatea se desfășoară cu motodeltaplane, motoparapante, avioane ușoare și giroptere.

ADUCERI AMINTE

Și eu am fost la 2

Conf. Univ. Dr. Jivan Mihai



Am început clasa a V-a la Școala Normală nr. 2 și am terminat clasa a XII-a la Liceul nr. 2 (că așa se numea), actualul Colegiu Național "Elena Ghiba Birta", Arad. Am fost prima promoție cu 12 clase și prima promoție la care nu a mai fost obligatorie Limba Rusă. Dacă am fotografii din liceu. Nu am. Pentru că, pe acea vreme nu prea aveam aparate de fotografiat. Aveam biciclete. Toți băieții. Fetele nu. (Aradul acelor vremuri era pe locul doi în Europa la număr de biciclete).

Dar toți avem amintiri mai frumoase ca orice fotografie. Cum poți să nu-ți amintești de culoarele mari, scara impresionantă ce ducea la etaj, ferestrele imense (unele ne asigurau vederea cu întâmplări palpitate din curtea Miliției). La demisol se afla o minunată cantină (Doamne, ce bunătați culinare am mâncat acolo). Tot acolo îmi amintesc de sala de educație fizică, cu vestiare, aparate pentru gimnastică suedeză. Curtea. Mare, cu un camion imens german, cu rastelul acoperit pentru biciclete. Și nu-mi pot șterge din memorie minunatul parc din fața liceului cu orele de biologie ținute acolo și întâlnirile romantice ale tinereții (nu dau nume, se știu ele). Nume. Nu dau, pentru că am stimat toți profesorii, mi-au creionat cu voia sau fără voia mea, cariera. Colegi. I-am iubit pe toți în felul meu. Am pe retina minții figurile lor dragi (mai ales pe ale colegelor). Vreau să rămână așa cum erau pe vremea tinereții mele. (mă uit în oglindă și nu-mi place cum arăt).

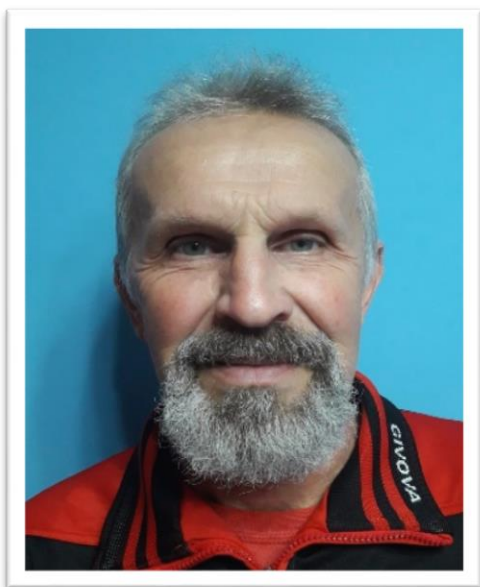
LA MULȚI ANI DRAG LICEU.

Elev Jivan Ioan Sebastian (Puiu)

Clasa a XII-a B, Promoția 1969

Nicolae Petracovski „O profesie făcută cu pasiune”

Prof. Lupei Octavian



Ne-am cunoscut în anul 1980 cu ocazia etapei județene la sanie-schi care s-a desfășurat la Moneasa.

De atunci și până la pensionarea mea ne-am întâlnit la numeroase competiții organizate de Consiliul Județean al Pionierilor, Comitetul Județean UTC și Inspectoratul Școlar Județean Arad.

S-a născut pe 12 ianuarie 1954 în orașul Arad. După puțin timp s-a mutat cu familia în orașul Lipova unde urmează cursurile școlare până la nivel de liceu. În anul 1978 devine absolvent al Facultății de Educație Fizică din Galați și este repartizat ca profesor de educație fizică la Școala Generală din Conop. Între anii 1982-1984 a profesat la Școala Generală din Bârzava, în perioada 1985-1986 la Școala Generală din Chesinț, iar între anii 1986-1990 la Liceul “Atanasie Marienescu” din Lipova. În perioada 2008-2009 a fost detașat la Școala Generală “Avram Iancu” din Arad la catedra de handbal.

Începând din primii ani de profesie obține rezultate deosebite la competițiile sportive, în special la sporturile de iarnă.

În anul 1983 obține cu un elev (Cristian Băltățoiu) de la Liceul din Lipova un loc 3 la sanie în finala pe țară, ce s-a desfășurat la Vatra Dornei. În anul 1986 cucerește același loc cu un alt elev (Cornel Poienaru), care în anul 1987 urcă pe locul 2, iar în anul 1988 reușește să cucerească locul 1, fiind campion național la sanie.

Pe lângă sporturile de iarnă, locuri fruntașe a obținut în finale pe țară cu echipe de volei fete la nivel de școli generale. Astfel, în anul 1989 participă la Alba Iulia la turneul de calificare a Campionatelor Școlare de Volei-fete, unde obține locul 3.

Din anul 1990 se mută definitiv cu întreaga catedră la Liceul Agricol din Lipova, de unde reușește să participe la numeroase competiții în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar.

Astfel, în anul 2002 devine campion național la volei fete gimnaziu, în finala pe țară organizată la Galați.

În anul 2006 la Târgu Mureș a obținut locul 8 la minivolei fete categoria 11-12 ani, iar în 2010 la București locul 7 la aceeași competiție. În anul 2011 la Ploiești a obținut locul 5 la volei fete gimnaziu.

Datorită acestor rezultate în anul 2002 Inspectoratul Școlar Județean Arad i-a acordat diploma de excelență pentru merite deosebite, iar în anul 2012 a primit diplomă de excelență din partea Primăriei orașului Lipova.

În urma unei prodigioase activități de aproape 40 de ani, în anul 2016 a ieșit la pensie. Deși pensionar, în continuare se ocupă de fetele de la echipa de volei categoria 10-11 ani, de la Clubul sportiv “Șoimii Lipova” al Orașului Lipova.

Astăzi când așternem aceste cuvinte drept omagiu pentru inegalabila activitate, îi transmitem următorul îndemn: “**Nicule mergi mai departe!**”.

IN MEMORIAM

Gheorghe Indreica

(17.04.1952- 22.08.2017)

Prof. Brosovszki Olivia

Colegiul Economic, Arad



E greu să povestești despre cineva care a fost tot timpul în prezentul tău, la timpul trecut!

Zi frumoasă de octombrie.

Stadionul „Gloria“, concurs de atletism pentru copii....33 de ani în urmă.

Am „aterizat” și eu pe acolo iar la finalul concursului mi-ai spus: „Tu, vei fi aurul meu !”.Copil fiind nu realizez cât de mult mă vor influența aceste cuvinte pentru că sunt ceea ce sunt, acum, datorită dumneavoastră. Calm, cu un umor fin, câteodată

zeflemitor, rareori supărat, niciodată nervos pe copii, pedant, meticulos, ordonat, bun sfătuitor....ai fost mereu acolo...aproape, în toate etapele vieții mele ca adolescentă, sportivă, studentă și profesor. Antrenamente, concursuri, cantonamente, antrenamente, concursuri cantonamente.....amintiri, ani la rând.

Când concuram îmi doream să am rezultatele cele mai bune nu doar pentru mine ci și pentru dumneavoastră...nu doream să vă dezamăgesc în ochii dumneavoastră! Anii au trecut dar amintirile sunt încă vii în memoria mea...parcă au fost ieri

Iarnă, în urmă cu aproape doi ani.... am văzut ceva ce nu mai văzusem niciodată în privirea dumneavoastră....apatie. Doreați să vă pensionați cât mai repede, erați mai supărăcios, mai tăcut, obosit de tot și de toate. Vedeam cum vă stingeți ușor, ca o lumânare. Nu puteam accepta gândul că Indreica nu va mai fi, că există posibilitatea să plecați. Era ca și cum ai fi luat cu dumneavoastră parte din copilăria și adolescența mea și nu mi se părea că ar fi corect.

Acum, când nu mai sunteți, deschid din când în când sertarul cu amintiri, mă trezesc zâmbind, cu drag, accept toate amintirile și știu că de acolo, sus, sunteți încă cu noi. Un ultim gând îmi doresc să vă mai transmit: „Lăsați-mă să vă mulțumesc prin fapte, nu prin cuvinte ! “

- Absolvent IEFS București, promoția 1975
- Antrenor atletism CSS Arad – 1.09.1975 – 1.07.2017
- Director LPS Arad si CSS Gloria Arad.

RECOMANDĂRI PENTRU COLABORATORI

La redactarea materialelor trimise pentru publicare, rugăm colaboratorii să ia în considerare următoarele:

Lucrările de cercetare științifică să fie structurate în următoarele capitole:

INTRODUCEREA – care să arate motivele alegerii temei, importanța teoretică și practică, nivelul de pretenție etc.

IPOTEZA – supoziție formulat precis de autor în legătură cu un anumit fenomen și la care se așteaptă răspuns prin cercetarea efectuată.

METODOLOGIE – care va descrie particularitățile subiecților, condițiile selectării, modul de organizare a grupelor etc. Vor fi menționate metodele de cercetare, periodicitatea măsurătorilor, ambianța de lucru etc.

REZULTĂTELE – capitol în care se prezintă tabele cu date ordonate și prelucrate statistic, grafice sau alte materiale ilustrative. Rezultătele se analizează, explică și interpretează prin prisma datelor teoretice și practice.

CONCLUZII – rezultătele se interpretează în legătura cu ipoteza de cercetare și datele actuale ale științei. Se arată modul de aplicare a rezultatelor cercetării și metodica acestora pentru autor sau alți specialiști.

BIBLOGRAFIE – se indică lucrările reprezentative ce au stat la baza cercetării.

Se trec în ordine următoarele elemente: autorul, anul apariției, titlul, editura și locul. În text, numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză, în care se va trece anul apariției lucrării.

Reamintim că indicarea surselor bibliografice constituie obligație deontologică.

Articolele informative vor cuprinde într-o formă suntecă și sistematică aspectele temei abordate.

Articolele trimise pentru publicare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să nu mai fi fost publicate în alte reviste;
- să aibă 4-5 pagini, format A4, în limita posibilităților;
- să aibă un rezumat în maxim 10 rânduri în limba engleză;
- să cuprindă titlul și cuvintele cheie în limba engleză;
- să fie transmise prin e-mail sau C.D., având următorul format:
- Titlul: Times New Roman, Bold 14, centrat;
- Autorii: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
- Instituția: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
- Lucrarea va fi redactat cu caractere Times New Roman 12, normal; spațierea va fi la un rând, iar figurile și tabelele vor fi inserate în text. Setarea paginii va fi: Top-2,0, Bottom-2,0, Left-2,5, Right-2,0, Gutter-0, Header-3, Footer-0.

Bibliografia va fi redactat în Times New Roman, 12 normal, stânga – dreapta.

Nu se acceptă lucrări care sunt scrise fără diacritice românești.

Autorii străini pot publica lucrarea într-o limbă de circulație internațională.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului! Materialele nepublicate nu se restituie.

Se acceptă dreptul la replică cu argumente științifice exprimate civilizate.

COLECTIVUL DE REDACȚIE



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

P-ța Bibici Margareta, Nr. 1
310126 ARAD - ROMÂNIA
Tel. +40 257 280598
Fax +40 257 214190

CIF16029720
RO88CECEAR0137RON0091294

ISSN 1454-9751

Colectivul de redacție

Redactor șef
Marius Cirin

Redactor șef adjunct
Octavian Lupei

Secretar de redacție
Mihaela Chira

Redactori
Paul Barta,
Luminița Bulc
Lucian Popa, Francisc Schmidt
Corina Hărduț

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Alexa Chira

