

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

**OLIMPIA
NR. 22**

FONDATĂ 1998

decembrie, 2012

ARAD

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

CUPRINS

INFORMAȚII	4
Sesiune internațională de referate și comunicări științifice	4
Educația fizică și sportul – prezent și perspective Ediția a X – a	
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Cupa „Moise Nicoară” ediția a Va	6
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Apariții editoriale	7
CONSULTAȚII	10
Conținutul tehnico-tactic al jocului de oină și metodică predării lui	10
<i>Profesor Raul Faur, profesor Octavian Lupei</i>	
Factorii și cauzele care favorizează apariția accidentelor în lecția de educație fizică. Forme și metode de prevenire a accidentelor	14
<i>Profesor Gudiu Geta</i>	
Jocuri de mișcare pentru elevii din ciclul primar	17
<i>Profesor Petruș Veronica , Profesor Iazbinscky Gabriel, Profesor Mărcuș Daniel</i>	
CERCETARE	22
Influența vitaminei C asupra performanței sportive	22
<i>Lect. univ. dr. Gligor Șerban</i>	
OPINII	26
Performanță sau polisportivitate?	26
<i>Profesor Dincea Manuela</i>	
Indicii de armonie în ajutorul antrenorului pentru depistarea elevilor talentați	31
<i>Profesor Lucian Donțu</i>	
Relația antrenor – sportiv factor determinant pentru obținerea performanței	32
<i>Profesor Miclea Constantin , Profesor Magheru Traian</i>	
OLIMPICA	36
O istorie ilustrată a canotajului arădean	36
RESTITUIRI	37
Sportivii arădeni sub cupola Academiei Române	37
<i>Profesor Tiberiu Țiganu</i>	
Cupa Zărandului la a “XL-a” ediție	38
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	
ADUCERI AMINTE	40
Dumitru Sida	40

CONTENTS

INFORMATION	4
<i>International session of essays and scientific communications: Physical education and sports – present and perspectives</i>	4
Professor Marius Cirin	
<i>“Moise Nicoară” Cup 5th edition</i>	6
Professor Marius Cirin	
Editorial publications	7
COUNSELING	10
<i>The technical and tactical elements of oina game</i>	10
Professor Raul Faur, professor Octavian Lupei	
<i>Factors and and causes which favor the accidents during the lesson of Physical Education. Methods of preventing the accidents</i>	14
Professor Gudiu Geta	
<i>Motion games for pupils from primary school</i>	17
Professor Petruș Veronica , Professor Iazbinsky Gabriel, Professor Mărcuș Daniel	
RESEARCH	22
<i>The influence of vitamin C on sports performance</i>	22
Lecturer Ph. D. Gligor Șerban	
OPINIONS	26
<i>Performance or polisportivity?</i>	26
Professor Dincea Manuela	
<i>Indices of harmony in helping the coaches to discover talented students</i>	31
Professor Lucian Donțu	
<i>The relationship coach – sportsperson</i>	32
Professor Miclea Constantin , Professor Magheru Traian	
OLIMPICA	36
<i>An illustrated history of rowing in Arad</i>	36
Restorations	37
<i>Arad’s sportspersons under the roof of Romanian Academy</i>	37
Professor Tiberiu Țiganu	
<i>The Cup of Zarand</i>	38
Professor Octavian Lupei	
REMINDERS	40
Dumitru Sida	40

INFORMAȚII

Sesiune internațională de referate și comunicări științifice Educația fizică și sportul – prezent și perspective Ediția a X – a

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

International session of essays and scientific communications Physical education and sports – present and perspectives 10th edition: At the end of November the jubilee edition of the international session took place, organised by The Association of Teachers of Physical Education from Arad county. Besides teachers, the guests' presence, namely SZALMA LASZLO and VAGO BELA, from the University of Semelweis from Budapest and Mr. West Reinhard from Germany is notable. They drew the attention of the public with their presentations.

Key words: scientific session



Ediția a X-a a Sesiunii Internaționale de Referate și Comunicări Științifice-Educația Fizică și Sportul: prezent și perspective, s-a desfășurat în perioada 29-30 noiembrie 2012, în stațiunea Moneasa, județul Arad.

Manifestarea, devenită tradițională și cunoscută atât în țară și străinătate este una dintre puținele de acest gen, care se are o longevitate așa lungă.

Programul sesiunii, variat și interesant a cuprins

numeroase puncte de interes, care au îmbogățit experiența participanților. Amintim aici, work-shop-ul „Noutăți în jocul de oină”, susținut de către profesorul Octavian Lupei, împreună cu conferențiar univ. Andrei Ghimpu, din Republica Moldova, o continuare de fapt, a unui curs desfășurat la Casa Corpului Didactic Arad, care a adus multe informații celor interesați despre acest sport național, expunerea cu tema: Program athletic pentru copii, în orele de educație fizică de zi cu zi, susținută de domnii doctori, Szalma Laszlo și Vago Bela de la Universitatea Semelweis din Budapesta, un proiect implementat de către Federația Internațională de Atletism și care se desfășoară în multe țări din lume.

Nu în ultimul rând amintim work-shop-ul suținut de către West Reinhard, care pe lângă informațiile aduse în ceea ce privește construcția ambarcațiunilor sportive, a adus un material bogat privind o inedită expediție pe Dunăre, desfășurată pe o distanță de peste 2000 de kilometri cu aceste ambarcațiuni.

De asemenea au venit cu lucrări interesante, legate de preocupările lor profesionale, mulți profesori de la unități școlare din județ, cu ocazia acestor prezentări având loc un fructuos schimb de idei între participanți.

Pe lângă cei înscriși cu lucrări, au participat deasemenea pe lângă specialiști, pentru care manifestarea a avut un caracter metodic-științific și multe persoane din afara sistemului, interesate de fenomenul activităților fizice.

Nu în ultimul rând amintim că acest moment, a coincis și cu lansarea numărului 21, al revistei Olimpia, organ publicistic al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, recunoscut în peisajul publicistic de specialitate.



Aspecte de la lucrări



West Reinhart



Szalma Laszlo și Vago Bela



Aspecte de la lucrări

Cupa „Moise Nicoară” ediția a Va

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoara”, Arad

“Moise Nicoară” Cup5th edition: *It is a traditional competition organised by the higschool which gives its name. As in previous editions, the competition, included in the “Sports for all”, was well organised and highly disputed.*

Key words: *basketball, Sports for all*

În zilele de 16 și 18 noiembrie, 2012 s-a desfășurat a cincea ediție a Cupei „Moise Nicoara”. la baschet- baieti.

Proiectul inclus în programul de utilitate publică „sportul pentru toți”, a avut printre obiective: formarea competențelor de practicare a baschetului, ca activitate de timp liber în scop sanogen și compensator la elevii de liceu

Parteneri în realizarea proiectului au mai fost: Inspectoratul Școlar județean și Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad.



Invitate să ia parte la această competiție au fost reprezentantele următoarelor unități de învățământ: Gr. Șc. „Iuliu Maniu” Arad (prof. Marcel Sârbu), Liceul Teoretic „Adam Muller Guttenbrunn (prof. Iulian Vuia), Liceul de Artă „ Sabin Drăgoi” Arad (prof. Valeria Bondor), Liceul „ Caius Iacob” (prof. Lascoiu Alexandru), Liceul Pedagogic „Dimitrie Tichindeal” (prof. Gabriel Iazbinsky) și Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad (prof. Petru Lata, Cirin Marius, Schmidt Francisc)

Pe parcursul a două zile de întreceri am asistat la întreceri viu disputate, câștigate la scoruri strânse, dar toate disputate într-un deplin spirit de fair-play. Cu toate că la această competiție, destinată „sportului pentru toți”, rezultatele sunt mai puțin importante, menționăm că frumoasele cupe puse în joc, au revenit următoarelor reprezentative școlare:

1. Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad ;
2. Liceul Teoretic „Adam Muller Guttenbrunn” Arad;
3. Liceul de Artă „ Sabin Drăgoi” Arad ;



Toti elevii au fost răsplătiți cu diplome de participare, iar cei mai merituosi au primit diplome speciale.

Echipa de proiect formată din: profesori Mircea Potocean, Maria Haș, Marius Cirin-coordonatori, Petru Lata-responsabil tehnic, Francisc Schmidt, Corina Roxin-membri, Mariana Mânecan-responsabil financiar, s-au preocupat ca elevii prezenti să se simtă cât mai bine la această competiție.

Indicatorii de eficiență și cei de rezultat, au fost mai buni decât cei prevăzuți.

Competiția a contribuit la popularizarea jocului de baschet, fiind o bună propagandă pentru mișcare și sănătate.

Participanții au apreciat pe deplin strădaniile organizatorilor, manifestându-și dorința să participe și pe viitor la asemenea manifestare sportivă.

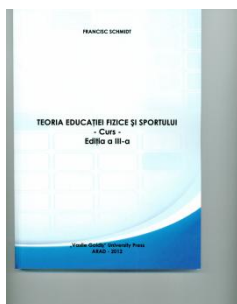
APARIȚII EDITORIALE

Editorial publications: *We're announcing the publication of new works in the Physical Education field. Developed by our colleague, lecturer Dr. Francisc Schmidt, the works are well documented and structured and are meant to be read by all experts in the field.*

Key words: *scientific literature*

Vă semnalăm apariția unor noi lucrări de specialitate ale colegului nostru, **lect. univ. dr. Francisc Schmidt**, după cum urmează:

1. Schmidt, Francisc (2012) – Teoria educației fizice și sportului - curs, ediția a III –a, Editura „Vasile Goldiș” University Press, Arad, 155 pag.



Editarea celei de-a III-a ediții ale acestei lucrări demonstrează că există o reală solicitare de piață, lucrarea fiind utilă atât studenților cât și profesorilor. Conținutul științific al lucrării este în concordanță cu ideile fundamentale acceptate de majoritatea teoreticienilor din domeniul educației fizice și sportului. Revizuirea și adăugirea, în ediția a II-a, a lucrării inițiale aduce elementul de noutate în conformitate cu noile reglementări în domeniu.

Subliniem astfel: - consemnarea ultimelor noutăți apărute în domeniu, - aducerea pe piață a unui material benefic pentru pregătirea studenților pentru examen, a absolvenților pentru examenul de licență și a profesorilor de educație fizică și sport în activitățile de formare continuă prin Departamentul de Perfecționare a Personalului Didactic.

Ca ultimă argumențare apreciem că apariția pe piață a acestui curs revizuit și adăugit întregeste ansamblul materialelor informative, ducând la o actualizare a cunoștințelor de specialitate din domeniu, premiză a ameliorării pregătirii specialiștilor din domeniu.

2. Schmidt, Francisc (2012) – Didactica educației fizice și sportului - curs, ediția a II –a, Editura „Vasile Goldiș” University Press, Arad, 149 pag.



Lucrarea la care facem referire este urmarea firească a ideilor exprimate în „Îndrumarul de practică pedagogică a studenților de la educație fizică și sport”, lucrare aparținând aceluiaș autor.

Lucrarea conține ultimele noutăți din domeniu mai ales în ceea ce privește trecerea de la „obiective” la „competențe”, aspect care presupune

o nouă abordare a procesului didactic; autorul reușește să prezinte în mod clar noile orientări, ceea ce duce la o ameliorare a pregătirii studenților, dar este și un util instrument necesar pregătirii cadrelor didactice în activitățile de formare continuă. Îmbinarea activității practice cu cea de cercutare și de publicare de cărți pe care o realizează autorul oferă credibilitate ideilor exprimate.

Autorul justifică utilizarea termenului de „didactică” și nu a celui de „metodică” pe baza considerentelor că „în limbajul curent s-a încetățenit termenul de *metodică*, sinonim cu sintagma *didactică specială* sau *didactica specialității*. Pentru a nu se restrânge semnificația acestor termeni doar la metode (de unde și conceptul de metodică) este mai potrivit, credem, să fie folosit termenul de „didactică”, acestuia urmându-i imediat denumirea disciplinei pe care o servește: didactica limbii române, didactica matematicii, a istoriei, a psihologiei, a sociologiei, a filosofiei etc. Aceasta și pentru că, așa cum se va vedea, „metodica” studierii unei discipline școlare tratează absolut toate componentele procesului de învățământ, întregul traseu al acestuia, nu doar metodele, care, privite și tratate ele însele în sistem, conduc la cunoscutul concept de *metodologie* (știință a metodelor)” (pag. 7).

3. Schmidt, Francisc (2012) – Organizarea și conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice și sportului - curs, Editura „Vasile Goldiș” University Press, Arad, 275 pag.



Lucrarea la care facem referire este structurată pe 7 capitole reușind să prezinte ultimele noutăți organizatorice și manageriale în domeniu și să surprindă complexitatea domeniului practicării exercițiilor fizice..

Primele 4 capitole surprind ansamblul structurilor cu responsabilități în organizarea și conducerea domeniului educației fizice și sportului, următoarele 2 fac referire la bazele materiale și financiare a activității domeniului, iar ultimul capitol reprezintă un util ghid de management al domeniului.

Conținutul lucrării este bine structurat din perspectivă didactică, autorul reușind să structureze materialul într-o structură logică ușor de asimilat.

Pe baza celor prezentate mai sus apreciem că elementele definitorii ale lucrării menționate sunt următoarele:

- conținutul lucrării este imperios necesar pentru formarea cunoștințelor de specialitate a studenților și un util instrument orientativ pentru activitatea cadrelor didactice din învățământul preuniversitar
- lucrarea este utilă în perspectiva formării viitorilor specialiști în managementul sportiv
- autorul aduce elementul de noutate din perspective organizatorice și manageriale reușind să ofere cititorilor materialul necesar pentru activitățile cotidiene și cele de formare continuă.

Constatăm că sunt menționate toate structurile organizatorice cu responsabilități în organizarea și conducerea domeniului educației fizice și sportului; se prezintă cuprinzător cadrul legal care stă la baza organizării și funcționării a acestora.

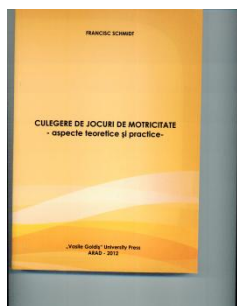
Se menționează aspecte de utilitate practică deosebit de utile viitorilor specialiști ai domeniului

Materialul este prezentat inteligibil, cu trimiteri la practica legislativă, managerială și la baza materială și financiară care susțin activitatea domeniului..

Pe baza celor prezentate mai sus evidențiem ca primordiale următoarele aspecte:

- lucrarea poate fi bine absorbită de piață deoarece, cel puțin la nivelul județului nostru, literatura de specialitate este destul de săracă pe această problematică, lucrarea fiind utilă atât studenților cât și profesorilor
- conținutul științific al lucrării este în concordanță cu ideile fundamentale acceptate de majoritatea specialiștilor din domeniul legislativ și managerial al educației fizice și sportului

4. Schmidt, Francisc (2012) – Culegere de jocuri de motricitate, ediția a III –a, Editura „Vasile Goldiș” University Press, Arad, 155 pag.



Prezenta lucrare are o evidentă utilitate practică pentru pregătirea studenților în activitatea didactică a acestora dar și pentru cadrele didactice de specialitate aflate deja în activitate

Lucrarea este bine structurată din punct de vedere al algoritmului prezentării cunoștințelor pe baza proceselor de analiză, sinteză și din punctul de vedere al respectării rigurozităților de sistematizare a conținutului

O nouă perspectivă, bine fundamentată teoretic, privind denumirea acestor jocuri racordează lucrarea la noutățile din domeniu; conținutul lucrării este imperios necesar pentru formarea cunoștințelor de specialitate ale studenților pentru utilizarea jocurilor de motricitate în activitatea didactică

Apreciem că va exista o serioasă cerere a acestei lucrări, deoarece ea conține, foarte bine sistematizate, un număr foarte mare de jocuri de motricitate și utilizabile la toate nivelele învățământului preuniversitar

Autorul aduce elemente de noutate reușind să ofere nu numai studenților ci și cadrelor didactice aflate deja în activitate materialul necesar pentru ameliorarea activităților desfășurate la clasă.

Lucrarea la care facem referire este structurată în 5 capitole.

Se reușește fundamentare teoretică a problematicii utilizării jocurilor de motricitate în activitatea didactică. Termenul de „motricitate” este bine fundamentat teoretic (vezi „Cuvânt înainte” al autorului).

Remarcăm o bună sistematizare a jocurilor de motricitate pe nivele de învățământ și pe aptitudini psihomotrice.

Pe baza celor prezentate mai sus concluzionăm că:

- această culegere este urmare firească a viziunii celui care privește teoria educației fizice ca punct de plecare pentru o activitate practică desfășurată pe baze științifice
- autorul, prin conceperea acestei lucrări, reușește o simbioză între teorie și practică, benefică pentru formarea continuă a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului

CONSULTAȚII

CONȚINUTUL TEHNICO-TACTIC AL JOCULUI DE OINĂ ȘI METODICA PREDĂRII LUI

*Prof. Raul Faur
Liceul „Ioan Buteanu”, Gurahonț
Prof. Octavian Lupei
Școala Generală „Lazăr Tâmpa”, Almaș*

The Technical and Tactical Elements of Oina Game : The authors show how the game is played both in defence and offence and the strategies used on the advance and return corridors/lanes.

Key words: *technical and tactical, oina, games*

Prinderea (atacul) în oină – reprezintă situația în care o echipă este repartizată în teren pe posturi, respectiv în cercuri sau zona de frunte ori fund, și prin manevrarea mingii încearcă să lovească adversarii și pe această cale punctele necesare câștigării unei partide.

Pentru învățarea acestei faze de joc consider că este necesar să o împărțim în două secvențe principale :

- A. Atacul în culoarul de ducere ;
- B. Atacul în culoarul de întoarcere ;

Este bine de reținut că dintre aceste două momente cel de-al doilea este de cele mai multe ori decisivul, de aceea în acest culoar vor acționa de regulă cei mai buni jucători.

Jocul de oină este un joc asimetric spre deosebire de alte jocuri sportive, așa că posibilitățile de finalizare a atacului se găsesc pe aproape întreaga suprafață de joc (fără zone). Această ultimă afirmație conduce la concluzia că atacul în oină trebuie pregătit cu foarte multă atenție pe întreg terenul de joc.

A. Atacul în culoarul de ducere

Este cunoscut faptul că de la intrarea unui jucător de la bătaie în teren și până la trecerea peste linia de scăpare el este supus atacului în opr spații de joc, patru pe culoarul de ducere și patru pe cel de întoarcere. Dintre acestea câte două triunghiuri și două careuri în fiecare culoar.

Propun să studiem atacul pe culoarul de ducere mai întâi în triunghi și apoi în careuri. Între aceste două spații de joc există unele deosebiri deși în fond scopul este același – realizarea de puncte – iar mijloacele de realizare sunt asemănătoare.

A.1. Atacul în triunghi – în culoarul de ducere există două triunghiuri (I și II) în care se desfășoară mai rar faze de atac, dar există totuși, ca de altfel în întreg culoarul de ducere, aceasta nefiind încă o regulă generală.

A.1.a. Atacul în triunghiul I – primește o importanță deosebită în situația când în teren nu sunt alți jucători, la începutul jocului, sau când din cauza unei greșeli s-au adunat trei jucători la linia de plecare, unul fiind scos obligatoriu în acest spațiu de joc. Bineînțeles că acestea nu vor fi singurele situații în care se va juca în triunghiul I, ele putând apărea și în alte situații.

Realizatorul din acest spațiu de joc este frunțașul, dar sarcini în realizare primește și mărghinașul 1 și chiar mijlocașul 1, mijlocașul neavând blocaj, nu va trage decât în situații foarte clare mingile trase de el vor ieși afară neatingând ținta, dând posibilitatea jucătorului din apărare să parcurgă culoarul fără a mai fi jucat.

Pentru învățarea acestei secvențe de atac, propun următoarele exerciții:

1. Jucătorul din apărare transmite mingea spre marginașul 1 și pătrunde în triunghi așezându-se la centrul acestuia, așteptând țesătura de pase, în triunghi, finalizarea urmând să o facă marginașul 1. Imediat după intrarea mingii în joc, marginașul 3 de la întoarcere, precum și marginașul 2, vor veni la diagonale în spatele marginașului 1, mijlocașul 2, în careul 1 pe ducere. Marginașul 1 va executa Țintirea în momentul în care apărătorul se va afla pe diagonală cu unul din cei doi jucători de la blocaj.

2. Schema rămâne identică, mingea este angajată spre mijlocașul 1, acesta va închide ieșirea din triunghi pasând cu mijlocașul 1, urmând apoi să se realizeze țesătura de pase în trei, punându-l în poziție de șut pe frunțaș. Aceleași exerciții se vor repeta prin aruncarea mingii deasupra triunghiului, urmând să fie recuperată de unul din cei trei jucători din acest spațiu de joc și pornit apoi țesătura de pase. Totodată se va urmări realizarea blocării mingii adecvat pentru situațiile în care va realiza marginașul 1 și frunțașul.

Pentru îngreuiere mingea va fi transmisă spre mijlocașul 2 sau marginașul 2, aceștia trebuind să o readucă în triunghi, astfel ca apărătorul să nu scape din acest spațiu de joc. Progresiv se va trece la bătaia mingii, mai întâi de către un coleg și apoi cu intrarea în teren pe bătaia proprie, în aceste cazuri recuperarea fiind realizată de unul din cei trei jucători din triunghi, sau alți jucători din teren.

Greșelile ce pot apărea în acest spațiu de joc sunt :

- lipsa de precizie în pasare a mingii;
- greșeli de prindere a mingii ;
- greșeli de plasament ale jucătorilor din atac ;
- greșeli de plasament ale jucătorilor de la blocarea mingii.

Pentru corectare se va trece analitic la exerciții pentru pasarea și prinderea mingii, în acest sens propun următoarele exerciții :

- a) Pasa în doi de pe loc, distanță 10 metri ;
- b) Pasa în doi urmată de deplasare – suveică - distanță 10 metri ;
- c) Pasa în triunghi ;
- d) Pasa în triunghi cu adversar, în acest caz jucătorul care realizează țintirea va trece în mijlocul triunghiului;
- e) Demonstrarea teoretică și grafică a situației tactice și analizarea schemei de explicare a posibilităților de punctare în acest spațiu de joc.

A. 1. b. Atacul în triunghiul II - se execută în situațiile în care un jucător datorită unei bătăi bune, ajunge până în acest spațiu de joc, sau din cauza greșelilor de plasare, apărătorul reușește să ajungă până aici, sau pur și simplu datorită faptului că a străbătut pe rând celelalte spații de joc fără a fi țintit și aici a fost oprit, de asemenea mai poate fi o oprire tactică în acest spațiu de joc, spre a da posibilitatea celorlalți coechipieri să intre pe culoarul de întoarcere, atrăgând atenția atacului asupra jucătorului respectiv.

În acest spațiu de joc realizatorul principal este marginașul 3, poate finaliza și fundașul și numai în cazuri foarte sigure mijlocașul 3. Bloacrea mingii va fi realizată și aici de mijlocașul 2, marginașul 2 pe ducere, precum și de marginașii 1 și 2 pe întoarcere, asta în cazul în care la linia de întoarcere nu se găsesc alți jucători.

Greșelile frecvente ca și exercițiile analitice sunt aceleași ca și în triunghiul I, de aceea nu o să mai insist asupra lor. Remarc faptul că în acest triunghi se joacă mai mult decât în primul, așa că e normal ca jucătorii de aici să fie mai bine pregătiți. În efectuarea exercițiilor analitice pentru acest triunghi, mingile pot fi angajate dinspre frunte, deci de către mijlocașul 2, marginașul 2 sau mijlocașul 1. Mingile vor mai porni și de la fundaș atunci când se va insista pe antrenarea lui cu mingi înalte, recuperarea și repunerea rapidă a mingilor în acest triunghi.

A.2. Atacul în careu – se referă la acțiunile tactice ce se desfășoară în cele două careuri din culoarul de ducere sau întoarcere, aceste acțiuni având o importanță mult mai mare decât cele din triumphiuri, în ele acționând direct câte patru jucători, doi mărginași și doi mijlocași. Posibilitățile de realizare vor fi și ele mai multe. Între acțiunile din cele două careuri există asemănări și deosebiri. În primul careu acțiunile sunt de tatonare, prudente, spre a descoperi în special punctele slabe ale apărătorului, astfel că în cazul în care nu a fost ținut aici să poată fi ținut în careul doi care este încadrat cu jucători mai valoroși, cu trăgători mai preciși și cu posibilități de blocare a mingii mai sigure.

A.2.a. Atacul în primul careu – reprezintă în cele mai multe cazuri începutul atacului echipei respective întrucât cel mai frecvent jucătorii după bătaie reușesc să ajungă așă în acest spațiu. Consider că în acest sens jocul din acest careu capătă o încărcătură emoțională deosebită pentru începutul partidei. Realizarea unor puncte în acest spațiu de joc încurajând echipa din atac precum și prin faptul că dacă i se descoperă apărătorului puncte nevralgice, el va putea fi mai ușor lovit pe parcursul jocului dacă va scăpa din acest careu.

Exercițiile globale pentru acest careu vor fi :

1. Mingea este plasată de frunțaș spre mărginașul 2, acest începe jocul prin efectuare câtorva pase de control cu mijlocașul 2 apoi începe țesătura de pase în careu, timp în care jucătorii s-au așezat pentru blocarea mingii, pregătindu-se finalizarea în mod expres de către mărginașul 1 și 2 de pe ducere. Tot de către frunțaș mingea va fi pasată pe rând spre mijlocașul 1, apoi spre mărginașul 1 și respectiv mijlocașul 2, acestea constituind variante ale aceluiași exercițiu.
2. În cazul acestui exercițiu, mingile vor fi angajate de către apărător, concomitent cu pătrunderea sa în acest spațiu la început dirijat, iar spre îngreuiere cu angajarea mingii prin surprindere spre unul din acei patru atacanți din acest spațiu de joc.
3. Mingea va fi angajată de către un jucător din culoarul de întoarcere, în urma recuperării ei de către acesta.
4. Recuperarea mingii din bătaie, la început de către un coechipier, iar apoi cu pătrunderea în teren pe bătaie proprie și angajarea mingii în careul I.

Exercițiile vor fi realizate în diferite variante, de fiecare dată stabilindu-se sarcină concretă pentru fiecare mărginaș care să realizeze ținerea, în funcție de aceasta realizându-se blocarea mingii în mod corespunzător.

Greșelile frecvente sunt :

- greșeli de prindere a mingii ;
- greșeli de pasare a mingii ;
- nesincronizarea ținirii cu blocarea mingii ;
- lipsa de concentrare în timpul ținirii;
- lipsa de organizare în blocarea corespunzătoare a mingii ;

Exercițiile analitice indicate pentru corectare sunt :

- a) pasa în careu, distanțele crescând progresiv ;
- b) pasa în careu urmată de deplasare în direcția pasării mingii ;
- c) pasa în careu urmată de deplasare în sens invers pasării mingii ;
- d) pasa în careu cu două mingi ;
- e) pasa în careu ca fiecare jucător pe rând să execute o ținire asupra unui obiect așezat în mijlocul careului ;
- f) aruncări la țință fixă, de pe loc, din minge ținută ;
- g) aruncări la țință fixă din minge primită ;

Pentru realizarea principiului de la “ușor la greu” distanțele dintre jucători vor varia între 8 și 12 m, de asemenea va paria forța cu care se pasează mingea. Obiectele asupra cărora se va exersa ținerea vor fi mai mari la început, dimensiunile reducându-se progresiv.

Pentru corectarea greșelilor din organizarea blocării mingilor se vor repeta analitic pornirile, deplasările și luarea poziției pentru organizarea blocării respective.

A.2.b. Atacul în careul II – pe ducere este în cele mai multe situații o continuare a atacului început în careul I. Aici, jocul devine mai aprig, jucătorii care acționează în acest careu sunt mai valoroși decât ceilalți. Jocul capătă aici o importanță mai mare, orice puncte realizate pe ducere constituind un câștig valoros pentru stabilirea scorului final.

În acest careu vor acționa tot la fel doi mărginași, doi și trei pe ducere și doi mijlocași, doi și trei, realizatorul principal fiind mărginașul 3. Rezultă că toate acțiunile vor conduce spre punerea acesteia în poziție ideală pentru finalizare. Nu înseamnă însă că ceilalți jucători din acest careu nu vor urmări finalizarea în momentele potrivite pentru ei. Întrucât un jucător neținut în acest spațiu de joc are mai șanse de a trece peste linia de sosire, atenția jucătorilor din atac trebuie să fie mult mai încordată, iar în cazul în care jucătorii vor încerca să fugă mingea va fi angajată spre fundas, jocul continuându-se în triunghiul II.

Exercițiile pentru învățarea globală vor fi asemănătoare cu cele din careul I, cu modificarea că mingea va fi angajată în joc din careul I. Se observă că blocarea mingii este mai bine organizată pentru ambii mărginași așa că amândoi vor putea realiza finalizarea.

De realizarea atacului în întregul culoar de ducere va depinde în continuare atacul în culoarul de întoarcere, jucătorii care au dovedit slăbiciuni în acest culoar vor fi jucați cu mai multă insistență în celălalt. Asupra jucătorilor care au fost loviți în culoarul de ducere există un ascendant moral ei putând fi « victime sigure pe întoarcere ».

Bibliografie :

1. M.E.I *Programa de educație fizică pentru ciclul gimnazial, 1984*
2. Lupei .O, *Lucrare metodică-științifică pentru obținerea gradului didactic I în învățământ* Universitatea Timișoara, 1991
3. Lupei .O, *Criterii de selecție și etapizarea procesului de selecție*, Buletin Informativ F.R Oină, 20038
4. Ene R, Ene C, *Fair-play-ul, mit sau realitate* Credință și sport, Rev. Olimpia Nr.8, 2005
5. Lupei .O *Dezvoltarea calităților motrice prin practicarea jocului de oină*, Rev Olimpia Nr 13, 2008

FACTORII ȘI CAUZELE CARE FAVORIZEAZĂ APARIȚIA ACCIDENTELOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ. FORME ȘI METODE DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR

*Profesor Geta Gudiu
Liceul Teoretic Sebiș*

Factors and and causes which favor the accidents during the lesson of Physical Education. Methods of preventing the accidents: The work includes the fallowing sections: Causes and factors which the physical education teacher is responsible (insufficient grounding of the lesson; faulty teaching method, non-observance of the necessity to grade the effort; faulty organization of activitis). Measures to be taken in order top revent accidents. Causes and factors for which the ground, the materials and the equipment are responsible. Causes and factors for which the students are responsible. Causes and factors for which the wheather is responsible.

Key words: lesson physical education, accidents

Accidentarea unui elev în cadrul lecției de educație fizică presupune întreruperea activității sportive sau școlare a celui accidentat un timp oarecare.

Influențele unui accident nu se repercutează numai asupra celui accidentat, ci și asupra restului elevilor din clasă.

Efectele unui accident sunt multiple:în primul rând, se diminuează încrederea colectivului în profesor; poate apărea o scădere a interesului elevilor pentru activitatea sportivă; favorizează apariția unei stări sufletești nefavorabile, etc.

Profesorii de educație fizică au obligația profesională și morală de a face totul pentru evitarea accidentelor, pentru prevenirea acestora, prin aceasta înțelegându-se luarea tuturor măsurilor înainte de începerea lecției și pe parcursul ei, în scopul înlăturării accidentelor. Este obligatoriu să se ia toate măsurile pentru evitarea situațiilor de risc provenite atât din conținutul exercițiilor utilizate, cât și din amenajarea defectuoasă a bazelor și instalațiilor sportive.

Cauzele și factorii care favorizează sau provoacă accidente în timpul activității de educație fizică se datorează:

1. profesorului de educație fizică;
2. terenului, materialelor și echipamentului sportiv;
3. elevilor;
4. condițiilor meteorologice.

1. Cauze și factori datorați profesorului de educație fizică

a) Pregătirea insuficientă pentru lecție:

Deși pregătirea pentru lecție presupune selectarea celor mai bune strategii didactice care influențează în mod direct sau indirect activitatea în vederea formării competențelor stabilite pentru lecție, această cerință nu este totdeauna respectată.

Astfel profesorul ar trebui să stabilească, în primul rând, cadrul organizatoric, prin acest lucru înțelegându-se chiar și locul unde elevii pot să se echipeze, deplasarea lor spre locul de desfășurare, repartizarea pe grupe valorice, locul unde se va desfășura ora de educație fizică.

În funcție de cadrul organizatoric, de temele, obiectivele, competențele necesar a fi formate, profesorul va trebui să aleagă mijloacele de acționare adecvate, succesiunea

exercițiilor în diferitele verigi ale lecției, avându-se în vedere numărul elevilor, nivelul lor de pregătire, condițiile de lucru și, mai ales, faptul că improvizațiile sunt cu totul contraindicate.

De asemenea, pentru a nu greși, profesorul trebuie să aibă grijă ca, atunci când selecționează exercițiile acestea să corespundă particularităților de vârstă ale subiecților, condițiilor materiale din școală etc.

b) Greșeli în metoda de predare:

- explicația nu este la nivelul de înțelegere al elevilor, ea fiind ori prea sumară ori prea complicată;
- demonstrația nu este corectă sau nu se ține seama de nivelul de pregătire al elevilor;
- organizarea observării demonstrației este defectuoasă, neasigurându-se posibilitatea observării ei de către toți elevii;
- se insistă asupra repetării globale a unui exercițiu tocmai atunci când ar trebui repetat fragmentat;
- sunt predate exerciții care nu sunt accesibile elevilor;

c) Nerespectarea gradării efortului:

Pregătirea aparatului locomotor și a principalelor funcții ale organismului trebuie să se facă gradat și sistematic. Efortul trebuie să crească gradat.

Volumul (cantitatea de lucru), precum și intensitatea efortului nu sunt adecvate colectivului cu care se lucrează. Fiecare lecție trebuie să asigure o curbă a efortului, o densitate pe măsura colectivului cu care se lucrează, cu intensitatea și volumul dozate individualizat.

Nu se ține seama de gradul de oboseală al elevilor. Trebuie ținut cont de faptul că oboseala organismului se reflectă asupra întregului organism, modificându-i comportamentul, apărând în acest fel posibilitatea accidentării elevului. În cazul în care situația reclamă odihna pasivă, până când elevului îi vine din nou rândul la execuție, timpul respectiv trebuie folosit pentru urmărirea elevului care execută, profesorul îndreptându-le atenția celorlalți asupra execuțiilor esențiale și greșelilor observate care pot favoriza accidente.

c) Organizarea defectuoasă a activității:

Uneori, activitatea se desfășoară simultan cu toți elevii clasei, neglijându-se activitatea individuală, neținând seama că nu toți elevii au același nivel de pregătire fizică. Recomandabil este ca activitatea să se desfășoare pe perechi, prin aceasta promovându-se activitatea independentă, de colaborare și întrajutorare. La organizarea activității pe grupe, pe ateliere, uneori, se fac greșeli în constituirea grupelor. Pentru a obține rezultate bune, pentru a preveni posibilitatea apariției accidentelor, grupele trebuie să aibă o componență cât mai omogenă, și un caracter relativ stabil păstrându-se pe cât posibil pe parcursul a mai multor lecții.

Necunoașterea fiecărui elev în parte ne poate îndemna, uneori să-i supunem unor eforturi și încercări prea mari, care să le depășească posibilităților, expunându-i în acest fel, riscului accidentării.

Desfășurarea activității în condiții de securitate are o strânsă legătură cu amplasarea corectă a aparatelor, precum și cu deplasările și mișcările pe care le vor efectua elevii, astfel încât ei să nu se împiedice unul de altul.

Pentru a evita riscul de accidentare, profesorul de educație fizică trebuie:

- să se pregătească temeinic pentru fiecare lecție;
- să cunoască foarte bine condițiile în care va lucra;
- să cunoască caracteristicile fizice și psihice ale colectivului de elevi cu care va lucra;
- să cunoască bine conținuturile care urmează să fie predate;
- să cunoască momentele dificile din timpul execuției;
- să știe cum, unde și când trebuie să acorde ajutorul în timpul execuției;
- să aibă îndemnare atunci când acordă ajutorul;

- să urmărească permanent exercițiile care sunt mai dificile și elevii mai puțin pregătiți, fiind gata să intervină în orice moment;
- să-și aleagă cel mai potrivit loc pentru a nu împiedica execuțiile în condiții de siguranță și de unde să poată interveni;
- să atragă atenția executanților asupra momentelor mai dificile din cadrul exercițiului;
- să aibă suficientă forță și îndemnare pentru a putea interveni cu succes în momentele critice;
- să instruiască elevii asupra modului de folosire a aparatelor, instalațiilor și materialelor;
- să verifice înaintea începerii fiecărei ore starea aparatelor și instalațiilor din sală sau baza sportivă, asigurându-se de buna lor funcționare;

2. Cauze și factori datorati terenului, materialelor, echipamentului

O importanță deosebită în practicarea exercițiilor fizice o au și bazele sportive care trebuie să respecte o serie de condiții în vederea evitării accidentelor. În acest sens, amenajarea corespunzătoare a curților școlilor, a spațiilor destinate desfășurării orelor în aer liber, a sălilor de educație fizică trebuie să constituie o preocupare permanentă a conducerii școlilor și a profesorilor de educație fizică.

Aceste spații trebuie să aibă suprafața plană, fără denivelări cu un spațiu de siguranță în jurul lor. În interiorul acestor spații nu trebuie să existe copaci, stâlpi de care s-ar putea lovi elevii, accidentându-se.

Podeaua sălilor de educație fizică nu trebuie să fie alunecoasă, ea trebuie să fie fără crăpături, netedă și solidă. Nu se recomandă ceruirea podelei sau acoperirea ei cu linoleum pentru a evita alunecarea.

Tot în vederea prevenirii accidentelor, ferestrele trebuie protejate cu panouri de sârmă. Sala trebuie să fie bine iluminată, aerisită și curată.

Aparatura, materialele și instalațiile din săli și de pe terenuri pot fi uneori principala cauză a multor accidente, de aceea ele trebuie verificate periodic și ori de câte ori se impune utilizarea lor. Porțile de handbal și fotbal, a stâlpilor de volei, a panourilor de baschet și a porturilor de gimnastică vor fi bine fixate în sol.

Fiecare profesor de educație fizică va urmă ca elevii să fie echipați adecvat, în sensul ca încălțăminte și îmbrăcăminte să nu stânjenească mișcările, efectuarea normală a exercițiilor.

3. Cauze și factori datorati elevilor.

Unele abateri de la disciplină pot provoca accidente. Printre acestea :

- continuarea lucrului după ce s-a comandat încetarea acestuia;
- nerespectarea cu strictețe a regulilor stabilite în desfășurarea jocurilor și efectuarea aruncărilor la atletism;
- intrarea în sala de gimnastică sau pe baza sportivă fără cadrul didactic;
- efectuarea unor mișcări bruște înainte de efectuarea încălzirii;
- încercarea unor exerciții înainte de a fi predate de profesor;
- brutalitățile adversarului mai ales la jocuri;
- nerespectarea indicațiilor primite de la profesor înainte și în timpul desfășurării activităților;
- elevii nu sunt atenți atunci când li se explică ce au de făcut;
- supraestimarea forțelor proprii;
- grad avansat de oboseală;

4. Cauze și factori datorati condițiilor meteorologice.

În învățământul preuniversitar, marea majoritate a lecțiilor de educație fizică se desfășoară în aer liber, urmărindu-se cu precădere călirea organismului copiilor. Practicarea exercițiilor fizice pe umezeală, într-un echipament neadecvat poate duce la întinderi rupturi musculare, întrucât determină o înrăutățire a coordonării motrice, la fel și căldura asociată cu o umiditate mai ridicată și vânt, provoacă o scădere a elasticității musculare și o reducere a capacității

lor funcționale. Pentru a evita acestea, elevii își vor desfășura activitatea într-un echipament corespunzător condițiilor meteorologice și vor efectua o încălzire corespunzătoare.

Bibliografie

Gîrleanu, D. *Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști*, Ed Sport Turism, București, 1975

Scarlat, E. *Lecția de educație fizică-metode și mijloace*, Ed Sport Turism, București, 1981

Scarlat, E. *Volei-Pregătirea echipelor școlare*, Ed Sport Turism, București, 1976

Jocuri de mișcare pentru elevii din ciclul primar

Prof. Petruș Veronica
Colegiul Național „Elena Ghiba Birta” Arad
Prof. Iazbinsky Gabriel
Liceul Pedagogic „Dimitrie Țichindeal” Arad
Prof. Mărcuș Daniel
Școala Gimnazială Șimand, jud. Arad

Motto „Mi-e teamă să nu spună că am crescut mare.
Vreau să rămân mereu copil ca să mă pot juca toată ziua”

M.J.Barrie

Motion games for pupils from primary school: Game is the ideal means by which children learn the highest level favoring manifestation initiative, independence, responsibility and group relations. The game takes place preferably in child activities and has an important role in its full development. One child if he can not play will become an adult who does not know how to think.

Key words: game, movement, pupils;

Cuvinte cheie: joc, mișcare, elevi.

Jocul este mijlocul ideal al educației prin care copilul învață și este educat la cel mai înalt nivel favorizând manifestarea inițiativei, independenței, a relațiilor de grup și a responsabilității.

Jocul ocupă locul preferat în activitățile copilului și cel mai important rol în dezvoltarea completă a acestuia. Un copil dacă nu știe să se joace va deveni un adult care nu va ști să gândească.

Prin joc elevii învață mai ușor, în mod plăcut, să iubească, să se adapteze, să se exprime, să cunoască lumea, să trăiască alături de ceilalți.

Întreg organismul este solicitat prin joc dar există jocuri care au o destinație precisă. Jocurile de mișcare dezvoltă forța, viteza, îndemânarea și perseverența, ele desăvârșesc pregătirea fizică și întăresc în același timp sănătatea, dar la baza tuturor acestor jocuri pe lângă respectarea regulilor stabilite avem dezvoltarea spiritului de fair-play.

Jocurile de mișcare au o temă precisă, reguli simple și necesită un spațiu restrâns. Pentru a organiza un joc trebuie să ținem seama de câteva **cerințe**:

- Selecționarea jocului;
- Mediul și condițiile materiale;
- Stabilirea regulilor și respectarea lor;
- Distribuirea de sarcini;
- Împărțirea echilibrată;
- Toți elevii să participe activ;
- Vârsta copiilor;
- Sexul participanților;
- Dezvoltarea și pregătirea elevilor;
- Starea sănătate a elevilor;
- Particularitățile activității;
- Locul de desfășurare;
- Condițiile atmosferice;
-

Trebuie să mai ținem seama de:

- a. Pregătirea jocului;
- b. Pregătirea materialului de joc;
- c. Formarea echipelor;
- d. Alegerea căpitanilor;
- e. Așezarea jucătorilor;
- f. Explicarea și demonstrarea jocului;
- g. Conducerea și arbitrarea jocului;
- h. Disciplina de joc;

AUTOMOBILELE

Locul de desfășurare: în aer liber, sala de sport;

Participanți: tot colectivul;

Materiale: cretă, mingi;

Scopul: dezvoltarea atenției, a orientării în spațiu;

Scopul : învățarea adunării elevilor după înălțime (alinieră) cât și însușirea ținerii mingii cu două mâini

Elevii sunt dispuși după înălțime, pe două linii, față în față, la un interval de 3-4-6- între linii. În fața celor două grupe de elevi se trasează o linie care reprezintă garajul. Elevii sunt șoferii în automobile și au în mână câte o minge, mingea fiind volanul automobilului.

La semnal “automobilele” părăsesc garajul, circulă pe un spațiu stabilit, dar nu au voie să se atingă între ei. Conducătorii automobilelor manevrează volanul (mingea în diferite poziții). La semnal, automobilele (elevii) revin în garaj, pe locul stabilit inițial, fără să se atingă între ele. Elevii care s-au ciocnit părăsesc jocul “automobilele trebuie reparate”. Elevii care nu au fost scoși din joc sunt șoferii cei mai buni.

COVORUL FERMECAT

Locul de desfășurare: în aer liber, sala de sport;

Participanți: tot colectivul;

Materiale: saltele, rogojini;

Scopul: dezvoltarea atenției, a orientării în spațiu;

Descrierea jocului: Toți jucătorii în afară de unul sunt așezați pe două rânduri față în față la câte 5 pași distanță de o parte și de alta a unui șir de 3-4 saltele așezate cap la cap.

La semnalul propunătorului jucătorii trec în partea opusă, călcând în timpul deplasării în mod obligatoriu pe “covor”. Nu e voie să alerge sau să sară pe covor.

Jucătorul rămas afară este legat la ochi și are un fluier. De câte ori dorește să dea un semnal scurt. La acest semnal toată lumea se oprește în mod obligatoriu pe locul pe care se găsește. Cei care au fost surprinși pe “covor” vor fi eliminați din joc. La un nou semnal al propunătorului jocul continuă. Ultimul care a reușit să scape fără a fi prins pe covor a câștigat jocul.

Regulile jocului:

- jucătorii vor fi urmăriți să se deplaseze de fiecare dată;
- nu au voie să alerge sau să sară

Indicații metodice:

În cazul în care nu sunt saltele se vor folosi rogojini sau se delimitează cu creta un covor.

LUPUL ȘI OAIA

Locul de desfășurare: în aer liber, sala de sport;

Participanți: 2-3 echipe a câte 10-12 copii;

Scop: dezvoltarea îndemânării, coordonarea mișcărilor;

Descrierea jocului: Jucătorii sunt în coloană câte unul, fiecare ținându-l pe cel din față de mijloc sau de umeri.

Cel din capul șirului este ciobanul, cel din coada șirului este “oaie”, iar un alt jucător care nu face parte din șir, este “lupul”

“Oaia”, trebuie să nu se lase prinsă de “lup” folosind deplasări constante, fără ca ea și nici un alt jucător din șir să se desprindă.

“Ciobanul” va împiedeca “lupul” și pentru aceasta el ține brațele desfăcute, urmărindu-l permanent. Acesta poate evita “ciobanul”, dar nu-l poate atinge. Dacă oaia este atinsă, toți intrând în mijlocul șirului vor fi înlocuiți de alți trei copii și jocul va continua.

Regulile jocului:

- de la un semnal la altul, elevii se vor deplasa fără să se desprindă;
- dacă oaia este prinsă se vor schimba toți trei (oaia, ciobanul și lupul);

Indicații metodice:

În condițiile în care clasa este numeroasă se vor face mai multe șiruri, cu condiția să fie spațiu suficient.

ALUNGĂ-L PE AL TREILEA

Condiții: - se joacă pe teren sau în sală;
- număr nelimitat de jucători-perechi;

Scopul : - dezvoltă spiritul de orientare în spațiu, atenției.

Descrierea jocului:

Jucătorii se așază în cerc pe perechi unul în fața celuilalt, ambii având fața la centru (cerc dublu).

Doi dintre jucători nu intră în formație, unul prinde pe celalalt, care se poate salva așezându-se în fața unei perechi. Ultimul, adică cel din exteriorul cercului, devenit acum al treilea, fuge în aceeași direcție.

Regulile jocului:

Dacă un jucător este prins sau atins rolurile se schimbă, schimbând și direcția de alergare. Dacă al treilea nu fuge la timp, devine prinzător.

Indicații metodice:

Cercul trebuie păstrat prin deplasarea cu un pas înapoi a perechii de unde a fugit al treilea.

Variante:

Dacă efectivul clasei este mic, se va juca folosind aceleași reguli”Al doilea fuge”

OCUPĂ LOCUL

Condiții: - teren sau sală

-număr nelimitat de elevi

Scopul : - dezvoltarea spiritului de orientare în spațiu, atenției

Descrierea jocului :

Elevii sunt așezați încerc la 1-2 lungimi de braț, un jucător în afară aleargă în jurul cercului, atinge pe umăr pe un jucător și spune”hai!”Cel lovit alearga în sens opus. Cine ajunge primul ocupă locul. Celălalt continuă jocul

Jocul se poate face mai atrăgător – la întâlnire cei doi jucători :

- să-și dea ambele mâini;
- să se învârtrească odată;
- să facă genuflexiuni;
- după întâlnire să schimbe modul de deplasare(cu spatele, într-un picior, săritura pe ambele picioare);

Indicații metodice: se va urmări îndeplinirea corectă a sarcinilor și regulilor stabilite

CURSA PE NUMERE

Jucătorii împărțiți în echipe egale că număr se află dispuși în coloane.

Compenții echipelor primesc număr de ordine pe care trebuie să-l rețină. La comandă, copiii care își aud numărul ocolesc în alergare echipa și revin la locurile lor, în poziția inițială. Acela care s-a așezat primul în poziția inițială, câștigă un punct pentru echipa sa. Jocul se termină după ce toți copiii au alergat. Echipa care totalizează mai multe puncte este câștigătoare.

MINGEA ROȘIE ȘI CEA GALBENĂ

Condiții:

- sală sau teren de sport ;

-număr nelimitat de elevi

-minge galbenă și una roșie

Scopul : dezvoltarea atenției,spiritului de orientare în spațiu, îndemânării;

Descrierea jocului:

Jucătorii sunt așezați în cerc stând depărtat cu mâinile în față. Copiii vor număra din 2 în 2. Primul copil primește mingea galbenă iar cel de lângă el pe cea roșie.Numerele 1 formează o echipă, iar numerele 2 o altă echipă. La comanda de începere a jocului mingea roșie este transmisă spre dreapta din 2 în 2, iar cea galbenă spre stânga din 2 în 2. Toți caută ca mingea echipei lui să fie transmisă cât mai repede. Câștigă echipa a carei mingi a ajuns la copilul de unde a plecat.

Regulile jocului:

În funcție de vârstă pentru a distinge echipa cei care au mingea galbenă vor avea eșarfe galbene, iar ceilalți roșii

Indicații metodice:

Se poate măări sau micșora distanța dintre jucători

CULESUL ȘI SEMĂNATUL CARTOFILOR

În spatele unei linii trasate pe sol sunt dispuse 2-3-4 echipe. În fața fiecărei echipe, la o distanță de 10-15 m, se desenează un cerc și se pune o minge în interior. La semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă și culege mingea din cerc, după care o predă următorului jucător, care are sarcina să o “semene”.

MINGEA CĂLĂTOARE

Elevii sunt așezați pe 2-3 sau mai multe șiruri, fiecare șir alcătuind o echipă, cu căpitanul în față. O echipă poate fi formată din 5-8 jucători în funcție de numărul elevilor, de spațiul existent și numărul mingilor. Mingea se află la căpitan, care, la semnal, o transmite următorului și acesta mai departe până când mingea ajunge la ultimul jucător al echipei, pe care o ridică. Câștigă echipa care termină prima.

Variante de transmitere a mingii:

- pe lângă șold pe partea stângă;
- pe lângă șold pe partea dreaptă;
- pe deasupra capului;
- printre picioarele depărtate;
- în val : un jucător printre picioare, următorul pe deasupra capului;
- un jucător prin stânga, celălalt prin dreapta.

Bibliografie :

Gheorghe Aga, Natalia Măriuca, Alexandrina Marchitan, *Jocul bijuterie a educației fizice clasele I-IV*, Editura “Gheorghe Cîrțu Alexandru”, Craiova, 1994.

Gheorghe Emilia Tudor, Anastasia Ghera, Nicolae Cojocaru, Mircea Cristian, Ioana Franț, Gheorghe Cârțu, Marian Țicu, *Jocuri și ștafete*, Editura “Gheorghe Alexandru”, Craiova, 2003

Silvia Barbu, Rodica Dinescu, Carmen-Gabriela Minulescu, “*Altius, Fortius citius! (mai înalt, mai puternic, mai rapid)*”, Editura Carminis, Pitești, 2005

CERCETARE

Influența vitaminei C asupra performanței sportive

*Lect. univ. dr. Gligor Șerban
Universitatea de Vest "Banatul" Timișoara
Facultatea de Educație Fizică și Sport*

The influence of vitamin C on sports performance: Vitamin C is a water-soluble vitamin essential for life. It has antioxidant properties, assuming that it has a positive effect in increasing sports performance. Other studies, however, refuted this, the author saying that studies should be continued in this regard.

Key words: Vitamin C, athletic performance, research.

Rezumat

Vitamina C (acidul ascorbic) este o vitamină hidrosolubilă esențială vieții. Ea are o serie de roluri importante în organism, printre care și efectul antioxidant. Se presupune că suplimentarea cu vitamină C a dietelor sportivilor determină o îmbunătățire a capacității aerobe, a statusului antioxidant și a imunității. Utilizarea antioxidantilor în refacerea post-exerciții se explică prin faptul că în urma exercițiilor fizice se produc mari cantități de radicali liberi de oxigen care pot leza prin stress oxidativ celulele musculare. Majoritatea studiilor clinice susțin că vitamina C nu are nici un efect asupra performanței sportive, sau dacă există, acesta este limitat și de scurtă durată. Sunt necesare mai multe studii viitoare pentru a dovedi, în cazul în care există, efectul benefic al suplimentărilor cu vitamină C asupra performanțelor sportive.

Cuvinte cheie: vitamina C, performanță sportivă, antioxidant, radicali liberi de oxigen

Introducere

Vitamina C (acidul ascorbic) este un acid monobazic cu 6 atomi de carbon și 4 grupări hidroxil ($C_6H_8O_6$) esențial vieții, fiind cel mai eficient antioxidant din organism.

Fiind o vitamină hidrosolubilă, vitamina C se distruge ușor în cazul expunerii la temperaturi crescute, în prezența oxigenului, la lumină și în mediu alcalin. Se absoarbe ușor din intestinul subțire, se depozitează temporar în ficat și mușchi, iar în cazul excesului se elimină pe cale renală. (8,9)

Vitamina C are roluri complexe în organism fiind implicată în formarea collagenului, reacțiile de oxido-reducere celulare, sinteza hormonilor corticosteroizi, oxidarea fenilalaninei și tirozinei, precum și în creșterea rezistenței la infecții și față de efectul toxic al unor medicamente sau substanțe chimice. (8,9)

Fiind implicată în sinteza collagenului intercelular, care are un rol important în structura capilarelor, vaselor sangvine mici, a oaselor, dinților și țesutului conjunctiv, lipsa vitaminei C poate duce la apariția hemoragiilor (gingivale, subcutanate, intraarticulare, intramusculare). (8, 15)

În timpul exercițiilor aerobice intense se produc radicali liberi de oxigen care pot determina leziuni celulare și afectarea sistemului imun. (5) Prin urmare, se presupune că suplimentarea cu vitamină C a dietelor sportivilor determină o îmbunătățire a capacității aerobe, a statusului antioxidant și a imunității. În ceea ce privește statusul antioxidant,

părerile sunt împărțite, majoritatea studiilor evidențiind lipsa îmbunătățirii activității antioxidante, sau chiar o scădere a acesteia.

Vitamina C și performanța sportivă

Vitamina C exercită în organism mai multe acțiuni care sunt direct legate de performanța sportivă și anume: facilitează absorbția fierului (cu rol important în transportul oxigenului în sânge și respectiv țesuturi, inclusiv țesutul muscular), este implicată în formarea colagenului, o proteină cu proprietăți elastice și totodată vitamina C are proprietăți antioxidante.

Creșterea absorbției intestinale a fierului determinată de suplimentarea cu vitamină C are efect direct asupra performanței sportive prin faptul că scade concentrația plasmatică de lactat, atât la repaus, cât și după exercițiile fizice. Fierul este un component important al hemoglobinei, mioglobinei și a unor enzime respiratorii, având rol în metabolismul aerob din exercițiile fizice intense, scăzând glicoliza aerobă și astfel reducând producția de acid lactic. (5)

În urma acțiunii oxigenului asupra celulelor umane se produce oxidarea acestora, cu formarea radicalilor liberi de oxigen, încărcăți electric și instabili, cu unul sau mai mulți electroni nepereche. În urma acțiunii acestor radicali de oxigen asupra altor molecule se produce destabilizarea acestora prin captarea electronilor necesari pentru propria lor stabilitate. Aceasta duce la reacții în lanț, care destabilizează celulele, cu apariția leziunilor celulare. Vitamina C acționează la nivelul metabolismului energetic celular ca antioxidant, cedând un electron către radicalii liberi de oxigen și astfel împiedicând leziunile celulare. (5, 15)

În prezent nu există evidențe certe care să susțină creșterea performanței sportive în urma suplimentării cu vitamină C a dietei sportivilor. (3)

Majoritatea studiilor (4,11,12) susțin lipsa efectului antioxidant asupra speciilor reactive de oxigen al suplimentării dietelor sportivilor cu vitamină C, lucru dovedit și de Cholewa J. și colab. care a studiat acest efect pe un lot de 21 jucători de baschet (5). Lotul de sportivi a fost subîmpărțit într-un grup care a primit suplimente cu vitamina C (240 mg/zi) și un grup de control (tratată cu placebo), timp de 21 zile. În urma analizării activității enzimelor antioxidante (superoxid dismutază, glutatión peroxidază, catalază, glutatión reductază) s-a constatat că suplimentarea cu vitamină C nu influențează semnificativ activitatea acestor enzime. De asemenea, nu a fost influențată nici activitatea antioxidantilor slabi de tipul glutatión redus și acid uric. Mai mult, capacitatea antioxidantă totală în grupul tratat cu vitamină C a scăzut, spre deosebire de grupul tratat placebo.

Un alt studiu efectuat de Gomez-Cabrera și colab. (2008) realizat pe persoane neantrenate care au luat un supliment de 1000 mg vitamină C/zi și care au efectuat un program de exerciții fizice timp de 8 săptămâni a evidențiat o reducere în îmbunătățirea capacității aerobe a acestor persoane, comparativ cu grupul care a luat un tratament placebo. (6) Lipsa creșterii sensibilității la insulină, a expresiei proteinelor transcripționale și a celor anti-oxidante s-a observat și după aportul timp de 4 săptămâni a 500 mg vitamină C și 400 UI vitamină E, la subiecți atât fără antrenament, cât și antrenați. (10)

Totuși, o doză zilnică de 500 mg vitamină C pe o perioadă maximă de două săptămâni are un efect de corectare a stressului oxidativ la sportivii care încep o perioadă de antrenamente de volum mare și/sau intensitate crescută, la cei care își desfășoară activitatea într-un mediu cald sau la altitudine. În cazul când suplimentele cu vitamine sunt luate în exces, ele pot acționa chiar ca pro-oxidanți. (3)

Discuții

Ameliorarea procesului de refacere după exercițiile fizice implică diverse măsuri cum ar fi tehnicile de crioterapie, masajul, folosirea antiinflamatoarelor și folosirea antioxidantilor.

Utilizarea potențială a antioxidantilor în refacerea post-exerciții se explică prin faptul că în urma exercițiilor fizice se produc mari cantități de radicali liberi de oxigen care pot leza prin stress oxidativ celulele musculare. (7) Pe de altă parte, exercițiul fizic crește expresia a două enzime antioxidante (superoxid dismutaza și glutatión peroxidaza) din mușchii scheletici, având astfel rol antioxidant. Administrarea suplimentelor de vitamină C scade eficiența antrenamentului, capacitatea de anduranță depinzând de conținutul mitocondrial. Totuși, suplimentele cu antioxidanți nu influențează semnificativ consumul maxim de oxigen (Vo_2 max.). (6) Ca și antioxidante sunt folosite complexe vitamino-minerale cu conținut de vitamine tip C, E, β caroten, zinc, seleniu, magneziu etc.. (7)

În timpul exercițiilor fizice intense se produc microleziuni cu inflamație prin întinderea excesivă a unităților contractile musculare (sarcomere), ceea ce duce la un eflux de lichide și enzime musculare (creatinfosfokinaza - CPK) în mediul extracelular. Astfel, suplimentele vitaminice au un efect protector asupra acestor afectări musculare. (7)

Aportul zilnic recomandat de vitamină C variază la subiecții neantrenați între 30 mg/zi în Marea Britanie și 110 mg/zi în Franța. Alți autori recomandă o suplimentare a acidului ascorbic de 100 mg la fiecare 1000 Kcal consumate peste 2200 Kcal la bărbați și peste 1800 Kcal la femei. Totuși, există sportivi care își suplimentează dieta chiar cu 90 – 140 mg vitamină C sau mai mult, pe durata mai multor zile sau chiar luni. (5,11)

Aportul de vitamină C în cursul activității sportive este mai mare decât cel înregistrat la persoanele sedentare și depinde de disciplina sportivă practică (fiind mai redus în disciplinele sportive în care este important controlul strict la greutate – ex. gimnastică), respectiv de condițiile de antrenament (fiind mai mare la sportivii care se antrenează la altitudine mare, în condiții de căldură și umiditate excesivă). (2,5)

În general, după suplimentarea dietelor sportivilor cu vitamină C se constată o creștere a nivelului acidului ascorbic sangvin (uneori chiar cu 40 - 50%), aceasta fiind dependentă de intensitatea efortului și nu de durata acestuia. (5,12) Același efect se observă și după exercițiile fizice, aceasta datorându-se probabil activării cortexului adrenal de către ACTH și cortizol. Suplimentele cu vitamine și minerale sunt utile în principal în cazurile când există deficiențe ale unor nutrienți apărute prin aportul alimentar insuficient al acestora. Necesarul acestor suplimente variază funcție de factorii de mediu, factorii metabolici sau genetici. (14)

Concluzii

Suplimentarea cu vitamină C a dietelor sportivilor este benefică doar în reducerea simptomelor legate de exerciții (întârzierea apariției durerii) și a indicatorilor biochimici ai stressului oxidativ, dar nu pare să aibă efect asupra performanței sportive. Totuși, sportivii sunt încurajați să consume diete bogate în antioxidanți naturali (fructe colorate, vegetale).

Sunt necesare mai multe studii riguros controlate și pe un număr mare de sportivi pentru a dovedi, în cazul în care există, efectul benefic al suplimentărilor cu vitamină C asupra performanțelor sportive.

Bibliografie

1. Aguilo A., Tauler P., Sureda A., Cases N., Tur J., Pons A. (2007) – *Antioxidant diet supplementation enhances aerobic performance in amateur sportsman*, Can. J. Sport Sci., 25(11): 1203-8
2. Alessio HM, Goldfarb AH, Cao G. (1997) – *Exercise-induced oxidative stress before and after vitamin C supplementation*, Int. J. Sport Nutr., 7(1): 1-9
3. Australian Institute of Sport (2012) – *Antioxidant Vitamins C and E*, AIS sports supplement program website fact sheet, www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements
4. Bryant RJ, Ryder J., Martino P., Kim J., Craig BW (2003) – *Effects of vitamin E and C supplementation either alone or in combination on exercise-induced lipid peroxidation in trained cyclists*, J. Strength. Cond. Res., 17(4): 792-800
5. Cholewa J., Poprzęcki S., Zajac A., Waskiewicz Z. (2008) – *The influence of vitamin C on blood oxidative stress parameters in basketball players in response to maximal exercise*, Science & Sports, 23: 176-182
6. Gomez-Cabrera M.C., Domenech E., Romagnoli M., et al. (2008) – *Oral administration of Vitamin C decreases muscle mitochondrial biogenesis and hampers training-induced adaptations in endurance performance*, Amer. J. Clin. Nutr., 87(1): 142-149
7. Louis J., Hausswirth C., Bieuzen F., Brisswalter J. (2010) – *Influence d'une supplementation en vitamines sur performance musculaire maximale au cours d'un programme d'entraînement en force chez des athletes masters*, Science & Sports, 25: 253-259
8. Mănescu S. (sub redacția) (1981) – *Igiena mediului*, Ed. Medicală, București
9. Mihele D. (2008) – *Igiena alimentației. Nutriție. Dietoterapie și compoziția alimentelor*, Ed. Medicală, București
10. Ristow M., Zarse K., Oberbach A., Klötting N., et al. (2009) – *Antioxidants prevent health-promoting effects of physical exercise in humans*, Proceedings of the National Academy of Science USA, 106(21): 8665-8670
11. Schröder H., Navarro E., Mora J., Galiano D., Tramullas A. (2001) – *Effects of α -tocopherol, β -carotene and ascorbic acid on oxidative, hormonal and enzymatic exercise stress markers in habitual training activity of professional basketball players*, Eur. J. Nutr., 40: 178-184
12. Tauler P., Aguilo A., Gimeno I., et al. (2003) – *Influence of vitamin C diet supplementation on endogenous antioxidant defenses during exhaustive exercise*, Pflugers Arch., 446(6): 658-664
13. Thompson D., Williams C., McGregor SJ, et al. (2001) – *Prolonged vitamin C supplementation and recovery from demanding exercise*, Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., 11: 466-481
14. Zimmermann M.B. (2003) – *Vitamin and mineral supplementation and exercise performance*, Sportmedizin und Sporttraumatologie, 51(1): 53-57
15. *** - Vitamin C and exercise, World of Sports Science, www.faqs.org/sports-science/Vs-Z-and-bibliography/Vitamin-C.html

OPINII

Performanță sau polisportivitate?

Prof. Dincea Manuela
Șc. Gimnazială Mihai Eminescu

Performance or polisportivity?: *Being responsible parent and aware of the importance of sports in our children's life, we ask ourselves what option could be the best : either performance or a little bit of everything. According to a survey it has been proved that most of the parents want their children to practise as many sports as possible.*

Key words: Children, parents, sport, performance

Într-o lume destul de agitată și în care timpul pare uneori că s-a comprimat, omul modern, orașanul în general, își găsește totuși timp și pentru el însuși, devenind tot mai preocupat de noutățile din domeniul alimentației, sportului, a unui stil de viață cât mai benefic pentru sine. Există preocupare pentru propria persoană dar și pentru cei din jur, în special pentru proprii copii. Viitoarele mămici sunt atente încă înainte de a da naștere unui copil de ceea ce este bine să mănânce, la ce fel de muzică să asculte sau ce sport să facă pentru a nu-și pierde total forma fizică.

Ceea ce această lucrare își dorește să analizeze se referă la atitudinea pe care o au sau ar fi bine să o aibă părinții vizavi de copiii lor, mai precis de cultivarea educației sportive pe care aceștia le-o imprimă în primul rând.

Până la sfârșitul secolului XVIII sportul era considerat în special o modalitate de petrecere a timpului liber, de distracție.

Din punct de vedere științific, sportul are o serie de particularități specifice (concurența directă în joc ,unificarea acțiunilor prin care se desfășoară activitatea sportivului, implementarea unor metode de evaluare a performanțelor în conformitate cu regulile oficiale, reglementarea comportamentului sportivilor etc.). Dar activitatea sportivă fără elementul competiție pierde o parte din sensul său. Sportul este o activitate care s-a format la baza unei metode de stabilire, comparație și dezvoltare a capacităților individului în lupta sa pentru primul loc, pentru performanțe sportive înalte.

Forme elementare ale sportului au existat încă din societatea primitivă iar în societatea sclavagistă sportul a atins dezvoltarea maximă în Grecia Antică. Sportul în concepția lui contemporană a obținut răspândire în întreaga lume în secolul XX. În prezent acesta ocupă un loc important în viața societății moderne.

Importanța și sarcinile sportului în instituțiile preșcolare.

Perioada prescolară este una din etapele de intensă dezvoltare psihică ce are loc sub presiunea structurilor sociale, culturale, prin influența și fragmentarea instituțiilor preșcolare unde copilul ia contact cu cerințe multiple privind autonomia și adaptarea la mediul de viață.

Perioada preșcolară poate fi împărțită în 3 subperioade : preșcolarul mic (3-4 ani), preșcolarul mijlociu (4-5 ani) și preșcolarul mare (5-6 ani). Jocul rămâne activitatea dominantă a acestei etape dar el începe să se coreleze cu sarcinile de ordin educativ. Preșcolarul mic se caracterizează printr-o puternică expansiune, copilul trăiește frenezia explorării mediului. Perioada preșcolară mică este aceea de trecere de la centrarea

organismului pe satisfacerea necesităților imediate spre activități în care modalitățile de satisfacere sunt mai complexe și mai ales de tip psihologic. Preșcolarul mijlociu se adaptează mai ușor mediului din grădiniță, jocul este mai bazat pe acțiuni iar activitățile obligatorii sunt mai solicitante. Cunoștințele despre mediul înconjurător sunt mult îmbogățite, fapt ce îi dezvoltă percepția, care devine un proces orientat, cu sarcini și modalități proprii de realizare. Reacțiile emoționale sunt mai controlate și mai în acord cu cerințele părinților sau educatorilor. O altă caracteristică este ritmul accelerat al socializării copilului. Se instalează mai evident unele trăsături de caracter care conturează viitoarea personalitate. Activitățile preșcolarului mare sunt din ce în ce mai sistematice deși activitatea de bază rămâne jocul. Începe pregătirea pentru școală. Percepția transformată în observație se exersează și devine pricepere, limbajul capătă o structură mult sistematizată și încheagată fiind constituit după regulile gramaticale; apar primele forme ale gândirii logice, orientate spre sistematizare și observarea faptelor particulare; sunt utilizate unele procedee de memorare; atenția voluntară devine de mai lungă durată. În multe situații apar diferențe de cerințe între grădiniță și familie ceea ce presupune o varietate de conduite și apariția unor contradicții. Acestea stimulează dezvoltarea explozivă a comportamentelor, a conduitelor sociale diferențiate, a formării unor strategii diverse de activități dezvoltându-se uneori și negativismul infantil dar și o concepere mai profundă, de fond a întregii activități psihice prin asimilarea treptată aceea ce este permis și a ceea ce este nepermis, a ceea ce este posibil și a ceea ce este imposibil, a ceea ce este bun și a ceea ce este rău. Grădinița, ca mediu socializator largit, oferă o amplificare a sistemului relațional al copilului. Aici copilul își îmbogățește și diversifică relațiile sociale, trăiește noi experiențe sociale cu alți adulți, precum și cu copii de aproximativ aceeași vârstă cu el. În cadrul acestor grupuri copilul acceptă regulile și consemnele pe care le trăiește ca mai puțin frustrante și coercitive.

Influența benefică a sportului asupra copiilor

Educația fizică și sportul în general, constituie o activitate deosebit de complexă dacă ne referim la conținutul, structura, organizarea și desfășurarea sa. Cele mai cunoscute obiective în ceea ce privește practicarea exercițiului fizic și sportului sunt: asigurarea educării indivizilor, respectiv menținerea optimă a sănătății practicanților, creșterea potențialului lor de muncă și viață, dar și favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică optimă a organismului, formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi utilitar-aplicative. Practicarea sportului contribuie și la dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a gustului pentru mișcare, frumos, dar și a responsabilității sociale. Idealul educației fizice și al sportului sau altor activități motrice trebuie să fie în concordanță cu idealul educațional al societății, așa încât acesta continuă să se modifice în funcție de evoluția social-istorică a fiecărei societăți.

Sportul și mișcarea în aer liber au un rol deosebit în creșterea și dezvoltarea copiilor. Pe lângă beneficiile asupra sănătății, copilul învață multiple lucruri. Practicarea unui sport este foarte importantă pentru dezvoltarea și creșterea copilului, îmbunătățindu-i sănătatea atât sub aspectul fizic cât și psihic. Sportul consolidează scheletul, fortifică inima și plămânii, ajută copilul să-și coordoneze mișcările corpului, previne riscul obezității. Sportul este de asemenea un minunat instrument de socializare și de dezvoltare a valorilor educative: disciplină, răbdare, concentrare. Nu în ultimul rând, sportul poate influența în bine caracterul copilului: cei timizi vor câștiga încredere în ei și vor învăța să se exteriorizeze practicând un sport de echipă, în timp ce copiii hiperactivi vor învăța concentrarea și autocontrolul cerut în anumite sporturi. Sportul dezvoltă caractere frumoase și spiritul de competiție. S-a ajuns la concluzia că sportul îi ajută pe copii să aibă și rezultate mai bune și la învățătură. În timpul activităților fizice, creierul se oxigenează mai bine și astfel crește capacitatea de înțelegere și de memorare.

Sportul accentuează arderile în organism, eliberează energie și astfel copiii vor fi mai atenți la ore și se vor putea concentra mai ușor la studiu. Putem încuraja copilul să facă sport, mișcare în primul rând în aer liber, atunci când vremea ne-o permite prin: plimbări cu bicicleta sau cu rolele, alergare, drumeții, sporturi de iarnă sau sporturi de interior care de asemenea pot fi individuale sau de echipă și bineînțeles că fiecare dintre ele au un rol important în dezvoltarea copilului.

În cazul în care copilul manifestă un interes deosebit față de un anumit sport, cred că este bine să-l îndrumăm în acest sens. Chiar dacă sportul nu se dovedește până la urmă a fi cel mai potrivit, copilul va avea multe de învățat din această experiență. Când alegem un sport, ar fi bine să ne gândim la temperamentul copilului. Unii copii au o înclinație naturală față de sporturile de echipă, în timp ce alții se pot simți mai bine în activități axate pe efortul individual.

Pentru sportul de performanță este nevoie de o selecție primară, selecție care este făcută de la vârste fragede, de regulă în grădinițe și școli. Și pentru că fiecare sport are caracteristicile și cerințele lui, în selecție se va ține cont de particularitățile copiilor la vârsta respectivă, de dorințele lor și de dorințele părinților, de posibilitățile materiale ale acestora. La vârsta mică, copiii percep mișcarea ca pe o joacă, ca pe o activitate liberă. Mai târziu însă sportul de performanță nu mai înseamnă joacă ci presupune voință, renunțări, sacrificii, muncă susținută, eforturi intense, chiar stres repetat și privarea de anumite lucruri. Și dacă sportul de performanță cere atât de multe, atunci de ce anumiți copii se orientează spre el sau de ce noi, părinții îi îndrumăm spre acest lucru? Sunt desigur o serie de argumente pentru sportul de performanță precum: nevoia de mișcare constantă, sistematică, de cheltuire de energie, dorința de afirmare, integrare socială, interesul pentru competiție, dorința de a câștiga, de a avea succes, dragostea de natură sau chiar dorința de a simți gustul riscului. Asadar, motivele activității sportive sunt de două feluri: intrinseci (plăcerea de a face sport și dorința de afirmare) și extrinseci (recunoaștere, recompensă, satisfacție proprie). Ambele constituie condiția de bază pentru practicarea sportului și în special a celui de performanță.

Performanța este un rezultat superior, care se ridică peste nivelul comun al unei activități. În activitatea sportivă, este un rezultat valoros, obținut într-o competiție sportivă. Prin urmare "performanța sportivă este definită ca o valoare biopsihosocială realizată în cadrul unor competiții oficiale, ca rezultat al unei capacități multiple determinate și apreciate pe baza unor criterii sau baremuri riguroase stabilite". Capacitatea de performanță este manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializată în valori obiective, puncte, locuri obținute, promovări.

Capacitatea de performanță este determinată de 4 factori: aptitudini, atitudini, antrenament și ambianța, care se constituie în structura capacității de performanță. **Aptitudinile** sunt particularități psihice și fizice ale omului, sunt sisteme operaționale care stau la baza îndeplinirii cu succes a unei anumite activități. Ele au la bază predispoziții anatomo-fiziologice cu care omul se naște. Predispozițiile se transmit ereditar. Un rol important în transmiterea acestor însușiri și capacități, îl au și mediul social, munca și educația. Aptitudinile sunt generale (inteligența, memoria, atenția, spiritul de observație, capacitatea de învățare etc.) și aptitudini speciale (muzică, sport, tehnică etc.). Aptitudinile sportive sunt de asemenea de două feluri: generale și specifice unei ramuri de sport.

Atitudinile sunt decizii determinate de convingeri, comportamente, concepții și preferințe pentru anumite activități. În sport întâlnim atitudinea față de mișcare, de antrenament, față de echipă și de adversari dar și atitudinea față de sine. În performanță este nevoie de o atitudine optimistă, de învingător, de luptător deci implicit și de un psihic puternic.

Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omului la eforturi fizice și psihice intense în scopul

obținerii performanțelor într-o anumită ramură sportivă. El utilizează forme de activități și modalități particularizate. Progresul se reflectă în rezultate, prin îmbunătățirea calitativă și cantitativă a potențialului individului.

Ambianța, mediul social, constituit din totalitatea relațiilor sociale, instituții, organizații, cluburi, asociații, federații, factori culturali, prezintă o mare influență asupra dezvoltării personalității sportivului.

Familia, școala, mediul sportiv (echipa, clubul) influențează performanța sportivă. Foarte important pentru relațiile în cadrul echipelor sportive este capacitatea subiecților de a se autoanaliza și autoevalua în mod obiectiv, ceea ce determină atitudinea față de realitate. Dezvoltarea personalității sportivului este de asemenea o preocupare permanentă.

Sportivul de performanță însumează în structura sa de personalitate ambiția, rezistența psihică, încrederea în sine, organizarea, controlul, perseverența, motivația, spiritul de competiție sau combativitatea, autocontrolul sau stăpanirea de sine, maturitatea, inteligența emoțională, empatia, dominanța, toate acestea constituind trăsături ale personalității sportivului de performanță.

Atunci când vorbim despre o persoană ca fiind *polisportivă* ne gândim ca este în general un bun atlet, un bun înotător, ciclist, un model în orice joc sportiv, un bun practicant al sporturilor de iarnă sau un bun dansator.

Întrebarea pe care probabil și-o pun multi părinți ai zilelor noastre este următoarea: spre ce ar trebui să-mi îndrum propriul copil? Spre sport de performanță dacă presupun că este talentat sau să-i creez condiții propice pentru a învăța cât mai multe sporturi?

Consider că ne vom putea înscrie copilul la unul dintre sporturile lui preferate, dar niciodată nu îl vom obliga să facă ceva ce nu îi face plăcere. Vom ține cont tot timpul de posibilitățile lui fizice și de vârstă, de dorințele lui și nu vom pierde din vedere faptul că programul lui de grădiniță sau școală este destul de încărcat și obositor. Vom avea grija de asemenea ca locurile unde practică sportul să fie sigure, iar persoanele care se ocupă de copiii noștri să fie competente. Vârsta potrivită pentru începerea unui sport nu va fi aceeași pentru toți copiii, vom încerca să ținem cont de dezvoltarea motorie și neurologică a copilului, să-i stimulăm aptitudinile, ținând cont ca fiecare copil are ritmul său și este în final unic.. Pentru întărirea musculaturii coloanei vertebrale și evitarea astfel a multor probleme de sănătate ulterioare este bine ca orice copil să practice un sport încă din perioada preșcolară. Printre cele mai indicate sporturi se numără înotul, gimnastica și atletismul. De la vârsta de trei ani, când copilul începe să meargă la grădiniță, el trebuie educat să stea într-o poziție normală din punct de vedere anatomic.

În general, în grădinițe copiii beneficiază de două reprize a câte 30 de minute de sport pe săptămână. Părinții care constientizează importanța mișcării încă de la varsta fragedă și care din fericire sunt tot mai mulți în ultimi ani, nu se multumesc doar cu o oră de mișcare pentru propriul copil. Astfel, ei își orientează atenția spre diferite activități extragrădiniță sau extrașcolare în cadrul palatelor și cluburilor sportive. Există o multime de cluburi private care inițiază copiii în înot, gimnastică, tenis, dans sportiv, karate, diverse jocuri sportive. În cadrul cluburilor sportive municipale sau cluburilor sportive școlare se regăsesc secții de atletism, înot, gimnastică etc. care încearcă să promoveze sportul de performanță și să atragă cât mai mulți copii, însă de multe ori lipsa condițiilor materiale și a fondurilor alocate împiedică desfășurarea în bune condiții a acestor activități. Cluburile sportive private necesită cheltuieli financiare substanțiale pe care nu toți părinții și-i le permit însă mulți dintre aceștia fac eforturi pentru a le oferi posibilitatea copiilor de a face sport în condiții optime.

Cu siguranță mulți părinți responsabili se întreabă la un moment dat încotro să-și îndrume copilul? Spre sport de performanță sau să-l inițieze în funcție de vârstă, aptitudini și dorințe în mai multe ramuri sportive, pentru a cunoaște câte ceva despre ceea ce înseamnă:

înot, gimnastică, atletism, karate, jocuri sportive sau sporturi de iarnă? Dacă copilul este observat de specialiști ca fiind talentat la un anumit sport și selectat pentru practicarea acestuia, te întrebi dacă merită să pornești pe drumul performanței, cu toate sacrificiile aferente sau dacă preferi să nu cunoști gustul succesului pentru a nu răpi copilăria celui mic. Sportul de înaltă performanță cere la un moment dat eforturi imense și multe ore de muncă și nu știi niciodată dacă acestea vor fi recompensate cu succesul așteptat. Pe de altă parte, sportul de performanță este principalul ambasador al României peste granițe iar atunci când obținem rezultate notabile și medalii la campionate sau la J.O., ne mândrim cu toții și ne gândim cât de împliniți și fericiți sunt atât performerii cât și părinții acestora.

Cunoscând foarte multe familii cu copii de vârstă preșcolară- școlară, am apelat la un mic chestionar în care întrebarea principală a fost: spre ce v-ați îndruma copilul, spre sport de performanță sau ați dori să fie polisportiv?

Răspunsul a fost așa cum mă așteptam. Dintr-un număr de 30 de persoane, 26 au răspuns că și-ar dori ca prorii copii să fie polisportivi (să știe să înoate, să schieze, să joace volei sau baschet sau să danseze) și 4 dintre ei au spus că ar dori să practice sport de performanță și că și-ar încuraja copilul în acest sens dacă ar fi talentat.

Ca o concluzie am putea spune că, probabil în fiecare dintre noi există dorința de a fi cei mai buni, de a avea succes și de a performa în ceva. Fiecare părinte își dorește să fie mândru de copilul propriu și de realizările lui, însă trebuie să fim conștienți că nu putem fi toți campioni și buni la toate. Datoria de părinte ne spune să facem tot posibilul să ne descoperim, să ne cunoaștem copilul cu calitățile și cu carentele lui, cu talentele lui și cu ambițiile lui, însă fim realisti în toate alegerile făcute. Părinții sunt de regulă exemplul principal pentru copii dar dacă un părinte a fost spre exemplu un foarte bun înotător, nu înșamnă că și copilul trebuie să facă performanță în acest sport. Se știe că un lucru făcut cu pasiune și dăruire va avea mai mult succes. Așadar, în final alegerea ne aparține de comun acord părinte- copil, o alegere făcută în sânul familiei, cu răbdare, înțelegere, susținere și dragoste.

Bibliografie

1. Dragnea A.- *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*; M.T.S., București, 1992
2. Stephan Bull- *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor*; Editura Trei 2011.

Indicii de armonie în ajutorul antrenorului pentru depistarea elevilor talentați

*Prof. Lucian Donțu
Liceul „Atanasie Marienescu” Lipova*

Indices of harmony in helping the coaches to discover talented students: the activity of selection is complex, which involves from the coach the application of several tests

Somatoscopic appreciations are assessed by them by applying the indices of harmony.

Key words: indices of harmony, selection

Activitatea de selecție este o activitate complexă care presupune din partea profesorului antrenor o contribuție majoră pentru depistarea talentelor. Testele pentru scoaterea în evidență a calităților motrice împreună cu aprecierile somatice nu sunt suficiente.

Aprecierile somatoscopice se completează prin informațiile mai precise reieșite din indicii de armonie:

Indicele Erisman – este folosit pentru studierea raporturilor dintre înălțimea și grosimea corpului (perimetrul toracic), lungimea corpului este exprimată prin $\frac{1}{2}$ din înălțime, se calculează după formula: Indicele Erisman = P.t. – I/2; valorile normale sunt, pentru bărbații adulți de 6 cm, iar pentru femeile adulte de 4 cm.

Indicele Amar studiază concordanța dintre creșterea în lungime a corpului în întregime și a segmentelor sale principale, mai precis acest indice calculează raportul dintre lungimea bustului și înălțimea corpului: Indicele Amar = B/I; valorile normale sunt 0,52 pentru bărbații adulți și 0,54 pentru femeile adulte.

Alte raporturi care permit informații suplimentare asupra armoniei dezvoltării fizice pot fi stabilite între înălțimea corpului și lungimea membrelor superioare, în acest sens se utilizează anvergura ca dată expresivă pentru lungimea membrelor superioare (include însă și lățimea umerilor), anvergura depășește înălțimea cu 4 cm la bărbați și este egală sau mai mică decât înălțimea la femeile adulte. Aprecieria concordanței dintre creșterea în lățime a toracelui și a bazinului se face scăzând din valoarea diametrului biocranial pe cea a diametrului

bitrohanterian, rezultatul este egal cu circa 4 cm la bărbați și cu 0 cm sau negativ la femei.

Indicii de nutriție apreciază starea de nutriție. În sinteza datelor cu privire la starea de nutriție este bine să se ia în considerație mai mulți indici. Dintre cei care stabilesc greutatea optimă în funcție de înălțimea corpului amintim următorii indici:

- Indicele Broca calculează greutatea optimă scăzând din înălțime cifra 100 (Gr.(kg))= I(cm) – 100, potrivit acestui indice greutatea corporală trebuie să fie egală cu numărul de centimetri cu care înălțimea corporală depășește 1 m (100 cm).
- Indicele Brugsch: preconizează ca până la înălțimea de 164 cm formula de calcul să fie I (cm) – 100, pentru înălțimile cuprinse între 165 – 174 cm avem I – 105, iar în cazul înălțimilor de 175 – 184 cm → I – 110
- Indicele Quételet: consideră ca expresiv pentru starea de nutriție, numărul de grame din greutatea corporală care corespund fiecărui centimetru din înălțime, după formula: Greutate (g) / Înălțime (cm); valorile normale ale acestui indice sunt cuprinse, după Quételet, între 300 – 500 g/cm, cifrele inferioare cifrei de 300 g/cm indică subnutriție, iar cele superioare cifrei de 500 g/cm însemnând obezitate.

Această probă studiază reglarea activității aparatului cardiovascular la două tipuri de solicitări:

- trecerea din climastatism în artostatism, determină scăderea debitului cardiac
- un efort mic de 20 genoflexiuni produce creșterea debitului cardiac.

Pentru studiere se urmărește evoluția frecvenței cardiace și a valorilor tensiunii arteriale în repaus, la trecerea din clino în ortostatism, imediat după efort și în continuare timp de 4 min. după efort.

Pentru studierea calității reglării la creșterea debitului cardiac, trebuie eliminați factorii perturbatori. Menținerea poziției șezând și mai ales a ortostatismului după efort, adaugă la influența efortului pe cea contrarie acțiunii gravitației asupra circulației de întoarcere. Pentru că influența schimbării poziției este studiată izolat, în momentul premergător efortului, apare normal să se studieze izolat și calitatea adaptării numai la efort.

Se recomandă ca urmărirea evoluției cifrelor pulsului și tensiunii arteriale după efort să se facă în poziția de clinostatism.

Această probă pune în evidență trei aspecte principale: economia funcțională, armonia și labilitatea funcțională.

Bibliografie

1. Drăgan, I. *Practica medicinei sportive*, Ed. Medicală, București, 1989
2. Drăgan, I. *Medicina sportivă*, Ed. Stadion, București, 1974.
3. Ignat, V., Atanasiu, Cl. *Medicul sportiv și problemele sale*, Rev.E.F.S nr.12, 1987

Relația antrenor – sportiv **Factor determinant pentru obținerea performanței**

Prof. Miclea Constantin – maestru al sportului
Prof. Magheru Traian – antrenor emerit

The relationship coach – sportsperson:*Determining factor in obtaining performance: the author shows the ways in which the tact of the coach, his/her relationship with the sportsperson contributes to the performance.*

Key words: *coach - sportsperson, pedagogical tact*

Cap. I Introducere

Rolul antrenorului în această relație este complex și implică mai multe sfere de răspundere:

- prima este legată de întreaga activitate a procesului de antrenament
- a doua se referă la răspunderea de a-i supraveghea pe sportivi
- iar a treia este legată de așa zisul antrenament invizibil (comportamentul sportivului acasă, la școală și în timpul liber).

Dacă primele două sunt legate de procesul instructiv, în cel de-al treilea caz intervine în mod deosebit tactul antrenorului, capacitatea lui de-al face pe sportiv să aibă un comportament demn și responsabil, atât la școală cât și acasă precum și în relațiile interumane din cadrul societății. În acest sens obligația antrenorului este să țină o permanentă legătură cu familia precum și cu profesorii de la școală, în special cu dirigintele (a).

În funcție de realizarea unei armonii optime între școală – timp liber – antrenament, sportivul poate avea o refacere care să evite stresul și oboseala fizică, factori care pot influența negativ obținerea de performanțe sportive.

Condițiile de sistem care se schimbă în mod constant în sportul de performanță, cum ar fi profesionalizarea și comercializarea îi fac pe antrenori să fie supuși unei mari presiuni competiționale și de performanță. În acest sens sportul a căpătat o mare importanță socială, cu toate problemele care rezultă de aici, antrenorii având nevoie de o pregătire care să fie pe măsura acestor cerințe. Nu se concepe în zilele noastre ca un bun manager sau un bun antrenor să nu facă față unor asemenea solicitări. Antrenorul lucrează cu oameni și el trebuie să-i conducă pe cei aleși, în mod eficient spre culmea succeselor. Astfel în această relație antrenorul trebuie să dea dovadă de competență socială, termen tot mai des folosit în formarea și rolul antrenorului.

Cap. II Introducere

Influența pozitivă ca și cea negativă a unui antrenor asupra sportivului nu a fost însă suficient de examinată.

Singer în 1992 a semnalat faptul că nu există nici o deosebire între cât de des sunt criticați antrenorii sau antrenoarele.

Sportivele își abandonează cariera probabil atunci când „ele ajung să aprecieze în mod negativ calificarea profesională și **îndeosebi calitățile omenești ale profesorului**”

Aftermann și Bussmann (1933) au arătat că un climat suportabil din punct de vedere social și o relație bună cu antrenorul pot avea o influență pozitivă asupra carierei sportivului.

Când antrenorul Otto Rehagel (fotbal) a fost întrebat care este secretul succesului său, el a răspund: „deviza mea este să critic performanța sportivilor și nu persoana sau ființa umană”.

Ținând seama de profesionalizarea tot mai accentuată a atleților de vârf, șansele din punct de vedere economic și posibilitățile de a avea o carieră plină de succes, pe de o parte și consecințele negative ale eșecului într-o carieră, pe de altă parte, au crescut enorm de mult.

Investițiile proaste devin tot mai costisitoare. În trecut când sportivul era doar un „amator” era încă posibil să părăsești o carieră sportivă fără nici o mare pierdere financiară pentru sportivul respectiv sau chiar să-ți închei cariera fără să fie nevoie să te preocupi de altcineva. În aceste calcule de investiții ne lovim de cerințele sistemului social ale sportului de performanță. Presiuni apar firește din partea sponsorilor și managerilor și nu trebuie să uităm publicul. Alocarea banilor de la contribuabili trebuie justificată și nu există justificare mai bună decât succesul. Astfel a fost necesară o reexaminare a rolului antrenorului și a cerințelor privind modul sau de acționare precum și a personalității sale.

Antrenorul este cel mai important partener de interacțiune a sportivului.

Sportivii de elită își doresc tot timpul mai mult:

- să fie implicați în organizare
- să își poată afirma propriile lor idei și critici
- să aibă convingeri
- să poată decide
- să aibă deschidere și încredere
- să aibă calități de parteneri în relațiile dintre antrenor și sportivi

Presiunea de a obține succese și orientarea către succes a antrenorului fac necesar ca antrenorul să petreacă cu sportivul o perioadă mai lungă.

Performanțele de prim rang necesită 6 – 8 ani de antrenament, timp pentru a lucra cu sportivul.

Renunțările din sportul de înaltă performanță duc la întrebarea – și firește nu singura privind competența socială a antrenorului, aptitudinile sale în motivarea și dezvoltarea

sportivilor pe termen lung, pentru a-i ține în „top”, ca și la întrebarea privind alterarea sănătății lor în urma unei (supra)solicitări pentru obținerea unui succes rapid. Păstrarea talentului este una dintre cele mai presante sarcini legate de promovarea tinerelor talente în sportul de înaltă performanță.

Dacă acțiunea nu se bazează întodeauna pe principiul dezvoltării pe termen lung, acesta este o dovadă că aici există deficiențe în privința cunoștințelor antrenorilor, dar și ale oficialilor, ridicând obstacole privind structura căii de acționare.

Ca să folosească la maximum potențialul de dezvoltare al sportivilor, antrenorul are nevoie de tact, ceea ce înseamnă dorința și îndemânare pentru a răspunde la semnalele din partea mediului social și de a-i pune pe ceilalți la unison cu propriile lor standarde fără însă a-i jigni. Numai dacă antrenorul reușește să se ridice la nivelul nevoilor și intereselor sportivilor, aceștia vor dori să-l urmeze. De aceea este clar: conducerea fără empatie nu este câtuși de puțin conducere ci pur și simplu o dictatură. Acțiunile competente din punct de vedere social nu exclud câtuși de puțin conflictele, după cum nu exclude un comportament „aspru” față de anumiți sportivi în ideea de a sluji interesul general. Un antrenor înzestrat cu o competență socială ridicată își poate demonstra competența sa de specialist cât se poate de eficient. De aceea punerea în aplicare a aceste îndemânări depinde de genul de oameni cu care lucrează persoana respectivă. Modul în care acționează antrenorul, raportul său cu sportivii, care de cele mai multe ori sunt încă copii sau adolescenți, ridică problema unui fond etic.

Antrenorul din sportul de mare performanță poartă totodată răspunderea pentru destinul persoanei. Comportamentul trebuie să fie axat pe simțul etic al răspunderii deoarece presiunea și așteptările legate de succes pot duc la neglijarea competenței sociale. La fel cum există talente muzicale, motrice sau de alt gen, tot așa există și talente sociale, respectiv oameni care au o anumită ușurință în a lucra cu alți oameni. Un antrenor care are un asemenea talent social cu siguranță că îi va fi mai ușor să creeze un succes. În acest sens o personalitate având caracteristici cum ar fi carisma și îndemânarea de a da naștere unui entuziasm este și a fost un factor foarte important în realizarea marii performanțe.

Întrucât competența socială este legată de crearea unor raporturi interpersonale, comunicare și tehnicile de comunicare au o mare importanță.

Cap. III Limbaj

Limbajul își are și el importanța sa, deoarece noi lucrăm cu partenerii noștri pe baza unui limbaj, găsirea unui nivel corespunzător pentru comunicarea verbală reprezintă o cerință indispensabilă pentru a evita conflictele. De multe ori acest lucru nu este ușor, deoarece limbajul poate fi echivoc și implică întotdeauna pericolul unei proaste înțelegeri.

Calitățile retorice și capacitatea de a comunica într-un mod competent pot fi învățate. Empatia și „inteligenta emoțională” cum o numesc unii pot fi învățate pe bază de practică, respectiv prin situații sociale concrete și prin rezolvare unor probleme concrete.

Ar trebui să aspirăm la o combinație între tehnicile de învățare și cunoștințe, precum și la dezvoltarea personalității.

Acestea fiind niște chestiuni precum:

- spirit de echipă
- toleranța
- cunoașterea propriilor puteri și slăbiciuni
- empatie (îndemânarea de a te pune în pielea altuia, de a simți singur ceea ce simte celălalt, anticipând emoțiile, reacțiile și comportamentul)
- îndemânarea de a purta un dialog
- îndemânare de a asculta

- intuiția
- credibilitatea
- cunoașterea proceselor și structurilor sociale
- calități didactice și pedagogice

Cu toate că diferențele în comportament dintre sexe sunt mici după cum ne indică dr. Altermann există totuși unele particularități în cazul femeilor.

Antrenamentul personal joacă un rol dominant în cazul femeilor. Femeile sunt mult mai dependente de situație; ele sunt mult mai sensibile și reacționează mai emotive la împrejurările externe, în multe cazuri chiar violent. În ciuda priorității care se acordă obiectivelor raționale, antrenorul trebuie să caute să ajungă la o înțelegere emoțională cu sportivi. Îndeosebi sportivele apreciază mult acest aspect emoțional, de multe ori avem încredere în oamenii care ne plac mai mult și de aceea tindem să adoptăm argumentele lor mai repede decât în cazul oamenilor care nu ne plac.

Cap. IV Concluzii

Plecând de la considerentul potrivit căruia competența socială este un element cheie (pe de o parte cerută de urgența antrenorilor, iar pe de altă parte, ea poate fi predată și învățată până la o anumită limită), se ajunge la concluzia că:

1. competența socială trebuie să facă parte din obiectivele și din conținutului antrenamentului viitorului antrenor la toate nivelurile de antrenament. În studiile lor, Singer și Bussmann au semnalat cât de importantă este pregătirea pedagogică și psihologică a unui antrenor.
2. rezultatele cercetărilor actuale, cu privire la crearea unor interacțiuni între sportivi și antrenor, vor trebui adaptate și făcute accesibile pentru uzul practic.

Bibliografie

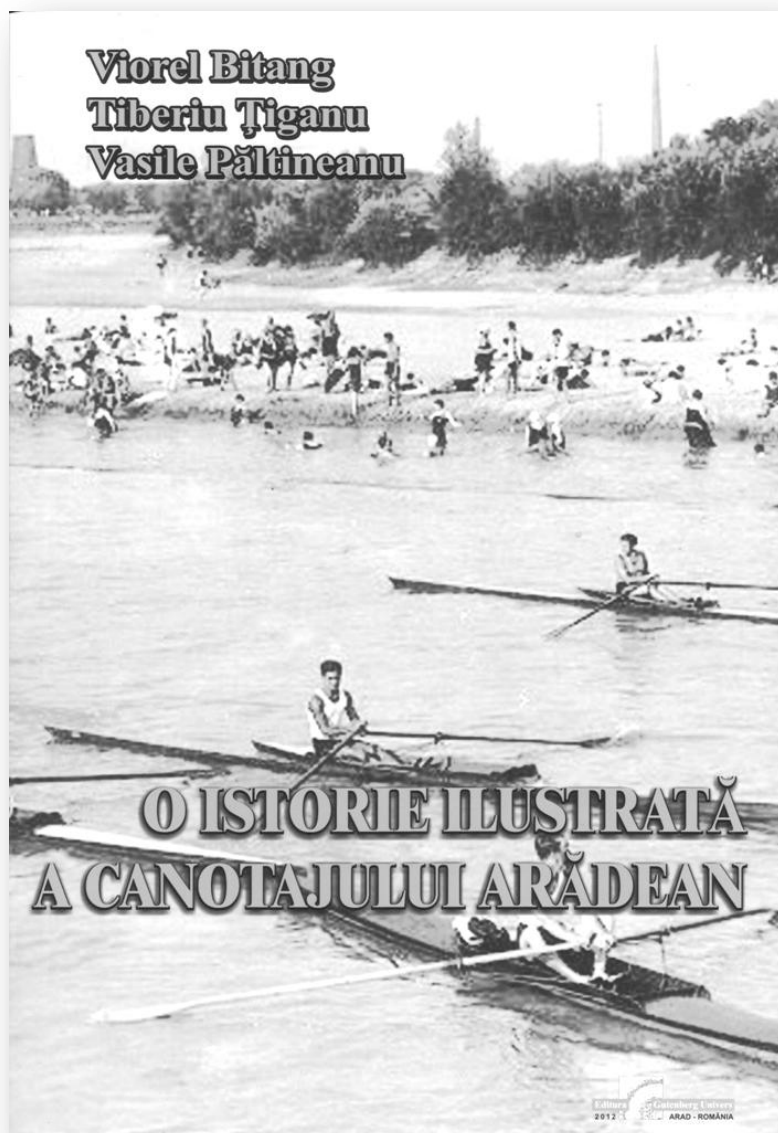
1. Anders, G – Atletism vol. 1/2002 pa. 68 – 70
 2. Alexe ,Nicu - Antrenamentul sportiv modern , Bucuresti, Ed. Editis, București, 1995
 3. Alexandrescu,Dumitru - Atletism - specializare, Ed.ANEFS
 4. Carstea, Gheorghe - Teoria si metodica educatiei fizice si sportive, Ed.AN-DA, București 2000
- Dragnea, Adrian - Teoria antrenamentului sportiv . Ed. Didactica si Pedagogica R.A.Bucuresti , 1996

O istorie ilustrată a canotajului arădean

An illustrated history of rowing in Arad: A new work which completes the olympic history of Arad

Key words: sports literature, history, rowing

Ne face o deosebită plăcere să semnalăm apariția unei noi lucrări din domeniul sportului scrisă cu pasiune și talent de către colegii noștri Viorel Bitang, Tiberiu Țiganu,



Vasile Păltineanu. Lucrarea se ocupă de o ramură sportivă cu vechi tradiții în orașul de pe Mureș, canotajul ocupând primul loc după rezultatele obținute într-un clasament al sportului arădean. Cele 14 medalii olimpice dintre care 4 de aur ne-au făcut să semnalăm această apariție editorială la capitolul Olimpica al revistei noastre. Acest lucru este un îndemn pentru cei interesați de fenomenul olimpic să citească și să se documenteze din această lucrare.

Stilul accesibil și imaginile care însoțesc lucrarea îl fac pe cititor să parcurgă această lucrare pe nerăsuflăte. Astfel, acesta găsește informații interesante despre Elisabeta Lazăr, prima arădeancă medaliată cu bronz la J.O Montreal 1976,

Valeria Răcilă care a adus primul aur olimpic arădean, Cochela Veronica și alți sportivi care au adus medalii valoroase Aradului.

RESTITUIRI

Sportivii arădeni sub cupola Academiei Române

Profesor Tiberiu Țiganu
C.S. A.M.E.F.A Arad

Este o inițiativă a redactorilor revistei “Olimpia” prin care încercăm într-un serial ce urmează a fi publicat în numerele viitoare, materiale prin care aducem în memoria și spre știința cititorilor noștri fapte inedite a unor membri ai Academiei Române, născuți în Arad, sau trecători prin orașul de pe Mureș, care în tinerețe, sau, de ce nu, și la maturitate, au cochetat cu sportul.

În acest număr vi-l prezentăm pe academicianul Aurel Avramescu (1903-1985). El s-a născut în orașul Lipova (Radna) și a absolvit actualul Colegiu Național, “Moise Nicoară”, colegiu care a fost și sperăm să devină un furnizor de “personal” pentru Academia Română. De altfel, școala arădeană, pe lângă Aurel Avramescu, a dat Academiei Române personalități precum Tiberiu Popoviciu, Caius Iacob, Valeriu Novacu, Sabin Drăgoi, Ovidiu Maitec. După absolvirea Colegiului arădean, Aurel Avramescu a urmat cursurile Universității Politehnice din Dresda, unde și-a dat și doctoratul devenind inginer în electrotehnică. La revenirea în țară a fost numit profesor la Institutul Politehnic din București. În anul 1964, după o activitate laborioasă în domeniul telecomunicațiilor din România, este cooptat în rândul Academiei Române, fiind numit președintele Comisiei Naționale de Automatizări și Informatică. În această calitate a avut o contribuție esențială pe plan național dar și internațional în dezvoltarea acestui domeniu.



Activitatea sportivă a fost o preocupare permanentă în cariera sa, practicând schiul în Munții Metalici din Germania, dar și în România. A jucat tenis pe terenurile franceze de la Roland Garos, dar și pe cele din cluburile Helas Arad și Doherty București. alături de soția sa, Maria Alexiu, o personalitate marcantă a medicinei românești, a făcut parte până în amurgul vieții din cluburile de turism Touring Club și ONT . Sportul preferat al tinereții sale l-a constituit canotajul practicat pe cursul Mureșului dar și pe alte lucii de apă din țară și străinătate. Despre acest sport, el a afirmat că “este o voluptate hărăzită doar avântaților”.

Anii, isprăvile acestui ilustru arădean, experiența lui în sport dar și în viață, demonstrează că aceste cuvinte primesc un veșmânt de axiomă

Cupa Zărandului la a “XL-a” ediție

Prof. Octavian Lupei
Școala Generală Dieci

The Cup of Zarand: the oldest sporting event in the country, initiated by teachers Mercea Teodor and Filipas Ioan

Key words: cup, tradition, students

În anul 1973 profesorii Mercea Teodor și Filipaș Ioan de la Școala Generală Revetiș au avut ideea de a înființa un campionat de handbal și fotbal feminin pentru școlile generale din ținutul Zărandului. Astfel de la Sebiș până la Hălmagiu în fiecare an diferite școli au participat la această campionat. Două școli sunt nelipsite în cele patru decenii de la această competiție : Școala Generală Almaș și Școala Generală Dieci.

Din anul 1976 când s-a desființat Școala din Revetiș, de organizarea acestei competiții m-am ocupat eu ajutat de colegii care s-au perindat de-a lungul timpului pe aceste meleaguri. Acum în prag de pensionare sper că această competiție , care este cea mai veche din țară , să aibă o viață de cel puțin încă patru.



Școala Gimnazială Dieci , participantă la toate edițiile



**Școala Gimnazială "Lazăr Tâmpa", Almaș, participantă la toate edițiile Cupei
Zărandului cu cele mai multe trofee adjudecate**

Dumitru Sida



Născut în Arad în 8 aprilie 1948 din părinții Ioan și Rozalia, profesorul Sida Dumitru a practicat în copilărie handbalul la Școala Elementară nr. 7 din cartierul Pârneava (profesor Boancă Aurel), apoi la insistențele domnului Dodeanu, bunicul jucătoarei de tenis Daniela Dodeanu se înscrie la secția de fotbal a A.S.Vagonul Arad, iar mai apoi la UTA la juniori II unde a avut ca antrenori pe Alexandru Dan, Albu și Sida.

După ce domnul Sida pleacă de la UTA ca antrenor la Chimia Făgăraș, în clasa a IX a fiind se înscrie la secția de canotaj a C.F.R-ului unde l-a avut ca antrenor pe marele Wiesser Tibor.

Odată cu desființarea clubului C.F.R se transferă tot la canotaj la clubul UTA și unde la o selecție a clubului Steaua București ajunge la acest club. Nu a dat însă curs invitației deoarece odată cu absolvirea clasei a XI a de la Liceul Medie nr. 3, în anul 1966 dă admitere la Institutul Pedagogic Din Oradea,

Facultatea de Educație Fizică și Sport.

Aici joacă fotbal la Știința Oradea, cu care promovează în divizia C sub numele de Dacia Oradea. Absolvă Institutul cu media 9.50 și este repartizat începând cu anul 1969 la Școala Specială Macea, județul Arad. În 1972 continuă studiile la fără frecvență în cadrul I.E.F.S București pe care îl absolvă în iulie 1974. Specializările obținute sunt în handbal și canotaj. În vara lui 1976 dă concurs pentru obținerea unui post în Arad și este acceptat la C.S.S. Arad, secția canotaj unde rămâne 14 ani până în 1990.

Se transferă la Liceul Sanitar Arad unde lucrează până la desființarea acestuia după care trece la catedră în cadrul Școlii Generale nr. 22 Arad de unde se și pensionează începând cu anul 2012, după 43 de ani de muncă în domeniul educației fizice și sportului.

Cele mai bune performanțe ale elevilor pe care i-a pregătit au fost:

- Horvath Viorica, promovată în lotul olimpic de perspectivă la canotaj;
- 35 de locuri I-III în finale de concursuri și campionate naționale.

Ca responsabilități la nivel de școală și municipiu amintim cea de consilier educativ la Școala Generală nr. 22 Arad (2000-2006) și cea de responsabil de cerc pedagogic al profesorilor de educație fizică (2000-2010).

Are un fiu care în prezent este lector universitar doctor la Institutul de Arte Plastice din Timișoara.

Cel mai mare hobby al domnului profesor îl reprezintă excursiile. Până în prezent el parcurs 65000 de km în 37 de țări din Europa, Africa și Asia.

Mitre, colegii îți urează să parcurgi câți mai mulți kilometri!

RECOMANDRI 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 măsurărilor, ambianța de lucru etc.

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

CONCLUZII – rezultatele 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 sintetică 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 civilizată.

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
Tiberiu Țiganu

Redactori
Olimpia Ancateu, Paul Barta,
Sorin Brândescu, Andrei Ghimpu,
Lucian Popa, Francisc Schmidt

Traduceri engleză
Lavinia Pîrv

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Doru Wilhelm Gomboș

