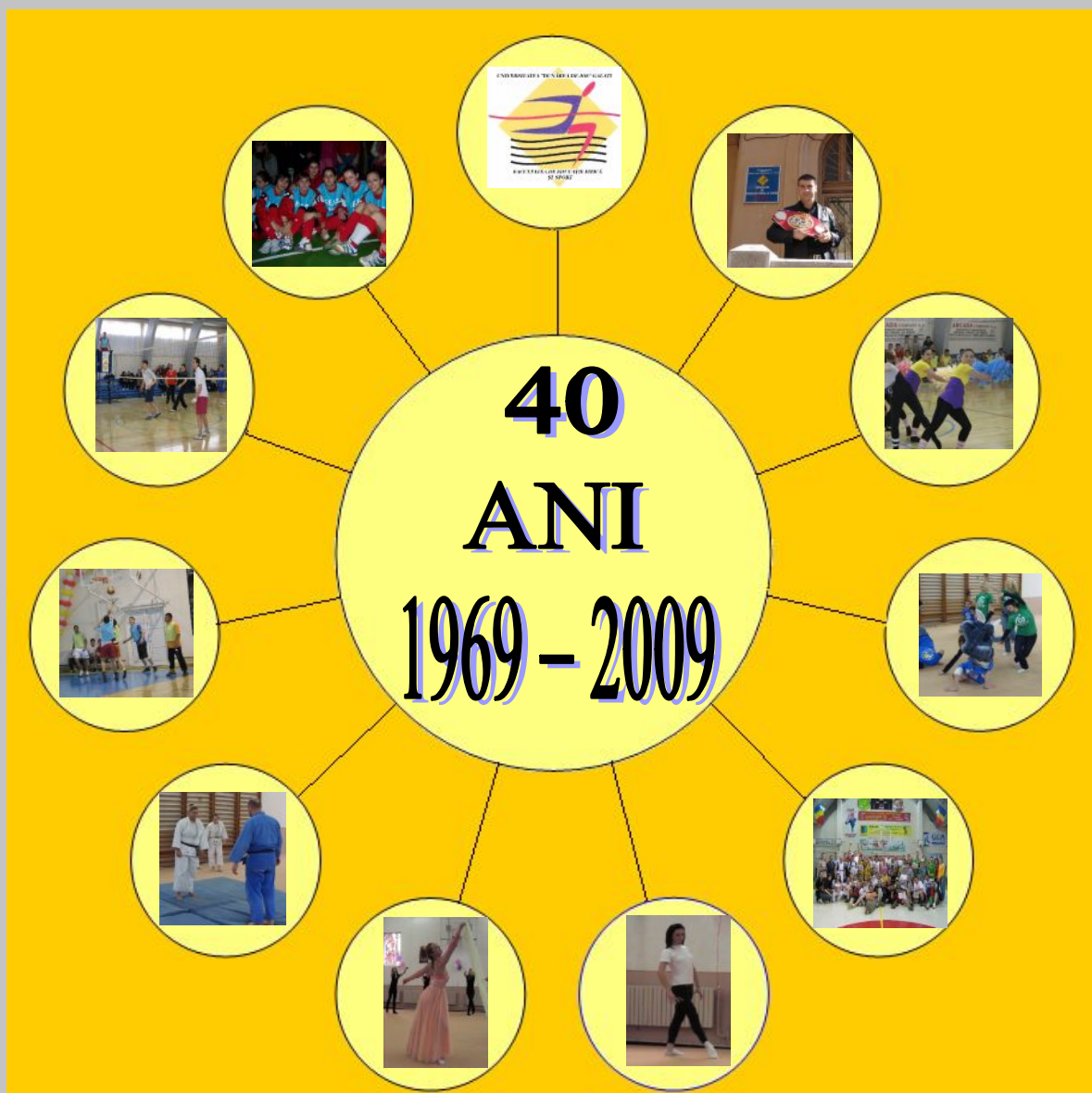


MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CONFERINȚĂ ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ

*"INOVAȚIE ȘI CREAȚIE ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR CORPORALE,
IZVOARE ALE PERFORMANȚEI UMANE"*



GALAȚI
29-30 Mai 2009

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII
UNIVERSITATEA “DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**



CONFERINȚĂ ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ

*“INOVAȚIE ȘI CREAȚIE ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR CORPORALE,
IZVOARE ALE PERFORMANȚEI UMANE”*

GALAȚI
29-30 Mai 2009

Editura ZIGOTTO
ISBN 978-973-1724-95-9

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII
UNIVERSITATEA “DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Comitetul științific

Prof. univ. dr. hab. Veaceslav MANOLACHI
Prof. univ. dr. Boris RÎȘNEAC
Prof. univ. dr. hab. Constantin CIORBĂ
Prof. univ. dr. Vitor Pires LOPES
Prof. univ. dr. Tiago BARBOSA
Conf. univ. dr. Gougou GRAMATOPOL
Conf. univ. dr. Grigoris MALOUSARIS
Prof. univ. dr. Vito GIUSEPPE
Prof. univ. dr. Radu ABABEI
Prof. univ. dr. Mircea NEAMȚU
Prof. univ. dr. Mugur NICULESCU
Prof. univ. dr. Pierre de HILLERIN
Prof. univ. dr. George STĂNCULESCU
Conf. univ. dr. Marin CHIRAZI
Conf. univ. dr. Dănuț DĂNILĂ MĂRZA
Conf. univ. dr. Sandu Răzvan ENOIU
Conf. univ. dr. Petru GHERVAN
Prof. univ. dr. Tatiana DOBRESCU
Conf. univ. dr. Ioan MIHĂILĂ
Prof. univ. dr. Nicolae HOȘTIUC
Conf. univ. dr. Nicolae POP
Conf. univ. dr. Mircea ION-ENE

Comitetul de organizare

Conf. univ. dr. Eugen BAȘTIUREA
Conf. univ. dr. Mircea DRAGU
Conf. univ. dr. Constantin PLOEȘTEANU
Lect. univ. dr. Zenovia STAN
Lect. univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ
Lect. univ. dr. Ioan ONET
Lect. univ. dr. Lucica Dana CIOCOIU
Lect. univ. dr. Aurelian DRĂGAN
Lect. univ. dr. Gabriel GHEORGHIU
Lect. univ. dr. Ștefan Cristian LIUȘNEA
Lect. univ. dr. Gabriel Marian MANOLACHE
Lect. univ. dr. Gabriel Laurențiu TALAGHIR
Lect. univ. drd. Liliana NANU
Lect. univ. drd. Petronel MOISESCU
Asist. univ. drd. Teodora ICONOMESCU
Asist. univ. drd. Lucica SAVA
Asist. univ. drd. George MOCANU
Asist. univ. drd. Florin NINI
Asist. univ. Ion MNADACHE
Asist. univ. Teodor Ioan CICMA
Prep. univ. drd. Carmen PREDA

Colectivul de redactare

Conf. univ. dr. Eugen BAȘTIUREA
Lect. univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ
Lect. univ. dr. Zenovia STAN
Asist. univ. drd. Teodora ICONOMESCU
Lect. univ. dr. Corina DOBROTĂ

Editura Zigotto din Galati este acreditată CNCSIS

Responsabilitatea asupra conținutului lucrărilor incluse în volum revine în exclusivitate autorilor

CUPRINS

<i>Conceptul de interdisciplinaritate în procesul didactic de formare a specialiștilor în educație fizică și sport (Etapa I-a).....</i>	15
ALEXANDRU EFTENE, ACSINTE ALEXANDRU	
<i>Evaluarea în lecția de educație fizică și a elevilor aflați în situații particulare</i>	21
CONSTANTINESCU ANAMARIA	
<i>Argumente privind evaluarea elevilor prin bateria de teste eurofit</i>	24
CORNELIU SCURT	
<i>Evaluarea capacității biomotrice la nivelul elevilor de 11-12 ani de la școlile generale din municipiul Brașov</i>	26
CORNELIU SCURT	
<i>Dezvoltarea capacității coordinative prin utilizarea exercițiilor combinate în lecția de educație fizică</i>	30
MARIAN CREȚU, MIHAILA ION, IANCU AUREL	
<i>Aspecte privind formarea unui comportament creativ al studenților din cadrul facultății de profil ..</i>	35
POPESCU FLORENTINA	
<i>Rolul și locul profesorului de educație fizică și sport în sistemul educațional românesc contemporan</i>	39
POPESCU FLORENTINA, PORFIREANU MARIA-CRISTIANA	
<i>Descrierea și demonstrația – două metode de învățare eficientă în activitățile motrice</i>	43
GLORIA RAȚĂ, MIHĂILESCU LILIANA, GEVAT CECILIA	
<i>Puncte de vedere privind valențele educației fizice și sportului în educația permanentă</i>	48
MIHĂILESCU LILIANA	
<i>Influența mijloacelor din sporturile de luptă asupra dezvoltării calităților motrice la elevii din ciclul gimnazial</i>	53
CRISTIAN-ȘTEFAN LIUȘNEA	
<i>Rolul strategiilor didactice în optimizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice școlare</i>	57
CRISTIAN-ȘTEFAN LIUȘNEA	
<i>Evaluarea calităților motrice ale studenților în universitățile de neprofil</i>	62
LUPU ELENA	
<i>Influența factorilor psihosociali asupra personalității în activitatea de educație fizică</i>	65
LUPU ELENA	
<i>Deprinderile motrice specifice jocurilor sportive în lecția de educație fizică</i>	69
FINICHIU MARIN	
<i>Învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice atletismului în lecția de educație fizică</i>	74
FINICHIU MARIN	
<i>Studiu privind nivelul de dezvoltare fizică și funcțională a copiilor de 7-8 ani, vârstă la care are loc începerea activității sportive organizate (educație fizică școlară, sport de performanță)</i>	78
VAIDA MARIUS	
<i>Restabilirea capacității de performanță</i>	83
DULGHERU MIRELA	
<i>Analiza interdependenței dintre probele de control utilizate în verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice combinate (clasa a 8-a)</i>	87
GEORGE MOCANU	
<i>Determinarea căilor de influențare a procesului de dezvoltare a calităților motrice prin dozarea diferențiată a efortului fizic la elevii învățământului gimnazial</i>	91
GEORGE MOCANU	
<i>Abordarea managerială a procesului de educație fizică și sport din perspectivă europeană</i>	95
BÎCĂ MONICA DELIA	

<i>Aplicarea strategiilor didactice contemporane în cadrul procesului instructiv-educativ de educație fizică din învățământul liceal</i>	101
ICONOMESCU TEODORA, CARP ION	
<i>Analiza eficienței formării atitudinilor în cadrul lecțiilor de educație fizică la elevii din ciclul gimnazial</i>	105
ICONOMESCU TEODORA	
<i>Raportul activitate școlară-activitate fizică la elevii din ciclul gimnazial</i>	109
MONICA STĂNESCU, RAREȘ STĂNESCU, ANA MARIA VASILIU	
<i>Evoluția performanței motrice în cadrul ciclului primar de învățământ</i>	114
PETRONEL MOISESCU	
<i>Dezvoltarea capacităților coordinative cu ajutorul deprinderilor și/sau priceperile motrice la elevii din clasele primare</i>	118
PETRONEL MOISESCU	
<i>Efectele mișcării asupra creșterii și dezvoltării copilului la ciclul primar</i>	121
CARMEN PREDĂ, ALEXANDRU PĂCURARU	
<i>Studiu privind dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice prin mijloace și metode specifice jocului de handbal la elevii de liceu</i>	125
ȘUFARU CONSTANTIN, ROJNIȚĂ SEBASTIAN	
<i>Studiu cu privire la folosirea structurilor de joc în predarea handbalului la clasele a VI-a</i>	130
ȘUFARU CONSTANTIN	
<i>Studiu privind dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice prin mijloace și metode specifice jocului de handbal la elevii de liceu</i>	133
MARINESCU SUSANA, SCURTESCU ALEXANDRA, MARINESCU CORNELIU	
<i>Algoritmizarea săriturilor din gimnastica școlară</i>	138
GABRIEL TALAGHIR	
<i>De ce educație fizică și sport?</i>	142
VALERIU RUSU, MIHAI PÂRJĂ, GHEORGHÎȚA RUSU	
<i>Influența mijloacelor din atletism asupra pregătirii fizice a baschetbaliștilor începători</i>	145
ROBERT SAKIZLIAN	
<i>File din istoria gimnasticii la gimnaziul superior din Năsăud (II)</i>	149
DIONISIE TURCU, RAUL TODOR	
<i>Studiu comparative între dinamica concentrației acidului lactic sanguine în badmintonul de performanță</i>	155
ACSINTE ALEXANDRU, MILON ALEXANDRA	
<i>Contribuții privind definirea modelului schiorului alpin</i>	158
LILIANA BECEA	
<i>Studiu privind solicitările de efort din volei, în raport cu noul regulament de joc</i>	161
COJOCARU ADIN, COJOCARU MARILENA	
<i>Modificările presiunii arteriale în probele tehnice (Thao guyen) din gwan ki do</i>	165
ADRIAN COJOCARIU	
<i>Corelația dintre capacitatea de reglare a parametrilor dinamici și pregătirea fizică a jucătorilor de handbal</i>	170
BAȘTIUREA EUGEN	
<i>Calcularea coeficientului de corelație dintre capacitatea de menținere a echilibrului și pregătirea fizică a handbaliștilor seniori</i>	173
BAȘTIUREA EUGEN	
<i>Aspecte biomecanice privind modificările cordului la sportivii de performanță</i>	177
BENEDEK FLORIAN	
<i>Pregătirea fizică a portarului de fotbal în regim de coordonare cu ajutorul mijloacelor atletice specifice săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală</i>	181
IONESCU-BONDOC DRAGOȘ, BUTA HORAȚIU	

<i>Folosirea unor metode și mijloace de aparatură modernă în pregătirea sprinterilor de performanță</i>	185
IONESCU-BONDOC DRAGOS, BADAU DANA, NICOLOIU CONSTANTIN	
<i>Analiza biomecanică a traiectoriei articulațiilor pumn și umăr în execuția procedurii tehnice de aruncare la coș din săritură</i>	191
CIOCOIU DANA LUCICA, CIORBĂ CONSTANTIN	
<i>Analiza biomecanică a traiectoriei articulațiilor genunchi și șold în execuția procedurii tehnice de aruncare la coș din săritură</i>	194
CIOCOIU DANA LUCICA, CIORBĂ CONSTANTIN	
<i>Particularitățile antrenamentului la copii și juniori</i>	198
CARMEN-MIHAELA CARP	
<i>Selecția, formarea și pregătirea portarului de handbal</i>	200
CICMA IOAN TEODOR	
<i>Studiu privind folosirea jocului bilateral ca mijloc de pregătire a jucătorului de handbal, la eșalonul juniori I (fete)</i>	204
CICMA IOAN TEODOR	
<i>Caracteristici ale comunicării umane în procesul de socializare prin sport</i>	209
CONSTANTINESCU ANAMARIA	
<i>Corelația dintre creșterea forței maxime la nivelul membrelor inferioare și eficiența în jocul de volei</i>	213
HANTĂU CRISTINA	
<i>Studiu privind eficiența aruncărilor la poartă de la 9 m, în jocul de handbal</i>	218
DANA BĂDĂU, FLORIN PARASCHIV	
<i>Abordarea sistemică a pregătirii în antrenamentul probei de marș</i>	223
DELIA BĂDESCU	
<i>Elemente de modelare biomecanică a pasului de marș</i>	227
DELIA BĂDESCU, ION GHEORGHE	
<i>Contribuția gimnaștilor români la prestigiul școlii românești de gimnastică</i>	233
DOBRESCU TATIANA, LUPU GABRIEL	
<i>Ambidextria, factor esențial în fotbal la copii și juniori</i>	237
DORU STOICA, DUMITRU BARBU	
<i>Studiu privind dezvoltarea rezistenței generale și specifice în jocul de fotbal a juniorilor „A”</i>	243
DORU STOICA, DUMITRU BARBU	
<i>Corelația dintre nutriție, tip de efort și consum energetic în pregătirea fotbaliștilor</i>	247
AURELIAN DRĂGAN	
<i>Dinamica mijloacelor de refacere asupra procesului de pregătire în fotbal</i>	251
AURELIAN DRĂGAN	
<i>Pace în sporting swimming</i>	255
MIRCEA DRAGU	
<i>Performance evaluation in swimming</i>	258
MIRCEA DRAGU	
<i>Perfecționarea atacului în jocul de fotbal</i>	260
BARBU DUMITRU, STOICA DORU	
<i>The features of football training with junior and children footballers</i>	264
BARBU DUMITRU, STOICA DORU	
<i>Clasificarea jocurilor de mișcare pentru pregătirea hocheiștilor începători</i>	269
GABRIEL GHEORGHIU	
<i>Rolul proceselor de reglare și autoreglare, abordarea sistemică a acestora, contribuie la creșterea performanței sportive a patinatorilor începători</i>	273
GABRIEL GHEORGHIU	
<i>Studiu privind formarea ținutei corecte a gimnastelor prin folosirea exercițiilor coregrafice</i>	275
GROZA-GOGEAN GINA	

<i>Aspecte teoretice privind instruirea gimnastelor în proba de sărituri din perspectiva proiectării didactice</i>	279
GROZA-GOGEAN GINA	
<i>Comunicarea și limbajul sportiv în cadrul competițiilor de dans sportiv</i>	283
GRIGORE MARIA, GRIGORE VIRGIL, POTOP VLADIMIR	
<i>Variante de microcicluri de pregătire pentru jucătorii de handbal</i>	288
HANTĂU CEZAR	
<i>Problemele coachingu-lui</i>	290
NICOLAE HOȘTIUC	
<i>Cercetări privind analiza cinematică în proba de triplusalt</i>	293
MIHAI ILIE	
<i>Optimizarea pregătirii handbaliștilor de performanță prin exerciții pliometrice</i>	298
MIHĂILĂ ION, IANCU AUREL	
<i>Arbitrajul în gimnastica artistică feminină, problemă de mare actualitate</i>	302
JENICA CHERCIU	
<i>Contribuții în determinarea modelului performanțial la atletism pentru J.M.U., Belgrad 2009</i>	304
LILIANA MIHAILESCU, GLORIA RATA, NICOLAE MIHAILESCU, ILIE MIHAI	
<i>Rolul antrenorului de copii și juniori în modelarea personalității individului</i>	310
MANOLACHE GABRIEL	
<i>Influența caracteristicilor modelului asupra dinamicii efortului de antrenament în cadrul ciclurilor săptămânale și a lecțiilor de antrenament</i>	312
MEREUȚĂ CLAUDIU	
<i>Studiu comparativ privind antrenamentul pe intervale și linia metodică în antrenamentul alergătorilor de semifond</i>	315
MEREUȚĂ CLAUDIU	
<i>Evoluția capacităților condiționale sub influența mijloacelor din jocuri sportive</i>	320
DEACU MARCEL	
<i>Rolul exercițiilor pliometrice în dezvoltarea detentei</i>	324
DEACU MARCEL	
<i>Evaluarea aptitudinilor psiho-sociale la copii de clasa I, o necesitate atât pentru educația fizică cât și pentru sportul de performanță</i>	330
VAIDA MARIUS	
<i>Noi modalități de învățare a elementelor esențiale de badminton, la nivelul copiilor</i>	334
MILON ALEXANDRA GABRIELA, MILON BOGDAN, OCHIANĂ NICOLAE	
<i>Identificarea liderului real al grupului sportiv în jocul de volei</i>	337
SHAAO MIRELA	
<i>Nivelul de informare a sportivilor asupra fenomenului doping – factor de risc pentru consumul de substanțe interzise</i>	341
MIHAI EPURAN, MONICA STĂNESCU, GRAZIELA VÂJIALĂ, CLAUDIA BERBECARU, IVONA POTZAICHIN	
<i>Efectele antrenamentului asupra frecvenței cardiace de repaus</i>	346
CARMINA LIANA MUSAT, AUREL NECHITA, MALINA COMAN	
<i>Modificările frecvenței respiratorii de repaus provocate de antrenament</i>	349
CARMINA LIANA MUSAT, ALEXANDRU PACURARU, MALINA COMAN	
<i>Corelația statistică stabilită între pregătirea fizică și tehnică a gimnastelor de 11-12 ani în cadrul antrenamentului sportiv</i>	351
NANU LILIANA	
<i>Studiu privind importanța factorilor antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină</i>	354
NANU LILIANA, TIPA LAZAR	
<i>Identificarea specificității culturale în cadrul campu-lui sportiv</i>	357
NICHIFOR FLORIN	
<i>Eficiența algoritmizării mijloacelor folosite în perfecționarea procedeelor tehnice de înot la copii de 10-11 ani</i>	361
ONET IOAN	

<i>Modalități de optimizare a antrenamentului sportiv în pregătirea tehnică a jucătoarelor de volei cadete</i>	364
ALEXANDRU PĂCURARU, CARMEN PEDA, GHERVAN PETRU	
<i>Parametrii dimensiunii corporale la fotbalistii de performanță selecționați la nivel național și internațional</i>	367
CONSTANTIN PLOEȘTEANU	
<i>Contribuția jocului de volei la educarea complexă a personalității umane</i>	371
POMOHACI MARCEL	
<i>Importanța indicilor morfofuncționali și antropometrici în pregătirea atleților specializați în probele de viteză</i>	373
POP NICOLAE	
<i>Particularitățile medico-biologice ale cursei de maraton</i>	376
POP NICOLAE	
<i>Studiu privind modelul de joc al coordonatorului de joc în fotbal la nivel de performanță, divizia „A”</i>	379
POTOP VLADIMIR, ROTARU ANDREI, ULĂREANU MARIUS	
<i>Studiu privind optimizarea pregătirii fizice în învățarea numărului de frânghie în arta acrobatică .</i>	384
POTOP VLADIMIR, ULĂREANU MARIUS, CÎMPEANU MARIANA	
<i>The optimization of the training process by introducing the use of new helping apparatus peculiar in learning playing volley ball</i>	389
PEDA CARMEN, NICULESCU MUGUREL	
<i>Variația parametrilor de antrenament în perioada premergătoare unui campionat mondial de canotaj</i>	392
SANDA TOMA-URICHIANU, URICHIANU ADIAN ION	
<i>Planificarea volumului de efort în diferitele perioade ale antrenamentului sportiv de semifond la junioare (14-15 ani) reieșind din ciclul ovarian menstrual</i>	395
LUCICA SAVA	
<i>Structura pregătirii fizice a junioarelor de 14-15 ani, alergătoare de semifond în etapa inițială de pregătire, pe parcursul unui an competițional</i>	398
LUCICA SAVA	
<i>Profile of male junior team handball players by playing position</i>	400
ZAPARTIDIS I., VARELTZIS I., SYZINOI I., FINDANIDOU T., KOUTOULOULIS A.	
<i>Metodica aplicării jocurilor pregătitoare în antrenamentul sportiv al baschetbaliștilor începători .</i>	402
SAKIZLIAN ROBERT	
<i>Differences in the defense performance between libero and the others players in the high level man volleyball matches</i>	405
MALOUSARIS G., BERGELES N., BARZOUKA K.	
<i>Tehnici FNP folosite pentru recuperarea bolnavilor cu spondilită anchilozantă</i>	411
MIHAELA ALINA CRISTUȚĂ, GABRIELA OCHIANĂ	
<i>Amplitudinea valorilor presiunii arteriale la copii normali și copii cu dizabilitate mentală</i>	415
UNGUREAN BOGDAN	
<i>Biofeedback-ul, metodă de recuperare a sechelelor posttraumatice</i>	420
ADINA CAMELIA SLICARU	
<i>Contribuția masajului reflex în refacerea femeii lehuze</i>	423
CHELMUȘ CRISTINA, MÂRZA DOINA	
<i>Studiu constatativ privind importanța intervenției kinetoterapeutice în hernia de disc lombară-operată</i>	427
CHELMUS CRISTINA	
<i>Eficiența jocurilor dinamice în terapia copiilor cu Sindrom Down</i>	431
CRISTINA NECSOI	
<i>Formarea etică și deontologică a kinetoterapeuților</i>	434
VERONICA POPESCU	

<i>Entorsa de gleznă – foarte des întâlnită la sportivi</i>	437
ELENA POPOVICI	
<i>Hidrokinetoterapia: mijloc terapeutic eficient în procesul de recuperare medicală</i>	440
AURA-ADRIANA SPÎNU	
<i>Studiu pe populațiile umane din județul Bacău, privind incidența bolilor genetice și anomaliilor congenitale în anul 2002</i>	445
VIOREL MIRON, AURA DAVID	
<i>Evaluarea comparativă în sindromul Down – argument al recuperării prin kinetoterapie</i>	450
VIOREL MIRON, CRISTINA-DANIELA FARCAȘ	
<i>Managementul kinetic al recuperării în SA</i>	454
VIORICA LEFTER, OANA ANDREEA CIBU, OCTAV SABIN ALEXE	
<i>Managementul kinetic al durerii lombare joase (LBP)</i>	461
VIORICA LEFTER, OANA ANDREEA CIBU, OCTAV SABIN ALEXE	
<i>Recuperarea genunchiului traumatizat (plastie de ligament încrucișat anterior-studiu de caz)</i>	468
AURA-ADRIANA SPÎNU	
<i>Studiu privind importanța profilaxiei deficiențelor coloanei vertebrale la copiii de vârstă preșcolară</i>	472
ZENOVIA STAN	
<i>Climatul psihosocial la locul de muncă - factor favorizant al stresului profesional</i>	479
VASILICA GRIGORE, GEORGIANA MITRACHE	
<i>Educația fizică în evul mediu în țările române</i>	482
TURCU DIONISIE MARIAN, SANISLAV MIHAI	
<i>Personalitatea, factor de diagnoză în consilierea psihomotrică</i>	487
BOGDAN GUGU-GRAMATOPOL, CARMEN BARNA, GRIGORE MALUSARIS	
<i>Managementul și cadrul legislativ de practicare a activităților de întreținere și recreere</i>	491
MARIN CHIRAZI	
<i>Studiul parametrilor pregătirii fizice specifice în pentatlonul militar</i>	495
ENE-VOICULESCU VIRGIL	
<i>Studiul parametrilor biochimici în pentatlonul militar</i>	499
ENE-VOICULESCU VIRGIL, ENE-VOICULESCU CARMEN	
<i>Mediul și educația ecologică în contextul psihoeducațional actual</i>	502
FLORIN PARASCHIV	
<i>Studiu privind gradul de integrare al studenților în viața socială</i>	505
ION MIHĂILA, MARIAN CREȚU	
<i>Judo's educational valences</i>	507
ION-ENE MIRCEA	
<i>Ierarhizarea pe ranguri de importanță a funcțiilor unui serviciu sportiv de loisir</i>	510
IULIAN DUMITRU	
<i>Manifestări psihologice în râul de mare la studenți navigatori</i>	514
LAURENTIU IONESCU	
<i>Istoricul structurilor sportive ieșene: Societatea de Gimnastică, Sport și Muzică</i>	518
LUCIAN POPESCU	
<i>Creșterea competenței interpersonale a managerilor unităților sportive</i>	522
MANOLACHE GABRIEL	
<i>Aspecte particulare privind modelarea în biomecanică</i>	524
MEREUȚĂ ELENA	
<i>Mijloace atractive folosite în combaterea sedentarismului</i>	527
MIRELA DULGHERU	
<i>Energy dies</i>	530
MOROȘANU MAGDALENA, ICHIM PAUL	
<i>Pregătirea psihomotrică în meseria de polițist componentă de bază pentru executarea viitoarelor sarcini profesionale</i>	535
ANDREI NEGOIȚĂ	

<i>Importanța și rolul educației fizice și sportului în evoluția societății contemporane</i>	539
ONET IOAN	
<i>Învățământul superior de marină și modalitatea de actualizare a programelor și planurilor de învățământ</i>	542
NAIE GILLES OPRISAN	
<i>Practicing a systematic and independent physical exercise from private sector perspective permanent education and modern human</i>	545
CONSTANTIN PLOEȘTEANU	
<i>Managementul informației și comunicării în sport</i>	548
POMOHACI MARCEL	
<i>Stresul și tehnici de controlare a acestuia</i>	552
ELENA POPOVICI	
<i>Sportul pentru toți</i>	554
CARMEN-ANGHELINA SĂVESCU	
<i>Studiu privind necesitatea valorificării bazei materiale din perspectiva marketingului în sport</i>	557
GABRIEL TALAGHIR	
<i>Comunicarea de marketing în educație fizică și sport</i>	559
OPREA VIOREL	
<i>Marketingul sportiv</i>	563
OPREA VIOREL	
<i>The management of the stress</i>	566
ICHIM PAUL, MOROȘANU MAGDALENA	
<i>Modele multifactoriale de regresie ale eforturilor de antrenament pentru săritoarele în înălțime (12-15 ani)</i>	570
GORAȘCENCO A., POVESTCA L., ILIIN G.	
<i>Determinarea tendințelor din dinamica multianuală a eforturilor de antrenament ale săritoarelor în înălțime de 12-21 ani</i>	572
GORAȘCENCO A., POVESTCA L., ILIIN G.	
<i>Особенности применения современных танцев направления хип-хоп в фитнес-аэробике</i>	575
Афтимичук О., Русановская Д.	
<i>Методика снижения веса у женщин среднего возраста в фитнес-системе силового тренинга</i>	579
Афтимичук О., Чернявская О.	

CONCEPTUL DE INTERDISCIPLINARITATE ÎN PROCESUL DIDACTIC DE FORMARE A SPECIALIȘTILOR ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (ETAPA I-A)

ALEXANDRU Eftene
Universitatea din Bacau
ACSINTE Alexandru
Universitatea din Bacau

Cuvinte cheie: *interdisciplinaritate, activitate didactica, proces formativ, educatie fizica, sport.*

Rezumat

Lucrarea prezinta conceptul de interdisciplinaritate în predare, sustinut de un numar mare de cercetatori prin care motricitatea umana, specifica fiecarui sport, sa fie integrata cu cunostintele din disciplinele conexe. Acest mod de organizare a disciplinelor de specialitate din învatamântul superior, poate si trebuie cuprins în curriculum-ul specializarii educatie fizica si sport, ceea ce va asigura o reforma eficienta în pregatirea studentilor, respectiv a profesorilor de specialitate.

Este prezentata o paradigma teoretica sub forma de propunere prin care se exemplifica un plan de învatamânt, pentru ordonarea disciplinelor. Directia este îndreptata înspre abordarea tematica pentru disciplinele de specialitate (sporturi) si monodisciplinar pentru tezele fundamentale ale disciplinelor conexe care justifica stiintific miscarea umana, fara sa elimine modalitatea modulara de realizare a interdisciplinaritatii.

EVALUAREA ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI A ELEVILOR AFLAȚI ÎN SITUAȚII PARTICULARE

CONSTANTINESCU Anamaria
Univ.Petrol-Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *evaluare, educatie fizica, situatii particulare.*

Rezumat

Tinând cont de faptul ca actualul sistem de evaluare, este depasit din mai multe puncte de vedere, facând chiar o nota discordanta cu unele prevederi din noile programe scolare, în cele ce urmeaza vom sugera o alta varianta de aplicare a evaluarii si de armonizare a acesteia cu cerintele promovate de programele scolare, care recomanda înlocuirea organizarii demersului didactic uniform realizat preponderent prin lucru cu întreaga clasa, cu unul în care sa se promoveze, pricipiul ofertei profesorului si al optiunilor elevilor, cu deosebire la clasele terminale.

Profesorul este si un bun pedagog, trebuie înlaturata orice situatie suspectata de favoritism sau defavorizare sau discriminare între elevii aceleiasi clase, înlaturându-se astfel si frecventele situatii conflictuale care pot aparea între profesorul de educatie fizica si elevi, diriginti sau parinti care nu în putine cazuri constituie o principala cauza pentru a îi determina pe elevii respectivi de a apela la obtinerea scutirilor totale de efort cu importante efecte negative asupra evolutiei viitoare a elevilor.

ARGUMENTE PRIVIND EVALUAREA ELEVILOR PRIN BATERIA DE TESTE EUROFIT

Corneliu SCURT
Universitatea Transilvania Brasov

Cuvinte cheie: stare de bine, conditie fizica, baterie teste, aptitudini motrice.

Rezumat

Bateria de teste EUROFIT este constituită din teste simple care nu necesita aparatura si dotari complexe, la îndemâna specialistilor, prin care se poate face o evaluare unitara a nivelului aptitudinilor motrice a populatiei scolare.

Aplicarea testelor EUROFIT poate contribui la furnizarea de informatii privind nivelul conditiei fizice la nivelul populatiei scolare si nu numai, precum si pentru elaborarea unor programe care sa contribuie la ameliorarea starii de sanatate si a calitatii vietii în lumea moderna.

EVALUAREA CAPACITĂII BIOMOTRICE LA NIVELUL ELEVILOR DE 11-12 ANI DE LA ȘCOLILE GENERALE DIN MUNICIPIUL BRAȘOV

Corneliu SCURT,
Universitatea Transilvania Brasov.

Cuvinte cheie: evaluare, capacitate biomotrica, elevi, scoli generale, Brasov.

Rezumat

Prin masurarile efectuate la nivelul elevilor scolilor generale din Brasov prin care au fost testati 239 de baieti si 205 fete din ciclul gimnazial de la 6 scoli generale am efectuat evaluarea potentialului biomotric a populatiei scolare si a rezultat faptul ca nivelul dezvoltarii somatice este in concordanta cu tendintele fenomenului de acceleratie specific omului zilelor noastre in timp ce nivelul dezvoltarii motrice este neomogen cu toate ca exista elemente de exceptie atât la nivelul dezvoltarii somatice cat si al potentialului biomotric.

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII COORDINATIVE PRIN UTILIZAREA EXERCITIILOR COMBinate ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Marian CRETU, MIHAILA Ion
Universitatea din Pitesti
Aurel IANCU
Universitatea „Valahia” din Târgoviște

Rezumat

Coordonarea motrica este una dintre cele mai importante componente ale pregatirii motrice. Nivelul înalt al dezvoltarii ei constituie baza succeselor în diverse discipline sportive, mai ales în acelea în care rezultatul sportiv este determinat de nivelul înalt al pregatirii tehnice.

Nivelul dezvoltării coordonării determină de asemenea succesul în activitatea profesională (meserii, actorie), în arta circului, dansului s.a., facilitează buna cunoaștere a tehnicii mișcării.

Din acest motiv de o importanță mare este posibilitatea măsurării și evaluării obiective a acestora (W. Starosta, 1984, 1985). Totodată nu este atât de ușor de evidențiat coordonarea ca o calitate motrică de sine-stătătoare și de o supune cercetărilor amanunțite.

ASPECTE PRIVIND FORMAREA UNUI COMPORTAMENT CREATIV AL STUDENȚILOR DIN CADRUL FACULTĂȚII DE PROFIL

Conf. univ. dr. POPESCU Florentina
Facultatea de Educație Fizică și Sport, Spiru Haret București

Cuvinte cheie: *creativitate, educație fizică, sport, student*

Rezumat

Adaptarea învățământului la noile cerințe sociale poate fi efectuată prin introducerea în sistem a celor mai noi informații și tehnologii. Un specialist bun, indiferent de domeniul în care activează, trebuie să se caracterizeze prin trăsături de personalitate ca: atitudini și valori, cunoștințe, creativitate, competențe.

ROLUL ȘI LOCUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN SISTEMUL EDUCAȚIONAL ROMÂNESC CONTEMPORAN

Conf. univ. dr. POPESCU Florentina
Facultatea de Educație Fizică și Sport, Spiru Haret București
Asist. univ. PORFIREANU Maria-Cristiana, A.S.E. București

Cuvinte cheie: *profesor, educație fizică, sport, rol, statut.*

Rezumat

Crezul profesorului de educație fizică trebuie să-l constituie creșterea unor generații de elevi sănătoși, integrare socială, obișnuința cu practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, capabilitatea să desfășoare activități eficiente în școală și în afara ei. Noțiunea de rol este strâns legată de cea de statut, între persoane existând relații de reciprocitate și de complementaritate.

DESCRIEREA ȘI DEMONSTRAȚIA - DOUĂ METODE DE ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE

Prof. Univ. Dr. Gloria RATA, Universitatea din Bacău, FSMSS
Prof. univ. dr. MIHAILESCU Liliana, Universitatea din Pitești, FEFS
Prof. univ. dr. GEVAT Cecilia, Universitatea „Ovidius”Constanța, FEFS

Cuvinte cheie: *activitate motrică, eficiență, învățare, descrierea, demonstrația*

Rezumat

Lucrarea de fata este un studiu experimental, realizat la nivelul studentilor din domeniul educatie fizica si sport, privind eficienta a doua metode didactice folosite în procesul instructiv-educativ. Interventie aplicativa ce a vizat în paralel, folosirea „descrierii” la grupa de control si folosirea „demonstratiei” la grupa de experiment, a fost implementata într-un program ce a cuprins 14 lectii de atletism, desfasurate în cadrul semestrului I al anului universitar 2008-2009.

Pe parcursul celor 14 la lectii au fost folosite, pentru transmiterea informatiilor, la grupa de experiment „descrierea sistemelor de actionare”, iar la grupa de control „demonstrarea acestora”. Rezultatele cercetarii au scos în evidenta îmbunatatirea valorilor mediei la testele de evaluare.

PUNCTE DE VEDERE PRIVIND VALENTEȚE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN EDUCAȚIA PERMANENTĂ

Prof. univ dr Liliana MIHAILESCU
Universitatea din Pitesti

Cuvinte cheie: *educatie, educatie permanenta, paradigma.*

Rezumat

Aceasta lucrare pune în discutie schimbarile referitoare la paradigma educatiei permanente si importanta activitatilor de educatie fizica si sport în contextul cresterii alarmante a numarului de persoane supraponderale si obeze, a fenomenului de supraponderalitate si obezitate la copii, a deceselor premature datorate bolilor cardiovasculare, a diabetului zaharat, generate de lipsa de miscare si nutritie inadecvata, în realizarea obiectivelor educatiei permanente.

INFLUENȚA MJLOACELOR DIN SPORTURILE DE LUPTĂ ASUPRA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR MOTRICE LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Lect.univ.dr. Cristian-Stefan LIUSNEA
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: *calitati motrice, sporturi din lupta, dezvoltare fizica*

Rezumat

Urmarind obiectivele de baza ale educatiei fizice si sportului, folosirea unor mijloace din sporturile de lupta pot îndeplini cu succes o mare parte din acestea. Eficienta folosirii acestor mijloacele în cadrul lectia de educatie fizica scolara este confirmata de rezultatele obtinute în tari precum Japonia, Franta, Bulgaria, S.U.A., unde acestea sunt incluse în programele scolare. În aceste tari, prin mijloacele din lupte se realizeaza: densitatea motrica, varietatea si atractivitatea lectiei, precum si o serie de aspecte moral-volitve definitorii în formarea

personalitatii elevilor.

Asigurarea unei dezvoltari corespunzatoare a calitatilor motrice de baza la elevii din ciclul gimnazial, faciliteaza însusirea unui bagaj substantial de priceperi si deprinderi motrice si, în acelasi timp, se realizeaza o crestere a activitatii marilor functiuni ale organismului, care duc la îmbunatatirea capacitatii de efort.

Dat fiind particularitatile de vârsta si sex, precum si cele de ordin metodic, în ceea ce priveste dezvoltarea calitatilor motrice se impune o abordare prioritara în dezvoltarea lor. Ca urmare, în dezvoltarea calitatilor motrice vom orienta activitatea, astfel încât, prin volumul de timp acordat exersarii si frecventa din continutul lectiilor sa se realizeze aceasta cerinta.

ROLUL STRATEGIILOR DIDACTICE ÎN OPTIMIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Lect.univ.dr. Cristian-Stefan LIUSNEA
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: *strategii didactice, analogie, descoperire, modelare, optimizare*

Rezumat

Optimizarea are la baza organizarea stiintifica a activitatii cadrelor didactice si a elevilor orientata spre obtinerea rezultatelor optime, raportate la conditiile concrete de lucru. Mijlocul cel mai important de asigurare a organizarii si conducerii eficiente a sistemului instructiv-educativ îl reprezinta alegerea unor strategii didactice optime. Conducerea realizata prin respectarea legitatilor si principiilor de învățământ, a formelor si metodelor specifice, precum si a particularitatilor sistemului dat, definește în fapt optimizarea.

Optimizarea procesului instructiv-educativ impune abordarea unor metode moderne de învățământ (verbale, intuitive, practice, reproductive, de cautare, inductive, deductive, de lucru independent), cum ar fi: învățarea prin descoperire, învățarea prin analogie, algoritmizare etc.

EVALUAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ALE STUDENȚILOR ÎN UNIVERSITĂȚILE DE NEPROFIL

Lector Universitar doctor LUPU Elena
Universitatea „Petrol-Gaze” Ploiesti

Cuvinte cheie: *învățământ superior de neprofil, studentii, orientari metodologice teste, petançe, evaluare, obiectivelor cognitive si afective.*

Rezumat

Ca urmare a semnalelor lansate de persoane ilustre ca: M., Epura, E.D. Colibaba Evulet, privind activitatea de educatie fizica în revista Stiinta Sportului Nr. 26/2001 în articolul "Doua întrebări pentru autorii sistemului de evaluare a elevilor la Educatie Fizica si Sport" în Stiinta Sportului, nr. 11, articolul "Contributii la modernizarea predarii educatiei fizice si sportului în

învatamântul superior ”si pe baza cercetarii întreprinse în teza de doctorat cu titlul” Realizarea obiectivelor cognitive si afective în activitatea de educatie fizica cu studentii” consideram ca ar fi necesara o revizuire a conceptiei despre educatie fizica , a probelor si normelor de control necesare evaluarii studentilor în activitatea de educatie fizica de neprofil si implementarea de jocuri sportive mai putin cunoscute dar cu un grad mai mare de atractivitate,fara solicitare mare la efort, care sa implice si scutitii medical(aceasta ar fi o premiera, probabil la nivel national), putând fi jucat la orice vârsta atât în lectia de educatie fizica cât si în timpul liber.

INFLUENȚA FACTORILOR PSIHOSOCIALI ASUPRA PERSONALITĂȚII ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

**Lector Universitar doctor LUPU Elena
Universitatea „Petrol-Gaze” Ploiesti**

Cuvinte cheie: *conditionare psihologica,atitudini, factorilor psihosociali, activitate corporala, educatie fizica.*

Rezumat

Interactiunea subiectului cu împrejurarile de viata, de factura economica, juridica, politica, socio-politica, etica, vor avea ca rezultat situatiile sociale ale dezvoltarii persoanei, aceasta putând fi definita ca un efect totalitar al situatiilor sociale de dezvoltare, ca obiect al actiunii diferitelor structuri sociale si procese istorice.

DEPRINDERILE MOTRICE SPECIFICE JOCURILOR SPORTIVE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

**FINICHIU Marin, lector univ. drd.
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiesti**

Cuvinte cheie: *lectie, deprinderi motrice, jocuri sportive*

Rezumat

Ca proces instructiv–educativ, lectia de educatia fizica are caracter organizat, este un proces bilateral ce supune subiectii unor actiuni permanente, în concordanta cu obiectivele educatiei fizice, privind perfectionarea dezvoltarii fizice si a îmbunatatirii conditiei fizice.

Realitate de neconfundat în viata tineretului universitar, activitatea de educatie fizica cuprinde o multitudine de forme de manifestare dar si un mare numar de studenti dotati, dispusi sa-si valorifice conditia fizica, capacitatile motrice si experienta motrica în practica curenta si sistematica a lectiilor de educatie fizica sau prin sistemul de organizare a competitiiilor sportive studentesti.

ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA DEPRINDERILOR MOTRICE SPECIFICE ATLETISMULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. drd. FINICHIU Marin
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *lectie, deprinderi motrice, atletism*

Rezumat

Exercițiile fizice specifice ramurii de sport – atletism, utilizate sistematic și continuu în lecția de educație fizică și nu numai, formează la cei care le practică pe lângă eleganța mișcărilor și o înfățișare atletică binecunoscută. Printre obiectivele specifice educației fizice, alături de îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate, obținerea unor indici ridicați de dezvoltare fizică armonioasă, educarea unor trăsături pozitive de caracter și atingerea unei condiții fizice optime, se află și formarea, educarea și dezvoltarea unor deprinderi motrice specifice atletismului.

STUDIUL PRIVIND NIVELUL DE DEZVOLTARE FIZICĂ ȘI FUNCȚIONALĂ A COPIILOR DE 7-8 ANI, VÂRSTĂ LA CARE ARE LOC ÎNCEPEREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE ORGANIZATE (EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ, SPORT DE PERFORMANȚĂ)

Lector univ. dr. VAIDA Marius
Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *indici, parametrii, dezvoltare fizică, dezvoltare funcțională*

Rezumat

Lucrarea de față încearcă să completeze datele existente în domeniu, dar și determinarea nivelului actual de dezvoltare fizică și funcțională. Prin cunoașterea nivelului de dezvoltare fizică și funcțională a copiilor, ca valori medii și ca indicatori statistici, putem realiza o imagine de ansamblu a fenomenului respectiv, în ceea ce privește „materialul” uman cu care se lucrează, și se pot stabili anumți indicatori cu aplicabilitate atât în educația fizică școlară cât și în sportul de performanță, bineînțeles adaptând la acest nivel de dezvoltare diferitele mijloace și metode specifice folosite la vârsta menționată.

RESTABILIREA CAPACITĂII DE PERFORMANȚĂ

Lector Univ. dr. DULGHERU Mirela
Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *efort, consum energetic, refacere, performanță.*

Rezumat

Evoluția rezultatelor, a recordurilor, confirmă că sportul de performanță nu poate fi conceput în afara unei legături dintre pregătirea pentru concurs care trebuie efectuată de o

maniera speciala ca organismul sa poata sa sustina în final un efort biologic corespunzator cerintelor competitionale care sa nu altereze starea generala a acestuia, si a refacerii dupa efort, refacere care are menirea sa regenereze trofic si reechilibreze biologic organismul care a fost „saracit” prin mari consumuri energetice si pierderi de cantitati considerabile de agenti biologici.

ANALIZA INTERDEPENDENȚEI DINTRE PROBELE DE CONTROL UTILIZATE ÎN VERIFICAREA NIVELULUI DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE COMBINATE (CLASA A VIII-A)

MOCANU George
Universitatea „Dunărea de Jos”

Cuvinte cheie: *transferul si interferenta aptitudinilor motrice, conditionare reciproca, teste relevante, capacitate motrica, pregatire fizica, calitati motrice conditionale si coordinative, parametrii efortului.*

Rezumat

Educarea aptitudinilor motrice pe baza dozarii diferite a efortului fizic, implica o cunoastere aprofundata a complexului de factori ce conditioneaza reusita acestui demers. In acest sens, selectarea si programarea modelelor operationale trebuie realizata in deplina concordanta cu influentele lor principale si secundare, insistand pe mijloace accesibile si atractive care in functie de dozarea aleasa faciliteaza inregistrarea unor efecte complexe sau clar delimitate in functie de tematica si obiective.

DETERMINAREA CĂILOR DE INFLUENȚARE A PROCESULUI DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN DOZAREA DIFERENȚIATĂ A EFORTULUI FIZIC LA ELEVII ÎNVĂȚĂMÂNTULUI GIMNAZIAL

MOCANU George
Universitatea „Dunărea de Jos”

Cuvinte cheie: *programa școlară, calitati motrice, forme de exersare, optimizarea instruirii, avantaje si carente, activități tip extindere, dinamizare.*

Rezumat

Activitatea de proiectare didactica are un grad ridicat de dificultate si complexitate generat de factorii diversi ce o conditioneaza (reglementarile programelor școlare de specialitate pe cicluri de instruire, intervalele de timp variabile, diversitatea condițiilor de mediu si a bazei materiale, aspecte particulare legate de numărul de elevi, vârsta, caracteristicile lor motrice si somato-functionale, specializarea si experienta cadrului didactic, opțiunile si interesul elevilor pentru diferite ramuri de sport, tradițiile în activitatea sportiva a unitatilor școlare, existenta curriculum-ului nucleu si curriculum-ului la decizia școlii ce conduc la o variatie a numărului de ore acordate si mai ales a tipologiei acestora).

ABORDAREA MANAGERIALĂ A PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN PERSPECTIVA EUROPEANĂ

Conf.univ.dr. BÎCA Monica Delia
Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu-Jiu

Cuvinte cheie: *educatie fizica, european, management, proces, strategie.*

Rezumat

Managementul devine o modalitate noua de conducere a tuturor organizatiilor sociale în perspectiva cresterii eficacitatii si eficientei tuturor activitatilor proiectate de acestea, conform statutului lor (economic, cultural, politic, pedagogic, sanitar, religios, etc.). Este un tip de conducere adaptat contextului de evolutie al societatii moderne postindustriale, informationale.

Din acest punct de vedere putem vorbi despre necesitatea elaborarii si perfectionarii unui autentic management general, valabil în cadrul oricarei organizatii sociale, deci si la nivelul organizatiei scolare.

APLICAREA STRATEGIILOR DIDACTICE CONTEMPORANE ÎN CADRUL PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVATAMÂNTUL LICEAL

ICONOMESCU Teodora
FEFS Galati
CARP Ion
USEFS Chisinau

Cuvinte cheie: *strategii didactice, lectia de educatie fizica, ciclul liceal, instructiv educativ, calitati motrice, deprinderi si priceperi motrice.*

Rezumat

Lucrarea prezinta importanta aplicarii strategiilor didactice pentru eficientizarea lectiei de educatie fizica în învățământul liceal.

ANALIZA EFICIENȚEI FORMĂRII ATITUDINILOR ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA ELEVII DIN CICLUL LICEAL

ICONOMESCU Teodora
FEFS Galati

Cuvinte cheie: *atitudini, lectia de educatie fizica, strategii didactice, trasaturi caracteriale.*

Rezumat

Lucrare prezinta un studiu privind atitudinile amifestate în cadrul lecteiei de educatie fizica la elevi ciclului liceal

RAPORTUL ACTIVITATE ȘCOLARĂ – ACTIVITATE FIZICĂ LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

**Conf. dr. Monica STANESCU, Lect.dr.Rares STANESCU, Prep. Ana Maria VASILIU,
Academia Nationala de Educatie Fizicas si Sport, Bucuresti**

Cuvinte cheie: *educatie fizica, timp scolar, timp liber, sport*

Rezumat

Children and adolescent are less involved in different types of physical activities. There are a lot of reasons for this negative behavior, but among these overcapacity at school and lack of leisure time are often invoked. In this paper we put in evidence the report between time spent by the children from the secondary level in an active physical way and those dedicated for school activities.

EVOLUȚIA PERFORMANȚEI MOTRICE ÎN CADRUL CICLULUI PRIMAR DE ÎNVĂȚĂMÂNT

**Petronel MOISESCU
Universitatea “Dunarea de Jos” Galati**

Cuvinte cheie: *capacitate motrica, performanta motrica, calitati motrice, baterie de probe, rezultate, evolutie, punctaje.*

Rezumat

Pentru evaluarea nivelului de dezvoltare a performantei motrice în cadrul ciclului primar s-a avut în vedere evidentierea acumularile cantitative si calitative realizate până la data sustinerii probelor, ca urmare a tuturor sistemelor de actionare folosite pe parcursul lectiilor.

Pentru aceasta, s-a folosit o baterie de 5 probe, câte una pentru viteza, îndemânare si rezistenta, respectiv alergare de viteza pe 30 de metri cu start din picioare, naveta 3x10 metri, si alergare de rezistenta pe 600 de metri si 2 probe pentru evaluarea fortei, respectiv pentru trenul inferior saritura în lungime de pe loc, iar pentru trenul superior aruncarea mingii de oina la distanta.

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE CU AJUTORUL DEPRINDERILE ȘI/SAU PRICEPERILE MOTRICE LA ELEVII DIN CLASELE PRIMARE

**Petronel MOISESCU
Universitatea “Dunarea de Jos” Galati**

Cuvinte cheie: *capacitati coordinative, deprinderi si/sau priceperile motrice, elevi, dozare, complexitate, dificultate, experienta motrica.*

Rezumat

Subiectii care învata sa stapâneasca elementele asociate cu o buna coordonare (echilibru, ritm, orientare spatiala, reactie, etc.) sunt mult mai avansati decât cei care nu sunt expusi la acest tip de stimulare. Copiii mai puțin coordonati probabil ca nu vor manifesta niciodata tendintele copiilor cu coordonare naturala, indiferent de antrenament. Ca la orice altceva, un aspect important în ceea ce priveste dezvoltarea coordonarii este de a oferi stimuli specifici pentru individ. Prescrierea de exercitii repetitive care sunt prea usoare sau prea dificile va duce la rezultate sub nivelul optim.

EFECTELE MIȘCĂRII ASUPRA CREȘTERII ȘI DEZVOLTĂRII COPILULUI LA CICLUL PRIMAR

**Prep .univ. drd. Carmen PREDĂ
Prof. univ. dr. Alexandru PACURARU
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati**

Cuvinte cheie: *educatie fizica, miscare, asimilare, spatiu, timp.*

Rezumat

Pe masura ce motricitatea naturala este pe cale sa dispara, trebuie gasite si propuse copilului alte forme de activitati motrice care sa îi stârneasca curiozitatea, sa-l pregateasca pentru joc si învățare, stimulând performanta. Performanta intelectuala si fizica, care nu se dobândește prin jocurile tastate, în fata calculatorului, ci prin jocurile în mediul înconjurator, în spatiu, unde copilul se adapteaza în mod constant la noi situatii motrice, stimulând astfel noi procese de învățare motrica.

Consecintele lipsei de spatiu necesar activitatii motrice sunt exprimate prin cresterea numarului de comportamente agresive si perturbatoare. Este momentul în care pot interveni, semnificativ, educatia fizica si sportul, nu numai prin efectuarea calitativa a orelor de educatie fizica la ciclul primar, ci si prin consilierea si educarea parintilor de azi, care vor sa aiba copii talentati în matematica, informatica, engleza, etc, si care, din pacate, raman pasivi la incapacitatea copilului de a-si duce singur ghiozdanul la scoala.

Un copil cu o coordonare vizual – motorie slaba va avea dificultati de adaptare la cerintele mediului (dificultati de miscare, de îmbracare, de adaptare la jocurile colective cu colegii sai, de a modela, de a desena). Învatarea este la rândul ei afectata de aceasta incapacitate, mai ales învățarea scrisului. Relatia sa cu adultii si cu alti copii este de asemenea afectata.

Copilul ia cunostinta de progresele pe care le realizeaza si le poate masura în functie de mediul sau înconjurator. Este animat de un anumit numar de factori motivationali care îi stârnesc curiozitate, îl pregatesc pentru joc si învățare, stimulând performanta. Calitatile psihice vor fi influentate favorabil în dezvoltarea lor, ca de exemplu: încrederea în deciziile pe care le iau, capacitatea de a evalua în chip realist, capacitatea de a risca într-un mod calculat si încrederea de sine.

Orice miscare voluntara indiferent de gradul ei de dificultate, pretinde pentru efectuarea ei un anumit indice de îndemânare, coordonarea ei de catre scoarta cerebrala.

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA APTITUDINILOR PSIHO-MOTRICE PRIN MIJLOACE ȘI METODE SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL LA ELEVII DE LICEU

Asist. univ. dr. SUFARU Constantin
Universitatea din Bacau
Facultatea de Stiinte ale Miscarii, Sportului si Sanatatii
Prof. grd. I ROJNITA Sebastian
Scoala generala nr. 10, Bacau

Cuvinte cheie: *handbal, predare, liceu, aptitudini psiho-motrice, chestionar.*

Rezumat

Eficiența folosirii jocurilor în lecția de educație fizică este dată de o serie de aspecte: jocurile sportive reprezintă pentru elevi activitatea globală cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică și psihică în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative ale lecției de educație fizică.

Astfel, destul de rar se aplică în cadrul lecțiilor de educație fizică elemente din jocurile sportive de bază cum sunt fotbal, baschet, handbal, volei etc. aplicarea elementelor tehnice din aceste jocuri va duce la o creștere esențială a eficacității lecțiilor de educație fizică privind dezvoltarea calitatilor motrice, invitarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice.

STUDIU CU PRIVIRE LA FOLOSIREA STRUCTURILOR DE JOC ÎN PREDAREA HANDBALULUI LA CLASELE A VI-A

Asist. univ. dr. SUFARU Constantin
Universitatea din Bacau
Facultatea de Stiinte ale Miscarii, Sportului si Sanatatii

Cuvinte cheie: *handbal, predare, scoala generala, structuri de joc.*

Rezumat

Datorită largii sale popularități, handbalul a devenit un fenomen social cu multiple implicații în viața socială a întregii populații de toate vârstele în calitate de practicanți, organizatori, susținători sau spectatori.

Astfel, abordarea multivalentă a structurilor de joc, în cazul lecțiilor de educație fizică și sport și asupra subiecților studiați, determină o creștere semnificativă a randamentului elevilor. În aceeași idee s-a constatat că în urma rezultatelor deosebit de bune obținute în urma testărilor, subiecții grupei experiment, au abordat într-o manieră cu totul specială lecțiile de educație fizică, cu rezultate pozitive.

Este demnă de remarcat atitudinea total schimbată a elevilor studiați în legătură cu structurile de joc, cu jocul de handbal în general în sensul că, la începutul cercetării, atenția acestora față de acest joc era redusă, pentru că apoi în urma creșterii densității lecției prin folosirea structurilor de joc, atenția și participarea la lecție, sa fie mult mai eficientă, remarcându-se chiar o participare activă și plăcută.

STUDIU PRIVIND CUNOAȘTEREA GRADULUI DE DEZVOLTARE MOTRICĂ A ELEVELOR DIN CLASELE GIMNAZIALE PRIN APLICAREA PROBELOR EUROFIT

Asist.univ.drd. MARINESCU Susana, Universitatea Valahia Târgoviste
Profesor SCURTESCU Alexandra, Scoala „Mihai Viteazul” Târgoviste
Prof. MARINESCU Corneliu , Grupul Scolar "N.Mihaescu " Târgoviste

Cuvinte cheie: *curriculum scolar; curriculum la decizia scolii; activitati extracurriculare; capacitate motrica ; baterie probe Eurofit*

Rezumat

Scaderea interesului pentru practicarea exercitiilor fizice în raport cu cresterea sedentarismului, lipsa de cunoastere si interesul scazut al parintilor pentru asigurarea unei sanatasi „naturale “ si a unei conditii fizice a propriilor lor copii,bazata pe practicarea libera a formelor de miscare organizat si într-un mediu curat si sigur, paleta de oferte de programe educationale a scolii neatractive, sunt cauze care contribuie la scaderea motivatiei acestora pentru sport la obtinerea unui nivel de dezvoltare fizica scazut. Orele de activitati extracurriculare (ansamblu sportiv), desfasurate în afara programului scolar, în timpul liber al copiilor, au rol de ai angrena pe acestia în practicarea unui sport în mod organizat, de pregatire si formare a unor priceperi, deprinderi si abilitati practice, cu impact asupra dezvoltarii motricitatii generale a lor.

Acestea impun din partea profesorilor anticiparea nevoilor elevilor,cautatrea, gasirea si derularea unor forme si programe atractive, diversificate pe care sa le adaptam la cerintele curriculumului. Pentru stabilirea masurilor strategice în vedera dezvoltarii motivatiei elevilor , a antrenarii lor la activitati sportive în tipul liber, este necesara, o cunoastere atenta a stadiului dezvoltari motrice a elevilor la aceasta vârsta .

Lucrarea de fata face o analiza a rezultatelor obtinute în urma aplicarii probelor EUROFIT pe un esantion de eleve din clasele V-VIII Sc. Coresi Târgoviste, Colegiul National „Carabela” si Sc. „Mihai Viteazul”Târgoviste.

ALGORITMIZAREA SĂRITURILOR DIN GIMNASTICA ȘCOLARĂ

Lector dr. Gabriel TALAGHIR
Universitatea “Dunarea de Jos”
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: *educatie fizica, gimnastica scolara, strategii didactice, algoritimizare, sarituri.*

Rezumat

Lucrarea prezentata a urmarit sa arate ca gruparea unor mijloace folosite deja în învatarea sariturilor poate constitui o metoda buna si în acelasi timp moderna prin care sa se optimizeze procesul didactic scolar.

DE CE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?

**Valeriu RUSU, profesor educație fizică, Mihai PARJĂ, profesor limba engleză,
Școala cu clasele I – VIII « Ion Luca Caragiale » Brăila
Gheorghita RUSU, profesor biologie, Liceul « Mihail Sebastian » Brăila**

Cuvinte cheie: *educație fizică, sport, cultura fizică, sănătate fizică, autoeducație*

Rezumat

Educația fizică, sportul, antrenamentul sportiv, capacitatea motrică, dezvoltarea fizică, mișcarea omului, deprinderile motrice, priceperile motrice, calitățile motrice, exercitiul fizic, cultura fizică sunt câteva noțiuni de bază care deriva din două categorii filozofice: mișcare și educație.

INFLUENȚA MIJLOACELOR DIN ATLETISM ASUPRA PREGĂTIRII FIZICE A BASCHETBALIȘTILOR ÎNCEPĂTORI

**Lect. univ. drd. Robert SAKIZLIAN
Universitatea din București**

Cuvinte cheie: *practice sessions, basketball game, beginner players, games, physical effort capacity, physical training, technical training, etc*

Rezumat

Lucrarea de față este dedicată baschetbaliștilor începători, pentru dezvoltarea capacității de efort, prin aplicarea mijloacelor din atletism la etapa inițială de pregătire sportivă.

FILE DIN ISTORIA GIMNASTICII LA GIMNAZIUL SUPERIOR DIN NĂSĂUD (II)

**Dionisie TURCU
Raul TODOR
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu**

Cuvinte cheie: *gimnastica, exercitii militare, jocuri, colectiune, custode.*

Rezumat

În timpul primului război mondial, internatele și salile de gimnastică ale gimnaziului din Năsăud, au fost transformate în cazarmă și spitale de campanie. Din anul școlar 1900-1 s-au introdus la Năsăud după-amiezile de jocuri la clasele inferioare iar din anul următor și la cele superioare. Între precizările legate de unele discipline de învățământ din anul școlar 1901/2, se remarcă și cele cu caracter militar. Se arată că, din științele și artele militare se învăța îndeosebi regulamentele de serviciu și exercitiu militar, cunoștința armelor, legislație despre război, serviciul de cordon și serviciul sanitar.

Dupa anul 1900, s-a acordat o atentie speciala cresterii colectiei de gimnastica prin achizitii constante. Între instructorii de gimnastica se remarcă îndeosebi Leonida Pop, Stefan Scridon si Teodor Simon. Instructia de gimnastica din scolile graniceresti în general, si în special la Nasaud era destul de complexa, fiind corelate exercitii diverse la aparate, de ordine si militare. Un accent deosebit se punea pe exercitiile militare (scrima, deprinderi cu arma, onoruri), fapt normal într-o scoala granicereasca din aceasta epoca.

STUDIUL COMPARATIV ÎNTRE DINAMICA CONCENTRAȚIEI ACIDULUI LACTIC SANGUIN ÎN BADMINTONUL DE PERFORMANȚĂ

ACSINTE Alexandru
Universitatea din Bacau
MILON Alexandra
Universitatea din Bacau

Cuvinte cheie: *badminton, competitie, acid lactic*

Rezumat

Acest studiu s-a axat pe evidentierea efortului, atat în jocurile de simplu cat si în cele de dublu la badmintonistii de performanta. În lucrarea de fata am încercat sa aflam daca pregatirea fizica este diferita sau este la fel de importanta atat în jocurile de simplu cat si în cele de dublu.

CONTRIBUTII PRIVIND DEFINIREA MODELULUI SCHIORULUI ALPIN

Conf. univ. dr. Liliana BECEA
Universitatea Politehnica din Bucuresti

Cuvinte cheie: *ski alpin, calitati psihomotrice, profil psihologic*

Rezumat

Acest eseu prezinta o încercare de definire a modelului schiorului alpin in domeniul calitatilor psihomotrice si particularitatilor psihologice.

STUDIUL PRIVIND SOLICITĂRILE DE EFORT DIN VOLEI, ÎN RAPORT CU NOUL REGULAMENT DE JOC

Lect. univ. dr. COJOCARU Adin *Universitatea Spiru Haret - FEFS*
Lect. univ. dr. COJOCARU Marilena *Universitatea Spiru Haret - FEFS*

Cuvinte cheie: *efort, regulament, joc, volei*

Rezumat

Obiectivul acestui studiu îl constituie verificarea modului în care modificările regulamentului de volei (RPS, liberoul și atigerea fileului pe serviciu nepenalizat) au schimbat caracteristicile acestui sport și aspectele psihologice ale performanței. Analiza video a fost folosită pentru determinarea timpului efectiv de joc, a pauzelor dintre două acțiuni și angajarea fizică a jucătorilor.

Anumite elemente fundamentale ca: apararea, primirea și sariturile, au fost analizate în funcție de rolul jucătorului pe teren. Rezultatele obținute prezintă o diminuare considerabilă a timpului efectiv de joc și o creștere a pauzelor. Partea majoră (cea mai mare) a acțiunilor au o durată sub 6 secunde, datele indicând un efort de tip anaerob – alactacid. Introducerea liberoului a modificat folosirea rolurilor diverse pe linie înainte și înapoi.

Din punct de vedere tehnic, elementele fundamentale ca serviciul și pasa din saritura, au capatat mai multă importanță. Folosirea diferită (altfel) a elementelor fundamentale constituie diferența cea mai importantă dintre voleiul masculin și cel feminin. Din toate aceste observații se remarcă modificările substanțiale în efortul psiho – fizic al jucătorilor (jucătoarelor) de volei.

Aceste date ar putea să determine o revizuire a aspectelor fizice, tehnice și tactice a programelor de antrenament și a testelor de evaluare funcțională, la începutul perioadei de adaptare la noile exigențe ale jocului.

MODIFICĂRILE PRESIUNII ARTERIALE ÎN PROBELE TEHNICE (THAO QUYEN) DIN QWAN KI DO

Lector dr. Adrian COJOCARIU
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași

Cuvinte cheie: *arte marțiale, presiune arterială.*

Rezumat

Evoluția sportului de performanță în ultimele decenii a determinat creșterea considerabilă a mizei, a importanței cunoașterii modificărilor morfo-funcționale și biochimice pentru potentarea la maximum a posibilităților organismului și accesul la marea performanță sportivă. Scopul studiului de față este de a identifica modificările presiunii arteriale sistolice și diastolice, ca răspuns adaptativ cardiovascular la efortul din cadrul probelor tehnice, la sportivii începători și avansați din Qwan Ki Do.

CORELAȚIA DINTRE CAPACITATEA DE REGLARE A PARAMETRILOR DINAMICI ȘI PREGĂTIREA FIZICĂ A JUCĂTORILOR DE HANDBAL

BAȘTIUREA Eugen
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Cuvinte cheie: *antrenament sportiv, handbal, pregătire fizică, capacități de coordonare*

Rezumat

Jocul de handbal este un joc dinamic axat pe o bună pregătire fizică și un bagaj tehnico-tactic complex, ceea ce face ca și procesul de instruire să fie conceput, dozat și planificat la un nivel superior.

În consecință, antrenamentele vor avea în structura lor o gama diversificată de metode și mijloace de instruire care să ducă la îmbunătățirea măiestriei sportive. Astfel, jucătorii de handbal vor dobândi o bună viteză de deplasare și execuție, rezistență specifică și un grad sporit de coordonare, calități motrice atât de necesare pentru execuțiile din timpul jocului.

CALCULAREA COEFICIENTULUI DE CORELAȚIE DINTRE CAPACITATEA DE MENȚINERE A ECHILIBRULUI ȘI PREGĂTIREA FIZICĂ A HANDBALIȘTILOR SENIORI

BAȘTIUREA Eugen
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Cuvinte cheie: *antrenament, handbal, pregătire fizică, capacități de coordonare*

Rezumat

Jucătorii de handbal au nevoie de o bună pregătire fizică și un bagaj tehnico-tactic diversificat, ceea ce face ca și procesul de instruire să fie conceput, dozat și planificat la un nivel superior. Drept urmare, antrenamentele vor avea în structura lor o gama variată de metode și mijloace de instruire care să ducă la îmbunătățirea măiestriei sportive. Astfel, jucătorii de handbal vor dobândi o bună viteză de deplasare și execuție, forța de aruncare, rezistența specifică și un grad sporit de coordonare, calități motrice atât de necesare pentru execuțiile din timpul jocului.

ASPECTE BIOMECANICE PRIVIND MODIFICĂRILE CORDULUI LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

BENEDEK Florian
Universitatea „Stefan cel Mare” din Suceava

Cuvinte cheie: *biomecanica, sport de performanță, performanță cardiacă.*

Rezumat

În prezent se utilizează tot mai frecvent noțiunea de cord sportiv ce reprezintă totalitatea fenomenelor biomecanice, anatomice și functionale care reflectă efortul de adaptare fiziologică a organismului la efortul fizic de un anumit volum, intensitate și calitate. Adaptarea cordului uman la efort poate fi studiată prin diverse metode de investigații cum ar fi ecocardiografia.

BONDOC

ANALIZA BIOMECHANICĂ A TRAIECTORIEI ARTICULAȚIILOR PUMN ȘI UMĂR ÎN EXECUȚIA PROCEDEULUI TEHNIC DE ARUNCARE LA COȘ DIN SĂRITURĂ

CIOCOIU Dana Lucica
Facultatea de Educatie Fizica si Sport, Universitatea „Dunarea de Jos”Galati
CIORBA Constantin
USEFS, Chisinau

Cuvinte cheie: *parametri spatiali (traiectoria segmentelor), analiza video, analiza biomecanica, articulatie pumn, umar, pregatire tehnica, aruncare la cos din saritura.*

Rezumat

Lucrarea prezenta este un extras dintr-un studiu experimental amplu care a vizat în special optimizarea componentei tehnice în jocul de baschet dar si aspecte generale privind procesul de pregatire profesionala a studentilor din cadrul facultatilor de educatie fizica si sport la disciplina “Baschet” curs de baza.

Problema cercetata a constituit-o nivelul deficitar de pregatire tehnica a studentilor la disciplina „Baschet”curs de baza în conditiile actuale cu numar redus de ore, programe analitice aglomerate si necompartimentate eficient din punct de vedere al continutului jocului si lipsa unei metodologii moderne, de învățare, consolidare evaluare, depistare si corectare obiectiva a greselilor de tehnica, solutionate în cercetarea realizata, prin utilizarea unui software de analiza video specializata.

ANALIZA BIOMECHANICĂ A TRAIECTORIEI ARTICULAȚIILOR GENUNCHI ȘI ȘOLD ÎN EXECUȚIA PROCEDEULUI TEHNIC DE ARUNCARE LA COȘ DIN SĂRITURĂ

CIOCOIU Dana Lucica
Facultatea de Educatie Fizica si Sport
Universitatea „Dunarea de Jos”Galati

Cuvinte cheie: *parametri spatiali (traiectoria segmentelor), analiza video, analiza biomecanica, articulatie sold, glezna, pregatire tehnica, aruncare la cos din saritura.*

Rezumat

Lucrarea prezenta este un extras dintr-un studiu experimental amplu, care a vizat în special optimizarea componentei tehnice în jocul de baschet dar si aspecte generale privind procesul de pregatire profesionala a studentilor din cadrul facultatilor de educatie fizica si sport la disciplina “Baschet” curs de baza.

Problema cercetata a constituit-o nivelul deficitar de pregatire tehnica a studentilor la disciplina „Baschet”curs de baza în conditiile actuale cu numar redus de ore, programe analitice aglomerate si necompartimentate eficient din punct de vedere al continutului jocului si lipsa unei metodologii moderne, de învățare, consolidare, evaluare, depistare si corectare obiectiva a greselilor de tehnica, solutionate în cercetarea realizata, prin utilizarea unui software de analiza video specializata.

PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI LA COPII ȘI JUNIORI

Prof. Carmen-Mihaela CARP
Liceul cu Program Sportiv Vaslui

Cuvinte cheie: *antrenament, începatori, dezvoltare, multilateralitate, planificare.*

Rezumat

Sistemul contemporan de pregătire a sportivilor a atins un nivel foarte ridicat din punct de vedere științifico-metodic. Antrenamentul la copii și juniori necesită o atenție deosebită datorită faptului că în acest stadiu se pun bazele ce vor asigura trecerea cu succes la antrenamentul de performanță și mare performanță.

Antrenamentul sportiv trebuie să înceapă încă din copilărie, pentru ca sportivul să se poată dezvolta fizic și mental în mod progresiv și sistematic, astfel încât să obțină rezultate de excelență un timp îndelungat. Este necesar să existe un raport echilibrat între creștere, dezvoltare și capacitatea de performanță. Copii nu sunt niște adulți în miniatură. Ei prezintă caracteristici fiziologice complexe și distincte.

Rezultatele de înalt nivel se formează în procesul pregătirii pe durata mai multor ani în condițiile construirii și realizării corecte, științific fundamentate. Toate formele pregătirii, fiind legate între ele și reciproc condiționate, constituie procesul unitar al pregătirii atletului și se realizează cu ajutorul mijloacelor generale și speciale, al metodelor și încărcăturilor folosite în decursul lecțiilor și al diferitelor concursuri.

Sub influența antrenamentului, în organismul sportivului se produc modificări morfologice, fiziologice și biochimice. Este important ca înainte de a începe pregătirea pentru un sport specific, copiii să dezvolte o diversitate de deprinderi fundamentale, care să-i ajute să-și îmbogățească bagajul motric la modul general. Este ceea ce se numește dezvoltarea multilaterală.

Drept urmare, în activitatea sportivă la copii și juniori ar trebui să se pună accentul pe plăcerea și bucuria de a practica un sport, pe dezvoltarea deprinderilor, a stării de sănătate și a necesității desfășurării unei activități fizice regulate.

SELECȚIA, FORMAREA ȘI PREGĂTIREA PORTARULUI DE HANDBAL

Asist. univ. CICMA Ioan Teodor
F.E.F.S. GALATI

Cuvinte cheie: *handbal, selecție, pregătire, model, portar*

Rezumat

În lucrarea de față, sunt prezentate cele mai importante aspecte ale selecției, formării și pregătirii portarului, în handbalul de performanță, aspecte ce constau în etapizarea procesului de selecție și pregătire, în respectarea unor anumite criterii de selecție, a modelelor de pregătire, precum și în atingerea sarcinilor și obiectivelor propuse.

STUDIU PRIVIND FOLOSIREA JOCULUI BILATERAL CA MIJLOC DE PREGĂTIRE A JUCĂTORULUI DE HANDBAL, LA EȘALONUL JUNIORI I (FETE)

**Asist. univ. CICMA Ioan Teodor
F.E.F.S. GALATI**

Cuvinte cheie: *joc bilateral, handbal, dinamica*

Rezumat

Lucrarea de fata prezinta si demonstreaza avantajele folosirii jocului bilateral, în antrenamentul sportiv, ca mijloc de pregatire al handbalistilor.

CARACTERISTICI ALE COMUNICĂRII UMANE ÎN PROCESUL DE SOCIALIZARE PRIN SPORT

**CONSTANTINESCU Anamaria
Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti**

Cuvinte cheie: *comunicare, socializare, sport*

Rezumat

Comunicarea reprezinta o înstiintare, stare, veste, raport, relatie, legatura. Desi pare simplu întelesul comunicarii este mult mai complex si plin de substrat. Comunicarea are o multime de întelesuri, o multime de scopuri si cam tot atâtea metode de exprimare si manifestare. Nu exista o definitie concreta a comunicarii, însa se poate spune cel puțin ca, comunicarea înseamna transmiterea intentionata a datelor, a informatiei.

Comunicarea în mediul sportiv au subliniat importanta stilului de conducere a metodelor de diseminare a informatiilor, a coeziunii grupului, a principiilor de întarire si a tehnicilor de rezolvare a conflictelor. Sensibilitatea si raspunsul fata de diferentele individuale si crearea unui climat interpersonal pozitiv s-au dovedit a fi critice pentru comunicarea efectiva în mediile sportive.

Baza unor capacitati eficiente de comunicare o reprezinta credibilitatea în ochii sportivilor si dezvoltarea unui sentiment de încredere si respect reciproc. Credibilitatea este reflectata de atitudinea sportivului fata de încrederea în ceea ce spune si face antrenorul. Sportivii sunt cei mai motivati de catre antrenorii pe care îi respecta. Multi sportivi își pierd respectul pentru antrenorii lor atunci când se simt tradati sau când simt ca nu sunt ascultati.

CORELAȚIA DINTRE CREȘTEREA FORȚEI MAXIME LA NIVELUL MEMBRELOR INFERIOARE ȘI EFICIENȚA ÎN JOCUL DE VOLEI

**Lect.univ.drd. HANTAU Cristina
A.S.E. Bucuresti**

Cuvinte cheie: *forta, pregatire fizica, volei, competitie*

Rezumat

Pregătirea fizică are o importanță deosebită în întreg procesul de antrenament, deoarece asigură în ultima instanță, randamentul sportivilor în antrenament și competiție, prin asigurarea bazei pe care se clădesc celelalte componente ale antrenamentului, fiind punctul de plecare pentru întregul proces de antrenament.

STUDIUL PRIVIND EFICIENȚA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ DE LA 9 M ÎN JOCUL DE HANDBAL

Conf. univ. dr. Dana BĂDAU
Lector univ. drd. Florin PARASCHIV
Universitatea „George Baritiu” Brașov

Rezumat

De ce am ales să studiez jocul interiorilor?

Am avut în vedere faptul că în condițiile actuale ale jocului de handbal, desfășurat în mare viteză, în permanentă criză de timp și de spațiu, rolul acestora a crescut exponențial.

În condițiile în care apararile sunt tot mai compacte și agresive a apărut ca o necesitate de prim rang, finalizarea atacurilor de la distanță și mare distanță. Plecând de la această premisă concepția de joc în atac la echipa pe care am studiat-o se bazează tocmai pe acest lucru - finalizarea atacurilor prin aruncări de la distanță și în plan secundar, angajarea pivotilor și a extremelor, atunci când apararile adverse fac pasul în față pentru blocarea aruncărilor.

ABORDAREA SISTEMICĂ A PREGĂTIRII ÎN ANTRENAMENTUL PROBEI DE MARȘ

Lector drd. Delia BADESCU
Univ. „Lucian Blaga” din Sibiu

Cuvinte cheie: *sistem, antrenament total, model sistemic, sistem informatic*

Rezumat

Abordarea sistemică reprezintă un concept nou, modern și extrem de util (chiar obligatoriu) în cercetarea din domeniul activității de performanță pentru realizarea obiectivării și optimizării acesteia. Obiectivarea (procesul de cunoaștere obiectivă a structurii unei pregătiri la nivel de performanță) și optimizarea procesului de competiție - pregătire sau pregătire - competiție, sunt probleme deosebite, delicate și greu de abordat, având în vedere multitudinea variabilelor ce trebuie luate în considerare, variabile pe care le găsim în raporturi și relații diferite, influențate direct de factorii de mediu (antrenament, concurs etc.).

ELEMENTE DE MODELARE BIOMECHANICĂ A PASULUI DE MARȘ

Lector drd. Delia BADESCU, Prof. dr. ing. Ion GHEORGHE
Univ. „Lucian Blaga” din Sibiu

Cuvinte cheie: *biodinamica, lucru mecanic, eficienta, sisteme de forte, torsor.*

Rezumat

Pentru cresterea performantelor sportive este important ca miscarea sa se desfasoare cu eficienta maxima (randament maxim). Pentru aceasta, se urmareste ca lucrul mecanic consumat pentru realizarea unei miscari sa fie minim. În lucrare se prezinta un model biomecanic al corpului uman pe care se studiaza diagrame de variatie a lucrului mecanic efectuat de anumite grupe de muschi care antreneaza membrele inferioare si superioare în miscarea de mars.

Desigur, se cauta valori ale unghiurilor de deplasare a bratelor, care sa faca cât mai eficienta deplasarea pe timpul marsului, adica lucrul mecanic consumat cu realizarea acestor miscari, sa fie minim.

CONTRIBUȚIA GIMNAȘTILOR ROMÂNI LA PRESTIGIUL ȘCOLII ROMÂNEȘTI DE GIMNASTICĂ

Prof. univ. dr. DOBRESU Tatiana
Lect. univ. drd. LUPU Gabriel

Cuvinte cheie: *gimnastica artistica, evolutie, gimnastica masculina, rezultate*

Rezumat

Sunt bine cunoscute valoarea, constanta si îndelungata perioada de timp a rezultatelor obtinute în marile competitii ale gimnasticii românești, care a constituit un exemplu si un imbold al gimnastilor, drept pentru care se constata drumul ascendent al succeselor lotului reprezentativ masculin. Palmaresul general al medaliilor din confruntarile europene, mondiale si olimpice demonstreaza existenta unui sistem si a unei scoli de gimnastica ce a creat traditie si s-a bucurat de apreciere si recunoastere pe plan mondial, lansând în lumea sportiva nume de exceptie, dintre care Marian Dragulescu si Marius Urzica, care au devenit veritabile legende.

La baza rezultatelor de exceptie înregistrate în aceasta ramura de sport si a succeselor viitoare, sta activitatea remarcabila desfasurata cu multa competenta în marile cluburi de performanta ale tarii noastre, a eforturilor colectivelor tehnice, de antrenori, arbitrii care manifesta mult profesionalism, abnegatie si daruire în munca, în pofida faptului ca acest sport nu se bucura de motivatii materiale în teritoriu.

AMBIDEXTRIA FACTOR ESENȚIAL ÎN FOTBALUL LA COPII ȘI JUNIORI

Lector univ. dr. Doru STOICA
Lector univ. dr. Dumitru BARBU
Facultatea de Educatie Fizica si Sport din Craiova

Cuvinte cheie: *fotbal, ambidextrie, performanta*

Rezumat

Prin lucrarea de fata ne-am propus un studiu cu privire la gasirea celor mai eficiente metode si mijloace de dezvoltare a ambidextriei la micutii fotbalisti în vârsta de 12 ani de la Scoala de fotbal Gica Popescu. Deasemenea am urmarit sa gasim care este raportul optim de instruire pentru ambele picioare astfel încât lucrul excesiv pe un picior sa nu dauneze celuilalt.

STUDIUL PRIVIND DEZVOLTAREA REZISTENȚEI GENERALE ȘI SPECIFICE ÎN JOCUL DE FOTBAL A JUNIORILOR „A”

Lector univ. dr. Doru STOICA
Lector univ. dr. Dumitru BARBU
Facultatea de Educatie Fizica si Sport din Craiova

Cuvinte cheie: *fotbal, rezistenta generala si specifica, performanta*

Rezumat

Prin lucrarea de fata ne-am propus un studiu cu privire la gasirea celor mai eficiente metode si mijloace de dezvoltare a rezistentei generale si specifice la juniorii „A”, prin introducerea în procesul de instruire a mijloacelor tehnico – tactice si a unui complex de exercitii cu caracter fizic.

CORELAȚIA DINTRE NUTRIȚIE, TIP DE EFORT ȘI CONSUM ENERGETIC ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

Lector univ. dr. Aurelian DRAGAN
Facultatea de Educatie Fizica si Sport, Universitatea „Dunarea de Jos” Galati

Cuvinte cheie: *grupe de alimente; digestie maxima; regim „prin disociere”; regim hiperglucid; glicogen; regim hipoglucid.*

Rezumat

Conform opiniilor oamenilor de stiinta, diferenta ce apare în capacitatea de efort a fotbalistilor este determinata de alimentatia bogata în hidrati de carbon ce influenteaza continutul de glicigen din muschi.

DINAMICA MIJLOACELOR DE REFACERE ASUPRA PROCESULUI DE PREGĂTIRE ÎN FOTBAL

Lector univ. dr. Aurelian DRAGAN
Facultatea de Educatie Fizica si Sport, Universitatea „Dunarea de Jos” Galati

Cuvinte cheie: *refacere; mijloace naturale; mijloace fizioterapeutice; tehnici de relaxare; energie.*

Rezumat

În vederea refacerii după efort, fotbalistii au la dispoziție o serie de mijloace naturale: activitatea aerobă; terapia prin întindere (stretching); odihna totală, precum și o serie de mijloace fizioterapeutice: masajul; terapia la cald; terapia la rece; băile reci-calde; presopunctura; laseroterapia; aeroionizarea negativă.

PERFEȚIONAREA ATACULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL

Lect. univ. dr. BARBU Dumitru

Lect. univ. dr. STOICA Doru

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova

Cuvinte cheie: *atac, fotbal, finalizare, antrenament*

Rezumat

Atracția principală pentru spectatori o constituie atacul și finalizarea lui prin înscrierea de goluri. Lucrarea prezintă rezultatele obținute de o echipă de juniori de la Școala de fotbal "Gică Popescu" la un test tehnic după ce aceștia s-au pregătit în mod special pentru perfecționarea acțiunilor de atac prin exerciții specifice de finalizare.

CLASIFICAREA JOCURILOR DE MIȘCARE PENTRU PREGĂTIREA HOCHEIȘTILOR ÎNCEPĂTORI

Lect.univ.dr. Gabriel GHEORGHIU

Universitatea "Dunărea de Jos" Galați, F.E.F.S. Galați

Cuvinte cheie: *jocuri de mișcare, patinaj, antrenamentul începătorilor.*

Rezumat

Folosirea rațională a jocurilor de mișcare trebuie să conducă la coordonarea respirației cu mișcarea diferitelor părți ale corpului, să influențeze în mod pozitiv dezvoltarea corectă și armonioasă a copiilor, să îmbunătățească sănătatea acestora, să ridice la un nivel mai înalt calitățile motrice și capacitatea funcțională a organismului. Este vârsta la care sportivii înregistrează progrese deosebit de mari în ceea ce privește motricitatea. Deprinderile naturale și de bază se consolidează, iar pe fondul lor se formează altele noi, mai complexe, specifice hocheiului.

ROLUL PROCESELOR DE REGLARE ȘI AUTOREGLARE, ABORDAREA SISTEMICĂ A ACESTORA, CONTRIBUIE LA CREȘTEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE A PATINATORILOR ÎNCEPĂTORI

Lector univ. dr. Gabriel GHEORGHIU

Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, F.E.F.S. Galați

Cuvinte cheie: *reglare și autoreglare, abordare sistemică, performanța sportivă, patinaj.*

Rezumat

În scopul maximalizării capacității de performanță, antrenamentul total trebuie să tindă să realizeze o reglare conștientă și voluntară pe cât mai multe cai, iar echipa de specialiști trebuie să cunoască multiplele reglări la care este supus sportivul de performanță și să găsească posibilitatea ca aceste reglări să fie voluntare și conștient îndreptate în sensul dorit și adecvate particularităților sportivului și competiției

Sportivul trebuie să se transforme în factor conștient activ al procesului de antrenament prin cunoașterea cailor și factorilor de reglare care acționează asupra sa și prin folosirea de metode și tehnici de autoreglare simple și adecvate particularităților sale.

STUDIU PRIVIND FORMAREA ȚINUTEI CORECTE A GIMNASTELOR PRIN FOLOSIREA EXERCIȚIILOR COREGRAFICE

**GROZA - GOGHEAN Gina lect. univ. drd.
Universitatea de Vest “Vasile Goldis” Arad
Facultatea de Educație Fizică și Sport**

Cuvinte cheie: *exerciții, coregrafie, ținuta estetică, mobilitate*

Rezumat

Gimnastica artistică a înregistrat progrese semnificative la nivel internațional, punându-se accent pe ținuta corpului, expresivitate, acurătatea executării elementelor tehnice acrobatice și artistice la aparate.

Abordez această lucrare din punctul de vedere al importanței datei ținutei estetice corporale în execuțiile gimnastelor cât și a eleganței și grației mișcărilor coregrafice și care alături de coordonare, precizie, ușurința și cursivitate, mobilitatea articulară condiționează calitatea mișcării, un factor important în învățarea și perfecționarea tehnicii de execuție a elementelor tehnice artistice și acrobatice.

Putem astfel evidenția continuă creștere a perfecționării ținutei, amplitudinii și virtuozității tehnice în evoluțiile gimnastelor la aparate prin folosirea unor mijloace (exerciții) cu și fără bara de balet.

ASPECTE TEORETICE PRIVIND INSTRUIREA GIMNASTELOR ÎN PROBA DE SĂRITURI DIN PERSPECTIVA PROIECTĂRII DIDACTICE

**GROZA-GOGHEAN Gina lect. univ. drd.
Universitatea de Vest “Vasile Goldis” Arad,
Facultatea de Educație Fizică și Sport**

Cuvinte cheie: *proiectare, design, planificare, strategie, tehnologie, instruire*

Rezumat

Gimnastica artistică înregistrează progrese semnificative la nivel mondial, în special în proba de sărituri, exigențele participării în competiții de mare anvergură au crescut foarte mult, schimbarea codului de punctaj și a regulamentului de concurs, necesită modificări în

metodologia învățării și perfecționării săriturilor ceea ce poate fi realizat prin demersul instructional al proiectării didactice ce asigură în procesul de instruire un algoritm logic de desfășurare a etapelor și operațiilor didactice.

Proiectarea didactică promovează gândirea prin obiective și este cea mai bună cale de realizare a obiectivelor instructionale propuse a fi realizate cu cheltuieli minime și pe o perioadă de timp bine stabilită. Acest demers metodologic de instruire sportivă în proba de sărituri asigură gimnastelor posibilități de învățare și perfecționare a săriturilor de mare dificultate, cu certitudinea că obiectivele propuse vor fi pe deplin îndeplinite.

COMUNICAREA ȘI LIMBAJUL SPORTIV ÎN CADRUL COMPETIȚIILOR DE DANS SPORTIV

Lect.univ.drd. GRIGORE Maria – Universitatea Ecologica din Bucuresti, FEFS
Prof.drd. GRIGORE Virgil – Palatul National al Copiilor din Bucuresti
Conf.univ.dr. POTOP Vladimir - Universitatea Ecologica din Bucuresti, FEFS

Cuvinte cheie: *dans sportiv, comunicare, competitie, limbaj sportiv*

Rezumat

În această lucrare autorii evidențiază importanța comunicării și a limbajului sportiv în dansul sportiv de performanță. Pentru a înțelege corect mesajele transmise de dansatori trebuie să înțelegem mai întâi limbajul sportiv pe care aceștia îl folosesc fie să înțelegem ce ne transmit aceștia prin limbajul corpului. Expresia în limbajul corpului este o exprimare psihomotrică, care cuprinde noțiuni despre mișcările prin care se redau trăiri sufletești. Comunicarea prin expresia feței include: mimica, zâmbetul și privirea.

Comunicarea în dansul sportiv reprezintă modul în care dansatorii, antrenorii, organizatorii, arbitrii, publicul, prezentatorul s.a. se raportează unii la ceilalți în decursul activității specifice. Comunicarea se face într-o continuă mișcare adecvată melodiilor din standard (vals lent, tangou, vals vienez, foxtrot și quickstep) și din latino (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive). Fiecare muzică are ritmuri și tempo propriu, precum și un caracter de fluiditate, determinat de execuția continuă.

VARIANTE DE MICROCIKLURI DE PREGĂTIRE PENTRU JUCĂTORII DE HANDBAL

Lect. univ. dr. HANTAU Cezar
A.N.E.F.S. Bucuresti

Cuvinte cheie: *microciclu, efort, intensitate*

Rezumat

Microciclul reprezintă cea mai mică structură de unitate din cadrul procesului de antrenament, care constă dintr-un ansamblu de lecții, care, în corelație cu zilele de odihnă, constituie un fragment de sine statator al acestui proces.

Numarul lectiilor din cadrul unui microciclu variaza în functie de specificul fiecarei discipline sportive si, în functie de locul microciclului în planificarea de perspectiva, acesta poate varia de la 3 - 4 zile, pâna la 2 saptamâni. De regula, în majoritatea cazurilor, acesta cuprinde 7 zile, fiind cunoscut sub numele ciclu saptamânal de antrenament. Asupra duratei unui microciclu, specialistii au pareri diferite.

Indiferent de durata lui, un microciclu de antrenament se structureaza pe principiul coordonarii raportului dintre efort, oboseala si odihna.

PROBLEMELE COACHINGU – LUI

**Prof.univ. dr. Nicolae HOSTIUC
FEFS Galati**

Rezumat

"Coaching-ul" si "training-ul" sunt doua domenii ale etapelor pregatirii si competitiei, cu aceeasi perspectiva în ceea ce priveste optimizarea performantei din cadrul competitiei, atât antrenorul cât si coach-ul având, însa, influente (si interferente) diferite asupra sportivilor si concurentilor. "Training-ul" înseamna dozarea corecta a efortului, pentru momentul important, în vederea obtinerii supracompensarii maxime - iar "coaching-ul" înseamna suportul, în special psihologic, acordat concurentilor, astfel încât acestia sa transforme în performanta superioara tot ceea ce a acumulat în pregatire.

CERCETĂRI PRIVIND ANALIZA CINEMATICA ÎN PROBA DE TRIPLUSALT

**Asist. univ. drd. Mihai ILIE
Universitatea din Pitesti, F.E.F.S.**

Cuvinte cheie: *analiza cinematica, sistem 2D, triplusalt*

Rezumat

Lucrarea de fata doreste sa evidentieze aspecte particulare ale indicatorilor de analiza cinematica, caracteristice celei mai importante faze a probei de triplusalt – bataia. Prin utilizarea software-ului de analiza cinematica a miscarii DARTFISHTM s-a procedat la prelucrarea imaginilor video si analiza urmatorilor parametrii cinematici: timp, pozitie, traectorie, unghiuri.

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII HANDBALIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN EXERCİȚII PLIOMETRICE

**Conf. univ. dr. MIHAILA Ion, Universitatea din Pitesti
Conf. univ. dr. IANCU Aurel, Universitatea „Valahia” din Târgoviște**

Cuvinte cheie: *handbal, optimizare, performanta, pliometrie, pregatire musculara*

Rezumat

Metodologia moderna a antrenamentului sportiv în jocul de handbal presupune mutații importante în conceperea conținutului, în structura și organizarea pregătirii echipelor și jucătorilor. Utilizarea aceluiași program de pregătire pentru toți componentii echipei nu mai este de actualitate, motiv pentru care propunem aplicarea unor programe de pregătire musculară conform structurii motrice și efortului specific fiecărui post de joc, conținutului tehnicotactic al postului și profilul jucătorilor.

ARBITRAJUL ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ, PROBLEMĂ DE MARE ACTUALITATE

Jenica CHERCIU
Profesor, CSS Gimnastica Focsani

Cuvinte cheie: *departajare, dezvoltare, perfectiune.*

Rezumat

Experiența de lungă durată în gimnastica artistică feminină, atât ca arbitra cât și ca antrenor al sportivelor din concurs, m-au ajutat ca, în timp, să conturez o viziune de ansamblu despre ceea ce înseamnă evoluția și rigorile arbitrajului la nivel internațional. Dacă până la Nadia gimnastica a însemnat perfectiunea prin obținerea notei 10, în timp, nivelul tot mai ridicat al execuțiilor, a impus schimbarea radicală a sistemului de notare, ajungându-se la punctaje care depășesc această valoare, reușindu-se astfel departajarea sportivelor.

EVOLUȚIA CAPACITĂȚILOR CONDIȚIONALE SUB INFLUENȚA MIJLOACELOR DIN JOCURI SPORTIVE

Asistent univ. drd. DEACU Marcel
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiești

Cuvinte cheie: *jocuri sportive, capacitati conditionale, teste, masurare*

Rezumat

Jocurile sportive se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor capacităților motrice sub forma capacităților motrice combinate și complexe, iar în pregătire, trebuie să fie prioritară dezvoltarea capacităților motrice așa cum sunt ele solicitate de specificul competiției.

Având în vedere caracteristicile și implicațiile jocurilor, în special a jocurilor sportive, asupra formării și dezvoltării personalității umane, precum și numărul din ce în ce mai mare al studenților ce optează pentru practicarea acestora, am ales, ca în lucrarea noastră să facem referire la mijloacele jocurilor sportive și la modul cum acestea influențează dezvoltarea capacităților motrice combinate în cadrul lecțiilor de educație fizică și sportivă desfășurate cu studenții universității Petrol– Gaze din Ploiești.

ROLUL EXERCITIILOR PLIOMETRICE ÎN DEZVOLTAREA DETENTEI

Lector univ. dr. DEACU Marcel
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *detenta, pliometrie, sarituri, putere anaeroba alactacida.*

Rezumat

În pregătirea sportivă, rar se întâmplă ca o singură calitate să domine efortul și mișcarea, aceasta este adeseori produsul sau combinația a cel puțin două calități motrice. Există situații când forța și viteza domina egal, combinarea rezistenței cu forța produce durabilitate musculară; produsul dintre rezistență și viteza este vitezarezistență; agilitatea este o combinație de viteză, putere și coordonare; agilitatea cu flexibilitatea dau mobilitatea.

Se recomandă să se folosească exerciții pentru deprinderile specifice, concomitent cu exercițiile specifice dezvoltării calitatilor motrice. Dezvoltarea calității motrice dominante poate avea un efect de transfer pozitiv sau negativ. Pentru aceasta am ales ca în cercetarea noastră să abordăm capacitățile condiționale, în special cele combinate dintre viteză și forță, în lecțiile de educație fizică cu studenții Universității Petrol-Gaze din Ploiesti.

Prin acest proces am urmărit efectele rezultate în urma aplicării programului de pregătire propus în cercetare, adresat în special dezvoltării capacităților motrice combinate, prin intermediul pliometriei.

EVALUAREA APTITUDINILOR PSIHO-SOCIALE LA COPII DE CLASA I, O NECESITATE ATÂT PENTRU EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ CÂT ȘI PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Lector univ. dr. VAIDA Marius
Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *aptitudini psiho-sociale, evaluare, vârsta timpurie*

Rezumat

Această lucrare are ca scop determinarea și evaluarea aptitudinilor psiho-sociale la copiii de clasă I, evaluare care poate fi un pas important în realizarea unei selecții în cadrul sportului de performanță, dar și a celor care „lucrează” efectiv cu copiii de clasă I (profesori de educație fizică, învățatori etc).

Cunoașterea caracteristicilor psihologice și sociale a fiecărui sport în parte, dar și a subiecților cu care lucrăm reprezintă o condiție de ordin metodologic foarte importantă.

NOI MODALITĂȚI DE ÎNVĂȚARE A ELEMENTELOR ESENȚIALE DIN BADMINTON, LA NIVELUL COPIILOR

MILON Alexandra Gabriela, Universitatea din Bacău
MILON Bogdan, CSS Bacău
OCHIANA Nicolae, Universitatea din Bacău

Cuvinte cheie: *badminton, rachete, fluturasi, balon, mingi de burete, teren.*

Rezumat

În badminton este foarte important, ca și în orice alt sport, ca elementele esențiale să fie însușite corect. La copiii de 6 - 10 ani este mai dificil deoarece se plictisesc foarte repede și trebuie tot timpul să le distragi atenția astfel încât să nu își dea seama că muncesc. Jocurile distractive cu elemente din badminton pot avea o mare importanță în cadrul antrenamentului atât la nivelul începătorilor cât și la avansați.

IDENTIFICAREA LIDERULUI REAL AL GRUPULUI SPORTIV ÎN JOCUL DE VOLEI

**Lect.univ.dr. SHAAO Mirela
F.E.F.S Craiova**

Cuvinte cheie: volei, lider, test sociometric.

Rezumat

În jocurile sportive, de regula, cel mai bun sportiv este numit capitan de echipă. Totuși, în cazul voleiului, în practica ridicătorul – conducătorul de joc – primește cel mai des această sarcină, chiar dacă echipa are un tragator de elită sau un libero excelent.

În cadrul prezentului demers am urmărit, cu ajutorul testului sociometric, stabilirea relațiilor preferențiale dintre membrii echipei, precum și identificarea liderului real al grupului sportiv prin prisma colectivului.

NIVELUL DE INFORMARE A SPORTIVILOR ASUPRA FENOMENULUI DOPING - FACTOR DE RISC PENTRU CONSUMUL DE SUBSTANȚE INTERZISE

**Mihai EPURAN, Monica STANESCU
Graziela VÂJIALĂ, Claudia BERBECARU, Ivona POTZAICHIN
Agentia Nationala Antidoping (ANAD)**

Cuvinte cheie: fenomen doping, sport de performanță, educație

Rezumat

Lucrarea, realizată în cadrul proiectului „Factori de risc ai comportamentului doping în raport cu relația dintre structura de personalitate și ambianța socială a sportivului”, finanțat de WADA (2007 – 2008) și derulat de Agenția Națională Anti-Doping (ANAD) (Responsabil de proiect prof.univ.dr. Graziela Vâjială), își propune să evidențieze relația dintre nivelul de informare a sportivilor asupra fenomenului doping și tentația acestora de a consuma substanțe interzise. Relația este analizată în contextul unor factori de personalitate considerați a influența decizia de adoptare a acestui comportament sancționat în sport.

EFECTELE ANTRENAMENTULUI ASUPRA FRECVENȚEI CARDIACE DE REPAUS

Carmina Liana MUSAT, Aurel NECHITA, Malina COMAN
Facultatea de Medicina si Farmacie, Universitatea „Dunarea de Jos”
Galati, Romania

Cuvinte cheie: *atletism, antrenament, frecventa cardiaca de repaus*

Rezumat

Lucrarea de baza pe un studiu prospectiv si are drept scop evaluarea starii functionale a aparatului cardiovascular, în conditii de repaus, prin masurarea frecventei cardiace. Subiectii din acest studiu au fost 30 de studenti de la Facultatea de Educatie Fizica si Sport de la specializarile Educatie Fizica (EF) si Kinetoterapie(K).

La testarea initiala (TI) s-a observat ca frecventa cardiaca de repaus a studentilor de la EF a avut valori scazute comparativ cu cea a studentilor de la K. La testarea finala (TF) s-a constatat ca dupa 6 luni de antrenament studentii de la EF au prezentat în continuare valori scazute, comparativ cu cei de la K. Dintre studentii de la EF, la cei specializati în atletism s-au înregistrat valori mai mici (sub 60 batai/min).

În concluzie, antrenamentul determina modificarea frecventei cardiace de repaus, ceea ce demonstreaza importanta sa în aprecierea gradului de antrenament si a formei sportive. Bradicardia sportivilor este o adaptare biopozitiva, ce semnifica lucrul economic al inimii în repaus, si este mai accentuata cu cât efortul are o componenta aeroba mai mare.

MODIFICĂRILE FRECVENȚEI RESPIRATORII DE REPAUS PROVOCATE DE ANTRENAMENT

Carmina Liana MUSAT¹, Alexandru PACURARU², Malina COMAN¹
¹Facultatea de Medicina si Farmacie, Universitatea „Dunarea de Jos”, Galati
² Facultatea de Educatie fizica si Sport, Universitatea „Dunarea de Jos”, Galati

Cuvinte cheie: *atletism, antrenament, frecventa respiratorie de repaus*

Rezumat

Lucrarea de baza pe un studiu prospectiv si are drept scop evaluarea starii functionale a aparatului respirator în conditii de repaus prin masurarea frecventei respiratorii. Subiectii din acest studiu au fost 30 de studenti de la Facultatea de Educatie Fizica si Sport de la specializarile Educatie Fizica (EF) si Kinetoterapie(K). La testarea initiala (TI) s-a observat ca frecventa respiratorie de repaus a studentilor de la EF a avut valori scazute comparativ cu cea a studentilor de la K. La testarea finala (TF) s-a constatat ca dupa 6 luni de antrenament studentii de la EF au prezentat în continuare valori scazute comparativ cu cei de la K. Dintre studentii de la EF, la cei specializati în atletism s-au înregistrat valorile cele mai mici (sub 10 respiratii/minut).

În concluzie, antrenamentul determina modificarea frecventei respiratorii de repaus, ceea ce demonstreaza importanta sa în aprecierea gradului de antrenament si a formei sportive. Bradipneea sportivilor este o adaptare biopozitiva, ce semnifica economie functionala în repaus a aparatului respirator si este mai accentuata, cu cât efortul are o componenta mai mare.

CORELAȚIA STATISTICĂ STABILITĂ ÎNTRE PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI TEHNICĂ A GIMNASTELOR DE 11-12 ANI ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Liliana NANU
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați
Universitatea „Dunărea de Jos”

Cuvinte cheie: *pregătire fizică, pregătire tehnică, corelație, testări*

Rezumat

Este cunoscut faptul că între pregătirea fizică și pregătirea tehnică există o legătură și o condiționare reciprocă foarte strânsă, astfel încât tratarea lor ruptă, pe etape, constituie o frână în obținerea rezultatelor dorite. Analiza corelațiilor dintre rezultatele probelor tehnice și fizice aplicate gimnastelor de 11-12 ani a demonstrat existența unor legături semnificative la grupa de experiment.

STUDIUL PRIVIND IMPORTANȚA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

NANU Liliana
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați, Universitatea „Dunărea de Jos”
TIPA Lazar
Colegiul Național „Dimitrie Cantemir” Suceava

Cuvinte cheie: *pregătire tehnică, gimnastică artistică feminină*

Rezumat

Scopul prezentei lucrări a fost determinat de urmărirea și înregistrarea opiniilor specialistilor din domeniul gimnasticii privind nivelul de pregătire tehnică al gimnastelor de 11 – 12 ani. La întrebările propuse, specialistii au ales câte o singură variantă de răspuns, în funcție de importanța problemei și de parerile personale în ceea ce privește planificarea antrenamentului sportiv.

IDENTIFICAREA SPECIFICITĂȚII CULTURALE ÎN CADRUL CAMP-ULUI SPORTIV

NICHIFOR Florin
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *specificitate culturală, sistem de valori din camp-ul sportiv, structuri manageriale de personal specifice camp-ului sportiv.*

Rezumat

Camp-ul înseamnă o excelentă îmbinare între programe culturale, activități în aer liber și activități recreative. Din camp clienții (copii, tineri, adolescenți etc.) au posibilitatea de a

vizita obiective turistice (muzee, case memoriale, manastiri etc.), de a realiza drumetii în masivele montane, de a-si dezvolta si perfectiona tehnicile de escaladare, de orientare etc. Orice camp ofera avantaje multiple dar si rigori care provin din specificul activitatii (adaptare la programul comun, la efort fizic). Depasirea acestor rigori înseamna o mai buna adaptare a individului la nou, înseamna autocunoastere, autodezvoltare, autodepasire.

Pentru orice client experienta camp-ului aduce emotie, elemente noi, surpriza, cunoastere, realizarea tuturor asteptarilor, dezvoltarea capacitatii de a-si face noi prieteni. În camp individul are posibilitatea sa-si cultive abilitatile de comunicare, sa se obisnuiasca cu spiritul si lucrul în echipa, sa își exprime si sa își dezvolte aptitudinile creative.

EFICIENȚA ALGORITMIZĂRII MIJLOACELOR FOLOSITE ÎN PERFEȚIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE ÎNOT LA COPII DE 10-11 ANI

**Lector univ. dr. ONET Ioan
Univ. Dunarea de Jos –Galati
Facultatea de Educatie Fizica si Sport**

Cuvinte cheie: *eficienta; algoritm; standard.*

Rezumat

Valoarea preformantelor obtinute de înotatori în ultima perioada de timp necesita din partea antrenorilor si sportivilor o pregatire specializata în cadrul careia vor fi folosite foarte multe mijloace. lucrarea prezinta avantajele folosirii algoritmilor în pregatirea înotatorilor si în perfectionarea tehnicii acestora.necesitatea folosirii lor derivai din multitudinea si complexitatea mijloacelor pe care antrenorul le foloseste în pregatirea acestora.

MODALITĂȚI DE OPTIMIZARE A ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ A JUCĂTOARELOR DE VOLEI CADETE

**Prof. univ . dr Alexandru PACURARU
Prep .univ. drd. Carmen PREDA
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati**

Cuvinte cheie: *volei, pregatire tehnica, instruire programata, cadete.*

Rezumat

Prin perfectionarea complexa si diferentiata a acestor calitati se poate realiza la cadeti o mare variabilitate a elementelor tehnice si tactice. Priceperile si deprinderile tehnico-tactice, dobândite în “cadrul actiunilor complexe de joc, trebuie consolidate si dezvoltate tot mai mult prin exercitii de joc complexe în cadrul jocului de volei”(Hirtz P., Sass H.,1988)

Privind pregatirea voleibalistelor cadete va propunem urmatoarele cerinte si recomandari:

- *se consolideaza întâi baza deprinderii, apoi detaliile, iar în stadiul urmator acestea se perfectioneaza în aceasi ordine;*

- paralel cu consolidarea actiunilor de baza se va acorda atentie si actiunilor moderate;
- în nici un caz nu se vor consolida în competitii actiunile de baza "clasice", ci numai combinate cu actiunile moderne si încadrate în joc în functie de situatia tactica;
- consolidarea bazei deprinderii, a detaliilor si perfectionarea acestora se va repeta des si foarte des cu viteza maxima în conditii apropiate de joc si care depasesc jocul;
- se va pune accent pe exersare si în conditiile celorlalte calitati motrice (îndemânarea, rezistenta, detenta)
- accent pe constanta, precizie si mai ales pe eficacitate în actiuni;
- numarul de repetari va fi mai mare dupa consolidarea bazei actiunii, dar exercitiile trebuie sa se încadreze cel putin partial în situatia tactica.
- se va urmari dezvoltarea capacitatii de concurs;
- se va acorda atentie mare exersarii globale si pe parti;
- se va urmari consolidarea si mai ales perfectionarea actiunilor potrivit cu zona specializarii;
- evitarea unor factori limitativi care pot sa apara în dezvoltarea capacitatilor motrice.

PARAMETRII DIMENSIUNII CORPORALE LA FOTBALIȘTII DE PERFORMANȚĂ SELECTIONAȚI LA NIVEL NAȚIONAL ȘI INTERNAȚIONAL

Conf. Univ. Dr. PLOESTEANU Constantin
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati
Facultatea de Educatie fizica si sport

Cuvinte cheie: *selectie, dimesiune corporala, parametri, performanta*

Rezumat

Elaborarea unui model de programa experimentală, de pregătire individualizată pe posturi, a componentelor fizice și tehnice pentru fotbalistii seniori, a avut la baza mijloace specifice de instruire, conform metodicii propuse, în care structura și conținutul pregătirii au respectat cerințele actuale ale procesului de antrenament, înregistrând indici superiori la probele de control din cadrul testării finale, atât în cazul pregătirii fizice specifice, cât și în cazul pregătirii tehnice.

În perioada de pauză din timpul verii, care desparte cele două sezoane competitive, antrenamentele pregătitoare (cele din timpul iernii), se pun bazele pentru viitoarea perfecționare funcțională a organismului prin obținerea unei capacități fizice corespunzătoare pentru sezonul următor. Odată încheiata etapa pregătitoare de bază, urmează antrenamentele pentru pregătirea specifică, acestea fiind continuate pe durata întregului sezon. Potențialul general cu care se porneste în pregătire se va perfecționa continuu, sub influența antrenamentelor efectuate sistematic și se va transforma în sensul calitatilor și deprinderilor specifice.

CONTRIBUȚIA JOCULUI DE VOLEI LA EDUCAREA COMPLEXĂ A PERSONALITĂȚII UMANE

Lector dr. POMOHACI Marcel
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Cuvinte cheie: *personalitate, volei, temperament, caracter, aptitudini*

Rezumat

Voleiul este un joc sportiv de echipa care de la apariția sa, în anul 1895, s-a răspândit foarte rapid pe toate continentele. În țara noastră voleiul este inclus atât în competițiile de masă cât și în cele de performanță.

Practicat în învățământul de toate gradele, ca mijloc al educației fizice – sistematizarea lui fiind cuprinsă în conținutul programelor de educație fizică – voleiul îndeplinește cerințele instruirii, contribuind la îmbunătățirea indicilor de pregătire fizică generală la elevi și studenți.

IMPORTANȚA INDICILOR MORFOFUNCȚIONALI ȘI ANTROPOMETRICI ÎN PREGĂTIREA ATLEȚILOR SPECIALIZAȚI ÎN PROBELE DE VITEZĂ

POP Nicolae
FEFS Galați

Cuvinte cheie: *tehnica de alergare, fuleu, frecvența, fibre rapide, stimul nervos.*

Rezumat

Practicantii probelor de sprint sunt condiționați de factorul genetic al fibrei musculare și de rapiditatea transmiterii stimulilor nervosi la nivel neuronal. Viteza de alergare corespunde unui raport specific între amplitudinea fuleului și frecvența acestuia. O tehnică corectă a alergării și o succesiune judicioasă a mișcărilor pot scurta deplasarea reală a centrului general de greutate a corpului.

PARTICULARITĂȚI MEDICO-BIOLOGICE ALE CURSEI DE MARATON

POP Nicolae
FEFS Galați

Cuvinte cheie: *anduranța, volum, carbohidrați, hidratare, punct mort.*

Rezumat

Maratonul este o probă athletică în care organismul uman este împins la limită. Pe baza unor criterii riguroase științifice sunt furnizate recomandări și indicații cu caracter practic, atât pentru cei care practică maratonul la nivel de amatori, cât și pentru sportivii de mare performanță. Dintre acestea nu trebuie să fie omise cele referitoare la controlul medical, efectuat de un centru de specialitate, dar și cele legate de procesul de pregătire și modul de comportament nutrițional și de hidratare înainte, în timpul și după cursă.

STUDIUL PRIVIND MODELUL DE JOC AL COORDONATORULUI DE JOC ÎN FOTBAL LA NIVEL DE PERFORMANȚĂ DIVIZIA „A”

Conf.univ.dr. POTOP Vladimir – Universitatea Ecologica din Bucuresti, FEFS
Conf.univ.dr. ROTARU Andrei – Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport din Chisinau
Prep.univ.dr. ULAREANU Marius - Universitatea Ecologica din Bucuresti

Cuvinte cheie: *actiuni tactice, coordonator de joc, elemente tehnice, fotbal, însusiri psihologice*

Rezumat

Aceasta lucrare are ca scop evidentierea principalelor caracteristici tehnicotactice si psihice ale conducatorului de joc la nivel de performanta, divizia A. Pentru rezolvarea sarcinilor studiului de fata am considerat ca, prin înregistrarea actiunilor tehnico-tactice si psihice ale coordonatorului de joc în ambele parti ale jocului, vom obtine principalele caracteristici ale acestuia în obtinerea unui nivel înalt de performanta.

Pentru aceasta ne-am propus înregistrarea actiunilor tehnico-tactice si psihologice ale coordonatorului de joc în ambele parti ale jocului, apoi printr-o analiza si prelucrare a datelor sa obtinem modelul coordonatorului de joc la nivel de performanta.

Studiul s-a desfasurat pe perioada Campionatului 2005-2006 a Diviziei A în cadrul meciurilor desfasurate în Bucuresti (cluburile bucurestene, 20 fise de înregistrari), având caracter constatativ cu efecte ameleorative.

Rezultatele studiului evidentiaza caracteristicile tehnico-tactice si psihologice ale coordonatorului de joc la nivel de performanta, divizia „A”, iar prin analiza si prelucrarea datelor înregistrate pe fiecare componenta tehnico-tactica si psihica si a gradului general de manifestare ale acestora, se stabileste modelul performantial al coordonatorului de joc în vederea cresterii capacitatii de performanta.

STUDIUL PRIVIND OPTIMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE ÎN ÎNVĂȚAREA NUMĂRULUI DE FRÂNȚHIE ÎN ARTA ACROBATICĂ

Conf.univ.dr. POTOP Vladimir – Universitatea Ecologica din Bucuresti, FEFS
Prep.univ.drd. ULAREANU Marius – Universitatea Ecologica din Bucuresti
Prof.gr.II.drd. CÎMPEANU Mariana – Clubul Sportiv Scolar nr.7 Dinamo Bucuresti

Cuvinte cheie: *arta acrobatica, învățare, numar frânțhie, pregătire fizica, perfectionare, spectacol.*

Rezumat

În aceasta lucrare am încercat sa evidentiem optimizarea pregatirii fizice în perfectionarea numarului de frânțhie în arta acrobatica. Astfel, ne-am propus sa demonstram ca învățarea eficienta a elementelor tehnice (figurilor) contribuie la trecerea mai rapida la completarea elementelor din numarul de frânțhie ce urmeaza a fi învățat, iar cresterea progresiva a elementelor în învățarea numarului de frânțhie va contribui la dezvoltarea fortei musculare si rezistentei speciale în pregătire.

În lucrare sunt cuprinse date privind arta acrobatica, în special proba de frânghie, unele aspecte metodologice ale învățării numărului de frânghie și, în final, modul de perfecționare a numărului de frânghie.

În vederea verificării ipotezelor studiului am organizat un studiu de caz, subiectul de investigație fiind Panait Petruta. Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 4 săptămâni, în cadrul Circului Globus din București.

Rezultatele studiului ne evidențiază că o creștere progresivă a elementelor în învățarea numărului de frânghie contribuie la dezvoltarea forței musculare și rezistenței speciale în pregătire, iar perfecționarea numărului de frânghie se realizează numai prin participarea la cât mai multe spectacole oficiale și chiar la cele demonstrative (matinee).

OPTIMIZAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE PRIN INTRODUCEREA DE NOI APARATE AJUTĂTOARE SPECIFICE ÎNVĂȚĂRII JOCULUI DE VOLEI

**Prep .univ. drd. Carmen PREDA
Universitatea „Dunarea de Jos” Galați
Prof.univ.dr. NICULESCU Mugurel
Universitatea din Pitești**

Cuvinte cheie: *optimizare ,aparate ajutatoare, învățare, volei.*

Rezumat

Optimizarea tehnicii în jocul de volei constituie un pas decisiv în performanță, motiv pentru care trebuie reorientate mijloacele și metodele de instruire, care să conducă spre o precizie și constantă în execuție, încă din faza primară a învățării elementului tehnic.

Aplicarea unei noi metodologii de lucru care să aibă la bază o orientare modernă, privind pregătirea voleibalistelor începătoare, prin utilizarea aparatelor ajutatoare va duce la îmbunătățirea performanței.

Utilizarea aparatelor ajutatoare reprezintă o modalitate eficientă de pregătire și evaluare a jucătorilor care poate să completeze metodologia actuală în voleiul de înaltă performanță.

VARIAȚIA PARAMETRILOR DE ANTRENAMENT ÎN PERIOADA PREMERGĂTOARE UNUI CAMPIONAT MONDIAL DE CANOTAJ

**Conf univ dr Sanda TOMA-URICHIANU, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea Ecologică din București
Prof.drd.URICHIANU Adian Ion**

Cuvinte cheie: *parametri, antrenament, canotoare, performanțe.*

Rezumat

Evoluția performanțelor pe plan mondial ne determină să căutăm și să aducem o contribuție la metodologia de pregătire a canotorilor. Tehnologia și metodologia actuală de pregătire, rămân aceleași în ceea ce privește elementele de bază. Direcția de perfecționare a acestora pleacă de la premiza de a separa orientarea conținutului pregătirii pe criteriul vârstei și a stagiului în canotaj.

Formuland puțin altfel, vom afirma cu toată convingerea ca, de pildă, un rezultat bun la Olimpiada va trebui pregătit după o tehnologie de accelas nivel, antrenându-se în condiții comparativ corespunzătoare cu scopul propus, antrenat de profesorul pregătit corespunzător pentru a obține campioni olimpici. Mergând și mai departe putem afirma că pe lângă tehnologia didactică, pregătirea antrenorului și condițiile materiale, vor contribui și medicul și marangozul, bucatarul, maseorul, precum și întregul microclimat în care își desfășoară activitatea sportivul să fie el însuși la nivel olimpic pentru a se obține asemenea performanțe.

PLANIFICAREA VOLUMULUI DE EFORT ÎN DIFERITELE PERIOADE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV DE SEMIFOND LA JUNIOARE (14-15 ANI) REIEȘIND DIN CICLUL OVARIAN MENSTRUAL

Lucica SAVA
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea „Dunărea de Jos” Galați

Cuvinte cheie: *ciclu menstrual, antrenament sportiv, efort fizic.*

Rezumat

Rezultatele cercetărilor existente în diferite genuri sportive statistic dovedesc influența antrenamentelor și competițiilor asupra ciclului ovarian menstrual și schimbările capacității de activitate a sportivelor în această perioadă.

STRUCTURA PREGĂTIRII FIZICE A JUNIOARELOR DE 14-15 ANI, ALERGĂTOARE DE SEMIFOND ÎN ETAPA ÎNȚĂLĂ DE PREGĂTIRE, PE PARCURSUL UNUI AN COMPETIȚIONAL

Lucica SAVA
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea „Dunărea de Jos” Galați

Cuvinte cheie: *pregătire fizică, antrenament sportiv, capacitate de efort.*

Rezumat

Atât la începători cât și la avansați, pregătirea fizică constituie o bază de plecare și un fundament pentru abordarea celorlalte componente ale antrenamentului.

METODICA APLICĂRII JOCURILOR PREGĂTITOARE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV AL BASCHETBALIȘTILOR ÎNȚĂTORI

Lect. univ. drd. SAKIZLIAN Robert
Universitatea București

Cuvinte cheie: *antrenament sportiv, joc de baschet, sportivi începători, jocuri pregătitoare, capacitatea de efort, pregătire fizică, pregătire tehnică, calități motrice.*

TEHNICI FNP FOLOSITE PENTRU RECUPERAREA BOLNAVILOR CU SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ

Prep. Univ. CRISTUTA Mihaela Alina,
Conf. Univ. Dr. OCHIANA Gabriela
Universitatea din Bacau

Cuvinte cheie: reumatism, anchiloza, mobilitate, tehnici, recuperare.

Rezumat

Bolile reumatice reprezinta cu adevarat un exemplu de afectiuni complexe, fiind pe drept considerate ca o problema medico-sociala. Recuperarea acestor afectiuni implica masuri de ordin social, care tin de ameliorarea conditiilor de munca si de viata, iar actiunea de combatere a bolilor presupune o buna organizare. Interventia kinetoterapeutica este necesara începând cu diagnosticul precoce si pâna la recuperarea functionala si reîncadrarea în societate. Bolile reumatice, dupa cum se stie, reprezinta si în tara noastra grupul de boli cu cea mai mare morbiditate; practic, în al 4-lea – al 5-lea deceniu de viata neexistând persoane care sa nu fi acuzat sau sa acuze suferinte de vreun tip reumatic.

În programul de recuperare al bolnavilor reumatici sunt cuprinse doua obiective majore: - controlul si ameliorarea la maximum posibil a simptomelor si complicatiilor; - învățarea pacientului cum sa obtina o capacitate optima pentru a-si desfasura activitatile zilnice.

Aceste obiective pot fi atinse prin programe de recuperare individualizate în centre de specialitate sau la domiciliul bolnavului. Spondilita anchilozanta se afla printre afectiunile reumatismale inflamatorii cronice ce au un prognostic functional foarte sever, datorita frecventelor anchiloze la nivelul coloanei vertebrale si ale articulatiilor periferice, pe care le induc.

Un procent important de bolnavi sunt afectati de aceasta boala, uneori invalidanta, care le reduce posibilitatea efectuării activității zilnice si în special profesionale, scăzându-le capacitatea de munca sau făcându-i complet inapti de orice activitate.

AMPLITUDINEA VALORILOR PRESIUNII ARTERIALE LA COPII NORMALI ȘI COPII CU DIZABILITATE MENTALĂ

Lect Univ. Drd. UNGUREAN Bogdan
Universitatea "Al. I. Cuza" Iasi
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: presiunea arteriala (sistolica si diastolica)

Rezumat

În pofida remarcabilelor succese ale biologiei moleculare, pâna în prezent nu dispunem de o definitie riguroasa a vietii, astfel ca în mod obisnuit ne limitam doar la caracterizarea sistemelor vii prin însusirile lor esentiale, ceea ce permite descrierea termodinamica a acestora. Organizatia mondiala a sanatatii (O.M.S), considera îmbunatatirea calitatii vietii unul din scopurile majore ale medicinei moderne.

În aceasta lucrare vom prezenta amplitudinea valorilor presiunii arteriale la copii normali si copii cu dizabilitate mentala.

BIOFEEDBACK-UL, METODĂ DE RECUPERARE A SECHELELOR POSTTRAUMATICE

Prep.univ.drd. Adina Camelia SLICARU
Universitatea din Bacau
Facultatea de Stiinte ale Miscarii Sportului si Sanatatii

Cuvinte cheie: *sechele posttraumatice, biofeedback.*

Rezumat

Recuperarea dupa leziuni ale aparatului locomotor include adesea imobilizarea initiala necesara vindecarii tesuturilor. Reluarea miscarilor articulare conduc la reversibilitatea efectelor dar în mai mica masura decât atunci când au fost produse.

De aceea am venit cu propunerea cercetarii unei metode de recuperare a acestor sechele posttraumatice, la care, uneori se asociaza o serie de tulburari induse de însusi actul ortopedico-chirurgical sau de imobilizarea care îi urmeaza, si anume biofeedback-ul.

Cercetarile au demonstrat ca biofeedback-ul poate ajuta la tratarea multor boli si stari dureroase, demonstrând ca avem un control mai mare asupra asa-ziselor functii involuntare ale organismului decât credeam ca este posibil.

CONTRIBUȚIA MASAJULUI REFLEX ÎN REFACEREA FEMEII LEHUZE

Prep. Univ. CHELMUS Cristina
Prof. Univ. Dr. MÂRZA Doina
Universitatea din Bacau, FSMSS

Cuvinte cheie: *lehuze, stres psihic, anxietate, masaj reflex*

Rezumat

Cercetarea s-a efectuat asupra unui lot de 4 femei lehuze, ce prezentau simptome ale stresului psihic si anxietatii postpartum. Lotului de subiecte li s-a efectuat masaj reflex în regiunea spatelui („constructia bazei”), regiunea fetei si a capului în scopul diminuarii migrenelor si cefaleei. Pentru ca rezultatele obtinute sa fie cât mai obiective am aplicat un test pentru depistarea gradului de stres si anxietate si o scala de identificare a durerii.

Efectuarea masajului reflex la femeile lehuze a influentat semnificativ starea generala de tensiune a acestora, contribuind astfel la diminuarea anxietatii si la reducerea durerilor, inducându-le o stare de relaxare generalizata.

STUDIUL CONSTATATIV PRIVIND IMPORTANȚA INTERVENȚIEI KINETOTERAPEUTICE ÎN HERNIA DE DISC LOMBARĂ – OPERATĂ

Prep. Univ. CHELMUS Cristina
Universitatea din Bacau, FSMSS

Cuvinte cheie: *hernie discala, durere, lombar*

Rezumat

Studiul de fata s-a desfasurat pe un lot de 3 pacienti cu hernie discala lombara operata. Activitatea experimentală s-a întins pe o perioada de aproximativ 6 luni, cu un numar de 15 sedinte de tratament. Ca metode de evaluare am utilizat un test de identificare a durerii, o scala si un chestionar privind durerile de spate si testul indice-sol în plan frontal. Tehnicile si procedeele folosite în cadrul procesului recuperator au fost cele de masaj atât cicatriceal cât si transversal profund, tehnici de miotensiv aplicate pentru decontracturarea musculara, exercitii de tip Williams si exercitii de relaxare pe gim-ball, influentând semnificativ recuperarea pacientilor si reintegrarea lor în sfera socio-profesionala.

EFICIENȚA JOCURILOR DINAMICE ÎN TERAPIA COPIILOR CU SINDROM DOWN

**Asist. univ. drd. NECSOI Ioana-Cristina,
FEFS Pitesti**

**Kinetoterapeut RADU (PAUNA) Elena Raluca,
Scoala Speciala "Valea Mare" Stefanesti**

Cuvinte cheie: *jocul, sindrom Down, lateralitate, schema corporala, coordonare, echilibru*

Rezumat

O modalitate de relatie între individ si lumea obiectelor o reprezinta jocul. El constituie formula primara a actiunii umane, o forma de organizare a cognitiei si implicit o cale de organizare a cunoasterii. Într-o anumita perioada de viata, majoritatea relatiilor obiectuale se stabilesc în cadrul jocului.

Aceasta lucrare isi propune sa demonstreze eficienta jocurilor dinamice în terapia copiilor cu sindrom Down, de varsta prescolara. Pentru aceasta am conceput o suita de jocuri de miscare prin care am urmarit sa imbunatatim componentele psihomotrice afectate la acesti copii.

Datorita faptului ca s-a lucrat în echipa si le-au fost impuse reguli ce trebuiau respectate a dus si la imbunatatirea comportamentului acestora, lucru benefic atât pentru familie, cât si pentru societate.

FORMAREA ETICĂ ȘI DEONTOLOGICĂ A KINETOTERAPEUȚILOR

**Lect.univ.dr. Veronica POPESCU
Universitatea "A.I.Cuza" Iasi
Facultatea de Educatie Fizica si Sport, Iasi**

Rezumat

Formarea etica si deontologica a kinetoterapeutilor prezinta o importanta deosebita, privind formarea profesionala permanenta. Pentru determinarea calitatii muncii kinetoterapeutului, se va efectua o evaluare în timp a activitatii acestuia, putându-se vorbi si de maiestria formarii profesionale ceea ce înseamna un nivel ridicat al practicarii profesiei, însa aceasta maiestrie se formeaza în timp si este rodul valorificarii experientei.

ENTORSA DE GLEZNĂ - FOARTE DES ÎNTÂLNITĂ LA SPORTIVI

Elena POPOVICI
– Galati –

Cuvinte cheie: *entorsa, glezna, ligament, articulatia talo-crurala.*

Rezumat

Traumatismele gleznei sunt cele mai frecvente dintre toate localizarile traumatismelor aparatului locomotor, entorsele detinand primul loc, iar fracturile locul secund. Frecventa acestora se explica prin faptul ca la acest nivel au loc miscari multiple comandate de nevoile de mobilitate ale piciorului, expus la diferiti factori traumatici ce actioneaza in conditii diferite.

Tipurile lezionale ale macrotraumatismelor piciorului sunt cele obisnuite: plagi, contuzii, entorse, luxatii, fracturi, care pot afecta toate structurile anatomice: piele, ligamente, muschi, tendoane, articulatii, oase, vase si nervi. Aceste leziuni pot lasa sechele imediate sau tardive a caror legatura cu traumatismul respectiv nu e greu de stabilit.

HIDROKINETOTERAPIA: MIJLOC TERAPEUTIC EFICIENT ÎN PROCESUL DE RECUPERARE MEDICALĂ

Kinetoterapeut: Aura-Adriana SPÎNU

Cuvinte cheie: *profilaxie ,hidrokinetoterapie, mediu acvatic*

Rezumat

Hidrokinetoterapia reprezinta un mijloc terapeutic de baza în cadrul procesului de reabilitare, deoarece utilizeaza miscarea în apa sub forma exercitiilor fizice bine organizate si dozate, cu implicatii nu numai la nivelul segmentului vizat ci si asupra tuturor functiilor organismului si a aparatului locomotor.

Durata hidrokinetoterapiei este direct propotionala cu gravitatea afectiunii, dependenta de colaborarea kinetoterapeutului cu ceilalti specialisti implicati în procesul de recuperare, dar si de implicarea activa a pacientului în procesul de recuperare.

STUDIU PE POPULAȚIILE UMANE DIN JUDEȚUL BACĂU, PRIVIND INCIDENȚA BOLILOR GENETICE ȘI ANOMALIILOR CONGENITALE ÎN ANUL 2002

Viorel MIRON, Kinetoterapeut doctorand, D.G.A.S.P.C. Bacau
Aura DAVID, Profesor doctor, Scoala „Miron Costin” Bacau

Cuvinte cheie: *maladii genetice, malformatii congenitale, profilaxie*

Rezumat

Bolile genetice sunt numeroase. Se cunosc peste 10.000 de boli determinate sau conditionate genetic. Acestea au o mare diversitate, afecteaza orice sistem de organe si ca atare se regasesc în aproape toate ramurile medicinei.

În aceasta lucrare am studiat frecvența maladiilor genetice și malformațiilor congenitale, pe parcursul anului 2002, pentru copii din județul Bacău. Aceasta inițiativă vine în sprijinul realizării unui Program național de profilaxie a bolilor genetice.

Băieții sunt cei mai afectați de malformații congenitale, fiind reprezentați prin 12 de cazuri comparativ cu fetele care prezintă 8 cazuri. Acest raport se datorează și nasterii mai multor copii de sex masculin pe parcursul anului 2002.

EVALUAREA COMPARATIVĂ ÎN SINDROMUL DOWN – ARGUMENT AL RECUPERĂRII PRIN KINETOTERAPIE

**Viorel MIRON, Kinetoterapeut doctorand, D.G.A.S.P.C. Bacău
Cristina-Daniela FARCAS, kinetoterapeut**

Cuvinte cheie: *sindrom Down, sistemul B.M.S., scara Portage*

Rezumat

Copiii cu sindrom Down dobândesc greu viteza la mers, echilibrul, forța, coordonarea ochi-mână și abilitățile motrice grosiere și fine, comparativ cu copiii cu deficiența mintală.

Instrumentul de măsură denumit “Testul deprinderii motorii de bază ale copiilor cu sindrom Down” (B.M.S.) este un test al deprinderilor motorii special proiectat pentru a testa copiii mici cu sindrom Down și se bazează pe componenta teoretică „Perturbari în sistemul controlului postural”. B.M.S. a fost verificat din punct de vedere psihomotric.

Aplicarea metodei B.M.S. ca metodă de evaluare și de fundamentare a tratamentului kinetic, a permis scurtarea timpului aferent reeducării neuromotorii, deoarece tratamentul recuperator s-a centrat mai ales pe obținerea unor abilități motrice fundamentale, celelalte obiective fiind subsumate acestora.

MANAGEMENTUL KINETIC AL RECUPERĂRII ÎN SA

**Dr. Viorica LEFTER, Medic primar BFT, Facultatea Kinetoterapie Galați.
Dr. Oana Andreea CIBU, Asistent Facultatea Medicina, Galați
Kt. Sabin ALEXE, Facultatea Kinetoterapie, Galați**

Cuvinte cheie: *spondilita, restricționare., anchiloza, kinetoprofilaxie, kinetoterapie.*

Rezumat

Boala inflamatorie cu afectarea predominantă a scheletului axial și obligatorie a articulațiilor sacroiliace, capabilă să intereseze (ca frecvență și gravitate diferite) articulațiile periferice și să realizeze o gamă largă de determinări extraarticulare. Prototipul grupului de boli al spondilartropatiilor seronegative.

Datele epidemiologice actuale indică faptul că spondilita anchilozantă este cel puțin la fel de frecventă precum artrita reumatoidă. Incidența este de 2-3 ori mai mare la bărbați, mai frecvent la bărbații tineri, cu debut în decada a treia de vârstă.

Studiile recente arata ca pacienșii sunt afectași de boala în perioada cea mai productiva a vieșii. Evolușia bolii este ; severa, cronica, invalidanta face ca un numar mare de bolnavi sa-și intrerupa prematur activitatea profesionala sau sa nu se poata angaja => cresterea substanșiala a costurilor sociale ale bolii. Kinetoterapia prezinta principii și obiective specifice în SA. Pentru rezultate optime, KT trebuie instituita precece, individualizata, adaptata la forma clinica și stadiul evolutiv al fiecarui pacient. In primul rînd programe de kinetoprofilaxie primara și secundara = prevenirea/ limitarea deviașilor coloanei și ale articulașilor centurilor >> kinetoterapie de recuperare precece instituita, șintita, perseverenta. Continuitatea aplicarii programului kinetic este obligatorie, indiferent de evolușia bolii. Exercițiile trebuie intrerupte la aparitia durerii și reluate pe un fond dureros moderat. In fazele algice, acute _ doar tehnici anakinetice, posturile + ex. pentru articulașile nedureroase + gimnastica respiratorie (permanent) Dozarea efortului – functie de factori fiziologici (FC, TA) (fig.1,2,3)

MANAGEMENTUL KINETIC AL DURERII LOMBARE JOASE (LBP)

Dr. Viorica LEFTER, Medic primar BFT, Facultatea Kinetoterapie Galati.

Dr. Oana Andreea CIBU, Asistent, Facultatea Medicina, Galati

Kt. Sabin ALEXE, Facultatea Kinetoterapie, Galati

Cuvinte cheie: *protruzie, kineziterapie, posturare, școala spatelui*

Rezumat

Motivatia abordarii temei prezentului studiu consta în expunerea unor observatii privind problematica terapeutica durerii din simptomatologia Spondilozei lombare în general si a Sindromului radicular uni sau multietajat în special. Literatura de specialitate evidentiaza faptul ca aproximativ 80% din populatie prezinta cel puțin un episod dureros lombar în decursul vietii la 25% dintre acestia se inregistreaza recurente, iar 10% vor prezenta durere cronica.

Durerea lombara joasacare persista mai mult de treiluni; Impotentafuncionaladizabilitate; Afectare psihologica; Afectare a calitatii vietii. Kinetoterapia reprezinta 30% din terapia fazelor acute hiperalgice, prin posturare analgetica, decontracturanta si de reducere a conflictului discoradicular specific herniilor de disc.

Coloana vertebrala reprezinta sustinatorul posturii ortostatice, stabilizata de musculature paravertebrala si mobilizata de membrele inferioare permite deplasarea organismului in mediu inconjurator.

RECUPERAREA GENUNCHIULUI TRAUMATIZAT (PLASTIE DE LIGAMENT ÎNCRUCRUCIȘAT ANTERIOR - STUDIU DE CAZ)

Kinetoterapeut: Aura-Adriana SPÎNU

Cuvinte cheie: *articulatia genunchiului, ligament încrucisat anterior (LÎA), kinetoterapie.*

Rezumat

Recuperarea genunchiului după plastică de ligament încrucișat anterior reprezintă un proces îndelungat și se face respectând în permanență principiile generale ale kinetoterapiei, regulile exersării, legile biomecanicii adaptate capacității funcționale reale ale subiectului, în vederea reluării antrenamentelor și circuitului competițional la un nivel cel puțin anterior traumatismului.

STUDIUL PRIVIND IMPORTANȚA PROFILAXIEI DEFICIENȚELOR COLOANEI VERTEBRALE LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Lect. univ. dr. Zenovia STAN
Universitatea „Dunărea de Jos” Galați
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *educație fizică, atitudine corectă, profilaxia deficiențelor coloanei vertebrale, optimizarea dezvoltării musculare*

Rezumat

Focalizarea pe educația timpurie a copiilor este importantă deoarece aceasta este perioada în care aceștia se dezvoltă rapid și, dacă procesul de dezvoltare este neglijat în acest stadiu, este mult mai dificil și mai costisitor să compensezi aceste pierderi mai târziu. Este bine cunoscut și evident faptul că alegerile făcute acum și acțiunile întreprinse de părinți și de societate în copilăria timpurie au o puternică și mai de durată influență asupra progresului individual al copilului și asupra progresului națiunilor în sens larg.

În ceea ce privește educația fizică trebuie amintit faptul că este singura disciplină din planul de învățământ care contribuie la sănătatea elevilor, fiind o investiție pe termen lung.

CLIMATUL PSIHOSOCIAL LA LOCUL DE MUNCĂ – FACTOR FAVORIZANT AL STRESULUI PROFESIONAL

Prof univ. dr. Vasilica GRIGORE
Conf. univ. dr Gerogiana MITRACHE
ANEFS București

Cuvinte cheie: *climat, munca, hartuire morală*

Rezumat

Climatul psihosocial la locul de muncă a constituit o direcție importantă a preocupărilor din ultimii ani, legate de securitatea și sănătatea muncii.

Lucrarea de față, parte a unui studiu mai amplu, își propune să evidențieze câteva aspecte din domeniul educației, legate de stresul profesional. Studiul a pornit de la ideea că hartuirea morală, constituie un important factor favorizant al stresului profesional, cu consecințe multiple atât asupra persoanei și a performanțelor sale profesionale cât și a climatului în care acestea muncesc.

Ancheta , ca principala metoda de cercetare, a evidendiat existenta hartuirii morale, factori favorizanti ai acesteia, durata si efecte asupra persoanelor, precum si nivelul de protectie oferit de catre legislatia în vigoare.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN EVUL MEDIU ÎN ȚĂRILE ROMÂNE

**Prof.univ.dr. TURCU Dionisie Marian, conf.univ.dr. SANISLAV Mihai
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu**

Cuvinte cheie: *cai, lupte, arme, calarie, vânatoare*

Rezumat

La sfârșitul sec. XII și începutul sec. XIII, ultima versiune a epopeii germane “Nibelungenlied”, în cântul al XXII-lea, menționează “un duce Ramunc din Tara Valaha ... pe calul lui maestru calarind”, distingându-se în “pestrita calarime, ce multe limbi vorbea “i, venita sa se întreaacă în arena în turnirurile cavaleresti.

Din acest episod al poemului german reiese vechimea exercitiului calariei la români. În descrierea primirii Kriemhildei de către Attila (Etzel) se arată ca printre calaretii ce au ieșit întru întâmpinarea logodnicei, pe lângă ruși, polonezi și greci (bizantini) erau și “valahi alergând repede pe caii lor cei foarte buni, caci ei calareau din toate puterile, așa cum le era obiceiul.” În fruntea lor era “ducele Ramunc din Tara Valahilor”, care “se vedea alergând ca pasarea în zbor”¹. Numele deformat, “ramunc”, înlocuiește, prin denumirea poporului caruia îi aparținea, numele personal al ducelui, pe care autorul anonim nu-l cunostea.

PERSONALITATEA FACTOR DE DIAGNOZA ÎN CONSILIEREA PSIHOMOTRICA

**Bogdan GUGU-GRAMATOPOL, Universitatea Kapodistria Atena
Carmen BARNA, Universitatea Transilvania Brasov
Grigore MALUSARIS, Universitatea Kapodistria Atena**

Cuvinte cheie: *personalitate, consiliere psihomotrica.*

Rezumat

Sistemele școlare cunoscute până acum s-au bazat pe monopolul școlar instituțional. În ultimele decenii s-au extins formele educațiilor noi în afara școlilor, aceasta fiind o alternativă la educația formală prezentă.

Personalitatea exprimă structura de bază a umanității, ea fiind definită ca având trăsături unice și nerepetabile, abilități spirituale și mentale, privite prin perspectiva evoluției dinamice a individului.

Consilierea psihomotrică definește relația interumană de ajutor stabilită între consilierul motric și persoana care necesită asistența de specialitate. Consilierea psihomotrică are ca obiective principale: studierea capacităților motrice ale individului în comparație cu posibilitățile motrice standard ale vârstei, sexului și stării sociale, a posibilităților de transfer în scopul îmbunătățirii calității vieții, stabilirea celor mai eficiente mijloace de intervenție.

MANAGEMENTUL ȘI CADRUL LEGISLATIV DE PRACTICARE A ACTIVITĂȚILOR DE ÎNTREȚINERE ȘI RECREERE

Marin CHIRAZI
Universitatea „Al. I. Cuza” Iasi,

Cuvinte cheie: *management, activitati de întretinere, cadru legislativ*

Rezumat

Lucrarea scoate în evidența particularități specifice managementului practicării activităților de întreținere, evoluția și importanța practicării acestora, precum și câteva aspecte legislative care reglementează acest gen de activitate.

STUDIUL PARAMETRILOR PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN PENTATLONUL MILITAR

Conf.univ.dr.ENE-VOICULESCU Virgil
Naval Academy „Mircea cel Batran” Constantza, Romania

Cuvinte cheie: *tir, pista cu obstacole, natatie, aruncarea grenadei, alergare în teren variat*

Rezumat

În studiul efectuat am supus cercetării o serie de parametri ai pregătirii fizice specifice (tir, pista cu obstacole, natatie, aruncarea grenadei, alergarea în teren variat), care conditionează efortul fizic. Specialistii domeniului antrenamentului sportiv (N.Alexe, 1993; I. Dragan, 1973; A.Dragnea, 1996; M. Ifrim, 1989, etc.) propun în procesul de selecție grile cu valori standard ai parametrilor determinanți în sistemul criteriilor de selecție. Investigatiile parametrilor pregătirii fizice specifice propuse au fost efectuate în această etapă experimentală la momentul inițial și final.

Investigatiile parametrilor pregătirii fizice specifice efectuate au demonstrat că rezultatele obținute de subiecții grupei experiment s-au încadrat în limite performanțiale scontate. Din seria celor cinci parametri ai pregătirii fizice specifice aplicați în cercetare, din punct de vedere statistic la testarea finală se evidențiază îmbunătățiri ale valorilor mediilor la nivelul esanționului experiment.

STUDIUL PARAMETRILOR BIOCHIMICI ÎN PENTATLONUL MILITAR

Conf.univ.dr. ENE-VOICULESCU Virgil*
Prof.univ.dr. Ene-VOICULESCU Carmen**
Naval Academy „Mircea cel Batran” Constantza, Romania*
University „Ovidius” Constantza, Romania**

Cuvinte cheie: *hemoglobina, proteine, acid lactic, ureea*

Rezumat

În studiul efectuat am supus cercetării o serie de parametri biochimici (hemoglobina, proteine, acid lactic), care conditionează efortul fizic.

Specialistii domeniului medical (A. Demeter, 1982; I. Dragan, 1984; M. Ifrim, 1989, etc.) propun în procesul de selectie grile cu valori standard ai parametrilor determinanti în sistemul criteriilor de selectie. Investigatiile biochimice propuse au fost efectuate în aceasta etapa experimentală la momentul initial si final.

Prin aplicarea acestor investigatii de laborator am urmarit:

1. Dacă rezultatele obtinute se încadrează în limitele normale propuse de specialistii domeniului medical;

2. În ce masura valorile investigationale obtinute sunt influentate de efortul specific complex din pentatlonul militar.

Investigatiile biochimice efectuate au demonstrat ca rezultatele obtinute de subiectii grupei experiment s-au încadrat în limite normale fiziologice. Din seria celor patru parametrii biochimici aplicati în cercetare, din punct de vedere statistic la testarea finală se evidentiaza îmbunatatiri ale valorilor mediilor la nivelul esantionului experiment.

MEDIUL ȘI EDUCAȚIA ECOLOGICĂ ÎN CONTEXTUL PSIHOEDUCAȚIONAL ACTUAL

Lector univ.drd. Florin PARASCHIV
Universitatea "George Baritiu" Brasov

Rezumat

Necesitatea unei educatii ecologice deriva si din necesitatea atenuarii si, chiar, eliminarii unor prejudecati ce influenteaza în mod negativ relatia, si asa sensibila, dintre individ si mediul sau natural de viata.

Una dintre finalitatile educatiei ecologice, asa cum rezulta din programele internationale sau regionale elaborate în acest sens, este de "a dezvolta simtul responsabilitatii si solidaritatea între tari si regiuni, indiferent de nivelul lor de dezvoltare, pentru pastrarea si ameliorarea mediului".

STUDIUL PRIVIND GRADUL DE INTEGRARE AL STUDENȚILOR ÎN VIAȚA SOCIALĂ

MIHAILA Ion, CRETU Marian
Universitatea din Pitesti

Cuvinte cheie: *adaptabilitate, integrare, student, viata sociala*

Rezumat

Adaptarea indivizilor la viata sociala este reprezentata de comportamentele si reactiile acestora la conditiile variabile ale mediului în care își desfășoara activitatea. Integrarea în viata sociala este un proces continuu care se realizeaza pe tot parcursul vietii, în permanenta putând apare ajustari, schimbari de la regula, schimbari de politica etc.

IERARHIZAREA PE RANGURI DE IMPORTANȚĂ A FUNCȚIILOR UNUI SERVICIU SPORTIV DE LOISIR

Iulian DUMITRU,
Universitatea "A.I.Cuza" Iasi

Cuvinte cheie: functii de utilizare, ranguri de importanta, ierarhizare

Rezumat

Construirea unei politici de promovare este un proces anevoios si nu de multe ori organizatiile sportive din România își fundamenteaza actiunile pe baze empirice. Cunoasterea factorilor motivationali exprimati în alegerea unui anumit sport de timp liber precum si ordonarea acestora dupa nivelul de importanta acordat de fiecare individ poate contribui la o maximizare a efectelor comunicatiei promotionale.

MANIFESTĂRI PSIHOLOGICE ÎN RĂUL DE MARE LA STUDENȚII NAVIGATORI

Lector univ. dr. Laurentiu IONESCU
Universitatea Maritima Constanta, Departament Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: rau de mare, structura psihica, manifestari psihologice, navigator

Rezumat

Lucrarea de fata își propune sa evidentieze o parte din manifestarile psihologice aparute în raul de mare la studentii navigatori.

Dupa analiza chestionarelor a fost stabilita o gama de simptome care se poate atenua daca este tratata la timp. Deasemenea s-a observat ca relatiile interpersonale si de grup se pot deteriora în conditii meteo nefavorabile prelungite.

ISTORICUL STRUCTURILOR SPORTIVE IEȘENE: SOCIETATEA DE GIMNASTICĂ, SPORT ȘI MUZICĂ

Lect. Univ. Dr. Lucian POPESCU
Facultatea de Educatie Fizica si Sport
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iasi

Cuvinte cheie: cadrul legislativ, cadrul organizatoric, perioada moderna, personalitati, promotori, pregatirea specialistilor.

Rezumat

În cadrul demersului nostru, ne-am propus sa aducem la cunostinta cititorilor anumite secvente, mai mult sau mai putin cunoscute, despre activitatea unei societati sportive iesene cu traditie si anume Societatea de Gimnastica, Sport si Muzica, precum si rolul care l-a avut în propagarea activitatilor corporale, atât la nivel local, cât si la cel national.

ASPECTE PARTICULARE PRIVIND MODELAREA ÎN BIOMECANICĂ

Elena MEREUTA,
“Dunarea de Jos” University of Galati, Romania

Cuvinte cheie: *biomecanica, oase, model fizic, model virtual*

Rezumat

Lucrarea prezinta câteva tehnici folosite pentru crearea modelelor sistemului osos, cu scopul analizei si studierii comportamentului corpului omenesc din punct de vedere biomecanic. De asemenea, lucrarea prezinta si câteva consideratii legate de materialele recomandate a se folosi pentru crearea modelului cât mai fidel al oaselor.

MIJLOACE ATRACTIVE FOLOSITE ÎN COMBATERICA SEDENTARISMULUI

Lector dr. Mirela DULGHERU
Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *miscare, timp liber, sanatate*

Rezumat

Sedentarismul este flagelul secolului în care traim, nu-l observam, nu ne deranjeaza decât în momentul în care trebuie sa urcam treptele, sa grabim pasul spre masina care ne astepta sa ne scuteasca de efortul de a ne deplasa pe jos si în ultima instanta atunci când medicul ne avertizeaza ca trebuie sa ne schimbam modul de viata daca vrem sa mai putem spera la ziua de mâine.

PREGATIREA PSIHOMOTRICA ÎN MESERIA DE POLITIST COMPONENTA DE BAZA PENRU EXECUTAREA VIITOARELOR SARCINI PROFESIONALE

Lector.dr.Andrei NEGOITA
Universitatea „Stefan cel Mare”-Suceava
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: *învatamant militar, politist, pregatire specifica, sarcini profesionale.*

Rezumat

În lucrarea prezentata am dorit sa evidentiez faptul ca, pregatirea specifica necesara formarii viitorilor politisti în ceea ce priveste dezvoltarea capacitatii de efort, învatarea si practicarea autoapararii, precum si pregatirea psihica necesara integrarii socio-profesionale, trebuie sa fie realizata pe baza unui program stiintific în cadrul temporal destinat obiectului „Educatie fizica si sport”.

IMPORTANȚA ȘI ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN EVOLUȚIA SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

Lector univ.dr. ONET Ioan
Univ."Dunarea de Jos" Galati
Facultatea de Educatie Fizica si Sport

Cuvinte cheie: *evolutie; societate contemporana.*

Rezumat

Viata contemporana prin felul cum se deruleaza ,prin timpul tot mai scurt acordat miscarii, prin înmultirea momentelor de stres si aparitia a tot felul de factori de risc,apeleaza tot mai mult la beneficiile obtinute prin practicarea continua a ed. fizice si sportului cum ar fi dezvoltarea fizica armonioasa si mentinerea starii de sanatate a organismului.

În aceasta lucrare prezint rolul si importanta ed.fizice si sportului în evolutia societatii contemporane, care doreste indivizi sanatosi ,bine dezvoltati fizic si cu o putere de munca ridicata.

ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE MARINĂ ȘI MODALITATEA DE ACTUALIZARE A PROGRAMELOR ȘI PLANURILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Lector universitar, Doctor OPRISAN Naie Gilles
Facultatea de Marina Civila, Academia Navala „Mircea cel Batran”, Constanta, România

Cuvinte cheie: *pregatire marinareasca, pregatire fizica specifica si psihomotrica specifica, vâslit marinareasc, înot aplicativ, vesta de salvare, tehnica conducerii înot a colacului de salvare, programe analitice, pregatire profesionala specifica, tehnica conducerii ambarcatiunilor*

Rezumat

Lucrarea de fata orienteaza directia efortului învatamântului catre un nivel cât mai înalt al pregatirii în scopul de a îmbunatati pregatirea fizica generala, pregatirea fizica specifica si pregatirea specifica psihomotrica a studentilor si sa conduca la rezultate care sa raspunda cerintelor unei educatii complete si complexe a viitorilor specialisti în marina militara si civila. Mai ales ca acest lucru se impune dupa aderarea Romaniei la NATO si Uniunea Europeana cu drepturi depline.

MANAGEMENTUL INFORMAȚIEI ȘI COMUNICĂRII ÎN SPORT

Lector dr. POMOHACI Marcel
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Cuvinte cheie: *management, informatie, comunicare, sport*

Rezumat

În organizatiile sportive, informatia corecta si de ultima ora este necesara în procesul decizional si în adoptarea unui curs adecvat de actiune. Este important sa se obtina rapid informatia corecta din cantitatea masiva de informatie disponibila.

Nevoia si importanta informatiei sunt evidente în orice organizatie, unele studii recente aratând ca un administrator își consuma 80 % din timp, zilnic, operând între 150 si 300 de „tranzactii informationale”. Procesul decizional trebuie sa se bazeze pe informatii exacte, care sa faca referiri directe la subiectul tratat. Informatia inexacta sau irelevanta poate conduce numai la decizii gresite.

STRESUL ȘI TEHNICI DE CONTROLARE A ACESTUIA

Elena POPOVICI
– Galati –

Cuvinte cheie: *stres, stresori, agenti stresogeni, eustres, distres.*

Rezumat

Stresul reprezinta un aspect normal si necesar al vietii, aspect de care omul nu poate scapa. Stresul poate genera un disconfort temporar si de asemenea poate induce consecinte pe termen lung. În timp ce prea mult stres poate altera starea de sanatate a unui individ cât si bunastarea acestuia, totusi, un anumit volum de stres este necesar pentru supravietuire. Stresul se poate concretiza în diminuarea normalitatii functiilor sau chiar în aparitia bolilor, dar poate ajuta persoana aflata într-o stare de pericol si contribuie în accentuarea achizitiilor.

SPORTUL PENTRU TOȚI

Prof. Carmen-Anghelina SĂVESCU
Colegiul Economic “Anghel Rugină” Vaslui

Cuvinte cheie: *sport pentru toti, practicare independentă, timp liber, profilaxie, activități fizice.*

Rezumat

Sportul pentru toti s-a născut încă din cele mai vechi timpuri din nevoia oamenilor de a se aduna si a se manifesta prin “miscare”, dar si ca mijloc de distractie. În acea perioada sportul pentru toti consta în serbări populare, activități traditionale, activități fizice nonsportive în viata de zi cu zi.

Desi sportul pentru toti a apărut încă din anii 1900, abia în perioada dintre sfârșitul celui de al doilea război mondial si anii 1970, guvernele si-au dat seama de importanta fenomenului sportiv si au început să se ocupe de el. Anii 1970 sunt considerati o perioadă de studiu si aprofundare a ideii sportul pentru toti. Termenul de sport pentru toti, a devenit sinonim cu sportul în general. În anul 1990 sloganul sportul pentru toti si-a câștigat dreptul de viață pe plan mondial si trebuie să i se recunoască meritul de a contribui ” cel puțin la un limbaj unificator pentru toate țările “.

Astăzi, în întreaga lume, sportul pentru toti a devenit un fenomen social cu caracter universal. Activitatea independenta începe si se realizeaza în cadrul lectiilor, prin activitatea cu caracter reproductiv, neindependent. În cadrul acestora, elevii sunt înzestrati cu cunostinte, priceperi, deprinderi si modalități de îndeplinire a activității independente, dezvoltându-li-se tot mai mult interesul pentru aceasta.

Deasemeni practicarea independentă a sportului pentru toti duce la dezvoltarea fizică armonioasă, la mentinerea si întărirea stării de sănătate, la refacerea capacității de lucru, se asigură un regim de viață motric si în general corect din punct de vedere igienic, necesar pentru functionarea normală a organismului.

Sportul pentru toti are si efecte de integrare socială, de îmbunătățire a relatiilor cu ceilalti, de crestere a capacității de comunicare. Trebuie încurajat dezvoltarea sportului pentru toti.

STUDIU PRIVIND NECESITATEA VALORIFICĂRII BAZEI MATERIALE DIN PERSEPCTIVA MARKETINGULUI ÎN SPORT

**Lector dr. Gabriel TALAGHIR
Universitatea „Dunarea de Jos” Galati
Facultatea de Educatie Fizica si Sport Galati**

Cuvinte cheie: *activitati motrice, baze sportive, resurse financiare, venituri suplimentare, marketing sportiv.*

Rezumat

În lucrarea de fata am dorit sa prezint faptul ca institutia noastra beneficiaza de o baza materiala care este nevalorificata la momentul actual, în contextul în care exista o cerere crescuta pe piata pentru practicarea de activitati fizice iar mai buna folosire a acesteia ar aduce si venituri semnificative.

COMUNICAREA DE MARKETING ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**Asistent Universitar Drd. OPREA Viorel
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiesti**

Cuvinte cheie: *marketing, produs, vânzare, educatie fizica si sport.*

Rezumat

Marketingul își face simțita tot mai frecvent prezenta în cadrul a doua sectoare, cultura si sportul, care prezinta numeroase asemanari atât ca mod de realizare a prestatiilor, cât si a consumului. Marketingul este o stiinta moderna, de actualitate, perfect adaptata sa raspunda prin actiune practica, atât cerintelor de satisfacere superioara a necesitatilor si dorintelor indivizilor si grupurilor, cât si criteriilor de eficienta economica.

În abordarea conceptului de marketing este necesara sublinierea a trei trasaturi cheie pe care trebuie sa le aiba orice organizatie care pretinde ca este orientata catre piata: orientarea spre client, efortul integrat si focalizarea scopurilor.

MARKETINGUL SPORTIV

Asistent Universitar Drd. OPREA Viorel
Universitatea Petrol – Gaze din Ploiesti

Cuvinte cheie: *marketing, sport, produse sportive*

Rezumat

Marketingul în sport este activitatea ce înglobează numeroase elemente, în aparenta dispersate dar în realitate interdependente, care compun ansamblul așa-zisei „piete a sportului”. Marketingul în sport înseamnă utilizarea imaginii sportului în vederea obținerii unor beneficii în planul popularității, a atracției sau a unor resurse material - financiare.