

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII, TINERETULUI ȘI SPORTULUI
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CENTRUL DE CERCETARE PENTRU PERFORMANȚĂ UMANĂ



CENTRUL
DE CERCETARI
PENTRU
PERFORMANTA
UMANA



CONFERINȚĂ ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ

"CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ ÎN DOMENIUL
EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI,
COMPONENTĂ A PROGRESULUI UMAN ȘI
SOCIAL"

GALAȚI
28-29 MAI 2010

PREȘEDINTE DE ONOARE
Profesor universitar doctor inginer Viorel MÎNZU
Rector al Universității "Dunărea de Jos" din Galați

PREȘEDINTELE CONFERINȚEI
Profesor universitar doctor Alexandru PĂCURARU
Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport Galați

COMITETUL ȘTIINȚIFIC

Profesor univ. dr. hab. Veaceslav MANOLACHI, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău
Profesor univ. dr. Boris RÎȘNEAC, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Rep. Moldova
Profesor univ. dr. hab. Constantin CIORBĂ, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău
Conferențiar univ. dr. Vasile TRIBOI, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Rep. Moldova
Profesor univ. dr. Branislav ANTALA, Universitatea "Comenius" din Bratislava, Slovacia
Profesor univ. dr. Nenad ZIVANOVIC, Universitatea din NIȘ, Serbia
Profesor univ. dr. Vítor Pires LOPES, Institutul Politehnic din Bragança, Portugalia
Profesor univ. dr. Tiago BARBOSA, Institutul Politehnic din Bragança, Portugalia
Profesor univ. dr. Christos KOTZAMANIDIS, Universitatea "Aristotel" din Thessaloniki, Grecia
Prof. univ. dr. Stella Maria Fernandes Marques RODRIGUES, Univ. "Minas Gerais" din Bela Horizonte, Brazilia
Conferențiar univ. dr. Bogdan GUGU-GRAMATOPOLO, Universitatea "Kapodistria" din Atena, Grecia
Conferențiar univ. dr. Grigoris MALOUSARIS, Universitatea "Kapodistria" din Atena, Grecia
Profesor Óscar GUTIÉRREZ AGUILAR, Universitatea "Miguel Hernández" din Elche, Spania
Profesor univ. dr. Pierre Joseph de HILLERIN, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București
Profesor univ. dr. Vasilica GRIGORE, Universitatea Națională de Educație Fizică, București
Profesor univ. dr. Mugur NICULESCU, Universitatea din Pitești
Profesor univ. dr. Liliana MIHĂILESCU, Universitatea din Pitești
Profesor univ. dr. Mircea NEAMȚU, Universitatea "Transilvania" din Brașov
Profesor univ. dr. George STÂNCULESCU, Universitatea "Ovidius" din Constanța
Profesor univ. dr. Constantin PEHOIU, Universitatea "Valahia" din Târgoviște
Profesor univ. dr. Radu ABABEI, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Profesor univ. dr. Gheorghe BALINT, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Profesor univ. dr. Tatiana DOBRESCU, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Profesor univ. dr. Doina DĂNILĂ MĂRZA, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Profesor univ. dr. Alexandru ACSINTE, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Conferențiar univ. dr. Monica ȘTĂNESCU, Universitatea Națională de Educație Fizică, București
Conferențiar univ. dr. Ion MIHĂILĂ, Universitatea din Pitești
Conferențiar univ. dr. Marian CREȚU, Universitatea din Pitești
Conferențiar univ. dr. Sandu Răzvan ENOIU, Universitatea "Transilvania" din Brașov
Conferențiar univ. dr. Elena MOLDOVAN, Universitatea "Transilvania" din Brașov
Conferențiar univ. dr. Dănuț DĂNILĂ MĂRZA, Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Conferențiar univ. dr. Petru GHERVAN, Universitatea "Ștefan cel Mare" din Suceava
Conferențiar univ. dr. Marin CHIRAZI, Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
Conferențiar univ. dr. Magda MOROȘANU, Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
Conferențiar univ. dr. Eugen BAȘTIUREA, Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați

Colectivul de redactare

Conferențiar univ. dr. **Eugen BAȘTIUREA**
Lector univ. dr. **Zenovia STAN**
Lector univ. dr. **Laurențiu-Gabriel TALAGHIR**
Lector univ. dr. **Claudiu MEREUȚĂ**
Lector univ. dr. **Liliana NANU**
Asistent univ. drd. **Teodora ICONOMESCU**
Lector univ. dr. **Corina DOBROTĂ**

Comitetul de organizare

Conferențiar univ. dr. **Eugen BAȘTIUREA**
Profesor univ. dr. **Nicolae HOȘTIUC**
Conferențiar univ. dr. **Nicolae POP**
Conferențiar univ. dr. **Mircea ION-ENE**
Conferențiar univ. dr. **Mircea DRAGU**
Conferențiar univ. dr. **Constantin PLOEȘTEANU**
Lector univ. dr. **Aurelian DRĂGAN**
Lector univ. dr. **Ioan ONET**

Lector univ. dr. **Gabriel GHEORGHIU**
Lector univ. dr. **Claudiu MEREUȚĂ**
Lector univ. dr. **Zenovia STAN**
Lector univ. dr. **Liliana NANU**
Lector univ. dr. **Gabriel Marian MANOLACHE**
Lector univ. dr. **Cristian Ștefan LIUȘNEA**
Lector univ. dr. **Laurențiu-Gabriel TALAGHIR**
Lector univ. dr. **Lucia Dana CIOCOIU**
Asistent univ. drd. **Petronel MOISESCU**
Asistent univ. drd. **Lucica SAVA**
Asistent univ. drd. **Florin NINI**
Asistent univ. drd. **Teodora ICONOMESCU**
Asistent univ. drd. **George Dănuț MOCANU**
Asistent univ. **Ion MANDACHE**
Asistent univ. **Teodor Ioan CICMA**
Preparator univ. drd. **Carmen PREDA**

CUPRINS

Secțiunea Educație Fizică și Sport

<i>Studiu privind consumul băuturilor energizante în rândul studenților</i>	10
ABABEI RADU, ABABEI CĂTĂLINA	
<i>Noi metode de predare a elementelor tehnice din handbal și badminton cu ajutorul dispozitivelor ajutoare</i>	13
ACSINTE ALEXANDRU, MILON ALEXANDRA, ALEXANDRU EFTENE	
<i>Modalități de evaluare a forței explozive la studenții facultăților de profil</i>	18
ACSINTE ALEXANDRU, PĂDUREANU NICU, TATAR LUDMILA	
<i>Perspectivă implementării strategiilor Federației Internaționale de Educație Fizică în România</i>	22
BALINT GHEORGHE	
<i>Aspecte privind îmbunătățirea metodologiei de aplicare a programei școlare, capitolul volei la nivelul clasei a IX-a</i>	25
BENEDEK FLORIAN, BENEDEK MIRELA	
<i>Învățământul superior de educație fizică din Republica Moldova între tradiție și reforme</i>	30
CALUGHER VIORICA, DORGAN VIOREL	
<i>Implementarea programei analitice proiect în pregătirea studenților la disciplina “Baschet” curs de bază</i>	34
CIOCOIU DANA LUCICA, HÂNSA CONSTANTIN	
<i>Eficiențizarea lecției de educație fizică cu temă specifică jocului de baschet la elevii clasei a IX-a prin utilizarea jocurilor motrice</i>	38
DIMA RODICA	
<i>Înfluințele utilizării jocurilor motrice specifice baschetului în creșterea indicilor antropometrici la elevii clasei a IX-a</i>	41
DIMA RODICA	
<i>Studiu privind aplicarea strategiilor didactice în consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului sportiv în ciclul liceal</i>	45
ICONOMESCU TEODORA MIHAELA, CARP ION, CIORBĂ CONSTANTIN	
<i>Creșterea atractivității lecției de educație fizică prin utilizarea balance fit-urilor</i>	51
MILON ALEXANDRA, ACSINTE ALEXANDRU, ARMANU GABRIEL	
<i>Modalități de îmbunătățire a capacității de efort prin practicarea activităților sportive extracurriculare</i>	54
MÂRZA-DĂNILĂ DĂNUȚ-NICU	
<i>Dinamica indicatorilor motrici în probele de viteză, coordonare, mobilitate și rezistență la elevele grupelor martor și experiment din perspectiva dozării diferențiate a efortului fizic (clasa a VIII-a)</i>	59
MOCANU GEORGE DĂNUȚ	
<i>Dinamica indicatorilor motrici în probele de forță la elevele grupelor martor și experiment din perspectiva dozării diferențiate a efortului fizic (clasa a VIII-a)</i>	63
MOCANU GEORGE DĂNUȚ	
<i>Eficiența folosirii jocurilor de mișcare cu elemente tehnice din jocul de baschet în cadrul lecțiilor de educație fizică la ciclul primar</i>	68
MOLDOVAN ELENA, ENOIU ROXANA, ENOIU RĂZVAN SANDU	
<i>Studiu privind potențialul psihomotoric al elevilor de liceu, rezultatul activităților în aer liber</i>	73
MOLDOVAN ELENA, GEVAT CECILIA	

<i>Optimizarea lecțiilor de educație fizică în învățământul superior prin folosirea dansului și muzicii.....</i>	78
NANU LILIANA	
<i>Motivația psiho-socială ca modalitate de creștere a performanțelor profesionale și sportive ale marinarilor.....</i>	81
OPRIȘAN NAIE GILLES	
<i>Studiu privind dezvoltarea calităților motrice în lecțiile de educație fizică din învățământul primar.....</i>	85
PARASCHIȚA FLORINA	
<i>Comunicarea sportivă – factor de socializare.....</i>	88
POMOHACI MARCEL	
<i>Metodica predării gimnasticii școlare în învățământul superior de profil.....</i>	93
POTOP VLADIMIR, GRIGORE MARIA FLORICA	
<i>Pedagogical innovation and school change: recommendations for the promotion of effective thinking in portuguese primary classrooms</i>	97
RODRIGUES STELLA MARGUES	
<i>Studiu privind atitudinea elevilor față de elementele de gimnastică solicitate în clasa a VIII-a.....</i>	102
TALAGHIR LAURENȚIU – GABRIEL, ICONOMESCU TEODORA	
<i>Modernism și calitate în pregătirea psihomotrică.....</i>	106
ȚURCANU FLORIN, ȚURCANU DANA SIMONA	
<i>Pregătirea echipei reprezentative de volei băieți la nivel gimnazial.....</i>	110
UNGUREAN BOGDAN	

Secțiunea Sport de performanță

<i>Oportunitatea utilizării periodizării pe blocuri pentru dezvoltarea calităților biomotrice în kаяc.....</i>	116
ALECU AUREL, TOMA ȘTEFAN	
<i>Monitorizarea antrenamentului de rezistență în înot– studiu de caz.....</i>	120
BĂDESCU VICTOR, FLEANCU JULIEN LEONARD	
<i>Studiu privind gradul de corelație dintre capacitatea de efort și valorile forței musculare măsurate pe direcțiile principale de mișcare ale trunchiului la tinerii handbaliști.....</i>	126
BAȘTIUREA EUGEN, STAN ZENOVIA , GUTIÉRREZ AGUILAR ÓSCAR, ANDRONIC FLORIN	
<i>Frecvența și eficiența acțiunilor tactice, individuale și colective, în cadrul jocului de handbal (eșalonul juniori III).....</i>	131
CICMA IOAN TEODOR	
<i>Investigarea timpului de reacție în scrimă.....</i>	135
COJOCARIU ADRIAN	
<i>Studiu asupra lateralității preferențiale și performanțiale în jocul de volei la executarea serviciului.....</i>	138
COJOCARU ADIN, COJOCARU MARILENA	
<i>Model și modelare în gimnastica artistică.....</i>	142
CREȚU MARIAN, POTOP VLADIMIR	
<i>Dinamica dezvoltării indicilor motrici privind fotbalistii cu vârsta de 17-18 ani</i>	147
AURELIAN DRĂGAN	
<i>Evaluarea nivelului pregătirii tehnice a fotbalistilor cu vârsta de 17-18 ani.....</i>	153
AURELIAN DRĂGAN	

<i>Studiu privind creșterea capacității fizice a jucătoarelor de handbal specializate pe postul de portar.....</i>	158
DOGARU CUCUIAN CRISTINA	
<i>Studiu privind manifestarea forței explozive la sportivele cuprinse în grupele de pregătire din atletism.....</i>	161
GORGAN CARMINA, RAȚĂ GLORIA	
<i>Rolul pregătirii fizice, psihice și tehnice în vederea participării în competițiile de dans sportiv la nivelul copiilor de 6-9 ani.....</i>	166
GRIGORE MARIA FLORICA, GRIGORE VIRGIL, POTOP VLADIMIR	
<i>Are there good offensive game systems under the situational context of numerical equality in high-level handball?</i>	172
GUTIÉRREZ AGUILAR OSCAR, FERNÁNDEZ ROMERO J.J., ACSINTE ALEXANDRU	
<i>Handbal – metode de dezvoltare a detentei.....</i>	176
HANTĂU CEZAR	
<i>Model de pregătire în handbalul de performanță.....</i>	180
IANCU AUREL	
<i>Determinarea eficienței jocului de apărare la echipele de volei feminin de Ligă Națională.....</i>	184
MÂRZA-DĂNILĂ DĂNUȚ-NICU	
<i>Pregătirea prin joc la nivelul grupelor de copii începători în practicarea handbalului.....</i>	189
MIHĂILĂ ION	
<i>Optimizarea lansărilor cu coardă din gimnastica ritmică prin raționalizarea mijloacelor de pregătire.....</i>	192
MORARU CRISTINA	
<i>Rolul pregătirii psihologice în creșterea performanțelor sportive a gimnastelor de 10 -12 ani.....</i>	196
NANU LILIANA	
<i>Tendențe pe plan european privind depistarea, inițierea și pregătirea copiilor și juniorilor în jocul de fotbal.....</i>	202
NICHIFOR FLORIN	
<i>Refacerea capacității de efort a înotătorilor în perioada pregătitoare.....</i>	204
ONEȚ IOAN	
<i>Analiza Campionatului Național de sală la aruncarea greutății junioare III.....</i>	207
PARASCHIȚA FLORINA	
<i>Optimizarea procedurii de selecție la fotbaliști.....</i>	211
PLOEȘTEANU CONSTANTIN	
<i>Relația parametrilor efortului în etapele învățării elementelor tehnice din gimnastica artistică feminină.....</i>	214
POTOP VLADIMIR, CREȚU MARIAN	
<i>Forța explozivă pe două picioare și cea pe un singur picior la jucătoarele de handbal - Știința Bacău.....</i>	219
RAȚĂ GLORIA, RAȚĂ BOGDAN, RAȚĂ MARINELA	
<i>Raportul componentelor pregătirii handbaliștilor juniori II.....</i>	227
ȘUFARU CONSTANTIN, ROJNIȚĂ SEBASTIAN	
<i>Selecția și pregătirea tehnică în haltere de performanță.....</i>	232
ULĂREANU MARIUS VIOREL, POTOP VLADIMIR	

<i>Dezvoltarea forței musculare la nivelul centurii scapulo-humerale în fitness-ul de masă.....</i>	238
ULĂREANU MARIUS VIOREL, POTOP VLADIMIR, SANDA TOMA-URICHIANU	
<i>Metodele și mijloacele folosite pentru formarea unității morale și de acțiune a echipei.....</i>	243
VASILE LIVIU ANDREI	
<i>Caracteristicile efortului în gimnastica artistică feminină.....</i>	246
ZAHARIE NICOLETA	

Secțiunea Kinetoterapie și motricitate specială

<i>Considerații privind folosirea instrumentului metami și a rețelei radiale metami în evaluarea poziției piciorului uman.....</i>	251
COJOCARU AURORA LILIANA	
<i>Kinetoterapia în steatoza hepatică non-alcoolică.....</i>	255
ION-ENE MIRCEA, ALEXE OCTAVIAN, CIOROIU SILVIU, MARINESCU RODICA	
<i>Managementul durerii din tulburările de statică plantară.....</i>	259
LEFTER VIORICA, CIBU OANA ANDREEA	
<i>Studiul eficienței kinetoterapiei în sindromul fașetal posterior lombar (SFPL).....</i>	265
LEFTER VIORICA, CIBU OANA ANDREEA	
<i>Efectele masajului antistres în combaterea nervozității induse de stres.....</i>	268
MÂRZA-DĂNILĂ DOINA	
<i>Eficiența masajului antistres folosit în activitățile de timp liber ale voleibalistelor de performanță.....</i>	273
MÂRZA-DĂNILĂ DOINA, MÂRZA-DĂNILĂ DĂNUȚ-NICU	
<i>Studiu privind corelarea dezvoltării fizice cu evoluția forței explozive a trenului inferior la tinerii atleți.....</i>	277
MUȘAT CARMINA LIANA, NECHITA AUREL, COMAN MĂLINA, TUTUNARU DANA	
<i>Corelații între compoziția corporală și unii indici ai calităților motrice condiționale – forță.....</i>	281
MUȘAT CARMINA LIANA, NECHITA AUREL, COMAN MĂLINA, MATEI MĂDĂLINA	
<i>Importanța mijloacelor specifice kinetoterapiei în algoneurodistrofie.....</i>	285
OCHIANĂ GABRIELA, OCHIANĂ NICOLAE	

Secțiunea Varia

<i>Determinarea biologică și socio-culturală a lateralității – argumente și exemple.....</i>	291
BĂDĂU DANA, HÂNSA CONSTANTIN, NEAGU NICOLAE, BĂDĂU ADELA	
<i>Beneficiile unui program de exerciții fizice pe termen lung asupra depresiei și asupra sănătății ca parte a calității vieții în cazul femeilor cu sindrom fibromialgic.....</i>	294
BORJA SAÑUDO CORRALES, MOISÉS DE HOYO LORA, INMACULADA C MARTÍNEZ DÍAZ, LUÍS CARRASCO PÁEZ, GABRIELA OCHIANA	
<i>Îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin intermediul activităților de fitness în aer liber.....</i>	299
BUTNARIU MIHAELA	

<i>Aspecte privind corelația dintre nivelul de motivație și satisfacția în muncă în cadrul învățământului universitar de educație fizică și sport.....</i>	304
FLEANCU JULIEN LEONARD, BĂDESCU VICTOR	
<i>Analiza managementului proiectelor de cercetare științifică în învățământul superior de educație fizică și sport.....</i>	307
FLEANCU JULIEN LEONARD	
<i>Study on orientations and trends in university scientific research in the field of education and sports</i>	311
GRIGORE VASILICA	
<i>Date preliminare privind acțiunea argintului coloidal asupra mușchiului striat.....</i>	315
HAGIU B.A., CHIRAZI M., UNGUREANU L.B., BALTEANU V., IONESCU C.R., MUNGIU O.C.	
<i>Analiza strategiilor de dezvoltare a turismului din județul argeș prin activități sportive-recreative.....</i>	319
MERCEA TRAIAN IONUȚ	
<i>Particularități ale evaluării ca și componentă a activităților didactice din cadrul învățământului superior.....</i>	323
MERCEA TRAIAN IONUȚ	
<i>Evaluarea gradului de integrare a jucătorilor de handbal în noi structuri sportive.....</i>	326
MIHĂILĂ ION	
<i>Folosirea vibrațiilor pentru îmbunătățirea săriturilor în cazul sportivilor amatori.....</i>	329
MOISÉS DE HOYO LORA, BORJA SAÑUDO CORRALES, LUIS CARRASCO PÁEZ, INMACULADA C MARTÍNEZ DÍAZ, OCHIANA NICOLAE	
<i>Steroizi anabolici androgeni de la tratarea depresiei la îmbunătățirea capacității de efort.....</i>	333
OCHIANĂ NICOLAE, OCHIANĂ GABRIELA	
<i>Relațiile cu publicul în cadrul facultăților de educație fizică și sport din Regiunea Moldovei.....</i>	337
PETREA RENATO GABRIEL	
<i>File din istoria gimnasticii la gimnaziul greco-oriental din Brad (Comitatul Zarand).....</i>	341
TODOR RAUL, TURCU DIONISIE	
<i>Strategii manageriale pragmatice pentru o școală creativă.....</i>	346
VASILE ANDREI LIVIU	
<i>The dependency of the attack efficiency on the setter's choice in men's volleyball</i>	355
LAIOS YIANNIS, MALOUSARIS GRIGORIS	

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

STUDIUL PRIVIND CONSUMUL BĂUTURILOR ENERGIZANTE ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR

ABABEI RADU, ABABEI CĂTĂLINA
Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău

Rezumat

De multe ori când suntem obosiți avem tentația de a înlocui o plimbare de relaxare, utilizarea tehnicilor psihice de relaxare sau chiar un „pui de somn” cu ingerarea unei băuturi energizante.

Având în vedere proliferarea de băuturi energizante și popularitatea lor în creștere, în ciuda posibilelor efecte negative, antrenorii și conducătorii structurilor sportive ar trebui să ia inițiativa în educarea studenților-sportivi cu privire la aceste produse.

Cuvinte cheie: *consum, băuturi, studenți*

NOI METODE DE PREDARE A ELEMENTELOR TEHNICE DIN HANDBAL SI BADMINTON CU AJUTORUL DISPOZITIVELOR AJUTATOARE

ACSINTE A., MILON A., ALEXANDRU E.
Universitatea ”Vasile Alecsandri ” din Bacău

Rezumat

Leția de educație fizică urmărește atingerea obiectivelor generale și specifice.

Dintre obiectivele generale menționăm: dezvoltarea armonioasă a organismului, ținuta corectă, dezvoltarea echilibrului, dezvoltarea calităților motrice etc., iar dintre obiectivele specifice, în cazul de față menționăm însușirea elementelor tehnice specifice jocului de handbal și de badminton. Acestea din urmă se pot preda într-un stil mult mai atractiv dacă folosim dispozitive și/sau materiale ajutătoare cu destinații diferite, respectiv, profilactică și motrică.

Cuvinte cheie: *lecție de educație fizică, balance fit, handbal, badminton, elemente tehnice.*

MODALITĂȚI DE EVALUARE A FORȚEI EXPLOZIVE LA STUDENȚII FACULTĂȚILOR DE PROFIL

¹ACSINTE ALEXANDRU, ²PĂDUREANU NICU, ³TĂȚAR LUDMILA

¹Universitatea ”Vasile Alecsandri” din Bacău;

²Școala cu Clasele I – VIII, Nr. 1, Tamași, Bacău;

³Ministerul Sportului și Tineretului din Republica Moldova.

Rezumat

În lucrarea de față se prezintă o nouă modalitate de evaluare a forței explozive la nivelul studenților facultăților de profil (dar și pentru cei de la alte facultăți). Studiul nostru

evidențiază diferențele conceptuale de abordare a potențialului studenților, în comparație cu instituțiile similare din Europa. Rezultatele obținute evidențiază diferențe între studenții de la noi din țară și cei din Spania. Putem aprecia faptul că protocolul prezentat în acest material poate fi aplicat cu succes și în facultățile de profil de la noi din țară cu rezultate utile, atât profesorilor cât și specialiștilor domeniului și studenților.

Cuvinte cheie: student, pliometrie, facultate, evoluție.

PERSPECTIVELE IMPLEMENTĂRII STRATEGIILOR FEDERAȚIEI INTERNAȚIONALE DE EDUCAȚIE FIZICĂ (FIEP) ÎN ROMÂNIA

BALINT GHEORGHE

Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
Delegat Național FIEP pentru România

Rezumat

Educația Fizică din țara noastră trece prin momente grele în această perioadă. De aceea, specialiștii acestui domeniu trebuie să fie uniți, ajutându-se reciproc și încercând să facă evidentă pentru restul persoanelor din țara noastră, importanța Educației Fizice pentru o dezvoltare fizică și morală sănătoasă a omului.

O astfel de uniune (organizație) încearcă să fie Federația Internațională de Educație Fizică (FIEP - FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE), prin reprezentanții săi din România și de pretutindeni.

Fondată în 1923, la Bruxelles, scopul principal al acestei organizații se vrea a fi internaționalizarea Educației Fizice și implicit oferirea unui sprijin oricărei persoane având câmpul de activitate în această specializare, respectând astfel Manifestul Mondial al Educației Fizice din 2000.

Cuvinte cheie: educația fizică; strategii de implementare; FIEP (Federația Internațională de Educație Fizică)

ASPECTE PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA METODOLOGIEI DE APLICARE A PROGRAMEI ȘCOLARE, CAPITOLUL VOLEI LA NIVELUL CLASEI A IX-A

¹BENEDEK FLORIAN, ²BENEDEK MIRELA

¹Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava

²Profesor gr. I Colegiului Național „Mihai Eminescu” din Toplița

Rezumat

După cerințele modelării la nivelul fiecărei clase, există modele intermediare capabile să asigure însușirea modelului jocului competițional de volei.

În această lucrare am pornit de la ideea necesității îmbunătățirii metodologiei de acționare, pentru realizarea conținutului programei școlare, în care am propus un model, care cuprinde un bagaj optim de cunoștințe tehnico – tactice, necesare practicării jocului de volei la nivel de liceal.

Cuvinte cheie: metodologie, programa școlară, volei

ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA ÎNTRE TRADIȚIE ȘI REFORME

CALUGHER VIORICA, DORGAN VIOREL

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

Republica Moldova

Rezumat

În ultimii ani reforma învățământului superior constituie prioritatea fundamentală pentru țările care au aderat la mișcarea progresivă numită Procesul de la Bologna. Acest fenomen a pus începutul unor reforme de amploare la nivel statal, precum și la nivel de fiecare instituție de învățământ superior. Autorii articolului își propun drept obiectiv să arate care este impactul fenomenului Bologna în Republica Moldova la general, și în Universitatea de Educație Fizică și Sport, în special.

Cuvinte cheie: spațiu European al învățământului superior, procesul Bologna, calitatea învățământului, autonomie universitară, evaluarea calității.

IMPLEMENTAREA PROGRAMEI ANALITICE PROIECT ÎN PREGĂTIREA STUDENȚILOR LA DISCIPLINA “BASCHET” CURS DE BAZĂ

¹CIOCOIU DANA LUCICA, ²HÂNSA CONSTANTIN

¹Universitatea “Dunărea de Jos” Galați

²Universitatea „Barițiu” din Brașov

Rezumat

Lucrarea prezentă este un extras dintr-un studiu experimental amplu care a vizat în special optimizarea componentei tehnice în jocul de baschet dar și aspecte generale privind procesul de pregătire profesională a studenților din cadrul facultăților de educație fizică și sport la disciplina “Baschet” curs de bază. Problema cercetată a constituit-o nivelul deficitar de pregătire tehnică a studenților la disciplina „Baschet” curs de bază în condițiile actuale cu număr redus de ore, programe analitice aglomerate și necompartimentate eficient din punct de vedere al conținutului jocului și lipsa unei metodologii moderne, de învățare, consolidare evaluare, depistare și corectare obiectivă a greșelilor de tehnică, soluționate în cercetarea realizată, prin utilizarea unui software de analiză video specializată. Pregătirea studenților a fost susținută și prin conceperea unui proiect de programă analitică, prezentat în acest articol ce a vizat, distribuirea formelor de instruire și compartimentarea conținutului fiecărei componente, cu abordarea specială a celei tehnice la disciplina „Baschet”, curs de bază.

Cuvinte cheie: curs de bază, pregătire tehnică, programa analitică, studenți

EFICIENTIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU TEMĂ SPECIFICĂ JOCULUI DE BASCHET LA ELEVII CLASEI A IX-A PRIN UTILIZAREA JOCURILOR MOTRICE

DIMA RODICA
Grup Școlar Radu Negru Galați

Rezumat

Articolul prezent completează problemele practico-metodice de inițiere, învățare, consolidare a tehnicii și tacticii jocului de baschet în vederea dezvoltării calităților motrice, fortificării organismului elevilor din clasa a IX-a dar și îndrumarea acestora spre practicarea acestui joc sportiv în activitatea extrașcolară. De asemeni cercetarea oferă profesorilor de educației fizică și sport soluții obiective privind aplicarea practică a jocurilor motrice în lecțiile cu temă specifice jocului de baschet la clasa a IX-a.

Cuvinte cheie: baschet, învățământ liceal, jocuri motrice, tehnică, tactică

INFLUENȚELE UTILIZĂRII JOCURILOR MOTRICE SPECIFICE BASCHETULUI ÎN CREȘTEREA INDICILOR ANTROPOMETRICI LA ELEVII CLASEI A IX-A

DIMA RODICA
Grup Școlar Radu Negru Galați

Rezumat

Jocurile motrice selectate corespunzător temelor de lecție specifice jocului de baschet, dezvoltă întregul complex de calități motrice, contribuie la dezvoltarea armonioasă a întregului corp, solicită la un nivel superior capacitățile fiziologice ale organismului. Articolul prezent subliniază influența jocurilor motrice aplicate în lecțiile de educație fizică asupra creșterii unor indici antropometrici.

Cuvinte cheie: baschet, învățământ liceal, jocuri motrice, indici antropometrici

STUDIUL PRIVIND APLICAREA STRATEGIILOR DIDACTICE ÎN CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR ȘI PRICEPERILOR MOTRICE SPECIFICE JOCULUI SPORTIV ÎN CICLUL LICEAL

¹ICONOMESCU TEODORA MIHAELA, ²CARP ION, ²CIORBĂ CONSTANTIN
¹Universitatea „Dunărea de Jos” Galați
²USEFS, Chișinău

Rezumat

Lucrarea prezintă studiul privind influența și modul de aplicare a strategiilor didactice (tratarea diferențiată și problematizarea) asupra consolidării deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică pe parcursul unui an școlar.

Cuvinte cheie: deprinderi specifice jocului sportiv, educație fizică, procedee tehnico-tactice, strategii didactice

CREȘTEREA ATRACTIVITĂȚII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN UTILIZAREA BALANCE FIT-URILOR

¹MILON A., ²ACSINTE A., ³ARMANU G.

¹Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău

²Colegiul Național "Ferdinand I" din Bacău

Rezumat

În lecția de educație fizică, profesorul urmărește atingerea obiectivelor generale și specifice, prin participarea activă a copiilor. Abordarea lecției de educație fizică din perspectiva materialelor ajutătoare, este diferită, dar în același timp aceasta poate fi mai atractivă, atât pentru copiii din școala generală cât și pentru cei din liceu.

Cuvinte cheie: lecția de educație fizică, atractivitate, balance fit, elevi.

MODALITĂȚI DE ÎMBUNĂȚĂȚIRE A CAPACITĂȚII DE EFORT PRIN PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE EXTRACURRICULARE

MÂRZA-DĂNILĂ DĂNUȚ-NICU

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău,

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Rezumat

În afara orelor de educație fizică, pentru petrecerea cât mai plăcută a timpului liber al elevilor există și alte forme extracurriculare a activităților de educație fizică, iar un exemplu în acest sens este practicarea voleiului și fitness-ului, în cadrul unor cercuri sportive și de agrement organizate pe lângă instituțiile școlare.

Cercetarea realizată încearcă să demonstreze importanța existenței unor cercuri sportive la nivelul școlilor gimnaziale, unde să se acorde atenție elevilor (în cazul nostru de 13-14 ani), în funcție de; vârstă, sex, pregătire sportivă și timpul disponibil alocat activităților specifice pentru îmbunătățirea capacității de efort.

Cuvinte cheie: capacitate de efort, activități extracurriculare, volei, fitness

DINAMICA INDICATORILOR MOTRICI ÎN PROBELE DE VITEZĂ, COORDONARE, MOBILITATE ȘI REZISTENȚĂ LA ELEVELE GRUPELOR MARTOR ȘI EXPERIMENT DIN PERSPECTIVA DOZĂRII DIFERENȚIATE A EFORTULUI FIZIC (CLASA a VIII-a)

MOCANU GEORGE DĂNUȚ

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

Rezumat

Rezultatele obținute de elevii incluși în experimentul de bază demonstrează superioritatea planificării diferențiate a eforturilor fizice în lecția de educație fizică în care sunt abordate teme din calitățile motrice. Acest aspect a îmbunătățit indicatorii pregătirii

fizice indiferent de nivelul inițial de la care s-a plecat. Rezultatele superioare la probele de pregătire fizică în clasele experimentale sunt datorate și volumului de lucru ridicat (din cele 68 de lecții anuale, 42 au teme din aptitudini motrice, deci 61,7% din total), în multe situații fiind întâlnite și două teme din aptitudini diferite în aceeași lecție. Calculul statistic a demonstrat că diferențele obținute la nivelul grupelor experimentale și între grupele martor și experiment sunt semnificative, corespunzătoare unor praguri de semnificație ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Cuvinte cheie: accesibilitate, aptitudini motrice, calități motrice combinate, dozare orientativă și diferențiată, parametrii efortului fizic, sistem de lecții

DINAMICA INDICATORILOR MOTRICI ÎN PROBELE DE FORȚĂ LA ELEVELE GRUPELOR MARTOR ȘI EXPERIMENT DIN PERSPECTIVA DOZĂRII DIFERENȚIATE A EFORTULUI FIZIC (CLASA a VIII-a)

MOCANU GEORGE DĂNUȚ

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

Rezumat

Rezultatele obținute de elevii incluși în experimentul de bază demonstrează superioritatea planificării diferențiate a eforturilor fizice în lecția de educație fizică în care sunt abordate teme din calitățile motrice. Acest aspect a îmbunătățit indicatorii pregătirii fizice indiferent de nivelul inițial de la care s-a plecat. Rezultatele superioare la probele de pregătire fizică în clasele experimentale sunt datorate și volumului de lucru ridicat (din cele 68 de lecții anuale, 42 au teme din aptitudini motrice, deci 61,7% din total), în multe situații fiind întâlnite și două teme din aptitudini diferite în aceeași lecție. Calculul statistic a demonstrat că diferențele obținute la nivelul grupelor experimentale și între grupele martor și experiment sunt semnificative, corespunzătoare unor praguri de semnificație ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Cuvinte cheie: accesibilitate, aptitudini motrice, , calități motrice combinate dozare orientativă și diferențiată, parametrii efortului fizic, sistem de lecții.

EFICIENȚA FOLOSIRII JOCURILOR DE MIȘCARE CU ELEMENTE TEHNICE DIN JOCUL DE BASCHET ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CICLUL PRIMAR

MOLDOVAN ELENA, ENOIU ROXANA, ENOIU RĂZVAN SANDU

Universitatea „Transilvania” din Brașov/EFS

Rezumat

Cercetarea demonstrează rolul preponderent și deosebit al jocurilor de mișcare cu elemente tehnice din jocul de baschet, care prin conținutul lor specific influențează potențialul dezvoltării fizice generale și motrice al elevilor din ciclul primar în cadrul orelor de educație fizică.

Cuvinte cheie: jocuri de mișcare, elemente tehnice ale jocului de baschet, lecția de educația fizică, ciclul primar

STUDIUL PRIVIND POTENȚIALULUI PSIHOMOTRIC AL ELEVILOR DE LICEU, REZULTATUL ACTIVITĂȚILOR ÎN AER LIBER

¹MOLDOVAN ELENA, ²GEVAT CECILIA

¹Universitatea „Transilvania” Brașov

²Universitatea „Ovidius” Constanța

Rezumat

Articolul prezintă un studiu privind formele de activități în aer liber, strategiile motivaționale, noi informații și elementele de conținut din domeniul turismului, accesibile elevilor de liceu, care duc la influențarea pozitivă a potențialului psihomotric. Activitățile în aer liber permit trăirea plină a experiențelor motrice în natură, oferă câmp larg de exersare morală, incită la acțiune, determină o stare de echilibru biologic, sufletesc și angajează întreaga personalitate. Stimularea tinerilor în practicarea activităților în aer liber înseamnă a le oferi o adevărată educație personală și socială, a le permite să se manifeste în natură. Eficiența activităților de timp liber a fost demonstrată și în cazul îmbunătățirii indicilor psihomotrici. Activitățile în aer liber au permis nu numai recepționarea și stocarea de informații noi ci și transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, în forme și condiții variate, influențând pozitiv psihomotricitatea vizată în cercetare.

Cuvinte cheie: potențial psihomotric, elevi de liceu, activități în aer liber

OPTIMIZAREA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR PRIN FOLOSIREA DANSULUI ȘI MUZICII

NANU LILIANA

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

Rezumat

În activitatea de educație fizică, dansul devine un mijloc specific care prezintă îmbinarea reușită între ținută, execuție motrică, acompaniament muzical, trăire afectivă și capacitate de redare plastică a mișcărilor, alăturându-se altor discipline sportive pentru îndeplinirea diferitelor obiective de instruire și îmbunătățirea caracteristicilor biologice ale executanților. Predilecția pentru ritm, pentru mișcare a tinerei generații, a făcut ca exercițiul fizic sub formă de dans să fie îndrăgit și folosit în lecțiile de educație fizică, la nivelul tuturor ciclurilor de învățământ, îmbogățind viața interioară a acestora.

Cuvinte cheie: dans, muzică, optimizare, lecție de educație fizică

MOTIVAȚIA PSIHO-SOCIALĂ CA MODALITATE DE CREȘTERE A PERFORMANȚELOR PROFESIONALE ȘI SPORTIVE ALE MARINARILOR

OPRIȘAN NAIE GILLES

Academia Navală „Mircea cel Bătrân” Constanța, Facultatea de Marină Civilă

Rezumat

Această prezentare expune unele din direcțiile de investigare a condițiilor psiho-sociale și motivaționale în care trăiesc și își desfășoară activitatea profesională studenții marinari

practicanți și membrii personalului navigant la bordul navelor. Ne încadrându-se în modul clasic de prezentare, acest material arată direct rezultatele și concluziile reieșite din fiecare direcție de investigație efectuate la bordul navelor școală, precum și unele recomandări și direcții de acționare ameliorativă în scopul de a mări starea motivațională și randamentul de activitate a tuturor membrilor personalului îmbarcat.

Cuvinte cheie: motivație, performanță profesională și sportivă, psihologia echipajului, intervenție ameliorativă, etc.

STUDIUL PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ÎN LECTIILE DE EDUCATIE FIZICA DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

PARASCHIȚA FLORINA

Universitatea Ecologică din București

Rezumat

Cercetarea urmărește dezvoltarea calităților motrice la elevii de clasa I. S-au realizat testări la 3 probe atletice prevăzute în programa școlară, urmărindu-se cele 3 calități motrice de bază. În finalul cercetării s-a observat că elevii au obținut în final valori mai mari la toți indicatorii studiați atât la fete cât și la băieți.

Cuvinte cheie: calitate motrică, săritură, aruncare, lecție

COMUNICAREA SPORTIVĂ – FACTOR DE SOCIALIZARE

POMOHACI MARCEL

Universitatea “Lucian Blaga” din Sibiu

Rezumat

De la începuturile acestuia, sportul a fost privit ca o activitate de divertisment (din perspectiva privitorului) și, ca o activitate competitivă, de performanță, de onoare și realizări (din punctul de vedere al concurentului).

Acest articol încearcă să sublinieze importanța deosebită, rolul jucat de activitățile sportive în domeniul comunicării și comportamentului social. Se încercă sprijinirea reevaluării performanțelor sportive, ca o formă de comunicare, ca un factor de socializare, influența majoră avută de-a lungul timpului indiferent de rasă, sex sau procesul de asimilare etnică.

Suntem siguri de faptul că Jocurile Olimpice și Jocurile Paralimpice (Beijing 2008) care au avut loc în același timp, reprezintă un pas înainte în activitățile de concurență, un manifest real pentru partea de comunicare de concurență, performanță și fair-play în sport.

Cuvinte cheie: comunicare, socializare, sport

METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ȘCOLARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE PROFIL

POTOP VLADIMIR , GRIGORE MARIA FLORICA

Universitatea Ecologică din București

Rezumat

Lucrarea de față prezintă o modalitate de însușire eficientă a disciplinei „Metodica predării disciplinelor gimnice” în învățământul superior de profil. Pentru aceasta, am considerat că efectuarea unei evidențe a studenților atât la orele de curs cât și la lecțiile

practice, în funcție de sportivii de performanță, va eficientiza activitatea și va pune în evidență importanța raportului evaluării studenților comparativ cu frecvența acestora la ore.

Pentru a evidenția această modalitate de predare eficientă, am organizat un studiu în cadrul Universității Ecologice din București, la Facultatea de Educație Fizică și Sport. Subiecții studiului au fost studenții din anul I, admitere 2009-2010, în număr de 352 (275 băieți 77 fete), semestrul I. Rezultatele studiului scot în evidență eficiența acestei modalități de însușire a disciplinei „Metodica predării disciplinelor gimnice” de către studenții anului I din planul de învățământ admitere 2009-2010, semestrul I, după frecvența acestora la orele de curs cât și la lucrările practice, coroborate cu nota finală obținută.

În concluzie, efectuarea unei evidențe a studenților atât la orele de curs cât și la lecțiile practice, în funcție de sportivii de performanță, eficientizează activitatea și pune în evidență importanța raportului evaluării studenților comparativ cu frecvența acestora la ore.

Cuvinte cheie: *ciclu gimnazial, evaluare, gimnastică, învățământ superior, lecție.*

PEDAGOGICAL INNOVATION AND SCHOOL CHANGE: RECOMMENDATIONS FOR THE PROMOTION OF EFFECTIVE THINKING IN PORTUGUESE PRIMARY CLASSROOMS.

STELLA M. RODRIGUES,

Universidade Federal de Minas Gerais, Brazil

Rezumat

Educational reforms focused on raising school performance have been distinctively proliferating in Portugal for the past decade. This increase is followed by changes in the way schools are being administered and managed. Governmental policies have revealed this increasing pressure for change and the implementation of the Bologna Process in Portugal may have highlighted this pressure for change and for raising school performance. The development of scholarship of teaching and learning is paramount to tackle issues that emerge from the diversity in students' population and the challenges institutions are facing when implementing the Bologna Process, such as lack of human and material resources and adequate training.

Cuvinte cheie: *Pedagogical innovation, school change, teachers' training*

STUDIUL PRIVIND ATITUDINEA ELEVILOR FAȚĂ DE ELEMENTELE DE GIMNASTICĂ SOLICITATE ÎN CLASA A VIII-A

TALAGHIR LAURENȚIU – GABRIEL, ICONOMESCU TEODORA

Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, Facultatea de Educație fizică și Sport

Rezumat

În lucrarea de față am dorit să arătăm că, mijloacele de predare în cadrul lecțiilor de educație fizică cu unități de învățare din gimnastică creează la elevi atitudini diferite. Aceste atitudini sunt orientate în principal spre înțelegerea explicațiilor profesorului și asupra exersării individuale. Aceste tipuri de atitudini se manifestă diferit și conduc elevul spre diferite niveluri ale reușitei școlare.

Cuvinte cheie: *atitudini, elemente de gimnastică, educație fizică, reușita școlară*

MODERNISM ȘI CALITATE ÎN PREGĂTIREA PSIHOMOTRICĂ

ȚURCANU FLORIN, ȚURCANU DANA SIMONA

Universitatea de Medicină și Farmacie Tg. Mureș

Secțiune: Educație Fizică și Sport

Rezumat

Procesul de învățământ reprezintă activitatea instructiv-educativă, desfășurată în mod organizat și sistematic de studenți și cadre didactice în universități, activitate grație căreia, studenții sunt înzestrați cu un sistem de cunoștințe, priceperi, deprinderi, capacități, competențe, achiziții intelectuale și motrice, pe baza cărora ei dobândesc cunoașterea științifică a realității, își formează concepția despre lume, convingerile morale, trăsăturile de caracter, precum și aptitudinile de cunoaștere, de cercetare și creație.

Educația se referă la acțiunile conștiente ale individului ce au ca scop transformarea calitativă a întregii sale personalități, acțiuni desfășurate prin alții în cazul educației și prin sine, în cazul autoeducației.

Conceptul de pregătire psihică nu poate fi limitat doar la sfera factorilor morali și volitivi, deoarece îi angrenează în oarecare măsură și pe cei intelectuali și atitudinali, toți alcătuind manifestări ale psihicului uman. Deci, pregătirea psihică, o putem considera o componentă a întregului proces de educație și instruire a studentului.

Cuvinte cheie: studenți, psihomotricitate, volei

PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE DE VOLEI BĂIEȚI LA NIVEL GIMNAZIAL

UNGUREAN BOGDAN

Universitatea „Al.I.Cuza” Iași

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Învățarea corectă a acțiunilor de joc este foarte importantă și trebuie să se pună accent deosebit pe acest lucru, deoarece, însușirea greșită a acestora influențează negativ jocul având repercusiuni asupra rezultatului final: pierderea punctelor și implicit a jocului. Numeroși elevi, care inițial promiteau o evoluție deosebită în volei, prin calitățile fizice deosebite pe care le dețineau, datorită însușirii greșite încă din faza de inițiere a acțiunilor de joc, au abandonat practicarea acestui joc sportiv, pentru că, greșeala odată însușită necesită un timp îndelungat pentru corectare, ceea ce ducea la un progres lent și chiar la abandon.

Cuvinte cheie: echipa reprezentativă, pregătire.

SPORT DE PERFORMANȚĂ

OPORTUNITATEA UTILIZĂRII PERIODIZĂRII PE BLOCURI PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR BIOMOTRICE ÎN KAIAC

ALECU AUREL, TOMA ȘTEFAN

Universitatea din Pitești

Facultatea de Educație Fizică și Sport, F.R.Kaiac Canoe

Rezumat

Periodizarea tradițională a antrenamentului, definită ca fiind divizarea întregului sezon în perioade mai scurte de timp și în unități de antrenament. Acest plan de periodizare a fost repetat frecvent, devenind astfel, o abordare universală și monopolistă a planificării și analizei antrenamentului. Experiențe pozitive pe parcursul timpului au condus la concepte de antrenament alternative și, în final, la reconstrucția, reinventarea abordării antrenamentului, generând periodizarea în bloc.

Cuvinte cheie: *periodizare, programare, kaiac, calități biomotrice*

MONITORIZAREA ANTRENAMENTULUI DE REZISTENȚĂ ÎN ÎNOT – STUDIU DE CAZ

BĂDESCU VICTOR, FLEANCU JULIEN LEONARD,

Universitatea din Pitești

Rezumat

Una dintre problemele fundamentale ale antrenamentului contemporan o reprezintă monitorizarea procesului de antrenament, sub toate aspectele, în special la nivelul înaltei performanțe. Importanța evaluării complexe a sportivilor și a procesului de pregătire crește împreună cu nivelul de performanță al acestora.

De aceea realizarea modelului corespondenței zonelor de efort în concordanță cu particularitățile de putere și de capacitate ale sistemelor energetice și a programului de calcul LACTAT.PAS ne-a permis:

- *corelarea diferitelor clasificări ale tipurilor de efort în înot, făcând accesibilă selectarea metodelor și mijloacelor de pregătire pe baza unei viziuni unitare;*
- *realizarea de previziuni de timpi de referință, pe baza extrapolării liniare și a corecției standard.*

Cuvinte cheie: *monitorizare, înot, profil energetic, studiu de caz.*

STUDIU PRIVIND GRADUL DE CORELAȚIE DINTRE CAPACITATEA DE EFORT ȘI VALORILE FORȚEI MUSCULARE MĂSURATE PE DIRECȚIILE PRINCIPALE DE MIȘCARE ALE TRUNCHIULUI LA TINERII HANDBALIȘTI

¹BAȘTIUREA EUGEN , ¹STAN ZENOVIA , ²GUTIÉRREZ AGUILAR ÓSCAR,
³ANDRONIC FLORIN

¹Universitatea „Dunărea de Jos” Galați, Facultatea de Educație Fizică și Sport

²University “Miguel Hernández” Elche, Spain

³Clubul Sportiv Școlar Galați

Rezumat

Acest studiu dorește să evidențieze posibilele corelații existente între capacitatea de efort și forța musculară a trunchiului jucătorului de handbal măsurate pe principalele direcții de mișcare (așezat și ortostatism). Sportivii au fost evaluați înainte și după perioada de pregătire centralizată efectuată la munte, ocazie cu care au fost observate creșteri ale parametrilor capacității de efort și a forței musculare, dar și unele raporturi de corelație între acești indici.

Astfel, s-a evidențiat o corelație între capacitatea vitală și grupele musculare ce răspund de mișcările trunchiului din așezat, între valorile testului Sargent și forța musculară măsurată pe mișcările de flexie din așezat și cea lombară sau între volumul expirator maxim pe secundă și forța măsurată pe mișcările de îndoire laterală din așezat.

Cuvinte cheie: antrenament, capacitate de efort, forță musculară, handbal, pregătire fizică

FRECVENȚA ȘI EFICIENȚA ACȚIUNILOR TACTICE, INDIVIDUALE ȘI COLECTIVE, ÎN CADRUL JOCULUI DE HANDBAL (EȘALONUL JUNIORI III)

CICMA IOAN TEODOR

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

Rezumat

În prezenta lucrare sunt prezentate și experimentate cele mai importante aspecte, idei și ipoteze, legate de utilizarea cu o frecvență optimă a acțiunilor tactice individuale și colective în timpul jocului de handbal, pentru eficientizarea acestuia, precum și mijloacele îndeplinirii unor obiective importante referitoare la stăpânirea acțiunilor tactice individuale și colective, și anume de creștere continuă a ponderii acestor acțiuni, la nivel de juniori III.

Cuvinte cheie: handbal, eficiență, joc bilateral, tactică individuală, tactică colectivă

INVESTIGAREA TIMPULUI DE REACȚIE ÎN SCRIMĂ

COJOCARIU ADRIAN

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Timpul de reacție la stimuli vizuali este deosebit de important în scrimă, deoarece sportivul trebuie să adopte în cel mai scurt timp răspunsul motric adecvat la mișcările

corpului și/sau segmentelor adversarului.

În realizarea studiului s-a pornit de la ipoteza că acești sportivi manifestă valori mai reduse ale timpului de reacție complex, ca răspuns adaptativ neuromuscular la solicitările competiționale. În cadrul studiului am inclus opt sportivi de sex masculin, cu vârste între 18 și 33 ani, componenți ai lotului național de scrimă al României.

În urma testelor efectuate, am constatat că acești sportivi nu manifestă drept trăsătură definitorie un răspuns adaptativ neuromuscular concretizat în scurtarea timpului de reacție complex.

Cuvinte cheie: antrenament, computer-based test, sporturi de luptă, viteză.

STUDIUL ASUPRA LATERALITĂȚII PREFERENȚIALE ȘI PERFORMANȚIALE ÎN JOCUL DE VOLEI LA EXECUTAREA SERVICIULUI

COJOCARU ADIN, COJOCARU MARILENA

Universitatea „Spiru Haret”, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Cauza principală a lateralității sportivilor este orientarea exagerată, unilaterală către brațul drept în perioada de instruire a începătorilor, și goana antrenorilor după rezultate imediate. Deci, datorită specializării unilaterale, lătaralitatea performanțială este de aceeași parte cu cea preferențială. Existența lateralității morfofuncționale își face simțită prezența în foarte multe momente ale jocului: la serviciu, la atac, la executarea poziției fundamentale în teren, la executarea plonjoanelor.

Au mai fost efectuate teste de lateralitate pentru procedee specifice jocului de volei, în condiții de antrenament și joc oficial, testele au fost efectuate cu brațul drept de către 10 subiecții, iar de către ceilalți 2 cu brațul stâng.

Testările asupra lateralității la executarea serviciului au fost făcute la sfârșitul antrenamentului, înainte cu 10 minute ca acesta să se termine. Și-a urmărit:

Prin urmare, cercetările de până acum au dovedit că laterelitatea performanțială depinde de mâna preferată și de gradul de exersare al acesteia, de anumite caracteristici spațiale ale sarcinilor executate, însă, deocamdată, în jocul de volei nu se știe dacă lătaralitatea performanțială depinde, și în ce măsură, de poziția pe care o are jucătorul în momentul executării serviciului sau a loviturii de atac.

Cuvinte cheie: lateralitate, performanță, joc, volei

MODEL ȘI MODELARE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

¹CREȚU MARIAN, ²POTOP VLADIMIR

¹ Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport

² Universitatea Ecologică București, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Prin model în sportul de performanță actual se înțelege totalitatea indicatorilor calitativi și cantitativi ai nivelului de pregătire sportivă, exprimați în scop predictiv al unor rezultate sportive așteptate, planificate (Grigore V., 2001).

Între model și obiectivul propus trebuie să existe o conexiune și similitudine a caracteristicilor importante și semnificative. S-a încercat și reușit nenumărate modalități de a descrie și identifica matematic componentele măsurabile și evaluabile pentru a alcătui modele diverse, ce pot reproduce cât mai fidel caracteristicile fenomenelor ce se doresc a fi modelate.

Aceste modele devin performante funcțional numai în măsura în care oferă un grad mare de corespondență cu situația modelabilă reală constituită ca obiect de studiu (Akaev, I.I., Suchilin N.G., 2004).

Cuvinte cheie: model, gimnastică, model de pregătire, model de concurs

DINAMICA DEZVOLTĂRII INDICILOR MOTRICI PRIVIND FOTBALIȘTII CU VÂRSTA DE 17-18 ANI

Lector univ. dr. AURELIAN DRĂGAN
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Rezumat: *această cercetare am utilizat o serie de indici motrici: alergare 30 m.; săritura în lungime de pe loc; alergare 12'; pentasalt; 30 m dribling; 5x30 m; transmitere minge la distanță; detenta pe verticală; 3x1600 m.; aruncarea mingii de la margine, în vederea reflectării dinamicii dezvoltării acestora în cadrul echipelor F.C. Oțelul Galați și F.C. Salbero.*

Cuvinte cheie: *indici motrici; nivel mediu; echipă experimentală; echipă martor; dinamică; metoda pregătirii motrice.*

EVALUAREA NIVELULUI PREGĂTIRII TEHNICE A FOTBALIȘTILOR CU VÂRSTA DE 17-18 ANI

Lector univ. dr. AURELIAN DRĂGAN
Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Rezumat: *Pentru a reflecta nivelul pregătirii tehnice în cadrul echipelor F.C. Oțelul Galați și F.C. Salbero am utilizat o serie de indici tehnici: transmiterea mingii cu precizie; conducere, preluare, șut la poartă; jonglerii; proba complexă; finalizare din 10 centrări; ocolire printre jaloane, șut la poartă; 1 X 1 (reușite din 10 acțiuni); pe cuplu, un-doi cu finalizare din afara careului.*

Cuvinte cheie: *pregătire tehnică; modernizare; metodică.*

STUDIUL PRIVIND CREȘTEREA CAPACITĂȚII FIZICE A JUCĂTOARELOR DE HANDBAL SPECIALIZATE PE POSTUL DE PORTAR

DOGARU CRISTINA CUCUIAN

Rezumat

Lucrarea noastră este orientată spre studiul privind creșterea capacității fizice a jucătoarelor de handbal de performanță specializate pe postul de portar și a pregătirii acestora pentru a răspunde solicitărilor și sarcinilor actuale ale jocului modern.

Capacitatea fizică este componenta structurală a jocului care potențează în esență întreaga capacitate de performanță a sportivului (echipei). Evaluarea capacității unei persoane se realizează fie în cadrul activității prestate prin calcularea unor indici de eficiență (randament), fie cu ajutorul unor teste în stare să identifice parțial intensitatea, volumul (durata) și complexitatea activității prestate.

Cuvinte cheie: capacitate fizică, handbal, performanță, portar

STUDIUL PRIVIND MANIFESTAREA FORȚEI EXPLOZIVE LA SPORTIVELE CUPRINSE ÎN GRUPELE DE PREGĂTIRE DIN ATLETISM

GORGAN CARMINA, RAȚĂ GLORIA
Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău

Rezumat

Detenta are mai multe înțelesuri, deci mai multe accepțiuni dar în domeniul practicii sportului, detenta este asociată cu pregătirea de forță, fiind considerată o formă de manifestare a forței, respectiv o combinație între forță și viteză, care poate fi exprimată și în termeni de putere.

Subiecții sunt reprezentați de 10 sportive din grupele de pregătire la atletism cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani, cu o vechime în pregătire de 1-2 ani. Datele au fost prelucrate pe baza programului „Microsoft Office Excel 2003”.

Ipoteza conform căreia există posibilitatea îmbunătățirii înălțimii de zbor pe baza cunoașterii diferenței dintre înălțimea medie de zbor și înălțimea maximă de desprindere s-a confirmat.

Cuvinte cheie: atletism, forță explozivă, manifestare

ROLUL PREGĂTIRII FIZICE, PSIHICE ȘI TEHNICE ÎN VEDEREA PARTICIPĂRII ÎN COMPETIȚIILE DE DANS SPORTIV LA NIVELUL COPIILOR DE 6-9 ANI

¹GRIGORE MARIA FLORICA, ²GRIGORE VIRGIL, ¹POTOP VLADIMIR

¹Universitatea Ecologică din București

²Palatul Național al Copiilor din București

Rezumat

Lucrarea de față propune să prezinte câteva metode și mijloace de realizare a unei baze generale de pregătire a copiilor de 6-9 ani în dansul sportiv.

Pentru aceasta am considerat că, asigurarea unei relații optime între pregătirea fizică, psihică și tehnică a copiilor de 6-9 ani, va crea o bază stabilă în vederea participării cu succes în concurs. Pentru a evidenția rolul pregătirii fizice, tehnice și psihice în pregătirea sportivilor dansatori de 6-9 ani, am organizat un studiu în cadrul Asociației Clubului Sportiv „Pas în doi” din București.

Subiecții cercetării au fost un număr de 8 sportivi, selecționați din întreaga grupă de pregătire, având principalul obiectiv de pregătire participarea la Campionatul Național pentru Copii, desfășurat în perioada de 1-2 mai 2008 în București.

Rezultatele studiului scot în evidență nivelul pregătirii fizice, tehnice și psihice a copiilor de 6-9 ani în dansul sportiv și diferențe nesemnificative între coreografiile dansurilor standard și latino-americane, prezentarea în concurs și clasamentul ocupat în concurs.

În finalul lucrării putem concluziona că, asigurarea unei relații optime între pregătirea fizică, psihică și tehnică a copiilor de 6-9 ani în dansul sportiv, a contribuit la crearea unei baze stabile de pregătire în vederea participării cu succes în concurs.

Cuvinte cheie: dans sportiv, pregătirea fizică, pregătirea psihică, pregătirea tehnică, concurs.

ARE THERE GOOD OFFENSIVE GAME SYSTEMS UNDER THE SITUATIONAL CONTEXT OF NUMERICAL EQUALITY IN HIGH-LEVEL HANDBALL?

GUTIÉRREZ AGUILAR O⁽¹⁾, FERNÁNDEZ ROMERO J.J.⁽²⁾, ACSINTE ALEXANDRU⁽³⁾

(1) University Miguel Hernández.

(2) University A Coruña.

(3) University “Vasile Alecsandri” of Bacau

Rezumat

The aim of this study was to determine whether offensive game systems under the situational context of numerical equality in handball are more effective than others. The sample is made up of 37 handball games in top level competitions (World Championships and European Championships), in which applied three coefficients of efficiency to each of the offensive game systems and contrast processes of a two-sample test for binomial proportions were applied. The research results show that there are no offensive game systems better than others in the situational context of numerical equality in handball.

Cuvinte cheie: evaluation, tactics, performance, handball

HANDBAL – METODE DE DEZVOLTARE A DETENTEI

HANTĂU CEZAR
U.N.E.F.S. București

Rezumat

Prezenta cercetare încearcă să descopere modul în care dezvoltarea forței maxime a principalelor grupe musculare ale trenului inferior implicate în efortul specific jocului de handbal reușește să influențeze dezvoltarea detentei. În același timp, prin demersul nostru, încercăm să propunem o metodă de dezvoltare a detentei bazată pe combinația mai multor metode de dezvoltare a forței maxime și a forței explozive.

Cuvinte cheie: forță maximă, detentă, pliometrie, metode, teste.

MODEL DE PREGĂTIRE ÎN HANDBALUL DE PERFORMANȚĂ

IANCU AUREL
Universitatea Valahia Târgoviște

Rezumat

Măsurarea aptitudinilor fizice este o practică comună și adecvată în sport. Informațiile obținute la testare va permite ajustări specifice ale programului de instruire. Scopul acestui studiu a fost de a analiza modificările variabilelor de performanță la jucători de handbal în timpul unui program de instruire.

Cuvinte cheie: performanță fizică, program de pregătire, sport.

DETERMINAREA EFICIENȚEI JOCULUI DE APĂRARE LA ECHIPELE DE VOLEI FEMININ DE LIGĂ NAȚIONALĂ

Conf. univ. dr. Mârza-Dănilă Dănuț-Nicu,
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău,
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Rezumat

Cercetarea de față se concretizează, prin realizarea unor modele de eficiență a acțiunilor de apărare, cu ajutorul cărora să putem determina eficiența generală pentru jocul de apărare la echipele de volei seniore de Ligă Națională.

Am încercat și sperăm că am și reușit într-o oarecare măsură să determinăm și să elaborăm modele ale eficienței specifice apărării, pentru set, pentru cele două structuri fundamentale (la serviciu și primirea serviciului) și pentru acțiunile de joc specifice apărării, respectiv preluarea din serviciu, blocajul și preluarea din atac.

Analiza acestor modele, scoate în evidență cauzele concrete care duc, în majoritatea situațiilor la câștigarea sau pierderea punctelor, cunoașterea acestor cauze de către antrenori și sportivi putând duce la eliminarea lor.

Cuvinte cheie: volei, acțiuni de joc, apărare, model, eficiență

PREGĂTIREA PRIN JOC LA NIVELUL GRUPELOR DE COPII ÎNCEPĂTORI ÎN PRACTICAREA HANDBALULUI

MIHĂILĂ ION
Universitatea din Pitești

Rezumat

Lucrarea încearcă să demonstreze că prin utilizarea jocurilor sub toate formele sale de manifestare se poate optimiza procesul de inițiere al copiilor în jocul de handbal, precum și creșterea indicilor de manifestare a principalelor calități motrice. Utilizarea acestora pe parcursul unei perioade de pregătire, contribuie pe deplin la creșterea conținutului tehnico-tactic al tinerilor jucători și în același timp la dezvoltarea cunoștințelor de regulament, iar lecțiile de antrenament capătă un grad mare de atractivitate.

Cuvinte cheie: handbal, copii începători, pregătire

OPTIMIZAREA LANSĂRILOR CU COARDĂ DIN GIMNASTICA RITMICĂ PRIN RAȚIONALIZAREA MIJLOACELOR DE PREGĂTIRE

MORARU CRISTINA

Universitatea „Al.I.Cuza” Iași

Rezumat

Optimizarea procesului de antrenament este strâns legată de raționalizarea mijloacelor utilizate, contribuind astfel nu numai la îmbunătățirea modalităților de rezolvare a sarcinilor, ci și la reducerea supraîncărcării acestora. Specialiștii domeniului sunt preocupați permanent de alegerea celor mai potrivite mijloace adaptate la condițiile concrete, de aplicarea unor noi modalități de abordare a procesului de antrenament și de conceperea unor planuri de lecție care să țină cont de particularitățile individuale ale sportivilor.

Metodologia optimizării procesului de antrenament constă în abordarea dialectică, sistemică a aprecierii rezolvărilor posibile ale sarcinilor curente, abordare care asigură alegerea celei mai bune variante în raport cu condițiile concrete.

Cuvinte cheie: eficiență, gimnastică ritmică, optimizare, raționalizare.

ROLUL PREGĂTIRII PSIHOLOGICE ÎN CREȘTEREA PERFORMANTELOR SPORTIVE A GIMNASTELOR DE 10 -12 ANI

NANU LILIANA

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

Rezumat

Simultan cu amploarea pe care a luat-o sportul de performanță, a început să se vorbească tot mai mult de însemnătatea factorului psihologic în pregătirea sportivilor de performanță, fapt care a determinat efectuarea a numeroase studii și cercetări concretizate în adunarea unui bogat material factual constatativ dar și cu pronunțat caracter aplicativ. Factorul psihologic se evidențiază și își demonstrează importanța în timpul desfășurării concursurilor, mai ales în condițiile în care posibilitățile și șansele participanților sunt mai mult sau mai puțin egale, scopul final fiind acela de a participa cu succes în competiții.

Cuvinte cheie: pregătire psihologică, emoții, stres, antrenament, competiții

TENDINȚE PE PLAN EUROPEAN PRIVIND DEPISTAREA, INIȚIEREA ȘI PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL

NICHIFOR FLORIN

Universitatea „Al. I. Cuza” Iași

Rezumat

În concordanță cu orientările și practicile pe plan european în domeniul fotbalului de performanță, dominantă metodologică în instruirea juniorilor constă în promovarea din treapta în treapta a acelor jucători care corespund la cât mai multe criterii de performanță. În această viziune, echipa reprezintă doar cadrul în care, la aceasta vârstă, juniorii se pot

exprima, pot fi pregătiți ca jucători „universali” și „independenți”. Nu rezultatele echipei vor determina selecția, respectiv promovarea în stadiul următor a fiecărui junior în parte.

Cuvinte cheie: factori de selecție, factorii dezvoltării fotbalistice

REFACEREA CAPACITĂȚII DE EFORT A ÎNOTĂTORILOR ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

ONET IOAN

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

Rezumat

Este știut faptul că marea performanță se poate obține numai dacă refacerea rezervelor energetice ale organismului se realizează continuu, fiind condusă și coordonată de toți factorii responsabili din domeniu (antrenor, medic, fiziolog, chinetoterapeut) etc.

Lucrarea urmărește găsirea și aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace de refacere a organismului înotătorilor după efort în perioada pregătitoare.). În lucrare am experimentat eficiența introducerii unui antrenament specific de refacere în regimul săptămânal de pregătire al înotătorilor de la C.S.S.Brăila. Acesta a fost introdus miercuria după realizarea vârfului de efort săptămânal al antrenamentului și avea o durată de aproximativ 60 de minute. Mijloacele folosite sunt descrise amănunțit în lucrare.

La final s-a observat creșteri ale indicatorilor biologici și fiziologici, refacerea organismului fiind mai rapidă la grupa experiment și nu în ultimul rând și o creștere a performanțelor sportive la probele de concurs.

Cuvinte cheie: capacitate de efort, refacere.

ANALIZA CAMPIONATULUI NAȚIONAL DE SALĂ LA ARUNCAREA GREUTĂȚII JUNIOARE III

PARASCHIȚA FLORINA

Universitatea Ecologică din București

Rezumat

Cercetarea a urmărit cele mai bune performanțe obținute de atletele junioare la aruncarea greutății în cadrul Campionatului Național de juniori III din sală, desfășurat în iarna lui 2010. La cercetare au participat 13 aruncătoare din întreaga țară.

Aruncătoarele de greutate ce au participat în finala concursului studiat au reușit performanțe ce se încadrează între 12.43 m și 9.07 m, deci un interval de 3.36 m.

Cuvinte cheie: aruncare, performanță, concurs

OPTIMIZAREA PROCEDURII DE SELECȚIE LA FOTBALIȘTI

PLOEȘTEANU CONSTANTIN

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

Rezumat

Pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor este o problemă complexă, cu multe aspecte specifice. Orientarea metodică a procesului de pregătire actual solicită perfecționarea

concomitentă a factorilor antrenamentului și a relațiilor dintre aceștia. Această orientare pornește de la premiza că dezvoltarea calităților motrice combinate contribuie la sporirea nivelului pregătirii fizice specifice, întrucât asigură substratul biologic și funcțional al efortului cerut de competiție.

Jocul de fotbal este un fenomen de suprastructură internațională în care în ultimii ani s-au produs mari schimbări. Analiza caracteristicilor jocului modern duce la concluzia că solicitările au crescut foarte mult și numai printr-o pregătire științifică la nivel superior, încă de la vârsta junioratului, jucătorii pot face față cerințelor jocului actual, unde antrenamentul modern presupune obținerea unui randament sportiv cu maxim efort.

Cuvinte cheie: motivație, orientări metodologice, grad de complexitate

RELAȚIA PARAMETRILOR EFORTULUI ÎN ETAPELE ÎNVĂȚĂRII ELEMENTELOR TEHNICE DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

¹POTOP VLADIMIR, ²CREȚU MARIAN

¹Universitatea Ecologică din București, F.E.F.S.

²Universitatea din Pitești, F.E.F.S.

Rezumat

În această lucrare, autorii prezintă relația parametrilor efortului în învățarea elementelor tehnice în cadrul unui mezociclu de pregătire din gimnastica artistică feminină. Pentru aceasta, am considerat că variația parametrilor efortului în cadrul învățării elementelor tehnice în fiecare microciclu de pregătire va evidenția nivelul învățării elementelor tehnice la fiecare aparat din gimnastica artistică feminină.

Studiul s-a efectuat pe o perioadă de 4 microcicluri, incluzând un mezociclu de pregătire a etapei de bază din perioada pregătitoare (16.XI.2009- 11.XII.2009).

Subiecții studiului au fost 4 gimnaste junioare, de vârsta 12-14 ani.

Rezultatele studiului evidențiază relația volumului efortului în etapele învățării elementelor tehnice la diferite aparate în cadrul unui microciclu de pregătire, iar variația parametrilor efortului în cadrul învățării elementelor tehnice în fiecare microciclu de pregătire, evidențiază nivelul învățării elementelor tehnice la fiecare aparat din gimnastica artistică feminină.

Cuvinte cheie: antrenament, efort, gimnastica artistică, învățare, pregătire, planificare

FORȚA EXPLOZIVĂ PE DOUĂ PICIOARE ȘI CEA PE UN SINGUR PICIOR LA JUCĂTOARELE DE HANDBAL - ȘTIINȚA BACĂU

RAȚĂ GLORIA, RAȚĂ BOGDAN, RAȚĂ MARINELA

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Rezumat

Această lucrarea reprezintă un studiu realizat pe handbalistele de la Clubul Știința Bacău. Pentru evaluare am folosit, testul celor „15 sărituri” realizat pe două picioare, pe piciorul stâng și pe piciorul drept, pe platforma senzorială. Rezultatele, reprezentate de puterea unitară medie (PU), înălțimea medie de zbor (H_{zbor}), media timpilor pe sol (V_{rep}),

coeficientul de variabilitate energetică (CVE), coeficientul de variabilitate structurală (CVS), timpul minim pe sol (TSOLm), înălțimea maximă (HMax), puterea unitară maxim realizată (PMr), săritura cu putere unitară maxim realizată (S.PMr), puterea unitară maxim posibilă (PMp) au fost prelucrate și analizate.

H_{zbor} și H_{max} pe ambele picioare au valoare medie de 28 de cm și respectiv 31 de cm, pe piciorul drept de 17 cm și respectiv 19 cm, iar pe piciorul stâng de 17 și respectiv 20 de cm. V_{rep} și SOLm are valori medii la desprinderea pe două picioare de 0,20 s și respectiv 0,18 s, la desprinderea pe piciorul drept de 0,28 s și respectiv 0,26 s, iar la desprinderea pe piciorul stâng de 0,28 s în ambele cazuri. PU, PMr și PMp au valori la desprinderea pe două picioare de 4,08 W/kg corp, 4,36 W/kg corp și respectiv 4,47 W/kg corp, la desprinderea pe piciorul drept de 2,54 W/kg corp, 2,76 W/kg corp și respectiv 2,84 W/kg corp, iar la desprinderea pe piciorul stâng 2,560 W/kg corp, 2,87 W/kg corp și respectiv 2,96 W/kg corp. CVE și CVS au înregistrat valori la desprinderea pe două picioare de 3,31 și respectiv 6,82, la desprinderea pe piciorul drept de 3,82 și respectiv 4,57, iar la desprinderea pe piciorul stâng 4,60 și respectiv 5,27.

Valoarea proporției deținute de înălțimea de desprindere pe verticală pe un picior față de cea pe două picioare se încadrează între 127,77 % și 200,00%, cu valori medii de 167,82 pentru piciorul drept și de 163,05 pentru piciorul stâng. **Proporția valorilor desprinderii pe 2 picioare, la jucătoarele de handbal depășește cu mult datele din literatura de specialitate, deci prima ipoteza se infirmă. Atât valorile de putere cât și cele de viteză sunt scăzute, deci se impune lucru intens atât pentru viteză cât și pentru forță, ceea ce validează ipoteza a doua.**

Cuvinte cheie: forța explozivă, handbaliste, înălțime de desprindere, putere, timp

RAPORTUL COMPONENTELOR PREGĂTIRII HANDBALIȘTILOR JUNIORI II

¹ȘUFARU CONSTANTIN, ²ROJNIȚĂ SEBASTIAN

¹Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

²Școala Generală nr. 10, Bacău

Rezumat

Numai un model care cuprinde toate componentele fundamentale ale jocului poate să orienteze științific procesul de antrenament și să determine conținuturile modelului de pregătire. În lucrarea de față vom prezenta modelul obiectivizat privind pregătirea individualizată la nivelul juniorilor II cuprinși în competiții naționale, model obiectivizat care abordează componentele psihologică și teoretică și modelul dezvoltării morfologice pentru echipa CSS Bacău - Campioană Națională Juniori II. Astfel, modelele și secvențele obiectivizate îmbină și calendarul competițional planificat. În concluzie, am precizat constatările noastre care trebuie să completeze modelul jocului de handbal la nivelul juniorilor II; în principal să se realizeze relația: concepție de joc – model de joc – model de pregătire, având în vedere că numai modelul tehnico-tactic al jocului oferă o viziune limitată. El trebuie completat cu modelul capacităților fizice, modelul capacităților psihice și modelul cunoștințelor teoretice, toate adaptate la nivelul formativ al juniorilor II.

Cuvinte cheie: model obiectivizat, handbal, individualizare, antrenament sportiv.

SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA TEHNICĂ ÎN HALTERE DE PERFORMANȚĂ

ULĂREANU MARIUS VIOREL, POTOP VLADIMIR

Universitatea Ecologică din București

Rezumat

Lucrarea de față prezintă unele aspecte metodologice ale criteriilor etapei finale ale selecției și pregătirii tehnice a halterofililor juniori. Pentru aceasta, am considerat că folosirea eficientă a mijloacelor specifice, necesare pregătirii sportivilor halterofili juniori în cadrul antrenamentelor, va contribui la creșterea nivelului de performanță în competiții.

Studiul s-a desfășurat în cadrul Clubului Sportiv „Rapid” București, la secția de haltere, pe o perioadă de 2 luni (ianuarie – februarie 2010), cu o grupă de 8 halterofili juniori, în vârstă de 12-18 ani. Rezultatele studiului au scos în evidență folosirea eficientă a mijloacelor specifice necesare pregătirii sportivilor halterofililor juniori în cadrul antrenamentelor.

Cuvinte cheie: selecție, haltere, pregătire, performanță.

DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE LA NIVELUL CENTURII SCAPULO-HUMERALE ÎN FITNESS-UL DE MASĂ

ULĂREANU MARIUS VIOREL, POTOP VLADIMIR, SANDA TOMA-URICHIANU

Universitatea Ecologică din București

Rezumat

În această lucrare se prezintă conținutul pregătirii în vederea dezvoltării forței musculare la nivelul centurii scapulo-humerale în fitness-ul de masă. Pentru aceasta, am considerat că folosirea seriilor cu încărcătură progresivă a exercițiilor la diferite aparate de forță, pentru dezvoltarea musculaturii centurii scapulo-humerale, va asigura o creștere a forței musculare la acest nivel de pregătire.

Pentru a evidenția dinamica dezvoltării forței musculare, am organizat un studiu de caz, în cadrul Clubului Sportiv „Tonik fitness club” din București.

Rezultatele studiului evidențiază o creștere a măsurătorilor antropometrice privind scăderea greutății corporale și creșterea amplitudinii toracice și a perimetrelor brațelor. Iar folosirea eficientă a exercițiilor pentru dezvoltarea forței musculare la nivelul centurii scapulo-humerale în fitness-ul de masă, cu ajutorul seriilor cu încărcătură progresivă a exercițiilor la diferite aparate, conduce la o condiție fizică mai bună și la o îmbunătățire a forței musculare la acest nivel de pregătire.

Cuvinte cheie: dezvoltare, forță musculară, fitness, pregătire.

METODELE ȘI MIJLOACELE FOLOSITE PENTRU FORMAREA UNITĂȚII MORALE ȘI DE ACȚIUNE A ECHIPEI

VASILE LIVIU ANDREI

Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Frumosul joc numit fotbal este practicat în peste două sute de țări, fiind cel mai popular joc din istoria umanității. Este de știut că fotbalul nu mai este doar o plăcere.

Antrenamentele și meciurile de fotbal sunt foarte solicitante atât mental cât și fizic.

În prezent, fotbalul a ajuns să fie un angajament total din partea jucătorilor. Pentru a îndeplini aceste obiective, fotbalul utilizează tactici flexibile și adaptabile, iar începerea jocului de la vârste mici este esențială. Direcția evoluției fotbalului a determinat implementarea unor strategii generale și specifice. Dinamica jocului de fotbal propune o amplificare a practicii la copii și nivelul de juniorat, cu accent pe aspectele de organizare a jocului, dezvoltarea capacității de joc și a metodelor și mijloacelor folosite pentru a construi și valorifica unitatea unei echipe.

Cuvinte-cheie: *efort, obiectiv, performanță, selecționare, unitate.*

CARACTERISTICILE EFORTULUI ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

ZAHARIE NICOLETA

Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Rezumat

Gimnastica feminină este un poliatlon care cuprinde patru probe, fiecare probă având particularitățile ei din punctul de vedere al efortului.

Probele poliatlonului din gimnastica feminină sunt în ordine alfabetică următoarele: sărituri, paralele inegale, bârnă și sol.

Tipurile de efort în gimnastica feminină sunt neuromuscular și neuropsihic. Acestea se diferențiază în funcție de durata și caracteristicile efortului în fiecare probă, astfel:

- 1. Proba de sărituri – cu efort anaerob alactacid (durata: aproximativ 7 s.)*
- 2. Proba de paralele inegale - cu efort anaerob lactacid (durata: aproximativ 30 s.)*
- 3. Probele de bârnă și sol – cu efort mixt și de scurtă durată (durata: 80 s.- 90 s.)*

Cuvinte cheie: *efort anaerob alactacid, efort anaerob lactacid, efort mixt, factori limitativi, gimnastică*

KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

CONSIDERAȚII PRIVIND FOLOSIREA INSTRUMENTULUI METAMI ȘI A REȚELEI RADIALE METAMI ÎN EVALUAREA POZIȚIEI PICIORULUI UMAN

COJOCARU AURORA LILIANA
Kinetoterapeut, Bacău

Rezumat

Instrumentul METAMI și rețeaua radială METAMI sunt două aparate concepute pentru a fi folosite în evaluarea poziției piciorului uman, în stabilirea normalității și a eventualelor abateri de la normal. Denumirea METAMI provine de la următoarele repere anatomice folosite în evaluarea piciorului: ME – maleola externă; TA – tendonul ahilian; MI – maleola internă. Poziția normală a piciorului (în rotație externă fiziologică) corespunde valorii de 0,432 și este indicată de raza interioară a rețelei radiale METAMI, respectiv de vârful brațului indicator (interior) al instrumentului METAMI. Poziția anormală a piciorului în rotație externă este indicată prin inscripția RE (de pe brațul de legătură al instrumentului, respectiv de pe ultima paralelă a rețelei radiale), iar prin excludere este determinată poziția anormală a piciorului în rotație internă.

Cuvinte cheie: picior în rotație externă fiziologică, picior în rotație externă, picior în varus, picior în rotație internă, picior în valgus

KINETOTERAPIA ÎN STEATOZA HEPATICĂ NON-ALCOOLICĂ

¹ION-ENE MIRCEA, ²ALEXE OCTAVIAN, ³CIOROIU SILVIU,¹
MARINESCU RODICA

¹FEFS Galați, ²Abbott Laboratories România, ³FEFS Brașov

Rezumat

*Mult timp privită ca o condiție benignă, steatoza hepatică non-alcoolică este recunoscută azi ca o problemă de actualitate având: prevalență semnificativă până la 30% în populația generală; incidența în continuă creștere corelată cu a obezității și a sindromului metabolic ²; potențial evolutiv grav – putând duce la steatohepatită, ciroza hepatică, insuficiența hepatică, carcinom hepato-celular. **Eroare! Fără sursă de referință.** asociere cu alte entități patologice: obezitate, dislipidemie, diabet, boli cardiovasculare.*

Cuvinte cheie: kinetoterapie, obezitate, prevalență, steatoză

MANAGEMENTUL DURERII DIN TULBURĂRILE DE STATICĂ PLANTARĂ

¹LEFTER VIORICA, ²CIBU OANA ANDREEA

¹Centru de Recuperare Balneară „Lacu-Sărat”, Brăila, ²Facultatea de Medicină, Galați

Rezumat

Obiectivele studiului: 1. Determinarea prospectivă a eficienței aplicării tratamentului kinetic inclusiv de orteze plantare, asupra simptomatologiei tulburărilor de statică plantară. 2. Combaterea durerii. 3. Refacerea echilibrului muscular. 4. Refacerea mobilității

articulare. 5. Refacerea bolții plantare. 6. Refacerea alinierii piciorului. *Material și metodă.* Este un studiu (clinicostatistic și epidemiologic) prospectiv, randomizat controlat în care au fost monitorizați 40 de pacienți din Centrul de Recuperare „LACU-SĂRAT”, Brăila și centrul de Recuperare SC „FIZITER”, SRL. 2007-2010 împărțiți, în mod randomizat, în două loturi a câte 20 subiecți fiecare. *Tratamente:* lotul M: tratament standard (medicamentos local și general, fizioterapie, kinetoterapie). Lotul S: tratament standard asociat cu aplicarea de orteze în funcție de patologia etiologică. *Rezultate.* Efectul se menține mai bine în timp dacă la tratamentul clasic se asociază cu purtarea de orteze plantare.

Cuvinte cheie: kinetologie, plantogramă, statică, tulburare

STUDIUL EFICIENȚEI KINETOTERAPIEI ÎN SINDROMUL FAȚETAL POSTERIOR LOMBAR (SFPL)

¹LEFTER VIORICA, ²CIBU OANA ANDREEA

¹Centru de Recuperare Balneară „Lacu-Sărat”, Brăila, ²Facultatea de Medicină, Galați

Rezumat

Scopul studiului este de a identifica această entitate nosologică „Sindromul fașetal posterior lombar” (SFPL), de a-i prezenta criteriile clinice de diagnostic și de a individualiza metodologia de tratament. Studiul nostru s-a desfășurat în intervalul 2007-2009 și se referă la studierea a 2.847 de cazuri clinice prezentând diverse tipuri de sindroame dureroase lombare (44,43%) din totalul de 6.517 bolnavi internați în serviciul nostru în cei 3 ani de studiu din care doar 54 prezentau Sindromul fașetal posterior lombar. Studiul demonstrează că un examen clinic atent și competent precum și interpretarea corectă a datelor paraclinice pot furniza elemente de diagnostic ce permit izolarea în cadrul sindroamelor dureroase lombare a (SFPL), precum și eficiența tratamentului kinetic în această suferință. Concluziile și rezultatele oferă informații utile, în vederea stabilirii mai exacte a diagnosticului, în orientarea terapeutică corectă, abordarea kinetică a acestei entități.

Cuvinte cheie: fașetă, kineto, postură, durere

EFECTELE MASAJULUI ANTISTRES ÎN COMBATEREA NERVOZITĂȚII INDUSE DE STRES

MĂRZA-DĂNILĂ DOINA

Universitatea Vasile Alecsandri din Bacău,

Rezumat

Nervozitatea este unul dintre foarte multele simptome prin care se manifestă efectele stresului asupra organismului, ea putând constitui declanșatorul agresivității (verbale, fizice, atitudinale) și chiar al violenței și crescând, în timp, riscul declanșării unor afecțiuni.

Masajul antistres este un masaj de armonizare, de reechilibrare a psihicului și somaticului și de fixare a funcționării acestora la un nivel care să asigure starea de bine. El urmărește să creeze condiții favorabile pentru ca organismul să se relaxeze singur, prin atingeri foarte atent dozate și regulate și, mai mult decât atât, determină ameliorarea capacității de a reacționa conștient la influențele unor factori stresanți și contribuie la îmbunătățirea capacității de adaptare

Cuvinte cheie: stres, nervozitate, masaj

EFICIENȚA MASAJULUI ANTISTRES FOLOSIT ÎN ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER ALE VOLEIBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ

MÂRZA-DĂNILĂ DOINA, MÂRZA-DĂNILĂ DĂNUȚ-NICU
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Rezumat

Datorită specificului său, sportul de performanță nu este numai aducător de satisfacții, bucurii etc., ci a devenit, în ultimele decenii, pentru mulți dintre practicanți, o sursă importantă de stres. Când reacția la stres este corespunzătoare, ea pregătește eficient acțiunea, conferind individului mai multă atenție și vigilență, mai multă energie pentru reflecție și intervenție, un randament mai bun în antrenamente și competiții. Când reacția este prea intensă sau durează prea mult, randamentul scade și apar probleme de genul: insomnii, stare de tensiune permanentă, diaree, tulburări organice (gastrită, ulcer, diabet etc.).

Pentru a obține o mai bună adaptare la stres și un răspuns corespunzător al organismului la efectele acestuia, este necesară găsirea celor mai eficiente combinații de metode și aplicarea lor în scheme de lucru strict individualizate, în funcție de particularitățile fiecărui subiect. Ca și cadru general, desprins în urma cercetării efectuate, se poate recomanda folosirea masajului antistres.

Cuvinte cheie: sport, stres, timp liber, masaj

STUDIUL PRIVIND CORELAREA DEZVOLTĂRII FIZICE CU EVOLUȚIA FORȚEI EXPLOZIVE A TRENULUI INFERIOR LA TINERII ATLEȚI

MUȘAT CARMINA LIANA, NECHITA AUREL, COMAN MĂLINA,
TUTUNARU DANA

Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
Facultatea de Medicină și Farmacie

Rezumat

Calitățile motrice condiționale sunt dependente direct de condiția fizică și au la bază eficiența metabolică a musculaturii și a altor aparate și sisteme (cardiovascular, respirator, sistem nervos).

Având în vedere că aceste calități motrice au o importantă componentă genetică ce se referă la caracterele înnăscute ce se manifestă sub formă de fenotip, ne-am propus evaluarea corelației dintre unii parametri antropometrici (talie, anvergură, bust) și forța evaluată prin săritura în lungime de pe loc, ce evidențiază forța explozivă a trenului inferior.

Am realizat un studiu multivariat de analiză a unei baze de date hibride realizându-se atât determinarea tipului corelațiilor (pozitive sau negative), cât și o ierarhizare a intensității corelațiilor dintre diversele variabile (indici).

Cuvinte cheie: atleți, forță, indici antropometrici

CORELAȚII ÎNTRE COMPOZIȚIA CORPORALĂ ȘI UNII INDICI AI CALITĂȚILOR MOTRICE CONDIȚIONALE - FORȚĂ

MUȘAT CARMINA LIANA, NECHITA AUREL, COMAN MĂLINA, MATEI MĂDĂLINA

Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
Facultatea de Medicină și Farmacie

Rezumat

Compoziția corporală este un indicator al formei sportive, practic și semnificativ, care condiționează performanța indiferent de ramura sportivă practică. În studiul nostru, în baza analizei multivariate au fost determinate acele componente principale care discriminează diversele tipuri de indici și reprezentanta indicilor calităților motrice condiționale- forța.

Studiul s-a finalizat prin punerea în evidență a unor variații certe ale dependenței forței de indicii studiați (greutate și compoziție corporală).

Cuvinte cheie: compoziție corporală, masa activă, țesut adipos, forță, analiză multivariată.

IMPORTANȚA MIJLOACELOR SPECIFICE KINETOTERAPIEI ÎN ALGONEURODISTROFIE

OCHIANĂ GABRIELA, OCHIANĂ NICOLAE

Universitatea “Vasile Alecsandri” din Bacău. România
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Rezumat

Lucrarea prezintă un studiu de caz clinic, realizat pe un număr de 12 cazuri cu diagnosticul de algoneurodistrofie reflexă – sindromul umăr-mână secundar unor afecțiuni traumatiche (luxație gleno-humerală), pe o perioadă de 3 luni de zile. Programul a fost structurat pe 3 etape, fiecare dintre ele cu obiective și conținut specific.

Scopul folosirii unui program de recuperare adecvat este pentru a ameliora durerea, tulburările vasculo-trofice și redoarea articulară, pentru a stagna evoluția bolii precum și pentru a realiza o integrare familială, socială și profesională adecvată prin creșterea calității vieții.

Rezultatele obținute de subiecți ca urmare a unei intervenții kinetoterapeutice specifice au fost favorabile, în sensul ameliorării capacității funcționale a membrului superior prin diminuarea durerii, a tulburărilor vasculo-trofice, a redorii articulare și prin creșterea forței musculare și a mobilității articulare.

Cuvinte cheie: algoneurodistrofie, kinetoterapie, durere, funcționalitate

VARIA

DETERMINAREA BIOLOGICA ȘI SOCIO-CULTURALĂ A LATERALITĂȚII – ARGUMENTE ȘI EXEMPLE

¹ BADAU DANA, ¹ HANSA CONSTANTIN, ² NEAGU NICOLAE, ¹ BADAU ADELA
¹Universitatea „George Baritiu” din Brasov
²Universitatea de Medicină și Farmacie din Târgu Mureș

Rezumat

Lateralitatea este legată de funcția dominantă a uneia dintre emisferile cerebrale, funcție ce determină inegalitatea jumătăților dreapta și stânga a corpului.

Lateralitatea este influențată și determinată de factori de natură biologică, de mediu și socio-culturali foarte variați.

Cuvinte cheie: *lateralitatea, psihomotricitatea, determinarea biologică, determinarea socio-culturală.*

BENEFICIILE UNUI PROGRAM DE EXERCITII FIZICE PE TERMEN LUNG ASUPRA DEPRESIEI ȘI ASUPRA SĂNĂTĂȚII CA PARTE A CALITĂȚII VIEȚII ÎN CAZUL FEMEILOR CU SINDROM FIBROMIALGIC

¹BORJA SAÑUDO CORRALES, ²MOISÉS DE HOYO LORA, ¹INMACULADA C
¹MARTÍNEZ DÍAZ, ¹LUÍS CARRASCO PÁEZ, ²GABRIELA OCHIANA
¹Universitatea din Sevilla - Spania.
²Universitatea “Vasile Alecsandri” din Bacău - România.

Rezumat

Acest studiu are ca scop sa evalueze efectul unui program combinat de exerciții aerobice, de forță și flexibilitate asupra pacienților cu fibromialgie (FM) în raport cu sănătatea acestora văzută ca parte a calității vieții și cu starea sănătății mentale.

Patruzeci și două de femei cu FM au fost împărțite în mod aleatoriu în două grupe: un grup experimental care va efectua exerciții aerobice, de forță și de flexibilitate și un grup de control supus activităților obișnuite timp de 24 de săptămâni. Acestea au fost evaluate folosind Short-form Health Survey (SF-36) (Formularul Scurt de Anchetă a Sănătății), iar pentru starea sănătății lor psihice s-a folosit Beck Depression Inventory (BDI) (Evidența Depresiei a lui Beck) pentru a măsura nivelul depresiei. S-au observat îmbunătățiri semnificative după intervenția cu programul de exerciții combinate atât în calitatea vieții (SF-36) cât și în ceea ce privește starea sănătății psihice (depresia) și în special în sănătatea mentală SF-36, funcțiile fizice, în ceea ce privește durerea și vitalitatea, în timp ce pacienții din grupul de control au suferit chiar o scădere a anumitor variabile cum ar fi durerea. Rezultatele prezentate confirmă faptul că o combinație de exerciții aerobice de forță și flexibilitate este benefică pentru îmbunătățirea stării de sănătate psihică a pacienților cu FM. Prin urmare, această practică poate fi recomandată pacienților cu FM.

Cuvinte cheie: *fibromialgie, exerciții fizice, depresie, calitatea vieții.*

ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE SĂNĂTATE A POPULAȚIEI PRIN INTERMEDIUL ACTIVITĂȚILOR DE FITNESS ÎN AER LIBER

BUTNARIU MIHAELA
Universitatea din Pitești

Rezumat

Fitnessul reprezintă o activitate fizică prin intermediul căreia se îmbunătățește starea de sănătate a celor care o practică, se îmbunătățește, de asemenea, aspectul fizic și, nu în ultimul rând, crește randamentul persoanelor respective în toate activitățile zilnice pe care acestea le desfășoară.

Aparatele de fitness amplasate în aer liber, în parcuri, de regulă, oferă posibilitatea de a efectua o mare varietate de exerciții, numărul de repetări fiind adaptat fiecărei persoane.

Cuvinte cheie: *fitness în aer liber, populație, sănătate.*

ASPECTE PRIVIND CORELATIA DINTRE NIVELUL DE MOTIVATIE SI SATISFACTIA IN MUNCA IN CADRUL ÎNVĂȚĂMĂNTULUI UNIVERSITAR DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

FLEANCU JULIEN LEONARD, BADESCU VICTOR
Universitatea din Pitești

Rezumat

Lucrarea de față își propune să arate dacă există o legătură semnificativă între motivația pentru muncă și satisfacția obținută din activitatea didactică, desfășurată la cadrele didactice din învățământul superior de Educație Fizică și sport.

Această cercetare se va realiza pe un lot de 60 de cadre didactice din învățământul superior de educație fizică și sport.

Cuvinte cheie: *învățământ superior, educație fizică și sport, motivație, satisfacție în muncă.*

ANALIZA MANAGEMENTULUI PROIECTELOR DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMĂNTUL SUPERIOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FLEANCU JULIEN LEONARD
Universitatea din Pitești

Rezumat

Projects management comprises organization structure necessary for projects of the organization, internal organization of the project and correlations with organization structure of the institution, organization of the processes, and some aspects relate to manage of the project. Unity of the team project and degree of the identification of team members can be positive influenced by: constitute the commune concepts about projects objectives; appreciate positive results of the team; repeatedly communication and interaction among team members and performing concurrence medium.

Cuvinte cheie: *educație fizică și sport, învățământ superior, management, proiecte, cercetare științifică*

STUDY ON ORIENTATIONS AND TRENDS IN UNIVERSITARY SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF EDUCATION AND SPORTS

Prof. univ. dr. VASILICA GRIGORE
UNEFS Bucuresti

Rezumat

Romanian Physical Education and Sport in higher education is required to bring its contribution to creating the European Research Area, at various levels aimed at organizing, managing, updating and improving techniques and methods, involvement, development and innovation.

The main purpose of this paper is to provide a general overview of the university research in our field. The main task was to highlight guideline concerns, areas and directions as well as to identify potential trends.

The study revealed aspects of scientific research in our field, at the same time allowing us to draw conclusions meant to determine the improvement of this activity.

Cuvinte cheie: scientific research, education, physical education, sports

DATE PRELIMINARE PRIVIND ACȚIUNEA ARGINTULUI COLOIDAL ASUPRA MUȘCHIULUI STRIAT

^{1,2}HAGIU B.A., ^{1,2}CHIRAZI M., ³UNGUREANU L.B., ¹BALTEANU V.,
³IONESCU C.R., ^{2,3}MUNGIU O.C.

¹Universitatea "Al. I. Cuza" Iași

²Laboratorul Central de Testare a Medicamentului, Iași

³Universitatea de Medicină și Farmacie "Gr. T. Popa" Iași

Rezumat

Examinarea microscopică a diafragmelor unor șobolani Wistar care au ingerat zilnic timp de o lună doze netoxice de argint coloidal a relevat o creștere a proporției fibrelor musculare de tip II în întreg mușchiul iar în partea costală apariția unei noi categorii de fascicule musculare, formate din fibre de tip I în centru și fibre de tip II la periferie, ceea ce constituie premise pentru crearea unor medicamente destinate tratării disfuncțiilor ventilatorii diafragmatice, a bolilor neuromotorii, dar și a unor suplimente nutritive pentru sportivi.

Cuvinte cheie: argint coloidal, tipuri fibre musculare

ANALIZA STRATEGIILOR DE DEZVOLTARE A TURISMULUI DIN JUDEȚUL ARGEȘ PRIN ACTIVITĂȚI SPORTIV-RECREATIVE

MERCEA TRAIAN IONUT
Universitatea din Pitesti

Rezumat

Această lucrare reprezintă dezvoltarea infrastructurii generale și specifice a activităților de turism din zona lacului Vidraru-Cumpăna cu ajutorul activităților sportiv-recreative.

Astfel, am presupus ca influențarea comportamentului de cumpărare și consum al clienților potențiali pe lângă un produs turistic bun, un canal de distribuție și un preț corespunzător se va realiza cu ajutorul promovării turistice;

Prin aceasta lucrare vom încerca să vedem dacă activitatea turistică la nivelul județului Argeș va crește prin îmbinarea activităților sportive-recreative cu particularitățile zonelor de turism, cu ajutorul planurilor de marketing.

Cuvinte cheie: turism, Argeș, strategii, analiză, activități sportive

PARTICULARITATI ALE EVALUĂRII CA ȘI COMPONENTĂ A ACTIVITĂȚILOR DIDACTICE DIN CADRUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI SUPERIOR

MERCEA TRAIAN IONUȚ
Universitatea din Pitești

Rezumat

Cu toate că literatura de specialitate se află la îndemâna oricărui cadru didactic, însușirea și aplicarea unor criterii, metode și tehnici menite să obiectivizeze la cel mai înalt nivel activitatea didactică se află încă în stare de deziderat.

Printre multiplele cauze se regăsesc și cele referitoare la conservatorism, rezistența la nou de care dau dovadă multe cadre didactice precum și cele referitoare la sistemul de apreciere și notare a educatorilor înșiși. În continuare, în cadrul acestui studiu voi privi evaluarea sub toate aspectele sale.

Cuvinte cheie: învățământ superior, evaluare, particularități, cadre didactice

EVALUAREA GRADULUI DE INTEGRARE A JUCĂTORILOR DE HANDBAL ÎN NOI STRUCTURI SPORTIVE

MIHĂILĂ ION
Universitatea din Pitești

Rezumat

Lucrarea încearcă să evalueze gradul de integrare a sportivilor nou sosiți în cadrul echipelor de jocuri sportive. În acest sens, antrenorii ai echipelor de handbal participante în primul eșalon al performanței au răspuns unui chestionar ce a cuprins un număr de 13 întrebări a căror interpretare ne-a redat nivelul de integrare în noua structură organizațională.

Cuvinte cheie: echipă, integrare, sportiv

FOLOSIREA VIBRAȚIILOR PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂRITURILOR ÎN CAZUL SPORTIVILOR AMATORI

¹MOISÉS DE HOYO LORA, ¹BORJA SAÑUDO CORRALES, ¹LUIS CARRASCO PÁEZ, INMACULADA ¹C MARTÍNEZ DÍAZ, ²OCHIANA NICOLAE

¹Universitatea din Sevilla - Spania.

²Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău - România.

Rezumat

Vibrațiile la nivelul întregului corp (WBV) sunt în zilele noastre una dintre cele mai larg răspândite metode de optimizare a forței explozive. În acest studiu, 12 subiecți care participă la activități sportive recreative au fost supuși la 5 seturi de antrenamente a câte 60 de secunde, folosind o frecvență de 30 Hz, o amplitudine de 2.5 mm. și o poziție izometrică (genunchii flectați la 110 °) pe o platformă Galileo Fitness ® (Novotech, Germany). Rezultatele au arătat o creștere a SJ ($+1.76 \pm 4.05$ cm) și a CMJ ($+1.10 \pm 3.20$ cm) în cadrul testului ulterior, efectuat imediat după aplicarea vibrațiilor. Valorile testului ulterior efectuat la 30 de minute după săritura din ghemuit au rămas superioare celor înregistrate în testul premergător, dar puțin inferioare celor din testul efectuat imediat după aplicarea vibrațiilor. ($+0.42 \pm 4.43$ cm). Prin contrast, valorile săriturii în sens opus deplasării sunt inferioare celor realizate în testul premergător (-0.12 ± 2.45 cm). În baza acestor date se pare că atunci când frecvența nu este ridicată este necesar să folosim o amplitudine mai mare pentru a realiza efectele dorite. Efectul realizat în urma aplicării vibrațiilor este trecător, nemenținându-se după 30 de minute.

Cuvinte cheie: vibrații la nivelul întregului corp (WBV), săritura în sens opus deplasării (CMJ), săritura din ghemuit (SJ), forța explozivă.

STEROIZI ANABOLICI ANDROGENI DE LA TRATAREA DEPRESIEI LA ÎMBUNĂTĂȚIREA CAPACITĂȚII DE EFORT

OCHIANĂ NICOLAE, OCHIANĂ GABRIELA

Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Rezumat

Dacă la început steroizii anabolici au fost folosiți cu succes în tratarea diferitelor afecțiuni psihice, efectele lor nu au trecut neobservate de către "cercetători" care au întrezărit posibilitățile de îmbunătățire a capacității de efort și indirect a performanțelor sportive.

Obiectivul acestei cercetări a avut în vedere studierea surselor bibliografice în vederea realizării unui punct de vedere în ceea ce privește utilizarea steroizilor anabolici androgeni în viața de zi cu zi și în sportul de performanță.

Concluziile acestui studiu au scos în evidență faptul că rezultatele cercetărilor indica o creștere a masei musculare și a forței musculare prin utilizarea de steroizi anabolici și în același timp există o asociere a utilizării acestora cu nivelele sportive ale iritabilității, agresivității, tulburărilor de personalitate și diagnozelor psihiatrice. Deși efectele pe termen lung ale steroizilor anabolici sunt necunoscute, cele mai bine documentate efecte fiziologice sunt cele asupra ficatului, concentrației de lipide din sânge și a sistemului de reproducere.

Cuvinte cheie: doping, steroizi anabolici, capacitate de efort

RELAȚIILE CU PUBLICUL ÎN CADRUL FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REGIUNEA MOLDOVEI

PETREA RENATO GABRIEL
Universitatea „Al.I.Cuza” Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

În cadrul acestei lucrări este prezentată o anchetă privind relațiile cu publicul prestate de secretariat și catedra/departamentul de profesori din cadrul facultăților de educație fizică și sport de stat din regiunea Moldovei, având ca țintă publicul intern – studenții din anii de studii: Licență II, Licență III și Master II. S-a urmărit, de asemenea, realizarea unei comparații între relațiile cu publicul de la Facultatea de Educație Fizică și Sport din Iași și celelalte facultăți de profil din regiunea Moldovei.

Cuvinte cheie: *Facultatea de educație fizică și sport, profesori, relații cu publicul, secretariat.*

FILE DIN ISTORIA GIMNASTICII LA GIMNAZIUL GRECO- ORIENTAL DIN BRAD (COMITATUL ZARAND)

TODOR RAUL, TURCU DIONISIE
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Rezumat

O serie de lucrări din secolul trecut au dezbătut rolul important al gimnasticii în cadrul educației complexe a elevilor.

O dezvoltare normală și benefică a individului/nu se putea realiza doar cu componenta intelectuală și morală. Toate ideile progresiste ale unor persoane ce intraseră în contact cu sistemele de pedagogie aflate la modă în școlile europene, s-au lovit deseori de conservatorismul societății românești. Din acest motiv, educația corporală va parcurge un traseu destul de greoi și sinuos până la ocuparea poziției de drept în programa școlară.

La început, în programele școlare exista mereu o notă de subsol în care se specifica faptul că, gimnastica se va face după-amiază, în afara orelor de cursuri, fiind considerată mai ales un joc, o „distracție dăunătoare” sau lipsită de importanță.

Cuvinte cheie: *gimnastică, școală, exerciții, sală, aparate, învățământ*

STRATEGII MANAGERIALE PRAGMATICE PENTRU O ȘCOALĂ CREATIVĂ

VASILE ANDREI LIVIU
Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Comunicarea pune în evidență aspecte relevante ale realității prezente a școlii românești, cu deosebire în învățământul preuniversitar unde, absența unor strategii manageriale pragmatice, active și eficiente, pe termen lung poate conduce la menținerea unei

stări de instabilitate a sistemului educațional, la o experimentare continuă, foarte dăunătoare pentru calitatea reală a actului didactic și viitorul însuși al școlii în spațiul comunitar.

Lucrarea de față este o pledoarie pentru promovarea unor strategii manageriale pragmatice, care să conducă la modificarea rolului conducerii în școală, la obținerea în final a unor standarde educaționale mult îmbunătățite. Totodată, se mai fac referiri și la influența pe care noua strategie managerială o are asupra capacității de implicare a personalului didactic și a elevilor în obținerea succesului școlar.

Cuvinte-cheie: *calitate, eficiență, management, strategie, succes.*

THE DEPENDENCY OF THE ATTACK EFFICIENCY ON THE SETTER'S CHOICE IN MEN'S VOLLEYBALL

Laios Yiannis, Malousaris Grigoris, Faculty of Physical Education and Sport Science,
University of Athens, Greece,

Rezumat

The present study investigates the dependency of the attack efficiency on the setter's choice after a perfect reception of the serve in Men's Volleyball. The study sample was comprised from all the phases from the 2009 C.E.V. Champions League and Cup final four games. The results showed that there were 618 perfect receptions, but the setters made the right choice in only half the cases.

The attack efficiency after a right choice was significantly greater after a right than after a wrong choice (60.8% versus 48.4% respectively). Setters can receive special training to improve their setting technique.

Cuvinte cheie: *attack efficiency, setting choice, volleyball*