

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI
UNIVERSITATEA “DUNĂREA DE JOS” DIN GALAȚI**



**GALAȚI
30-31 Mai 2008**

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI TINERETULUI
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI**



CONFERINȚĂ ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ

***“CREATIVITATE ȘI COMPETIȚIE, ATTRIBUTE
EUROPENE ALE MANIFESTĂRII ȘTIINȚIFICE ȘI
SPORTIVE”***

**Galați
30-31 mai 2008**

**Editura ACADEMICA
ISBN 978-973-8937-44-4**

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

Comitetul științific

Prof. univ. dr. hab. Constantin CIORBĂ
Prof. univ. dr. Boris RÎȘNEAC
Prof. univ. dr. Vitor Pires LOPES
Prof. univ. dr. Tiago BARBOSA
Conf. univ. dr. Gougou GRAMATOPOL
Conf. univ. dr. Grigoris MALOUSARIS
Prof. univ. dr. Vasilica GRIGORE
Prof. univ. dr. Ioan IACOB
Prof. univ. dr. Mugur NICULESCU
Prof. univ. dr. Radu ABABEI
Prof. univ. dr. Pierre de HILLERIN
Prof. univ. dr. Mircea NEAMȚU
Prof. univ. dr. Toma BADIU
Prof. univ. dr. Nicolae HOȘTIUC
Conf. univ. dr. Nicolae POP
Conf. univ. dr. Mircea ION-ENE

Comitetul de organizare

Lect. univ. dr. Eugen BAȘTIUREA
Lect. univ. dr. Aurelian DRĂGAN
Lect. univ. dr. Gabriel GHEORGHIU
Lect. univ. dr. Constantin PLOEȘTEANU
Lect. univ. dr. Ioan ONET
Lect. univ. drd. Diana GOGONCEA
Lect. univ. drd. Petronel MOISESCU
Lect. univ. drd. Liliana NANU
Lect. univ. drd. Lucica SAVA
Asist. univ. drd. George MOCANU

Colectivul de redactare

Prof. univ. dr. Alexandru PĂCURARU
Lect. univ. dr. Eugen BAȘTIUREA
Lect. univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ
Lect. univ. dr. Zenovia STAN

Editura Academica din Galați este acreditată CNC SIS

***Responsabilitatea asupra conținutului lucrărilor incluse în volum revine în exclusivitate
autorilor***

CUPRINS

SECȚIUNEA „SPORT DE PERFORMANȚĂ”

<i>Determinarea tensometrică a forțelor de împingere dezvoltate de sprinteri la start prin folosirea unui blocstart care înregistrează forțele de impulsie prin curbe</i>	14
BONDOC- IONESCU DRAGOS	
<i>«Пилатес» – Оздоровительная система физических упражнений</i>	19
АФТИМИЧУК О.	
<i>Concluzii asupra dezvoltării capacității de coordonare la baschetbaliștii juniori ..</i>	26
CATANESCU CORNEL	
<i>Efectele psihologice ale practicării judoului de către copii și adolescenți</i>	33
CIPRIAN CIOBANU, MARIN CHIRAZI	
<i>Relațiile dintre viteza de aruncare și parametrii de abilitate motrică în handbalul de înaltă performanță</i>	39
CICMA IOAN TEODOR	
<i>Îmbunătățirea indicilor de dezvoltare ai vitezei de repetiție în regim de rezistență, prin mijloace specifice jocului de handbal</i>	45
CICMA IOAN TEODOR	
<i>Cercetarea experimentală în obiectivizarea activităților de învățare în baschet ...</i>	50
CIOCAN CĂTĂLIN	
<i>Studiul constatativ – abordare sociologică în vederea proiectării și programării cercetării privind determinarea capacității psihice în jocul de volei</i>	56
CIOCAN DANA	
<i>Rolul analizei video în eficientizarea procedurii de aruncare la coș din dribling-disciplina „Baschet-curs de bază”</i>	62
CIOCOIU DANA LUCICA	
<i>Antrenament și nutriție în artele marțiale</i>	65
ADRIAN COJOCARIU	
<i>Modelarea eficienței acțiunilor de joc</i>	70
COJOCARU ADIN, IONIȚĂ MARILENA	
<i>Profilul somato-motric al jucătorului libero de mare performanță</i>	76
COJOCARU ADIN, IONIȚĂ MARILENA	
<i>Aplicații tehnice de timp de reacție în sporturile de luptă</i>	81
DAN DELIU	
<i>Studiu privind determinarea eficienței acțiunilor de joc, în vederea determinării modelelor specifice voleiului contemporan, la nivelul cadeților (15-16 ani)</i>	84
COJOCARU ADIN, IONIȚĂ MARILENA	
<i>Особенности начального этапа спортивной подготовки в художественной .</i>	90
КРАЙЖДАН О.	

<i>Activități sportive opționale în școlile din Cluj-Napoca</i>	96
MIHAI CUCU	
<i>Aspecte ale activității sportive și competiționale în școlile din Cluj-Napoca</i>	101
MIHAI CUCU	
<i>Studiu asupra opțiunii elevilor în activitățile de timp liber în domeniul rural</i>	106
DOBRESCU TATIANA, LUPU GABRIEL	
<i>Noi orientări pentru eficientizarea fotbalului modern</i>	112
DRĂGAN AURELIAN	
<i>Aptitudini și atitudini, factori determinanți ai selecției în fotbal</i>	116
DRĂGAN AURELIAN	
<i>Perfectionnement du contenu de la préparation physique générale et la préparation physique spéciale sur terre ferme et dans l'eau</i>	120
MIRCEA DRAGU	
<i>Noi metode de antrenament în pentatlonul naval românesc</i>	125
VIRGIL ENE-VOICULESCU	
<i>O concepție ergonomică despre antrenamentul pe teren</i>	130
FIRITEANU VASILE NICOLAE	
<i>Sisteme de joc moderne, vârfurile de atac în sistem 4:4:2</i>	135
FIRITEANU VASILE NICOLAE	
<i>Rolul și importanța jocurilor motrice la etapa de inițiere în hochei pe gheață</i>	142
GHEORGHIU GABRIEL	
<i>Analiza programelor de pregătire artistică la gimnastele de categoria „junioare IV”</i>	147
GOGONCEA DIANA, TEODOR GRIMALSCHI	
<i>Analiza programei de clasificare a gimnastelor de categoria „junioare IV - nivelul I”</i>	152
GOGONCEA DIANA	
<i>Studiu comparativ privind utilizarea și rotația sportivilor, în jocurile oficiale, disputate de echipele divizionare A de baschet masculin (2007 – 2008)</i>	157
CSILLA GRADINARU	
<i>Aspects of performing sports games and perfecting coordination skills</i>	163
NICOLAE HOSTIUC	
<i>Aspecte controversate în privința succesiunii învățării tehnicilor din judo</i>	168
ION-ENE MIRCEA	
<i>Aspecte metodice ale antrenamentului din handbal</i>	172
FRANTISEK TABORSKY	
<i>Particularități ale antrenamentului în perioada precompetițională specifică jocului de handbal</i>	176
ZYGFRYD KUCHTA	

<i>Importanța practicării mișcărilor fizice ca activitate de timp liber la navigatori și personal maritim</i>	181
VIOREL LAURENȚIU IONESCU	
<i>Studiu privind analiza bidimensională a săriturii cosaque prin cerc la nivel de junioare, în gimnastica ritmică</i>	186
MORARU CRISTINA	
<i>Studiu experimental constatativ privind nivelul de pregătire fizică a gimnastelor de 11 – 12 ani</i>	192
NANU LILIANA, PĂCURARU ALEXANDRU	
<i>Studiu experimental constatativ privind nivelul de pregătire tehnică a gimnastelor junioare III</i>	196
NANU LILIANA, GRIMALSCHI TEODOR	
<i>Evoluția performanțelor la triplusalt femeii în sezonul competițional 2007</i>	199
FLORINA NEDER	
<i>Caracteristicile săritoarelor de clasă mondială la triplusalt</i>	203
FLORINA NEDER	
<i>Încălzirea și rolul ei în cadrul antrenamentului de badminton</i>	207
OCHIANĂ NICOLAE, MILON ALEXANDRA	
<i>Ponderele voleiului în tenisul de câmp la nivelul seniorilor în circuitul ATP ...</i>	213
OCHIANĂ NICOLAE, CIUNTEA MIHAI LUCIAN	
<i>Aspecte ale relației dintre creativitate și inteligența în sport</i>	218
FLORIN PARASCHIV	
<i>Inteligența motrică și performanța sportivă</i>	225
FLORIN PARASCHIV	
<i>Antrenamentul cu intervale, mijlocul de bază în pregătirea fizică a fotbaliștilor ...</i>	233
PLOEȘTEANU CONSTANTIN	
<i>Aspectele de strategie utile și necesare în sportul de performanță</i>	238
OPRISAN NAIE GILLES	
<i>Sarcini atacant –fundăș central în conținutul jocului de fotbal</i>	244
PLOEȘTEANU CONSTANTIN	
<i>К вопросу о необходимости развития ловкости в тренировочном процессе начинающих борцов</i>	248
ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ А.	
<i>Aspecte pragmatice legate de reacțiile organismului în timpul efortului sportiv sub formă de alergare</i>	251
POP NICOLAE	
<i>Metodologia învățării pusului la piept în haltere de performanță</i>	256
POTOP VLADIMIR, ROTARU ANDREI, ULĂREANU MARIUS	
<i>Influența exercițiilor de sărituri, asupra dezvoltării detentei, la habdbaliștii de 12-13 ani</i>	263
CONSTANTIN RIZESCU, ADRIAN GEORGESCU	

<i>Caracteristici ale modelelor - motric, de joc la handbal, psihologic, anatomo-fiziologic - la elevii din clasa a IV- a</i>	269
ROMAN CĂLIN	
<i>Cercetări privind cunoașterea și respectarea regulilor de circulație a schiorilor pe pârtiile din România</i>	274
ROȘU DANIEL	
<i>Pregătirea fizică, factor important în pregătirea juniorilor – baza performanțelor de mâine</i>	279
LUCICA SAVA	
<i>Considerații privind pregătirea alergătoarelor de semifond în etapa de instruire timpurie</i>	281
LUCICA SAVA	
<i>Studiu privind nevoia de asistentă psihopedagogică la antrenamente și competiții a sportivilor juniori I din sporturi individuale și jocuri sportive</i>	285
SAVA MIHAI ADRIAN	
<i>Strategii de optimizare a preciziei și constanței pasării mingii la conducătorul de joc – volei debutanți – prin intermediul sistemului DIRPAS-NS 2006</i>	291
SHAAO MIRELA, NICULESCU MUGUREL	
<i>Model de pregătire programată pentru consolidarea atacului la volei</i>	296
SIMION GHEORGHE, AMZAR LUMINITA	
<i>Antrenamentul la fotbal la copiii de vârstă mică</i>	301
STÂNCULESCU GEORGE, DAMIAN MIRELA, MELENCO IONEL	
<i>Aspecte ale istoriei fotbalului</i>	307
STÂNCULESCU GEORGE, DAMIAN MIRELA, MELENCO IONEL	
<i>Studiu asupra nivelului de antrenament și aplicarea procedeelor tehnice specifice la baschetbaliștii de 10-12 ani</i>	314
ȘARLĂ CĂLIN GABRIEL	
<i>Studiu asupra stabilirii dimensiunilor jocului și introducerea tehnicilor asitate pe calculator în modelarea antrenamentului de baschet</i>	318
ȘARLĂ CĂLIN GABRIEL	
<i>Analiza tehnicii săritorului de triplusalt - J. Edwards, comparativ cu tehnica săritoarei de triplusalt Adelina Gavrilă</i>	322
TOMA PETRESCU	
<i>Utilizarea unor strategii și tehnologii novatoare în antrenamentul canoiștilor juniorii</i>	329
TOMA ȘTEFAN, CIUCUREL CONSTANTIN	
<i>Contribuții privind utilizarea mijloacelor moderne de antrenament la cadeți și juniori în wrestling</i>	335
MARIUS TRUȚĂ, ZAHARIA ANA MARIA	
<i>Contribuții la regimurile alternative în pregătirea junioarelor I la volei</i>	340
SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA	

SECȚIUNEA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT”

<i>Învățământul superior de educație fizică și sport în România ca membră a Uniunii Europene</i>	349
VASILICA GRIGORE	
<i>Jocuri dinamice cu dispozitive ajutătoare</i>	354
ACSINTE ALEXANDRU, MILON ALEXANDRA	
<i>Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa pubertară și a adolescenței</i>	360
BADIU TOMA	
<i>Metodologia perfecționării predării educației fizice bazate pe consilierea psihomotrică științifică</i>	364
BOGDAN GUGU, CARMEN BARNA	
<i>Анализ уровня овладения теоретическими знаниями в рамках общего курса волейбола в физкультурных вузах</i>	369
ЧОРБЭ КОНСТАНТИН, Д.П.Н., ПРОФЕССОР, КОНОХОВА ТАТЬЯНА	
<i>Адаптация личности и фактор физической культуры</i>	376
МИЛЯКОВА-РОМАН Е.В., ДОКТОР НАУК, КИШИНЕВ	
<i>Influența modificărilor din programă asupra parametrilor de efort în lecția de educație fizică</i>	382
GLICHERIA DAIAN, GABRIEL SARLA, IOAN DAIAN	
<i>Studiu asupra satisfacției copiilor din tabăra de vară “Valea Budului”</i>	385
GORGAN CARMINA, RATA GLORIA	
<i>Aspecte teoretice privind optimizarea lecției de educație fizică din ciclul liceal</i>	391
TEODORA ICONOMESCU	
<i>Educația socială și emoțională în educație fizică și sport</i>	394
VASILE MARCU	
<i>Impactul activității de educație fizică de tip extracurricular asupra dezvoltării capacităților motrice ale elevilor din gimnaziu</i>	397
MARINESCU SUSANA	
<i>Aprecieri asupra cerinței de restructurare a lecției de educație fizică</i>	403
CLAUDIU MEREUȚĂ	
<i>Aprecierea eficacității mijloacelor audio-vizuale în lecția de educație fizică folosind metoda experților</i>	407
CLAUDIU MEREUȚĂ	
<i>Criterii de selecție în vederea practicării rugbyului în cadrul activităților extracurriculare la nivelul treptei gimnaziale</i>	411
MIEL NELU	
<i>Stadiul actual și perspectivele pregătirii profesorilor de educație fizică și sport</i>	416
LILIANA MIHAILESCU, NICOLAE MIHAILESCU	

<i>Funcțiile sportului, fenomen cu implicații sociale majore</i>	423
GEORGE MOCANU	
<i>Particularități de aplicare a tratării diferențiate în lecția de educație fizică la nivel gimnazial</i>	427
GEORGE MOCANU	
<i>Studiu privind managementulevaluării elevilor din învățământul gimnazial la disciplina educație fizică și sport</i>	431
ONET IOAN	
<i>Eficientizarea pregătirii fizice a studenților de la facultatea de nave din Galați în lecțiile de educație fizică</i>	435
ONET IOAN	
<i>Studiu comparativ între capacitatea coordinativă a elevilor din mediul rural și urban la clasele primare (clasa a II-a)</i>	440
ALEXANDRU PĂCURARU, CARMEN PREDA, PARASCHIV CRISTINEL	
<i>Studiu comparativ privind factorii care condiționează capacitățile coordinative la clasele primare din mediul rural și urban (clasa I)</i>	445
ALEXANDRU PĂCURARU, CARMEN PREDA	
<i>Educația fizică și sportul în România. Cadrul organizatoric din perioada modernă (1859 - 1918)</i>	451
LUCIAN POPESCU	
<i>Studiu asupra particularităților aplicării exercițiilor în care respirația este corelată cu mișcarea, la copiii de vârstă preșcolară</i>	458
STAN ZENOVIA	
<i>Evoluția participării femeii la practicarea exercițiilor fizice -scurt istoric al prezenței femeilor în arenele sportive</i>	466
STANCU MAURA	
<i>Rolul antrenamentului sportiv în formarea obișnuinței femeii de a practica sistematic exerciții fizice în timpul liber, la vârste mature</i>	470
STANCU MAURA	
<i>Educația fizică incluzivă în România din perspectiva profesorilor de specialitate ..</i>	474
MONICA STANESCU, RARES STANESCU, VALERIA BALAN	
<i>Considerații privind introducerea elementelor tehnice din sporturile de luptă, în vederea dezvoltării fizice armonioase și a calităților motrice la elevi</i>	481
CRISTIAN ȘTEFAN LIUȘNEA	
<i>Gimnastica în pregătirea studenților</i>	484
TALAGHIR GABRIEL	
<i>Locul gimnasticii în cadrul sistemului de învățământ „Bologna”</i>	487
TALAGHIR GABRIEL	
<i>Evaluarea unor parametri morfologici la copii normali și copii cu dizabilități</i>	490
UNGUREAN BOGDAN	

<i>Sportul pentru toți și educația pentru mișcare în secolul XXI</i>	496
VASILE LIVIU ANDREI	
<i>Algoritmii și automatizarea în sportul școlar</i>	500
VASILE LIVIU ANDREI	
<i>Dezvoltarea creativității în lecția de educație fizică cu conținut de handbal</i>	506
IANCU AUREL	
<i>Studiu privind eficiența metodelor pentru dezvoltarea forței dinamice la elevii clasei a IX-a</i>	512
MIRELA DAN, GHEORGHE DEHELEAN	

SECȚIUNEA „KINETOTERAPIE”

<i>Corelații privind incidența obezității la studenți și la persoanele adulte active.</i>	519
ION ENE MIRCEA	
<i>Eficiența masajului reflex în tratamentul enurezisului</i>	524
DOINA MĂRZA DĂNILĂ	
<i>Program și grupaj de activități pentru elevii cu dizabilități</i>	530
ELENA MOLDOVAN	
<i>Valorile forței musculare măsurate cu SMFMT pe flexie, la copiii de vârstă preșcolară</i>	536
ZENOVIA STAN, EUGEN BAȘTIUREA	
<i>Aspecte privind biomecanica mersului normal cât și evaluarea biomecanicii în diverse pattern-uri de mers</i>	541
BENEDEK FLORIAN, BENEDEK ROXANA	
<i>Folosirea grupărilor și a numerelor binare în determinarea omogenității unui grup</i>	547
BUTNARIU MIHAELA	
<i>Abordarea profilaxiei și recuperării în leziunile de menisc întâlnite în activitatea sportivă</i>	555
BUTNARIU MIHAELA	
<i>Indicații pentru practicarea exercițiului fizic în sarcina fără riscuri</i>	560
CIOBANU DORIANA IOANA	
<i>Kinetoterapie și dietă în obezitate</i>	565
MIRCEA SLĂVILĂ	
<i>Recuperarea după traumatisme sportive la nivelul genunchiului prin kinetoterapie</i>	571
AURA-ADRIANA CRISTEA	
<i>Tehnici și metode de recuperare a torticolisului</i>	578
FIEROIU EMIL	
<i>Problemele coloanei vertebrale la dansatorii sportivi și prevenirea lor</i>	583
GRIGORE MARIA, POTOP VLADIMIR, CHERAN COSMINA	

SECȚIUNEA „VARIA”

<i>Cercetare privind coeziunea de grup ,aplicată în grupul școlar „Nichita Stănescu” din București, la elevii practicanți ai activităților extracurriculare cu specific sportiv, grupa de handbal</i>	594
MIOARA ARMANU	
<i>Introducere în studiul fenomenului violenței în școală</i>	599
IOAN IACOB, BEATRICE ABALAȘEI, OANA RUSU	
<i>Analiza factorilor ce influențează comportamentul de onsum pe piața de serviciilor sportive de loisir</i>	606
IULIAN DUMITRU	
<i>Metode de creștere a procesului managerial în activitățile sportului pentru toți ...</i>	612
CECILIA GEVAT, ALIN LARION	
<i>Considerații privind teoria fortei musculare maxime</i>	619
ELENA MEREUȚĂ	
<i>Despre programe de educație în aer liber, cercetare și management</i>	623
ELENA MOLDOVAN	
<i>Interdependența dintre pregătirea fizică specifică și pregătirea psihică specifică în activitatea polițistului</i>	629
ANDREI NEGOIȚĂ	
<i>Strategii de cercetare interculturală, adaptate zonelor geo-culturale in România ..</i>	634
NICHIFOR FLORIN	
<i>Protocol și etichetă în cadrul unei competiții sportive internaționale</i>	639
ALEXANDRU OPREAN, RENATO GABRIEL PETREA	
<i>Сравнительный анализ полученных результатов педагогического эксперимента с девочками (6-7 лет) контрольной и опытной группы</i>	643
RÎȘNEAC EVELINA	

SECȚIUNEA

SPORT DE PERFORMANȚĂ

DETERMINAREA TENSOMETRICĂ A FORTELOR DE ÎMPINGERE DEZVOLTATE DE SPRINTERI LA START PRIN FOLOSIREA UNUI BLOCSTART CARE ÎNREGISTREAZĂ FORȚELE DE IMPULSIE PRIN CURBE

Prof. dr. Bondoc- Ionescu Dragos
Universitatea “Transilvania” din Brasov
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Problema startului privita în general și din punct de vedere mecanic este o problema inertială, adică un consum de energie musculară umană într-un timp cât mai scurt în scopul învingerii forțelor de inerție ale masei corporale în ansamblul aflat în stare de repaus teoretic absolut.

«ПИЛАТЕС» – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Aftimiciuc Olga, INEFS Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte cheie: *sistemele de recuperare, întinderi, flexibilitate, „Pilates”*

Rezumat

În articol este prezentat „Pilates” ca un sistem de recuperare, care nu folosește aparatele și utilajul special, iar dă efectul de recuperare înalt: îmbunătățirea lucrului funcțional al organismului, perfecționarea flexibilității mușchilor, lichidarea grăsimilor suplimentare, antrenamentul fizic al corpului

CONCLUZII ASUPRA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚII DE COORDONARE LA BASCHETBALIȘTII ÎNCEPĂTORI

Lector. univ dr. Cătănescu Cornel
Universitatea din Pitești

Rezumat

Implementarea structurilor operaționale de tip coordinativ în programele de antrenament vizează ridicarea gradului de tehnicitate în execuția procedurilor tehnice și acțiunilor tehnico-tactice. Mijloacele folosite în programele de pregătire trebuie să fie cât mai variate și să vizeze elementele de bază din jocul de baschet corespunzătoare vârstei: deplasările în teren; driblingul; pasele; aruncarea; combinațiile tehnico-tactice simple: “dă și du-te”, blocaj plecare, contraatac etc.

EFECTELE PSIHOLOGICE ALE PRACTICĂRII JUDOULUI DE CĂTRE COPII ȘI ADOLESCENȚI

Ciprian Ceobanu,
Marin Chirazi
Universitatea "Al.I.Cuza" Iași,

Rezumat

Practicarea activităților sportive, indiferent de vârstă, determină formarea unor atitudini și comportamente în plan psihologic alături de deprinderi motrice, capacități fizice, unui corp armonios. Datorită specificului practicării (întreceri individuale, contact fizic direct cu adversarul, vârste scăzute de practicare), judo solicită, mai mult ca alte discipline, implicarea laturii psihologice a practicantului.

Studiul se referă la unele efecte psihologice care apar ca urmare a practicării judoului la vârsta preadolescenței și adolescenței. Din analiza literaturii de specialitate, a comparării cu latura practică am ajuns la concluzia că practicarea judoului la vârstele amintite influențează următoarele aspecte psihologice: creșterea stimei de sine, reducerea stresului ca urmare a experienței antagonice acumulate, reducerea stării emoționale și transformarea acestora în elemente mobilizatoare, identificarea reală și obiectivă rolului fiecărui membru al grupului.

RELAȚIILE DINTRE VITEZA DE ARUNCARE ȘI PARAMETRII DE ABILITATE MOTRICĂ ÎN HANDBALUL DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

Asist. univ. Cicma Ioan Teodor,
FEFS Galați

Rezumat

Lucrarea de față prezintă un studiu privind relațiile dintre parametrii abilității motrice și viteza de aruncare la poartă, în handbalul de înaltă performanță, studiu cu multiple aplicații practice.

Acest studiu prezintă două posibilități de îmbunătățire și perfecționare a aruncărilor la poartă, folosite în handball, prima referindu-se la dezvoltarea musculaturii abdominale, cea de-a doua referindu-se la dezvoltarea vitezei de rotație externă și internă a umărului, aceasta din urmă putând fi realizată atât prin exemple, cât și prin folosirea îndelungată a antrenamentelor cu mingea.

ÎMBUNĂTĂȚIREA INDICILOR DE DEZVOLTARE, AI VITEZEI DE REPETIȚIE, ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ, PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL

Asist. univ. Cima Ioan Teodor,
FEFS Galați

Rezumat

În lucrarea de față au fost prezentate aspecte privind avantajele folosirii mijloacelor de pregătire din jocul de handbal, aspecte ce duc la o eficiență mărită a procesului de pregătire, a jucătorilor de handbal.

CERCETAREA EXPERIMENTALĂ ÎN OBIECTIVIZAREA ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE ÎN BASCHET

University lecturer drd. Ciocan Cătălin
University of Bacău, FȘMSS Bacău

Rezumat

Având drept temă Obiectivizarea activităților de învățare în baschet, lucrarea de față își propune drept obiectiv esențial să-și aducă aportul alături de literatura de specialitate cu niște idei, concepte, mai mult sau mai puțin generalizate, cu posibilități de aplicare în practică.

Cu siguranță că este imposibilă cunoașterea și desemnarea unor realități obiective, în ceea ce privește jocul la această vârstă, fără cercetarea și cunoașterea jocului propriu-zis. De aceea vom ține cont de jocul desfășurat în mod concret, mai bine zis de jocul de baschet sub aspectul său competițional.

Consider că nu este posibilă nici un fel de investigare teoretică fără a ne apleca spre locurile unde practica domină, nici o reflectare nu poate fi fidelă dacă nu se bucură de participarea activă a jocului așa cum se desfășoară acesta, dar ținând cont de căile mereu ascendente pe care jocul le are de urmat.

STUDIUL CONSTATATIV – ABORDARE SOCIOLOGICĂ ÎN VEDEREA PROIECTĂRII ȘI PROGRAMĂRII CERCETĂRII PRIVIND DETERMINAREA CAPACITĂȚII PSIHICE ÎN JOCUL DE VOLEI

Univ. asistent drd. Ciocan Dana
University of Bacău, FȘMSS Bacău

Rezumat

Obținerea performanțelor superioare în jocul de volei se va realiza dacă pregătirea va respecta criteriile științifice de tip interdisciplinar, modelul de joc

tehnico-tactic, și dacă alegerea echipei de start se va realiza după modelul psihologic al jucătorului pe fiecare post.

Alegerea echipei de start optime trebuie să se constituie într-un sistem complex ce va opera cu indicatori obiectivi (psihologici, fiziologici, biologici, motrici) urmărind realizarea unui potențial complex care sub influența antrenamentului științific va conduce la obținerea marilor performanțe.

ROLUL ANALIZEI VIDEO ÎN EFICIENTIZAREA PROCEDURELUI DE ARUNCARE LA COȘ DIN DRIBLING, DISCIPLINA „BASCHET-CURS DE BAZĂ”

Ciocoiu Dana Lucica

The Faculty of “Physical Training and Sport”
“Dunărea de Jos” University, Galați

Rezumat

Pregătirea tehnică a studenților în cadrul cursului de bază la disciplina „Baschet” are la bază cunoașterea traseului metodic de învățare a procedurilor tehnice, a fazelor, momentelor componente dintr-o mișcare eficientă, modalitățile de dezvoltare a calităților motrice implicate în execuția lor, metode și mijloace care trebuie să asigure dobândirea competențelor profesionale în jocul de baschet.

Metoda analizei video a îmbunătățit progresul pregătirii studenților din punct de vedere tehnic, prin depistarea și corectarea greșelilor de tehnică existente în execuțiile procedurilor selectate, pe baza unui soft specializat de analiză biomecanică a unor parametri spațiali (traectoria segmentelor) care a permis construirea unui traseu metodic eficient și modern.

ANTRENAMENT ȘI NUTRIȚIE ÎN ARTELE MARȚIALE

Lector univ. Adrian COJOCARIU

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

Cuvinte cheie: *arte marțiale, antrenament sportiv, nutriție*

Rezumat

Lucrarea de față vizează identificarea căilor de optimizare a procesului de pregătire fizică, în cadrul unor arte marțiale cu regim similar de efort competițional, predominant anaerob.

Din punct de vedere fiziologic, sportivul trebuie să aibă posibilitatea manifestărilor posibilităților sale maxime de viteză și forță-viteză, să dețină la nivel foarte bun capacitatea și puterea anaerobă alactacidă și globală, precum și o bună capacitate aerobă, care să permită refacerea rapidă a rezervelor energetice anaerobe pentru efortul următor.

Nutriția în artele marțiale trebuie să conducă la stabilitatea ponderală și a compoziției corporale, precum și la creșterea capacității de efort specific.

MODELAREA EFICIENȚEI ACȚIUNILOR DE JOC

Lect. univ. dr. Cojocaru Adin, Universitatea Spiru Haret - FEFS

Lect. univ. dr. Ioniță Marilena, Universitatea Spiru Haret - FEFS

Cuvinte cheie: *model, modeling, eficiența, skills*

Rezumat

Principala prioritate a modelării se bazează pe principiul determinării scopului, pentru o permanentă evaluare și reevaluare, spre noi dimensiuni ale performanței sportive.

Cea mai mică unitate a jocului, microstructura unei acțiuni motrice, va avea în permanență un scop tehnico-tactic, la care să ne putem raporta determinându-i eficiența și implicit, posibilitatea redimensionării sau readaptării ei, în funcție de condițiile date la un moment dat și de cooperarea cu partenerii, pentru contracararea adversarilor.

PROFILUL SOMATO-MOTRIC AL JUCĂTORULUI LIBERO DE MARE PERFORMANȚĂ

Lect.univ.dr. Cojocaru Adin – Universitatea Spiru Haret, FEFS

Lect.univ.dr. Ioniță Marilena – Universitatea Spiru Haret, FEFS

Cuvinte cheie: *somatic, jucător libero, performanță*

Rezumat

Pentru a putea să vorbim de tip somatic trebuie să abordăm mai întâi noțiunea de tip constituțional. Astfel rezultă trei secțiuni importante ale biotipului sportiv: somatofiziologic, tipul motric și tipul psihic.

Lucrarea de față atinge primele două secțiuni în cazul celei de-a treia autorii neavând datele necesare pentru alcătuirea unui studiu. Noțiunea de tip somatic este des întâlnită în lectura de specialitate, referindu-se la totalitatea parametrilor morfologici care definesc organismul uman.

Parametrii fiziologici vizează nivelul funcțional al diferitelor structuri evaluate prin parametrii morfologici. În esență ei definesc întreaga funcționalitate a organismului.

Astfel lucrarea se limitează la prelucrarea unor parametrii morfologici ca statura, anvergura și greutatea. Am luat de asemenea în calcul și vârsta subiecților de care sunt legate foarte strâns rezultatele performanței motrice.

Desigur, pentru definirea amplă a tipului constituțional se iau în calcul și alte elemente antropometrice ca compoziția chimică tisulară, masa corporală activă sau structura histologică dar acestea, așa cum am mai spus și mai sus, sunt date care nu sunt prezente în publicațiile curente ale F.I.V.B. și C.E.V. Tot în lucrare pornim de la cele trei elemente esențiale ale somatometriei: vârsta, greutatea corporală și înălțimea, elemente pe baza cărora se poate stabili un profil somatic.

APLICAȚII TEHNICE DE TIMP DE REACȚIE ÎN SPORTURILE DE LUPȚĂ

Dan Deliu, CCI- ANEFS Bucurest

Rezumat

În opinia noastră, formele de manifestare a vitezei în sporturile de combat sunt următoarele: timpul de latență al reacției motrice (TR); viteza de execuție a unei mișcări singulare; viteza de repetiție sau frecvența mișcărilor.

Timpul de latență al reacției motrice (TR) reprezintă intervalul de timp care separă răspunsul motric al subiectului de o stimulare. Timpul de latență este o aptitudine coordinativă psihomotrică întrucât este legată de capacitățile sistemului nervos central și periferic cât și al extero și interoceptorilor, de a recepționa, analiza, organiza, regla mișcările și de a le transmite efectorilor, musculaturii voluntare, scheletice.

Viteza sub care se derulează acțiunile tehnico-tactice din combatul sportiv ne face să afirmăm că timpul de reacție devine principala sursă de câștig în luptă, fiind la baza tuturor deciziilor ce trebuie să conducă apoi răspunsurile motrice voluntare. Noi am depistat prin experimente de laborator cât și practice, unele aplicații ale TR în reușita acțiunilor tactice la combatanți, pe care le vom expune în prezenta lucrare.

STUDIU PRIVIND DETERMINAREA EFICIENȚEI ACȚIUNILOR DE JOC, ÎN VEDEREA DETERMINĂRII MODELELOR SPECIFICE VOLEIULUI CONTEMPORAN, LA NIVELUL CADEȚILOR “15-16 ANI”

Lect.univ.dr. Cojocaru Adin, Univ. Spiru Haret – FEFS
Lect.univ.dr. Ioniță Marilena, Univ. Spiru Haret - FEFS

Rezumat

Lucarea cu titlul Studiu privind determinarea eficienței acțiunilor de joc, în vederea determinării modelelor specifice voleiului contemporan, la nivelul cadeților (15-16 ani) își propune să găsească soluții adecvate pentru pregătirea jucătorilor pe toate posturile, care să ducă la creșterea eficienței generale a jocului și în concluzie, la ridicarea nivelului voleiului din țara noastră.

Această lucrare se adresează tuturor tehnicienilor, care predau voleiul în structura școlară precum și celor care antrenează echipe masculine la vârsta de 15-16 ani (cadeți) în diferite cluburi sportive din România.

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Craijdan O., INEFS Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte cheie: *perioada pregătirii inițiale, selecția, capacitățile, gimnastica ritmică*

Rezumat

În articolul dat sunt prezentate unele particularități a perioadei de pregătire inițială în gimnastica ritmică.

ACTIVITĂȚI SPORTIVE OPȚIONALE ÎN ȘCOLILE DIN CLUJ-NAPOCA

Mihai Cucu

Universitatea Creștină “D. Cantemir” București,
Facultatea de Drept Cluj-Napoca

Rezumat

Pregătirea sportivă opțională și activitatea competițională completează oferta programelor școlare privitoare la educația fizică a elevilor. Prezenta lucrare și-a propus analiza dimensiunilor, a gradului de cuprindere al activităților sportive extracurriculare din Cluj – Napoca, determinarea orientării preferințelor elevilor, perspectivelor de viitor în funcție de vârsta elevilor.

Pentru obținerea datelor s-a efectuat o anchetă de teren și câte un interviu cu unul din profesorii de educație fizică din fiecare școală. Lucrarea a reușit să furnizeze o vedere în ansamblu a activității sportive opționale din școlile clujene. Sportul opțional este practicat în proporții diferite în funcție de condițiile existente iar diversificarea ramurilor sportive este relativ slabă.

ASPECTE ALE ACTIVITĂȚII SPORTIVE ȘI COMPETIȚIONALE ÎN ȘCOLILE DIN CLUJ-NAPOCA

Mihai Cucu

Universitatea Creștină “D. Cantemir” București,
Facultatea de Drept Cluj-Napoca

Rezumat

Competiția sportivă oferă modalități de formare de trăsături umane de caracter valoroase. Condițiile specifice în care se desfășoară competițiile creează premisele unui raționament moral, în care se întrepătrund noțiunile de competiție și cooperare, succes și eșec etc.

Obiective. În prezenta lucrare se urmărește activitatea competițional-sportivă în școlile din municipiul Cluj – Napoca, interesul elevilor pentru acest fel de activitate, pentru diferite ramuri sportive.

Metode. Culegerea datelor a fost efectuată în fiecare școală din municipiu, în prealabil efectuându-se un interviu și o anchetă de teren cu unul din profesorii de educație fizică. Datele se referă atât la competițiile la nivelul școlilor, cât și la cele interșcolare, pe remuri de sport, pe sexe.

Rezultate. Analiza datelor ne prezintă fenomenul competițional școlar clujan, cu punctele lui tari și slabe, competițiile cu interes pentru elevi.

Concluzii. Competițiile cele mai agreate de elevi sunt cele de la nivelul școlii. Interesul susținut al elevilor indiferent de vârstă, justifică organizarea de asemenea acțiuni cât mai diversificate.

STUDIUL ASUPRA OPȚIUNII ELEVILOR ÎN ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER ÎN MEDIUL RURAL

Conf. univ. dr. DOBRESCU TATIANA, Lect. univ. drd. LUPU GABRIEL
FȘMSS, UNIVERSITATEA DIN BACĂU

Rezumat

Am optat pentru această temă pentru a cunoaște atitudinea și comportamentul elevilor din mediul rural, în activitățile de timp liber și în speranța că rezultatele obținute vor constitui informații pertinente pentru formatorii în domeniu.

În urma anchetei desfășurate s-a constatat că în mediul rural, activitatea fizică și sportivă ocupă un loc important între activitățile desfășurate de elevi. Cea mai mare pondere în practicarea exercițiilor fizice și sportului o dețin jocurile sportive. În școlile cercetate elevii desfășoară activități sportive în afara lecției dar cei cu aptitudini deosebite nu sunt îndrumați spre practicarea unui sport de performanță. Profesorul de educație fizică trebuie să fie un factor principal în practicarea activităților de timp liber, a cărui preocupare trebuie să se intensifice și să se mențină de-a lungul întregului an școlar.

NOI ORIENTĂRI PENTRU EFICIENTIZAREA FOTBALULUI MODERN

Lector univ. dr. Drăgan Aurelian

Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Cuvinte cheie: *orientări; eficiență; apărător; atacant; pregătire fizică; pregătire tehnică; pregătire tactică; pregătire fizică.*

Rezumat

În fotbalul modern, observăm existența unor noi orientări în vederea creșterii eficienței sale pe toate planurile. Primul lucru cu care toată lumea este de acord și care iese în evidență, este faptul că jucătorii încep să facă față din ce în ce mai bine cerințelor actuale, atât în poziție de apărători, cât și ca atacanți. Acest aspect subliniază tot mai mult caracterul colectiv al jocului de fotbal, exprimat de toți jucătorii unei echipe, fie ei apărători, sau atacanți.

Sintetizând aceste evoluții, putem preciza că aspectele descrise sunt abordate în procesul de instruire al jucătorilor reclamă o muncă sistematică și tenace, cu o participare permanentă și o solicitare cerebrală pe măsură. O referire succintă la factorii antrenamentului ne evidențiază noi condiții privind pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihică, moral-volitivă, care adaptate și prelucrate, trebuie să răspundă cerințelor și tendințelor fotbalului actual.

APTITUDINI ȘI ATITUDINI, FACTORI DETERMINANȚI AI SELECȚIEI ÎN FOTBAL

Lector univ. dr. Drăgan Aurelian

Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Cuvinte cheie: *selecție, model, aptitudini: generale psiho-comportamentale; motrice; psiho-motrice; reglatorii adaptive de tip cognitiv și afectiv; atitudinale și temperamentale.*

Rezumat

Problema selecției talentului fotbalistic aparține domeniului cel mai critic, și în același timp cel mai important, atât al cercetării, cât și al practicii sportive. Selecția nu este altceva decât procesul prin care sunt individualizați indivizii înzestrați cu talent și capacități favorabile sportului, cu ajutorul unor metode și teste științifice valide. Modelul complex de selecție pune accent pe determinarea aptitudinilor generale psiho-comportamentale, a aptitudinilor motrice, a celor psiho-motrice, a aptitudinilor reglatorii adaptive de tip cognitiv, precum și a aptitudinilor atitudinale și temperamentale. Talentul fotbalistic rezultă din interrelația dintre factorii endogeni și cei exogeni.

Dintre factorii endogeni se pot evidenția: capacitățile motrice (forță, viteză, coordonare, etc.); caracteristicile antropometrice; sistemele și aparatele fiziologice și funcționale; factorii psihologici, etc. Factorul exogen care influențează cel mai mult performanța în fotbal îl reprezintă antrenamentul sportiv și nu trebuie să uităm raportul strâns existent între factorii exogeni și cei endogeni.

PERFECTIONNEMENT DU CONTENU DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIALE SUR TERRE FERME ET DANS L'EAU

Lector dr. MIRCEA DRAGU
Universitatea din Galați

Rezumat

Rezultatele deosebite obținute în ultimii ani de înotul românesc pe plan mondial, evidențiază eforturile deosebite depuse de pasionații specialiști ai acestui frumos dar dificil sport.

Ele ies în evidență și sunt cu atât mai lăudabile cu cât le raportăm la realitățile dure ale condițiilor materiale în care aceștia și-au desfășurat activitatea. Succesele obținute s-au înregistrat în mare parte datorită frământărilor și căutărilor fiecărui antrenor să perfecționeze veridic, procesul de antrenament, încercând să amelioreze continuu metodele și mijloacele de pregătire. În efortul lor conjugat, au asigurat de asemenea, prin cuprinderea unui număr sporit de copii și juniori în activitatea de practicare sistematică a înotului, alimentarea permanentă a eșaloanelor de performanță superioare, cu elemente de excepție. Și în continuare, trebuie avut în vedere asigurarea schimbului de mâine cu valori deosebite cerute de sportul contemporan de mare performanță. Va fi necesar, ca ele să fie construite, formate, pe baza unor programe îndrăznețe de pregătire, perfecționare în amănunt, în care factorii antrenamentului să se îngemăneze într-un tot unitar.

NOI METODE DE ANTRENAMENT ÎN PENTATLONUL NAVAL ROMÂNESC

**Lector univ. dr., Virgil Ene-Voiculescu, Naval Academy,
Constanta, Romania**

Rezumat

În această lucrare am încercat să prezint un model de antrenament în pentatlonul naval. „Seamanship race” reprezintă cea mai importantă probă din pentatlonul naval, creșterea rezultatelor în această probă fac diferența între poziționarea la nivel internațional.

O CONCEPȚIE ERGONOMICĂ DESPRE ANTRENAMENTUL PE TEREN

Lect.univ.drd. Firiteanu Vasile Nicolae

Rezumat

Un model ergonomic de antrenament, în cazul fotbalului trebuie să fie bazat în primul rând pe stabilirea cerințelor jocului. Din acest punct de vedere este posibil întocmirea unui regim de antrenament potrivit.

SISTEME DE JOC MODERNE - VÂRFURILE DE ATAC ÎN SISTEM 4:4:2

Lect.univ.drd. Firiteanu Vasile Nicolae

Rezumat

Atunci când vorbim de o apărare în patru oameni de obicei ne gândim la un sistem cu doi apărători centrali dublați de alți doi apărători laterali de o parte și de alta a fiecăruia. Oricum aceasta formă nu este obligatorie, o apărare în patru oameni putând fi realizată din trei apărători centrali și un libero aflat în spatele acestora, deși această variantă este mai rară.

ROLUL ȘI IMPORTANȚA JOCURILOR MOTRICE LA ETAPA DE ÎNȚIERE ÎN HOCHEI PE GHEAȚĂ

Lector univ. dr. Gheorghiu Gabriel
Universitatea “Dunărea de Jos” Galați, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *începători, patinaj, jocuri motrice*

Rezumat

Această lucrare vine să sublinieze importanța jocurilor de mișcare în învățarea patinajului la grupele de începători din hocheiul pe gheață. Prin utilizarea acestor jocuri motrice sau de mișcare, se demonstrează eficiența acestora în procesul de educație. Nu există calități fizice sau intelectuale care să nu poată fi dezvoltate prin intermediul anumitor jocuri. Prin marea lor varietate, jocurile reprezintă un mijloc eficient de dezvoltare a fizicului și a spiritului.

ANALIZA PROGRAMELOR DE PREGĂTIRE ARTISTICĂ LA GIMNASTELE DE CATEGORIA “JUNIOARE IV”

Lector univ. Gogoncea Diana, F.E.F.S. Galați
Prof. univ. dr. Teodor Grimalschi, U.S.E.F.S. Chișinău

Rezumat

În gimnastica artistică feminină numărul de antrenamente de pregătire artistică este foarte mic comparativ cu cele adresate pregătirii tehnice și fizice, accentul fiind pus pe ceilalți factori ai antrenamentului; programele de pregătire artistică au un conținut relativ sărac în mijloace și o durată mică, lucru ce duce la limitarea îndeplinirii obiectivelor.

Apreciem astfel, că în ceea ce privește numărul de antrenamente și durata alocată fiecărui antrenament de pregătire artistică, se pot aduce îmbunătățiri considerabile. De asemenea în vederea realizării unei pregătiri artistice eficiente - lucru ce se răsfrânge asupra execuțiilor la toate cele patru aparate - este necesar ca programele de pregătire artistică să fie îmbunătățite și din punct de vedere al conținutului.

ANALIZA PROGRAMEI DE CLASIFICARE A GIMNASTELOR DE CATEGORIA „JUNIOARE IV – NIVELUL 1”

Lector univ. Gogoncea Diana, F.E.F.S. Galați

Rezumat

Neîndeplinirea cerințelor artistice obligatorii la bârnă și sol, executarea tehnică necorespunzătoare a elementelor, mișcărilor și combinațiilor artistice, lipsa ținutei corecte în execuții, atrag după sine scăderea considerabilă a notelor A și B.

Pregătirea artistică nu poate fi suplinită de către celelalte componente ale antrenamentului, neglijarea acesteia ducând la executarea exercițiilor la un nivel valoric scăzut la toate cele patru aparate.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND UTILIZAREA ȘI ROTAȚIA SPORTIVILOR, ÎN JOCURILE OFICIALE, DISPUTATE DE ECHIPELE DIVIZIONARE A DE BASCHET MASCULIN „2007- 2008”

Lector univ.dr. CSILLA GRĂDINARU

Universitatea de Vest din Timișoara
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Lucrarea își propune să analizeze modul în care antrenorii echipelor calificate în play-off-ul campionatului național divizia A de baschet masculin, folosesc rotația jucătorilor, în condițiile în care echilibrul valoric dintre echipe este evident. Fiecare antrenor are filozofia lui originală, în special în formarea și utilizarea lotului de jucători, în domeniul strategiei și a tacticii de echipă, pe bancă operează adaptări, interpretează jocul și reacționează în mod efektiv la el.

Cu cât colectivul este mai structurat, cu atât comportarea sa este mai bună. Prin rotația sportivilor se creează o atmosferă de întrecere deschisă, ce duce la creșterea eficacității fiecărui jucător și implicit valorii echipei.

Conținutul cercetării a constatat în urmărirea și analiza celor opt echipe calificate în fazele superioare a campionatului, referitor la componența echipelor cât și la numărul de jucători utilizați în funcție de rezultatul final.

Jucătorii utilizați trebuie conștientizați de responsabilitățile lor, concretizate într-un comportament performanțial și o atitudine pozitivă, iar afinitățile și relațiile dintre ei vor contura imaginea echipei.

ASPECTS OF PERFORMING SPORTS GAMES AND PERFECTING COORDINATION SKILLS

Prof. univ. dr. Nicolae Hostiuc

Universitatea „Dunărea de Jos,, din Galați

Rezumat

Scopurile generale ale pregătirii fizice – sportive de bază, capacitatea de pregătire fizică, aptitudinile sportive, calitățile moral-volitive și de comportament determină și orientează pregătirea pentru jocurile sportive. Pregătirea de joc urmărește încă din clasele mici îmbunătățirea premiselor motrice, precum și pregătirea pentru solicitările viitoare din clasele superioare. Pe treptele medii și superioară de școlarizare dezvoltarea capacității de joc trebuie să fie precedată de însușirea anumitor calități de coordonare antrenate și perfecționate prin exerciții fizice în cadrul jocurilor sportive. Jocurile sportive se caracterizează prin relații complexe de cooperare, dinamice, determinate tactic.

Acțiunile de joc se caracterizează la rândul lor prin operații de selecție complicate, cu caracter aciclic și se desfășoară simultan, succesiv, fiind determinate de situațiile de joc ivite. Importantă este și repartizarea calităților de coordonare pe etape metodice ale pregătirii tehnice și tactice. Iată suficiente argumente care demonstrează necesitatea reconsiderării sportivizării lecțiilor de educație fizică la toate nivelele.

ASPECTE CONTROVERSATE ÎN PRIVINȚA SUCCESIUNII ÎNVĂȚĂRII TEHNICILOR DIN JUDO

Conf.dr. Ion-Ene Mircea, FEFS Galați

Rezumat

Stabilirea unei succesiuni metodice cat mai corecte și mai eficiente în predarea tehnicii la copii, constituie o problema care preocupa specialistii din domeniu. Deși sunt pareri diferite privind aceasta chestiune o analiza atenta arata ca în stabilirea succesiunii metodice a învățării tehnicii judo-ului cu copii, toti specialistii recomanda în primul rand respectarea principiilor didactice ale învățării. Creșterea priceperii de a alege, de fiecare data, varianta optima de structurare a procesului de instruire și antrenament, varianta care să ducă la rezolvarea cât mai eficientă a sarcinilor pentru o anumita perioada de timp (mai mica sau mai mare), rămâne un deziderat permanent pentru toți specialiștii care lucrează în domeniul sportului.

ASPECTE METODICE ALE ANTRENAMENTULUI DIN HANDBAL

Frantisek Taborsky /CZE, EHF MC Chairman

Key words: *handball, training, methodical components*

Abstract

The characteristic feature of sport, elite sport in particular, is a long-term process of targeted preparation, which is expected to lead to success in competitions. This preparation is termed sport training. Sport training is usually analyzed in two separate ways: as a system and a process.

PARTICULARITĂȚI ALE ANTRENAMENTULUI ÎN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL

Zygryd Kuchta / POL – EHF Lecturer

Key words: *handball, training, pre-competitive phase.*

Abstract

During the time available, our prime objective is to condition players in a way that enables us to attain our goals. To attain our goal, we have to breakdown the general preparatory phase into further sub-phases depending on the players' performance level. In our case we assume that we are dealing with a team that is preparing for an upcoming national championship.

IMPORTANȚA PRACTICĂRII MIȘCĂRILOR FIZICE CA ACTIVITATE DE TIMP LIBER LA NAVIGATORI ȘI PERSONAL MARITIM

Lect. univ. drd. Viorel Laurențiu Ionescu

*Universitatea Maritimă Constanța,
Catedra Educație Fizică și Sport,*

Cuvinte cheie: *navă, timp liber, navigator, exercițiu fizic.*

Rezumat

Scopul lucrării de față este de a evidenția importanța practicării exercițiilor fizice ca activitate de timp liber în viața studenților navigatori, a navigatorilor și personalului navigant.

Navigatorii trebuie să conștientizeze că activitățile corporale practicate constant și conștient în timpul voiajului vor reuși să compenseze și să corecteze, acolo unde condițiile de muncă și activitate nu reușesc să păstreze echilibrul personalității umane.

Activitatea motrică la navigatori, din punct de vedere al socializării, intermediază cunoașterea la nivelul colectivului (grupului), comunicarea, ajutând la dobândirea unor deprinderi sociale și determinând solidaritate, coeziune, implicare, la nivelul echipajului navei.

STUDIU PRIVIND ANALIZA BIDIMENSIONALĂ A SĂRITURII COSAQUE PRIN CERC LA NIVEL DE JUNIOARE, ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Lect. drd. Moraru Cristina
Univ. „Al.I.CUZA”, FEFS, Iasi

Rezumat

Utilizarea obiectelor portative și interacțiunea dintre posibilitățile de acționare a acestora și mișcarea corporală a gimnastei reprezintă particularitatea care diferențiază clar și categoric Gimnastica Ritmică de celelalte ramuri ale gimnasticii, considerând-o ca o disciplină sportivă aparte. Interacțiunea gimnastei cu obiectul este de natură calitativă, necesitând pe de o parte măiestrie corporală și pe e altă parte valorificarea noțiunilor de “acționare” a obiectelor.

Obiectele oferă posibilitatea de prelungire a mișcărilor în spațiu reprezentând totodată, sub aspect estetic, un mijloc de expresie artistică. Prezența obiectului în continuă mișcare și sincronizare cu acțiunea corporală presupune dezvoltarea unor aptitudini și abilități specifice care privesc: dexteritatea manuală și chiar digitală (priza și acționarea în diferite forme și planuri); capacitatea de apreciere a distanței față de obiect, de sesizare și specializare privind acționarea obiectului cu alte părți corporale.

STUDIU EXPERIMENTAL CONSTATATIV PRIVIND NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A GIMNASTELOR DE 11 – 12 ANI

Lector univ. drd. NANU LILIANA
Prof. univ. dr. PĂCURARU ALEXANDRU
Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea “Dunărea de Jos” Galați

Rezumat

Marea performanță în gimnastică, sau chiar simplul proces de învățare, nu se poate realiza fără o gândire metodică și practică a antrenorului, fără o dirijare corectă a conținutului procesului de pregătire privind încărcătura, seriile de repetări pentru fiecare aparat, numărul de elemente, mijloacele utilizate, volumul și intensitatea efortului. Pregătirea fizică este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al antrenamentului sportiv în atingerea mării performanțe.

STUDIU EXPERIMENTAL CONSTATATIV PRIVIND NIVELUL DE PREGĂTIRE TEHNICĂ A GIMNASELOR JUNIOARE III

**Lector univ. drd. NANU LILIANA
Prof. univ. dr. GRIMALSCHI TEODOR**

FEFS Galați
INEFS Chișinău

Rezumat

În gimnastică, dificultatea exercițiilor pe cele patru aparate crește de la o categorie sportivă la alta în conformitate cu cerințele regulamentare, stabilite de Federația Română de Gimnastică. Trecerea de la o categorie sportivă inferioară la alta superioară se poate realiza numai în cadrul unui concurs oficial, în urma executării exercițiilor prevăzute pentru categoria sportivă respectivă și prin obținerea unui punctaj minim - 50 puncte pentru gimnastele junioare III - fixat de regulament.

EVOLUȚIA PERFORMANTELOR LA TRIPLUSALT FEMEI ÎN SEZONUL COMPETIȚIONAL 2007

Lector univ. dr. Florina Neder – FEFS – UEB

Rezumat

La început, triplusaltul a fost practicat de greci, fără ca proba să apară în programul Jocurilor Olimpice Antice și erau doar trei simpli pași săriți cu aterizare pe ambele picioare. Celții au inventat stilul celor trei sărituri într-o acțiune continuă, mod de a sări îmbrățișat la sfârșitul secolului XIX de irlandezi și americani.

De-a lungul anului competițional 2007 în aer liber cele trei sportive supuse cercetării s-au întâlnit de trei ori, de doua ori câștigând Savigne Yargelis și o dată Tatyana Lebedeva. Toate cele trei săritoare au reușit să sară peste granița de „vis” - 15 m, în sezonul competițional studiat.

CARACTERISTICILE SĂRITOARELOR DE CLASĂ MONDIALĂ LA TRIPLUSALT

Lector univ. dr. Florina Neder – FEFS – UEB

Rezumat

Triplusaltul este o proba derivată din săritura în lungime, având același scop: realizarea unei distanțe cât mai mari, dar cu o tehnică mult mai complexă,

mai dificilă și mai puțin naturală. Scopul triplusaltului este acela de a obține o distanță cât mai mare prin trei sărituri executate pe un picior, într-o ordine prestabilită, (stâng - stâng - drept sau drept – drept – stâng). Această secvență este cunoscută sub denumirea de pas săltat – pas sărit - săritura în lungime.

Prima performanță peste 14 m a fost cea de 14.04 m a chinezoaicei Li Huirong, în 1987. Primul record mondial oficial datează din 1990 și aparține aceleiași chinezoaice Li Huirong cu 14.54 m. Pentru prima oară se sare peste 15 m în 1993, rusoaica Anna Biryukova. Prima săritura de 15.50 m este obținută de ucraineanca Inessa Kravets, la Campionatul Mondial din 1995.

ÎNCĂLZIREA ȘI ROLUL EI ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI DE BADMINTON

**Ochiană Nicolae
Milon Alexandra**
Universitatea din Bacau

Rezumat

Pregătirea organismului pentru efort în cadrul antrenamentului de badminton este foarte importantă atât pentru evitarea accidentărilor cât și pentru a da un bun randament pe parcursul antrenamentului. O bună încălzire trebuie să includă : o parte de încălzire generală în care se găsesc elemente din atletism, din școala alergării și școala săriturii, o parte de gimnastică, stretching pentru îmbunătățirea flexibilității, după care urmează încălzirea specifică care cuprinde deplasarea în teren și abia după aceasta urmează încălzirea cu mingea.

PONDEREA VOLEULUI ÎN TENISUL DE CÂMP LA NIVELUL SENIORILOR ÎN CIRCUITUL ATP

**Lect.univ.dr. Ochiană Nicolae
Prep. univ. Ciuntea Mihai Lucian**
Universitatea din Bacău

Rezumat

Studiul de față dorește să aducă o contribuție la analizele statistice a diferitelor procedee tehnice executate la nivelul marilor circuite de tenis. Subiecții aleși sunt finaliști ai marilor turnee ATP. Am considerat că analiza evoluției scorului din punct de vedere al cuantificării voleului poate furniza date importante cu privire la ponderea factorilor antrenamentului în sesiunile de pregătire ale jocului.

ASPECTE ALE RELAȚIEI DINTRE CREATIVITATE ȘI INTELIGENȚĂ ÎN SPORT

Lector univ. drd. Florin PARASCHIV
Universitatea „George Barițiu” Brașov

Rezumat

Fără să se suprapună noțiunii de gândire, inteligența definește capacitatea unui individ uman de a face față situațiilor cu care este confruntat, prin găsirea de soluții optime bazate pe creativitate, originalitate și operații mentale complexe și adaptate cerințelor în cauză.

Astfel, deși o latură a personalității, inteligența depășește acest statut interacționând nu numai cu celelalte aspecte de personalitate, dar și cu întregul, ceea ce erijează în poziția de motor al întregii dezvoltări umane.

Creativitatea este, la rîndul său, o trăsătură esențială de care subiectul trebuie să dea dovadă o dată pus în fața unei situații noi, necunoscute; valorificîndu-și potențialul creativ, acesta va fi capabil să găsească soluții juste prin recombînări și restructurări ale informațiilor culese din experiențele anterioare. Astfel, în sport, dezvoltarea creativității are efecte remarcabile la nivelul activității sportivilor și în scopul reușitei, deoarece deprinderea acestora de a fi creativi îi mobilizează mai mult, solicită trăsături de personalitate mult mai complexe și îi modelează transformându-i în subiecți inteligent dezvoltați, capabili să anticipeze acțiunile adversarului și să elaboreze soluții de moment adecvate și aplicabile cu succes.

Studiile cercetătorilor au demonstrat legătura dintre inteligență și creativitate, precum și nivelul de dependență dintre cele două, luând în calcul atît factori intelectuali cît și nonintelectuali.

INTELIGENȚA MOTRICĂ ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ

Lector univ. drd. Florin PARASCHIV
Universitatea „George Barițiu” Brașov

Rezumat

Inteligența motrică este o componentă a inteligenței generale și reprezintă relația dintre motricitate și raționament; fiind, evident, în legătură cu toate celelalte aspecte ale personalității, ea însoțește o dezvoltare superioară a sportivului, nu numai la nivel fizic ci și psihic și relațional. Educarea sportivilor într-o direcție inteligent motrică le înlesnește acestora capacitatea de asimilare a noilor procedee (ajungîndu-se pînă la un nivel unde demonstrația antrenorului nu mai este necesară, căci sportivul este capabil de asocieri și anticipări care îl

orientează în procesul de învățare) și susține crearea unui stil propriu în conformitate cu aptitudinile și disponibilitățile personale.

Procesul de învățare este structurat în funcție de caracteristicile fiecărei etape de asimilare a informațiilor (este vorba despre învățarea perceptiv-motrică, motrică și inteligent motrică), precum și pe o suită de etape ce urmează îndeaproape nivelul de instrucție al sportivului și modul cum acesta se raportează la exerciții în fiecare din punctele procesului instructiv-educativ. Antrenorii și tehnicienii sunt tot mai încurajați să ia în calcul aceste aspecte, pentru că învățarea inteligentă (și nu mecanică) a procedeelor de către sportivi crește considerabil șansele de reușită și angrenează aspecte ale personalității (creativitatea, anticiparea) care aduc un plus de calitate competiției.

ANTRENAMENTUL CU INTERVALE, MIJLOCUL DE BAZĂ ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ A FOTBALIȘTILOR

Lect. dr. Ploșteanu Constantin

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

Rezumat

În aplicarea metodei antrenamentului cu intervale, accentul principal cade pe numărul optim de repetări, pe alergarea judicioasă a efortului de antrenament și pe durata pauzelor de odihnă.

În jocul de fotbal antrenamentul cu intervale poate fi interpretat ca metoda cea mai vastă de exerciții fizice, care include atât antrenamentul cu repetări, cât și antrenamentul alternativ, cu viteză sau cu intervale.

Lucrul cu intervale este metoda exercițiilor fizice cu caracter ciclic, care se deosebește prin modificarea volumului efortului, prin modificările de ritm și prin repetarea efortului. precum și prin faptul că reprezintă cel mai important mijloc prin așa zisele pauze eficiente.

ASPECTELE DE STRATEGIE UTILE ȘI NECESARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Lector univ. dr. OPRISAN Naie Gilles

Facultatea Navală Militară, Academia „Mircea cel Batran” Constanta

Rezumat

În funcție de rata de creștere a performanțelor mondiale din ultimii ani, a devenit necesară la noi schimbarea sau adaptarea strategiei și opticii de pregătire specifică.

De asemenea a devenit necesară, pentru a ține pasul la nivel mondial, o dotare și o dezvoltare tehnologică corespunzătoare. La canotajului academic românesc a apărut în politica strategică în ultimul timp, ideea pregătirii pe termen lung a unor echipaje, abordându-se pentru prima dată obiectivul supremației în cea mai spectaculoasă și mai grea probă, cea de 8+1 masculin. Strategia de competiție se referă la valorificarea tuturor elementelor, inclusiv a celor minore, în creșterea șanselor față de adversar, și la evitarea circumstanțelor de pierdere a unor avantaje deja existente.

SARCINI ATACANT–FUNDAȘ CENTRAL ÎN CONȚINUTUL JOCULUI DE FOTBAL

Lect. dr. Ploșteanu Constantin

Universitatea “Dunărea de Jos”, Galați, Facultatea de educație fizică și sport

Rezumat

Atacantului central este dispus jocului său unor acțiuni, pentru reușita împotriva fundașului direct de marcaj el trebuie să efectueze o serie de elemente și procedee tehnico – tactice prin care să surprindă fundașul de marcaj. În acest context trebuie să apeleze la anumite particularități de joc care să-i permită eficiența în joc.

În același mod, dar contrar acțiunilor adversarului direct este jocul fundașului central. Pentru a realiza aceste acțiuni de joc fundașul central trebuie să efectueze o mare gamă de procedee tehnico-tactice.

Acțiunile contrare ale sarcinilor tehnico-tactice sunt prezentate în conținutul lucrării.

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

Polevaia-Secărianu A., INEFS Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte cheie: *aptitudini motrice, abilitate, procesul de antrenament, luptători începători*

Rezumat

În probele artelor marțiale aptitudinile motrice se manifestă prin mișcărilor anumite, de aceea în antrenamentul sportiv specialiștii asigură dezvoltarea aptitudinilor motrice în cadrul deprinderilor motrice, care corespund acțiunilor specifice ale luptătorilor

ASPECTE PRAGMATICE LEGATE DE REACȚIILE ORGANISMULUI ÎN TIMPUL EFORTULUI SPORTIV SUB FORMĂ DE ALERGARE

Pop Nicolae

Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Rezumat

O soluție eficientă pentru menținerea sănătății și pentru o viață lungă o constituie, printre altele practicarea exercițiilor fizice. Orice exercițiu fizic presupune, pentru oricine, un anumit efort. Acesta din urmă cunoaște două clasificări: efortul aerob, ce se realizează folosind oxigenul din aer și efortul anaerob ce se desfășoară doar cu substanțe energetice găsite în mușchi, cele din urmă clasificându-se la rândul lor în eforturi anaerobe alactacide și eforturi anaerobe lactacide.

În cadrul efortului, cele mai mari solicitări sunt suportate de către inimă și plămâni, pentru a căror bună funcționare sunt necesare încălzirea prealabilă a corpului, dozarea efortului, controlul permanent al pulsului, precum și efectuarea exercițiilor de respirație. Toate acestea pot determina îmbunătățirea sănătății prin arderea toxinelor, buna funcționare a aparatului cardio/vascular precum și echilibrul psihic.

METODOLOGIA ÎNVĂȚĂRII PUSULUI LA PIEPT ÎN HALTERE DE PERFORMANȚĂ

Lector univ. dr. Potop Vladimir – Universitatea Ecologică din București,
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Univ. conf. dr. Rotaru Andrei – USEFS Chișinău

Prof. drd. Ulăreanu Marius

Cuvinte cheie: haltere, greșeli, învățare, performanță

Rezumat

În această lucrare autorii evidențiază cele mai eficiente metode de învățare și perfecționare a tehnicii, precum și a grupelor musculare care participă la acțiunea de ridicare în Pusul la piept, metodologia învățării și greșelile frecvente și corectare a acestora.

INFLUENȚA EXERCITIILOR DE SĂRITURI ASUPRA DEZVOLTĂRII DETENTEI, LA HANDBALIȘTII DE 12-13 ANI

Lect.univ.drd. Constantin RIZESCU

Asist.univ.drd. Adrian GEORGESCU

Facultatea de Educație Fizică și Sport Constanța

Cuvinte cheie: *detentă, sărituri, antrenament în handbal*

Rezumat

Cercetarea încearcă să clarifice aportul pe care îl aduce la dezvoltarea detentei în membrele inferioare, metoda săriturilor în atletism, asupra handbaliștilor juniori 12-13 ani pe parcursul unei perioade de șase luni.

CARACTERISTICI ALE MODELELOR - MOTRIC, DE JOC LA HANDBAL, PSIHOLOGIC, ANATOMO-FIZIOLOGIC - LA ELEVII DIN CLASA A IV- A

Roman Călin

Lect. univ. dr., F.E.F.S. Oradea

Cuvinte cheie: *model, modelare, model de joc la handbal, model motric, model anatomo-fiziologic, model psihologic, educația fizică la clasa a IV-a.*

Abstract

This paper presents motilic, somatic and anatomico-physiological models, as well as the playing model in handball, for children in primary school. All these models set up the model in physical education, for the children at the end of primary school, in classes practising handball as a sportive game. Handball is a game that contributes to the implementation of the physical education objectives, thanks to its multiple valences. Handball develops the children's motility and the anatomico-physiological indexes are positively influenced.

CERCETĂRI PRIVIND CUNOAȘTEREA ȘI RESPECTAREA REGULILOR DE CIRCULAȚIE A SCHIORILOR PE PÂRȚIILE DIN ROMÂNIA

Roșu Daniel-FEFS, Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: *schii, cod de conduită, reguli, pârție, accidente.*

Rezumat

Pe toate părțile din lume există coduri de conduită a schiorilor, cuprinzând liste de reguli ce trebuie respectate în vederea prevenirii accidentelor. Existența lor nu garantează și cunoașterea sau punerea în practică a regulilor incluse. Cercetarea de față încercă să stabilească măsura în care este respectat „Codul schiorilor alpini” într-o stațiune de referință din România (Poiana Brașov) și măsurile principale care se pot lua în acest context. Din datele culese reiese că schiorii români manifestă un nivel scăzut de conștientizare a bunelor practici referitoare la circulația pe pârtii. Principala cauză a acestei stări de lucruri este slaba informare a schiorilor privind existența și necesitatea respectării acestui cod.

PREGĂTIREA FIZICĂ, FACTOR IMPORTANT ÎN PREGĂTIREA JUNIORILOR – BAZA PERFORMANTELOR DE MÂINE

Lect. univ. drd. LUCICA SAVA

Universitatea “Dunărea de Jos”

Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Rezumat

Pregătirea fizică constituie suportul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întreg procesul de pregătire. Atât la începători cât și la avansați, pregătirea fizică constituie o bază de plecare și un fundament pentru abordarea celorlalte componente ale antrenamentului.

CONSIDERAȚII PRIVIND PREGĂTIREA ALERGĂTOARELOR DE SEMIFOND ÎN ETAPA DE INSTRUIRE TIMPURIE

Lect. univ. drd. LUCICA SAVA

Universitatea “Dunărea de Jos”

Facultatea de Educație Fizică și Sport Galați

Rezumat

Efectul realizării sarcinilor specializării timpurii este construirea unui model determinat al calităților motrice și al pregătirii motrice specifice, conform modelului măiestriei sportive la proba sau disciplina sportivă respectivă. Rezultatul antrenamentului de pregătire generală va fi evoluția uniformă a calităților și dispozițiilor care constituie „fundamentul” viitoarei specializări și al măiestriei sportive.

STUDIU PRIVIND NEVOIA DE ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ LA ANTRENAMENTE ȘI COMPETIȚII A SPORTIVILOR JUNIORI I DIN SPORTURI INDIVIDUALE ȘI JOCURI SPORTIVE

Prep. univ. Sava Mihai Adrian
Universitatea din Bacau

Cuvinte cheie: *fundamentarea teoretică, epistemologie, joc colectiv, sport individual, competiție, psiholog, asistență psihologică.*

Rezumat

Psihologia sportului este un domeniu în expansiune în lumea psihologiei și a sportului la orice nivel. Pentru mulți sportivi de elită, profesioniști sau liberi profesioniști, și chiar pentru tinerii sportivi, performanța nu se reduce doar la performanță fizică superioară. Concepte ca imagistică mentală, stabilirea țelurilor, antrenament motivant, și relaxare, reprezintă baza o pregătire mentală puternică indiferent dacă este în cadrul unui sport colectiv sau individual, pentru un antrenor sau un sportiv. Probabil că ați auzit fraza “a câștiga înseamnă 90 % mental și 10% fizic”, ceea ce se dovedește din ce în ce mai mult o realitate.

STRATEGII DE OPTIMIZARE A PRECIZIEI ȘI CONSTANȚEI PASĂRII MINGII LA CONDUCĂTORUL DE JOC - VOLEI DEBUTANȚI PRIN INTERMEDIUL SISTEMULUI „DIRPAS-NS 2006”

Lect.univ.dr. SHAAO MIRELA – F.E.F.S. CRAIOVA
Prof.univ.dr. NICULESCU MUGUREL – F.E.F.S. PITEȘTI

Rezumat

Privit în ansamblu, demersul nostru este orientat către optimizarea procesului de selecție și inițiere (pregătire) a conducătorului de joc, prin îmbunătățirea indicilor de precizie și constanță ai ridicării cu ajutorul sistemului DIRPAS-NS2006.

MODEL DE PREGĂTIRE PROGRAMATĂ PENTRU CONSOLIDAREA ATACULUI ÎN VOLEI

Simion Gheorghe, Amzăr Luminița
Universitatea din Pitești

Rezumat

Jocul de volei presupune o succesiune de faze de joc începând cu serviciul și uneori încheindu-se cu lovitura de atac, ceea ce permite realizarea unei

sistematizări a acțiunilor tehnice de joc, care se manifestă în cadrul acestor faze de atac și apărare. Jocul de volei se caracterizează prin acțiuni specifice atacului, prin acțiuni specifice apărării și prin acțiuni comune atacului și apărării.

Deși a intrat relativ recent în câmpul sarcinilor experimentale și al practicii în cadrul antrenamentului sportiv, instruirea programată considerăm că va juca un rol evident pozitiv în cadrul însușirii tehnicii jocului de volei.

Astfel în cadrul voleiului actual, la nivelul echipelor de juniori, trebuie realizate programe de însușire a tehnicii jocului cu ajutorul acestei orientări metodologice moderne. Mai exact, pot fi realizate programe de instruire diferențiate pe categorii de vârstă pentru: fiecare element sau procedeu tehnic (pasa cu două mâini de sus, pasa cu două mâini de jos, lovitura de atac, blocajul, serviciul); jucătoare specializate pe posturi (ridicător, principal, secund, fals, libero); pe cupluri de jucătoare (ridicător-atacant zona 3); jocul în atac și pentru jocul de apărare (4T+2R): cu apărare sistemul cu C2 intermediar), îmbunătățind astfel tehnica de execuție, micșorarea timpului de învățare, individualizarea pregătirii tehnice, eliminarea greșelilor de execuție.

ANTRENAMENTUL LA FOTBAL LA COPIII DE VÂRSTĂ MICĂ

Profesor univ. dr. Stănculescu George

Prof. univ. dr. Damian Mirela

Lecturer univ. dr. Melenco Ionel

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Constanța

Rezumat

Fotbalul este un joc simplu bazat pe inteligența de a pasa mingea, este un joc plăcut de copii, atractiv, stimulat și formativ. În general copiii manifestă o plăcere deosebită atunci când se joacă cu mingea, însă strategiile de învățare impun antrenamente variate, recunoaștere, încurajare, sprijin, comparare cu colegii de echipă și nu în ultimul rând confirmarea achizițiilor și progresului înregistrat. Antrenorul de copii trebuie să-și reconsidere strategiile instrucționale, pentru că el îi învață tehnica și tactica jocului, regulile jocului, dar mai presus de toate îi învață să joace fotbal cu plăcere. A fi antrenor este o artă și aceasta trebuie luată în considerare mai ales atunci când este vorba de instruirea copiilor!

ASPECTE ALE ISTORIEI FOTBALULUI

Profesor univ. dr. Stănculescu George

Prof. univ. dr. Damian Mirela

Lecturer univ. dr. Melenco Ionel

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Constanța

Rezumat

Origini ale fotbalului pot fi găsite în toate colțurile globului pământesc. De-a lungul istoriei toate civilizațiile au avut jocuri cu balonul rotund, multe dintre acestea putând fi considerate premergătoare jocului modern de astăzi, joc care s-a născut oficial în Anglia în secolul al XIX-lea. Pe lângă egipteni și grecii, romanii și chinezii au jucat cu toții „partide de fotbal”, care pot fi considerate rădăcinile fotbalului modern de astăzi. Popularitatea incredibilă a acestui sport s-a dezvoltat în clasa de mijloc a societății, acesta fiind jucat mai mereu de oameni simpli, țărani, servitori, fermieri și ajutoare care deserveau această clasă. Chinezii sunt creditați cu cea mai veche formă a jocului de fotbal, recunoscută de majoritatea istoricilor ca datând aproximativ din perioada 255 - 206 IC. Jocul se numea „Tsu Chu”, iar însemnările menționau acest joc în manualele militare datând din timpul dinastiei Tsin. „Tsu Chu” a fost parte a unui program de educare fizică(asemănătoare cu „Educația Fizică” din școlile românești) folosit pentru a antrena soldații la acea vreme.

STUDIUL ASUPRA NIVELULUI DE ANTRENAMENT ȘI APLICAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE LA BASCHETBALIȘTII DE 10-12 ANI

Dr. ȘARLĂ CĂLIN GABRIEL

Master of Sports

Rezumat

A instrui, înseamnă a transporta o idee dintr-o sursă de idei într-o altă sursă de idei. Prin urmare aici se vor acumula raționamente și judecăți de valoare, tehnologiile și sistemele de acționare, testele de prognoză, alegerea metodelor, a materialelor, a mijloacelor etc., cu imperativul de a maximiza capacitatea de performanță încă de la vârste fragede. Pentru jocul de baschet, antrenamentul sportiv trebuie să fie expresia interrelației componentelor sale – adecvate din punct de vedere didactic.

STUDIU ASUPRA STABILIRII DIMENSIUNILOR JOCULUI ȘI INTRODUCEREA TEHNICILOR ASISTATE PE CALCULATOR ÎN MODELAREA ANTRENAMENTULUI DE BASCHET

Dr. Șarlă Călin Gabriel
Master of Sports

Rezumat

Dimensiunile modelului de joc pot fi convertite în obiective instrucționale, iar acestea la rândul lor declanșează axa generativă a întregului demers metodologic: obiective-conținuturi-strategii-evaluare, îndreptat spre creșterea continuă a capacității de performanță.

ANALIZA TEHNICII SĂRITORULUI DE TRIPLUSALT - J. EDWARDS, COMPARATIV CU TEHNICA SĂRITOAREI DE TRIPLUSALT ADELINA GAVRILĂ

Toma Petrescu, Universitatea „Spiru Haret”, București

Rezumat

În cadrul unor studii mai ample pe care am început să-l fac, referitoare la o serie de detalii tehnice cărora foarte mulți tehnicieni nu le acordă atenția cuvenită considerându-le minore, uitând că „la nivelul actual al performanțelor, atunci când ajungi SUS diferențele le fac detaliile”, am realizat și studiul de față.

În acest context am realizat acest studiu din două motive:

- Primul, este faptul că, am convingerea că Adelina Gavrilă are potențial să fie cea mai bună săritoare din lume dacă își va corectea tehnica.*
- Al doilea este faptul că am observat tendința multor săritoare tinere, unele cu real talent, de a o imita pe Adelina Gavrilă.*

Problema: Înțelegerea greșită a structurii cinematice a săriturii de triplusalt, datorită necunoașterii unor legi ale fizicii, duce la pierderea unui procent important din potențialul sportivului prin învățarea unei tehnici ineficiente.

UTILIZAREA UNOR STRATEGII ȘI TEHNOLOGII NOVATOARE ÎN ANTRENAMENTUL CANOIȘTILOR JUNIORII

Toma Ștefan, Ciucurel Constantin,
Universitatea din Pitești

Rezumat

Scopul lucrării este identificarea unor orientări a procesului de instruire a canoiștilor juniori, bazate pe abordarea riguroasă, sistemică și științifică a

procesului de instruire. Acest scop este în esență generat de strategiile tehnologice care s-au remarcat încă din secolul XX și mai ales la începutul secolului XXI care privesc în mod deosebit stocarea, procesarea și transmiterea informațiilor și a cunoștințelor.

Este vorba de tehnologiile noi de informații și comunicare care au impact tot mai mare în procesul de formare – instruire a sportivilor de performanță. Specificul acestui sistem promovat de noi este că propune instruirea prin acțiune conștientă, impusă, calculată, programată și controlată în permanență atât din exterior cât și din interior (de către sportiv, profesor, dispozitive) sau tehnologii adecvate. Demersul nostru științific este îndreptat spre strategia instruirii depline.

CONTRIBUȚII PRIVIND UTILIZAREA MIJLOACELOR MODERNE DE ANTRENAMENT LA CADEȚI ȘI JUNIORI ÎN WRESTLING

Prep. univ. drd. Marius Truță

Prep. univ. Zaharia Ana Maria

FȘMSS, UNIVERSITATEA DIN BACĂU

Rezumat

Luptele reprezintă unul din cele mai importante sporturi cunoscute pe plan mondial , putând duce la dezvoltarea armonioasă a organismului tinerilor chiar fara practicarea altor sporturi complementare. Nu neg importanta sporturilor ajutatoare pentru pregătirea sportivilor luptători pentru marea performanta, ele putând contribui la dezvoltarea unor capacități necesare in lupte dar in mod special pentru a varia programul de antrenament (sa nu fie șablon).

Marii sportivi romani care au obținut performante mondiale cum au fost Parvulescu O., Berceanu Ghe., Puscasu V., etc. puteau obține performante deosebite si in alte discipline sportive, putând fi dezavantajați eventual din cauza fizicului (primii doi având o înaltime mica - acest lucru putandu-i dezavantaja in unele sporturi), in rest având o îndemânare necesara si pentru alte sporturi.

CONTRIBUȚII LA REGIMURILE ALTERNATIVE ÎN PREGĂTIREA JUNIOARELOR I LA VOLEI

Simion Gheorghe, Vladu Larisa,

Universitatea din Pitești

Rezumat

Pregătirea musculară este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al antrenamentului sportiv în atingerea mării performanțe, influențând modul de realizare a pregătirii pe parcursul etapelor

componente ale macrociclului. Realizarea acesteia trebuie făcută în mod unitar și echilibrat pentru fiecare din aptitudinile motrice pe care le solicită practicarea voleiului de performanță.

În formarea jucătorilor este necesară dezvoltarea grupelor musculare într-o formă omogenă, fără dezechilibre, care să perturbe pregătirea ulterioară și performanța sportivă. Atenția trebuie concentrată în special asupra dezvoltării marilor grupe musculare, iar antrenamentul de forță trebuie introdus treptat în pregătire, utilizându-se pentru început exercițiile cu greutatea propriului corp, apoi exerciții ușoare cu mingi medicinale, exerciții cu greutăți, iar în final exerciții specifice ramurii sportive practicate, care să asigure pregătirea la un înalt nivel pentru competiții.

SECȚIUNEA

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT HIGHER EDUCATION IN ROMANIA AS AN EUROPEAN UNION MEMBER

Prof.univ. dr. Vasilica Grigore
ANEFS București

Rezumat

Nowadays, when globalization and competition are more and more present in the Higher education, we believe that, at the end of the first study course cycle from the „LMD” system it is desirable and even necessary to approach certain aspects that regard the Physical Education And Sport Higher Education System in Romania - an EU member. Without providing a detailed analysis of the current situation, the present paper impels a reflection upon two essential questions: „Who are we?” and „Where are we heading?”

JOCURI DINAMICE CU DISPOZITIVE AJUTĂTOARE

Acsinte Alexandru,
Milon Alexandra
Universitatea din Bacău

Rezumat

Când este vorba mai ales despre copii, este foarte important să nu se plictisească. De aceea este important pentru profesori să folosească în timpul orelor și jocuri distractive, cum ar fi cele menționate mai jos. Aceste jocuri pot fi practicate și de către adulți în timpul lor liber. Aceste jocuri nu trebuie neapărat practicate în sală, ele se pot practica afară atâta timp cât condițiile materiale și atmosferice permit acest lucru.

MOTRICITATEA LA VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ, ÎN ETAPA PUBERTARĂ ȘI A ADOLESCENȚEI

Prof.univ.dr. Badiu Toma
Universitatea „Dunarea de Jos” Galați

Rezumat: *La vârsta școlară mică datorită fenomenului de creștere și dezvoltare morfo-funcțională mai rapidă se constată disponibilități mari, ceea ce permite formarea corectă a deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor ramuri de sport favorizând specializarea sportivă timpurie la gimnastică, patinaj artistic, înot, tenis de masă și câmp etc.*

Motricitatea în această etapă este deosebită, însă posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse, ceea ce impune o exersare continuă și sistematică pentru formarea structurii motrice respective.

În etapa pubertară se accelerează ritmul dezvoltării somatice, musculatura scheletică se alungește, dar forța relativă nu înregistrează creșteri evidente.

Această etapă este favorabilă învățării majorității deprinderilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive, precum și pentru optimizarea indicilor calităților motrice.

Etapă adolescenței pe care unii autori o împart în trei subetape (pre-adolescență, adolescență propriu-zisă și adolescență prelungită) este caracterizată de o intensă dezvoltare a personalității tinerilor.

Motricitatea în integralitatea sa îmbogățește sfera biologică și psihologică a adolescentului printr-o practicare continuă și sistematică a exercițiilor fizice.

METODOLOGIA PERFECTIONĂRII PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE BAZATE PE CONSILIEREA PSIHOMOTRICĂ ȘTIINȚIFICĂ

BOGDAN GUGU,
UNIVERSITATEA KAPODISTRIA ATENA
CARMEN BARNA,
UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRASOV

Rezumat

Consilierea psihomotrică definește relația interumană de ajutor stabilită între o persoană specializată, consilierul motric (profesor de educație fizică specializat postuniversitar), și persoana care necesită asistență de specialitate. Relația se bazează pe colaborare, respect și încredere reciprocă, cu scopul încadrării sociale competitive în economia de piață prin mijloace motrice.

Consilierea psihomotrică are ca obiective principale: studierea capacităților motrice ale individului în comparație cu posibilitățile motrice standard ale vârstei, sexului și stării sociale, studierea comportamentului motric și a posibilităților de transfer în scopul îmbunătățirii calității vieții, stabilirea celor mai eficiente mijloace de intervenție în vederea înlăturării problemelor legate de capacități și comportament motric, și a creșterii permanente a performanțelor umane ale individului, intervenția psiho-pedagogico-motrică individuală prin folosirea la maximum a relației consilier-subiect, cercetarea posibilităților de încadrare eficientă a comportamentului motric între factorii determinanți ai formării și perfecționării personalității individului.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ В РАМКАХ ОБЩЕГО КУРСА ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ

Ciorbă Constantin, Konohova Tatiana,
INEFS Chişinău, Republica Moldova

Rezumat

The researches confirm, that the level of theoretical preparation of students of specialized high schools training for volleyball playing rather low. For the optimization of the process of vocational training of the students studying the general course of volleyball, it is necessary to constantly the acquired level of theoretical knowledge, through of tests, examination, oral answers, etc.

АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И Ф АКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Милякова-Роман Е.В., доктор наук, Кишинёв,
Республика Молдова

Cuvinte cheie: *адаптация, активная адаптация личность, физическая культура.*

INFLUENȚA MODIFICĂRILOR DIN PROGRAMĂ ASUPRA PARAMETRILOR DE EFORT ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. univ. dr. Glicheria Daian, FEFS Craiova,
Lect. univ. dr. Gabriel Sarla, UMF Craiova
Prof. Gr. I Ioan Daian, LPS “Petrache Triscu” Craiova

STUDIU ASUPRA SATISFACȚIEI COPIILOR DIN TABĂRA DE VARĂ VALEA BUDULUI

Gorgan Carmina
Rata Gloria
Universitatea din Bacau

Cuvinte cheie: *tabără, satisfacție, copii*

Rezumat

Întrebuințarea rațională a timpului liber are un efect tonic, atât asupra organismului, cât și asupra dezvoltării personalității. Activitățile și preocupările din timpul liber, dozate rațional, contribuie la îmbogățirea sistematică a vieții spirituale prin ridicarea neîncetată a gradului de cunoștințe, lărgirea orizontului cultural, dezvoltarea tuturor aptitudinilor și talentelor de care dispune fiecare individ, stimularea capacități lor sale creatoare.

Chiar și în cadrul taberelor școlare, timpul liber are un rol deosebit de important și de aceea este necesară o planificare minuțioasă a tuturor activităților recreative desfășurate de copii în acest timp.

Prin acest studiu am vrut sa vedem cat de mulțumiți sunt copiii care isi petrec vacanta de vara in aceasta tabăra .Rezultatele au arătat ca au fost satisfăcuți si ca vor mai reveni ori de cate ori vor mai avea ocazia.

ASPECTE TEORETICE PRIVIND OPTIMIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN CICLUL LICEAL

Asist. univ. drd. Teodora Iconomescu
Universitatea “Dunărea de Jos” Galați

Cuvinte cheie: *educație fizică, optimizare, metode, procedee, strategii de predare.*

Rezumat

Lucrarea prezintă aspectele teoretice privind optimizarea lecției de educație fizică la ciclul liceal prin metodele, mijloacele și formele de organizare cuprinse în strategiile didactice.

EDUCAȚIA SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. univ. dr. Vasile Marcu
Universitatea din Oradea (D.P.P.P.D.)

Rezumat

Intenția noastră este de a stimula o meditație referitoare la paradoxurile diverselor solicitări din viață, școală și sport. În același timp, ne propunem să găsim soluții pentru dezvoltarea educației sociale și emoționale conform cu cerințele societății din zilele noastre.

IMPACTUL ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ DE TIP EXTRACURRICULAR ASUPRA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR MOTRICE ALE ELEVILOR DIN GIMNAZIU

Asist. univ. drd. MARINESCU SUSANA
UNIVERSITATEA VALAHIA TÂRGOVIȘTE

Rezumat

Treapta gimnazială creează cele mai avantajoase premise pentru cunoașterea și inițierea unor tehnici de abordare a activităților de tip extracurricular la această vârstă, problemă insuficient abordată în literatura de specialitate, fapt ce determină căutarea și indentificarea unor argumente care să conducă la formularea unei concepții unitare privind locul și rolul determinant al acestora în dezvoltarea motrică și a condiției fizice a copilului aflat în creștere.

Astfel, motivul și dezideratul nostru îl constituie ideea că orice mișcare, activitate motrică, impusă sau independentă (liberă), pot să contribuie la ameliorarea condiției fizice și dezvoltarea armonioasă a capacității motrice a elevilor din ciclul gimnazial, având efecte benefice asupra sferei psihice a omului.

Un Curriculum la decizia școlii dezvoltat pe necesitățile copiilor și utilizarea dotărilor materiale existente, îi vor motiva pe elevii pentru a face mișcare, pentru o viață sănătoasă psihică și mentală.

În prezenta lucrare s-a realizat evaluarea nivelului condiției fizice a elevilor din clasa VII-VIII prin măsurarea parametrilor motrici din Programul „Eurofit”, pentru o grupă de extracurricular baschet băieți.

APRECIERI ASUPRA CERINȚEI DE RESTRUCTURARE A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ
Universitatea “Dunărea de Jos” din Galați

Cuvinte cheie: *gimnaziu, educație fizică, mijloace audio-vizuale, dezvoltare fizică, capacitate motrică, eficiență.*

Rezumat

Lucrarea își propune să demonstreze necesitatea de a optimiza procesul instructiv - educativ la disciplina educație fizică, atât din punct de vedere teoretic cât și practic, prin introducerea în activitatea didactică a unor instrumente noi, neconvenționale, mijloacele audio-vizuale.

APRECIEREA EFICACITĂȚII MIJLOACELOR AUDIO-VIZUALE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ FOLOSIND METODA EXPERTILOR

Lector univ. dr. Claudiu MEREUȚĂ
Universitatea “Dunărea de Jos” din Galați

Cuvinte cheie: *curriculum, mijloace audio-vizuale, experți*

Rezumat

Lucrarea prezintă o metodă de apreciere a eficienței utilizării mijloacelor audio-vizuale în lecția de educație fizică, metoda experților. Metoda dovedește că o soluție foarte eficientă pentru restructurarea orelor de educație fizică în gimnaziu este folosirea mijloacelor audio-vizuale.

CRITERII DE selecȚIE ÎN VEDEREA PRACTICĂRII RUGBY-ULUI ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE LA NIVELUL TREPTEI GIMNAZIALE

MIEL NELU

Școala Elementară “George Cosbuc” Sighetu Marmatiei, Maramures

Rezumat

Selectia este pentru jocul de rugby o actiune metodică – organizatorică determinanta pentru fixarea parametrilor de desfășurare a întregului proces instructiv – educativ al secției de copii și juniori.

Ca prim criteriu pe care l-am avut în vederea selecției a fost starea de sănătate a elevilor, pentru că numai un organism sănătos din toate punctele de vedere, poate face față cu brio exigențelor sportului de performanță. Fără o cunoaștere foarte bună a stării de sănătate a viitorului sportiv de performanță, nu se poate aplica un antrenament pe baze științifice.

Un alt criteriu pe care l-am avut în vedere a fost criteriul dezvoltării fizice. În acest sens având în vedere calitățile privind dezvoltarea fizică necesare jucătorului de rugby, am vizat în principal pe cei cu o dezvoltare fizică armonioasă, caracterizați și prin vigoare fizică și putere, pe cei cu o musculatură dezvoltată și cu o greutate ponderală spre limite maxime.

Un alt criteriu este criteriul calitatilor motrice.

El este redat obiectiv de valoarea probelor de control, accentual fiind pus pe probele de viteză cu cele trei forme de manifestare, dar și pe celelalte pe probe de control, vizând rezistența, forța de îndemânare, toate la un loc dând măsura capacității elevului cât și aria motrică de care dispune.

Criteriul calitatilor psihice și factorii nespecfici

In acest sens trebuie avut in vedere ca niste calitati motrice ridicate nu pot fi puse in valoare decat pe fondul unor calitati psihice concretizate in perseverenta, darzenie, capacitatea de analiza rapida a situatiilor ivite in joc si de a le rezolva la fel de rapid, luand deciziile cele mai potrivite momentului, combativitate, incredere in fortele proprii si ale coechipierilor, precum si intr-un echilibru activ prezent in toate situatiile.

STADIUL ACTUAL ȘI PERSPECTIVELE PREGĂTIRII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Liliana Mihailescu, Nicolae Mihailescu
Universitatea din Pitești – Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *nevoie, competență profesională, curriculum, pregătirea profesorilor, reforma, sistemul de învățământ.*

FUNCTIILE SPORTULUI, FENOMEN CU IMPLICATII SOCIALE MAJORE

GEORGE MOCANU

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

Rezumat

Activitatea competițională asigură afirmarea personalității sportivilor, a propriei identități, stabilirea ierarhiei ce indică treapta valorică a celor implicați. Obținerea unor rezultate valoroase permite obținerea unui statut recunoscut de către toți membrii societății. Funcția reflectă esența unei activități, punând în evidență efectele activității sportive asupra practicanților dar și a societății.

PARTICULARITATI DE APLICARE A TRATarii DIFFERENTIATE IN LECTIA DE EDUCATIE FIZICA LA NIVEL GIMNAZIAL

GEORGE MOCANU

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

Rezumat

Tratarea diferențiată în educația fizică școlară implică necesitatea cunoașterii întregului sistem de date despre elev (morfo-funcțional, motric și psiho-social).

Aceste informații constituie punctul de plecare în conceperea și selecționarea metodologiei adecvate, ce permite formarea și modelarea elevului în concordanță cu imperativul social și propriile aspirații.

STUDIU PRIVIND MANAGEMENTUL EVALUĂRII ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Lector univ. dr. Onet Ioan

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

Cuvinte cheie: *management; evaluare; eficiență.*

Rezumat

Alături de atitudinea față de obiect și față de elevi, evaluarea este una dintre laturile unde profesorul poate face mari erori, erori ce pot afecta personalitatea și comportamentul elevului. Ea este un proces complex ce trebuie realizat cât mai corect posibil, acordându-i o atenție deosebită.

Acest fapt m-a determinat să efectuez un studiu amănunțit asupra procesului evaluării, încercând să sistematizez și să găsesc acele metode care să ducă la o eficientizare a acestui domeniu.

În lucrare pornim de la ipoteza că dacă se face o investigație teoretică la nivelul învățământului gimnazial, se poate constata faptul că există mai multe variante de evaluare, pe care le-am depistat, multe dintre ele rămânând la latitudinea opțională a elevilor. Astfel am constatat care sunt cele mai eficiente modalități de evaluare care pot veni în ajutorul elevilor din ciclul gimnazial, care să stimuleze participarea acestora la practicarea exercițiilor fizice.

EFICIENTIZAREA PREGĂTIRII FIZICE A STUDENȚILOR DE LA FACULTATEA DE NAVE DIN GALAȚI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. dr. Onet Ioan

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

Cuvinte cheie: *pregătire fizică, eficiență, indicatori motrici.*

Rezumat

În etapa actuală a evoluției activității de educație fizică este necesară căutarea unor modalități prin care practicarea acestei activități să răspundă tot mai adecvat comenzii sociale de formare multilaterală a tinerilor specialitti.

Lucrarea de față tratează eficientizarea pregătirii fizice a studenților în lecțiile de educație fizică prin folosirea cu precădere a unor sisteme de acționare din disciplinele atletism, baschet și înot, care să-i pună pe studenți în situația de a participa activ și conștient la formarea propriei personalități în cadrul unui învățământ formative.

STUDIU COMPARATIV ÎNTRE CAPACITATEA COORDINATIVĂ A ELEVILOR DIN MEDIUL RURAL ȘI URBAN LA CLASELE PRIMARE (CLASA A II-A)

Prof. univ. dr. Alexandru Păcuraru, Prep. univ. drd. Carmen Preda

Universitatea „Dunărea de Jos” Galați

Prof. gr. II Paraschiv Cristinel Școala

Gimnazială Movilă județul Vrancea

Cuvinte cheie: *coordinative capacity, primary school, primary grades, physical education*

Rezumat

The paper deals with a constative study, i.e. the manifestation of coordinative ability in small schoolchildren. The applied tests and events constitute means of detecting several types of coordination. The subjects of the study are children in primary school (second grade), aged 7-9 from two schools, one in the countryside, the other in the city. Nine tests were administered in order to test the coordinative ability, in the halls of the two school, with the following results:

- *Coordinative ability displays different manifestation indices in children from the rural environment as compared to children in the urban environment.*
- *The environment and lifestyle of most children has led to the reduction of their motor activity, as they live in small spaces and lack the proper playing conditions.*
- *The environment prompts the child to steadily adapt to new motor situations, thus stimulating new processes of motor acquisition. The children become aware of their progress and can measure function of their environment. They are animated by a number of motivational factors which arouse their curiosity and prepare them for play and study, stimulating performance.*

STUDIU COMPARATIV PRIVIND FACTORII CE CONDIȚIONEAZĂ CAPACITĂȚILE COORDINATIVE LA CLASELE PRIMARE DIN MEDIUL RURAL ȘI URBAN (CLASA I)

Prof. univ. dr. Alexandru Păcuraru
Prep. univ. drd. Carmen Preda
Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați

Cuvinte cheie: *coordinative abilities, primary grades, psycho-motiveness.*

Rezumat

This paper aims, through a comparative study, at presenting a few aspects of the coordinative skills in first graders, evincing the factors conditioning their development.

The subjects of the study are 7-8 years old and come from two schools, one in the countryside and the other in the urban environment. A number of 9 tests were applied in order to test the coordinative ability, in the halls of the two schools mentioned above, and the results were as follows: the restriction of the living environment by urbanisation and the concrete invasion, lead to dysfunctions in the motor development of children.

They no longer have the possibility to play freely, and thus develop their spatial temporal structures. They are confined to a marginal action space, which evinces the manifestation difference of coordinative abilities in the children from the urban environment in this study. As natural motiveness is on the verge of disappearing, new forms of motor activities have to be found and made available to children.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ROMÂNIA. CADRUL ORGANIZATORIC DIN PERIOADA MODERNĂ (1859 - 1918)

Lect. dr. Lucian Popescu
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași

Rezumat

Privind contextul politic, social, economic și cultural, în etapa 1859 -1918 denumită și perioada României moderne, ar fi de remarcat că procesul modernizării și al democratizării societății românești de atunci a fost strâns legat de problematica națională, de constanta preocupare a împlinirii dezideratului național fundamental, acela al unirii românilor în granițele unui singur stat.

Masurile legislative și organizatorice ale educației fizice și sportului, în perioada României moderne, au fost determinate de evoluția proceselor social-istorice din spațiul carpato-dunărean, care au marcat societatea noastră în această perioadă.

STUDIUL ASUPRA PARTICULARITĂȚILOR APLICĂRII EXERCITIILOR ÎN CARE RESPIRAȚIA ESTE CORELATĂ CU MIȘCAREA, LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

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

Cuvinte cheie: *respirație, mișcare, tonifiere musculară, ameliorarea dezechilibrelor musculare.*

Rezumat

Atingerea tuturor obiectivelor operaționale din domeniul psiho-motor se poate realiza prin numeroase mijloace, cel mai important fiind exercitiul fizic. Referindu-ne la taxonomia obiectivelor educaționale din domeniul practicării exercitiilor fizice și sportului (Marcu, V., Filimon, L. și colab., 2007), putem afirma că exercitiile propuse de autor și aplicate experimental în cadrul tezei de doctorat „Optimizarea dezvoltării musculare și prevenirea deficiențelor coloanei vertebrale la copiii de vârstă preșcolară prin exercitiu în care respirația este corelată cu mișcarea, ANEFS, 2008”, asigură creșterea normală și dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor datorită faptului că sunt elaborate în funcție de cerințele specifice vârstei preșcolare și mai ales pentru că au o formă de execuție armonioasă, curgătoare în concordanță perfectă cu momentele respiratorii.

EVOLUȚIA PARTICIPĂRII FEMEII LA PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE - SCURT ISTORIC AL PREZENȚEI FEMEILOR ÎN ARENELE SPORTIVE

Stancu Maura, Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: *evoluție, femei, sport*

Rezumat

Dezvoltarea sportului feminin, al participării femeilor la practicarea activităților fizice, este indisolubil legată de evoluția rolului femeii în societate.

Începând cu prima formațiune tribală, cu primul stat sumerian și până în zilele noastre, acest rol prezintă o dinamică continuă, fie printr-un progres lent, fie accelerat, fără a se ajunge la un nivel constant nici până în prezent în diferite zone geografice de pe pământ.

Femeile, începând cu excluderea lor de la Olimpiadele din antichitate până la admiterea treptată, lentă dar din ce în ce mai amplă, s-au implicat cu dârzenie în competiții pentru simpla satisfacție de a câștiga.

În această situație femeia trebuie să facă vizibile puterea, statutul și rolul complex al femeii în societate.

ROLUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN FORMAREA OBIȘNUINȚEI FEMEII DE A PRACTICA SISTEMATIC EXERCITIILOR FIZICE ÎN TIMPUL LIBER, LA VÂRSTE MATURE

Stancu Maura, Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: educație fizică, femei, obicei

Rezumat

Antrenamentul sportiv acționează sistematic asupra organismului printr-un complex de factori, determinând adaptarea acestuia la efort. Adaptarea este rezultatul întregii ecuații; este un proces individual care acționează profund și ireversibil asupra potențialului genetic al celulei.

Sub influența antrenamentului sportiv, mai ales că acesta acționează asupra organismului aflat în perioada de creștere, se realizează adaptarea la efort și se dezvoltă mai pregnant nevoia de mișcare, nevoie ce se exprimă pe tot parcursul vieții.

EDUCAȚIA FIZICĂ INCLUZIVĂ ÎN ROMÂNIA DIN PERSPECTIVA PROFESORILOR DE SPECIALITATE

Master of Conference Ph.D. Monica Stanescu

Lecturer Ph.D. Rares Stanescu

Assistant Lecturer Valeria Balan

Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat: *În această lucrare ne-am propus să identificăm modul în care profesorii de educație fizică din școlile de masă percep procesul de integrare a copiilor cu deficiențe la orele de educație fizică. Rezultatele evidențiază, pe de-o parte atitudinea reținută a acestora față de acest proces, dar și disponibilitatea de a-și ameliora nivelul de pregătire pentru a face față cu succes unei asemenea provocări.*

CONSIDERAȚII PRIVIND INTRODUCEREA ELEMENTELOR TEHNICE DIN SPORTURILE DE LUPTĂ, ÎN VEDEREA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE LA ELEVI

Lect. univ. dr. CRISTIAN ȘTEFAN LIUȘNEA

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

Rezumat

Modernizarea permanentă a activității de educație fizică în școală, impune găsirea unor noi metode și mijloace prin care să se acționeze în practică, precum și perfecționarea celor existente, în funcție de obiectivele și sarcinile ce stau în fața acestei discipline.

GIMNASTICA ÎN PREGĂTIREA STUDENȚILOR

Lector univ. drd. Talaghir Gabriel

Universitatea “Dunărea de Jos” Galați,

Cuvinte cheie: *treapta gimnazială, educație fizică, planuri de învățământ, gimnastică de bază*

Rezumat

În lucrarea prezentată am dorit să evidențiez necesitatea acordării mai multor ore la disciplina gimnastică în cadrul programului de studiu al pregătirii studenților de specialitate.

LOCUL GIMNASTICII ÎN CADRUL SISTEMULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT „BOLOGNA”

Lector univ. drd. Talaghir Gabriel

Universitatea “Dunărea de Jos” Galați,

Cuvinte cheie: *gimnastică, studenți, planuri de învățământ, specialiștii domeniului, educație fizică.*

Rezumat

Lucrarea de față dorește să evidențieze faptul că numărul de ore alocat disciplinei gimnastică nu este în măsură să asigure un bun fundament necesar specialistului în domeniul educației fizice care urmează să activeze la nivelul claselor I-VIII.

EVALUAREA UNOR PARAMETRI MORFOLOGICI LA COPII NORMALI ȘI COPII CU DIZABILITĂȚI

Asist. univ. drd. Ungurean Bogdan
Universitatea „Al. I. Cuza” Iași

Rezumat

În prezentul studiu am evaluat valoarea unor parametri morfologici la patru grupe de copii. Prima grupă este cea a copiilor normali, grupa a doua este a copiilor cu dizabilitate mintală ușoară, grupa a treia este constituită din copii cu dizabilitate mentală severă, iar grupa a patra cuprinde copii cu sindrom Down.

SPORTUL PENTRU TOȚI ȘI EDUCAȚIA PENTRU MIȘCARE ÎN SECOLUL XXI

Profesor, doctor în științe Vasile Liviu Andrei,
Inspector Școlar General la I.S.J. Gorj

Rezumat

Consider că este de luat în seamă această temă deoarece, într-o societate aflată în permanentă schimbare și într-o lume ce se confruntă tot mai mult cu mari provocări ale evoluției postmoderne a socialului, cu perturbări serioase ale echilibrului climatic global, educația fizică și sportul rămâne una dintre principalele pârgii de pregătire pentru a fi rezistenți în confruntările cu noul și necunoscutul.

Trăim acel timp care, în managementul acestei discipline, îi cere profesorului să acorde prioritate folosirii acelor metode care activează în mai mare măsură elevul, care îi solicită toate resursele. Aceste metode (problematizarea, modelarea, algoritmizarea, euristica, învățarea prin descoperire, analiza factorială, asaltul de idei, cazuistica) înnobilează conținutul, îndepărtează verbalismul, creează satisfacții și împliniri în cooperarea elevului cu profesorul, în dobândirea cunoștințelor, formarea de priceperi și deprinderi.

În procesul aplicării algoritmului, elevul parcurge o succesiune de stări, secvențe, până la etapa finală. Deosebit de importantă în obținerea succesului este modalitatea de compunere a algoritmilor, apoi vin constanța în operația algoritmică, legătura între condiții și acțiuni, siguranța pașilor de învățare și asimilarea lor în etape succesive. Algoritmii favorizează, prin programări precise și clare, succesiunea și caracterul acțiunilor necesare, însușirea și perfecționarea unor deprinderi motrice sau a unor grupe de acțiuni.

Folosirea algoritmilor și a învățării algoritmizate în sportul școlar se înscrie în strategiile de succes ale educației, asigură obținerea performanței și formarea unui stil de viață sănătos.

THE ALGORITHMS AND THE ALGORITHMIC TEACHING IN SCHOOL SPORT

Profesor, doctor în științe Vasile Liviu Andrei,
Inspector Școlar General la I.S.J. Gorj

Rezumat

Am optat pentru această abordare plecând de la premisa că, indiferent de provocările pe care viitorul le mai pregătește pentru umanitate, în formarea și dezvoltarea personalității elevului și a cultului pentru un trup sănătos prin mișcare la români, educația fizică rămâne printre acele discipline școlare care, în armonie cu ceilalți factori educaționali (familie, instituții ale educației nonformale, societatea civilă, grupuri sociale la care aderă elevul) se achită cum se cuvine de acest rol deosebit de important pentru afirmarea persoanei și a sistemului social.

Practicarea educației fizice și a cultului pentru mișcare conduce la: stimularea procesului de creștere și dezvoltarea fizică armonioasă, prevenirea instalării atitudinilor deficitare sau tratarea unor afecțiuni ușoare dobândite în copilărie, dezvoltarea calităților motrice de bază, menținerea și întărirea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului la factorii de mediu, educarea esteticii corporale și a expresivității mișcărilor, integrarea copiilor cu probleme în colectivitate și dezvoltarea spiritului de învingător, însușirea cunoștințelor minime despre importanța practicării exercițiului fizic, dezvoltarea unor însușiri și sentimente morale precum voința, spiritul de echipă, inițiativa, creativitatea, curajul, respectul, toleranța și solidaritatea.

Am insistat, în partea a doua a acestei lucrări, și asupra importanței paradigmelor (biomedicală, socioculturală, estetică și psihologică) educației fizice și sportului, competițiilor de masă și sportului de performanță în conturarea lor ca "un produs al fizicului și al spiritului în slujba progresului și demnității umane", așa cum le-a văzut fondatorul Jocurilor Olimpice Moderne, francezul Pierre de Coubertin

DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU CONȚINUT DE HANDBAL

Lector univ. dr. Aurel Iancu
Universitatea "Valahia" din Targoviste

Rezumat

Lecția ca formă de activitate didactică educativă, urmărește formarea tuturor obiectivelor procesului de învățământ. În lecție se alege și se definește strategia de instruire: este vorba de modele, procedee de lucru, variante de lucru, metode de învățare și operațiile mentale pe care le folosește elevul pentru a percepe, înțelege, fixa și a aplica în practică cele învățate.

A preda lecția de educație fizică înseamnă a propune elevilor o activitate concretă, în așa fel încât a-i ajuta să observe, să analizeze, să compare, să aplice, să extragă esențialul, să facă operante cunoștințele în exercițiu.

Profesorul trebuie să aducă la cunoștința elevilor condițiile și metodele de dezvoltare a creativității. în condițiile învățământului modern al creșterii rolului educației fizice în formarea personalității elevilor, procesul instructiv educativ trebuie să cuprindă metode moderne euristice pentru o eficiență maximă a învățării. Aceasta învățare a primit și denumirea de învățare prin descoperire creatoare și inventivă care are la bază calitățile gândirii creative: originalitatea, independența, divergența, flexibilitatea.

STUDIU PRIVIND EFICIENȚA METODELOR PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI DINAMICE LA ELEVII CLASEI A IX-A

Conf.univ.dr. Mirela Dan, Prof.univ.dr. Gheorghe Dehelean
Universitatea de Vest „Vasile Goldiș” Arad

Rezumat

Această lucrare pune accentul pe importanța forței în dezvoltarea armonioasă a elevilor de liceu și a metodelor utilizate pentru dezvoltarea acesteia (a forței). Am folosit mai ales circuitele forței ce constau în ansambluri de dezvoltare a forței pentru toate segmentele umane. Circuitele forței sunt acceptate ușor de către tineri ca jocuri și concursuri și sunt benefice pentru obiectivul propus, adică pentru dezvoltarea forței.

SECȚIUNEA

KINETOTERAPIE

CORELAȚII PRIVIND INCIDENȚA OBEZITĂȚII LA STUDENȚI ȘI LA PERSOANELE ADULTE ACTIVE

Conf. dr. Ion Ene Mircea, FEFS Galați
Kinetoterapeut drd. Octavian Alexe Sabin

Rezumat

Obiective: evaluarea evoluției incidenței obezității de la perioada de studenție la perioada de persoană activă angajată în județul Galați și analiza implicațiilor privind sănătatea și influențele economice ce derivă din rezultate.

Metode: metoda chestionarului, testări privind indicele de masa corporală (IMC), capacitatea de efort (CE) și date antropometrice, pe un eșantion de 138 de studenți și 337 adulți.

Rezultate: prevalența supraponderiei și obezității are un trend ascendent îngrijorător, ceea ce induce o creștere vertiginoasă a costurilor pentru serviciile medicale și o scădere a productivității muncii asociate cu creșterea factorilor de risc în obezitate.

Concluzii: tranziția de la statutul de student la statutul de adult angajat duce la o multitudine de schimbări în comportamentul (social, economic, personal, profesional) al fiecărei persoane. Această trecere în ciuda multor avantaje aduce cu ea și unele riscuri destul de mari: diminuarea activității fizice și schimbarea comportamentului alimentar conduc la creșterea în greutate, scăderea capacității de efort cu consecințe negative asupra stării de sănătate.

De aceea este necesară implementarea unei strategii locale, naționale și internaționale în scopul prevenirii exacerbarii acestui fenomen.

EFICIENȚA MASAJULUI REFLEX ÎN TRATAMENTUL ENUREZISULUI

Prof. univ. dr. Doina Mârza Dănilă,
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății,
Universitatea din Bacău

Rezumat

În patologia pediatrică abordarea enurezisului ocupă un loc important, deși nu reprezintă o condiție cu potențial evolutiv grav sau chiar letal, la adresa sănătății copilului.

Conform unor date relativ recente, 10% până la 25% dintre copii suferă de disfuncții micționale, iar 7 copii din 100 de suferinzi de enurezis vor suferi de acest disconfort și la vârsta de adult (Orsolya, M., 2005, <http://www.emedonline.ro>).

Complicațiile enurezisului primar fiind mai mult psihice decât organice, pentru a nu cauza tulburări de comportament, tratamentul trebuie să fie cât mai corect instituit și cât mai precoce, iar identificarea celor mai eficiente metode de tratament este foarte importantă.

PROGRAM ȘI GRUPAJ DE ACTIVITĂȚI PENTRU ELEVII CU DIZABILITĂȚI

Lector univ. dr. ELENA MOLDOVAN
Universitatea “Transilvania” din Brașov

Cuvinte cheie: *program, grup de activități, mișcări locomotorii*

Rezumat

Prin acest articol investigăm și redăm aspecte relevante ale unui program conceput special pentru tinerii cu dizabilități, program structurat în cinci subgrupe unitare de activități recuperatorii adaptate nevoilor tinerilor și care prin varietatea lor tematică sunt eficiente și flexibile. Sunt astfel incluse activități cu mingi, de grup, muzică, mișcare și activități recreaționale.

VALORILE FORȚEI MUSCULARE MĂSURATE CU SMFMT PE FLEXIE, LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ

Lect. univ. dr. Zenovia STAN, Lect. univ. dr. Eugen BAȘTIUREA
Universitatea “Dunărea de Jos” Galați, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *forța musculară, evaluare, flexie.*

Rezumat

Deoarece un rol important în statica și dinamica întregului corp îl au mușchii extensori și erectori ai trunchiului, vom sistematiza în funcție de vârstă valorile constatate în urma unor testări cu SMFMT a acestora pe mișcarea de flexie, la nivelul copiilor din ciclului preprimar.

ASPECTE PRIVIND BIOMECANICA MERSULUI NORMAL CÂT ȘI EVALUAREA BIOMECHANICII ÎN DIVERSE PATTERN-URI DE MERS

BENEDEK Florian, BENEDEK Roxana
Universitatea “Ștefan cel Mare” din SUCEAVA
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: *analiza mersului, biomecanică, presiunea plantară*

Rezumat

Mersul, având ca unitate de măsură ciclul depășit, poate fi împărțit din punct de vedere funcțional în două componente de bază: sprijinul și balansul.

Proporția ocupată de faza de sprijin și de faza de balans în timpul unui ciclu de mers variază în funcție de viteza de mers, fiind pentru mersul normal de 60% pentru sprijin și 40% pentru balans. În timpul mersului are loc contracția coordonată a musculaturii pentru contracararea gravitației, generând o mișcare lină și eficientă energetic.

FOLOSIREA GRUPĂRILOR ȘI A NUMERELOR BINARE ÎN DETERMINAREA OMOGENITĂȚII UNUI GRUP

Lect. univ. dr. Butnariu Mihaela

Facultatea de Educație Fizică și Sport din Pitești

Rezumat

Atunci când se dorește selectarea unor grupuri cât mai omogene dintr-o populație de persoane (sportivi, elevi, studenți etc.), în vederea participării acestora la unele activități (competiții), sau în scopul întocmirii unor programe de pregătire diferențiată, pentru a putea elimina extremele populației se poate folosi metoda „grupelor de omogenitate”.

Gradul de omogenitate al grupului este dat de mărimea intervalului de selecție. În funcție de necesitatea alegerii acestui grup, organizatorul (profesorul, antrenorul, coordonatorul etc.) grupului va alege mărimea intervalului de omogenitate (mărimea grupărilor față de medie) și poate face această selecție, în funcție de rezultatele obținute de membrii grupului, fie că este vorba de aprecierile din foile de arbitraj de la ultimele „n” jocuri, fie din timpul antrenamentelor dintre meciuri, fie ținând cont de calitățile individuale ale fiecărui membru al populației selectate, etc. „Matricea grupărilor” oferă posibilitatea întocmirii unor programe de pregătire diferențiată a subiecților.

ABORDAREA PROFILAXIEI ȘI RECUPERĂRII ÎN LEZIUNILE DE MENISC ÎNTÂLNITE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Lect. univ. dr. Butnariu Mihaela

Facultatea de Educație Fizică și Sport din Pitești

Rezumat: *Activitatea sportivă de performanță, impune, în general, o multitudine de solicitări fizice și psihice care, dacă depășesc anumite limite, în timp, pot conduce la uzura organismului, deteriorând astfel, ireversibil, starea de sănătate a sportivilor. De asemenea, la acest nivel, se întâlnesc frecvent leziuni traumatice articulare, leziuni capsulo-ligamentare și meniscale ale genunchiului.*

Funcționarea normală a articulației genunchiului este legată direct de funcționarea normală a celor două meniscuri - intern și extern. Meniscurile sunt cartilaje intraarticulare situate între femur și tibie. Ele îndeplinesc mai multe roluri, și anume: amortizează șocul dintre coapsă și gambă, contribuie la reducerea frecării între suprafețele articulare osoase, asigură repartizarea uniformă a greutății pe suprafețele articulare, centrează punctele de sprijin ale condililor femurali pe platoul tibial, previn fenomenele de acroșare a sinovialei, limitează mișcările excesive de flexie și extensie.

Numeroase intervenții chirurgicale executate asupra aparatului locomotor urmate de imobilizare în aparate gipsate, ortopedice conduc la o vindecare completă din punct de vedere anatomic și funcțional. Tratamentul ortopedic realizează, însă, o vindecare totală, numai dacă este urmat și de o recuperare funcțională corectă. În cazul accidentării sportivilor de performanță, recuperarea funcțională, făcută la timp și în bune condiții, îi va împiedica să abandoneze definitiv activitatea competițională și s-o întrerupă cât mai puțin pe cea de pregătire sportivă.

INDICAȚII PENTRU PRACTICAREA EXERCITIULUI FIZIC ÎN SARCINA FĂRĂ RISCURI

Asist. univ. drd. Ciobanu Doriană Ioana,
Facultatea de Educație Fizică și Sport din Oradea

Rezumat

Datele actuale sugerează că practicarea regulată a exercițiilor fizice cu o intensitate moderată, pe perioada unei sarcini necomplicate, prezintă riscuri minime pentru făt și efecte benefice metabolice și cardiorespiratorii pentru femeia însărcinată.

Prima secțiune a articolului va prezenta o recenzie a celor mai noi date științifice cu privire la riscurile și beneficiile practicării exercițiilor fizice de către femeia gravidă. Aceste informații au fost selectate dintr-un număr foarte mare de cercetări, incluzând lucrări publicate pe Medline, susținute la diferite conferințe, revizii de articole foarte pertinente.

Cea de a doua parte va oferi recomandări specifice privind practicarea exercițiilor fizice în sarcină.

KINETOTERAPIE ȘI DIETĂ ÎN OBEZITATE

Prof. CFM dr. Mircea Slăvilă
Spitalul „Sf. Luca” din București

Rezumat

La menținerea unei greutate normale contribuie intelectul și nu instinctul. Menținerea unei greutate sănătoase necesită mai întâi informațiile corecte și apoi îndemânarea de a face schimbările necesare.

Majoritatea specialiștilor sunt de acord că activitatea fizică asociată alimentației sănătoase constituie componenta principală a soluției

RECUPERAREA DUPĂ TRAUMATISME SPORTIVE LA NIVELUL GENUNCHIULUI PRIN KINETOTERAPIE

Kinetoterapeut: Aura-Adriana Cristea

Rezumat

Lucrarea cu titlul "Recuperarea traumatismelor sportive la nivelul genunchiului prin kinetoterapie" a plecat de la ipoteza conform căreia, dacă kinetoterapia este aplicată cât mai devreme, susținută și adecvată tipului de traumatism, atunci se reduce atât perioada de inactivitate a sportivului dar și apariția complicațiilor sau a sechelelor.

Cercetarea a fost efectuată pe o durată de 10 luni și s-au studiat un număr de 21 de cazuri, sportivi (cu vârste cuprinse între 15 și 30 de ani) cu traumatisme la nivelul genunchiului: 20 de cazuri de entorse și 1 caz cu plastie de LIA.

Recuperarea a vizat adaptarea mijloacelor de intervenție la posibilitățile funcționale ale fiecărui subiect, în funcție de gradul de afectare și starea prezentă - acestea stabilind numărul de repetări, pauza, încărcarea și durata fiecărei etape: recuperarea mobilității (mobilizări pasive și active – efectuate pe planul patului sau în apă, active cu rezistență, exerciții izotonice efectuate pe planul patului, la saltea sau în apă) și recuperarea forței care a presupus un studiu comparativ, am împărțit subiecții în două grupe: la o grupă (subiecții 1-10, în ordinea numerotării fișelor) am aplicat metoda cu rezistență progresivă (40%, 50%, 70% din RM) iar la cealaltă grupă (subiecții 11-20, în ordinea numerotării fișelor) metoda 10 RM.

TEHNICI ȘI METODE DE RECUPERARE A TORTICOLISULUI

Asist. univ. drd. Fieroiu Emil
Universitatea din Pitești

Rezumat

Torticolisul, cunoscut sub numele de "gât stramb", este o afecțiune în care capul este înclinat. Bărbia este îndreptată spre unul din umeri, în timp ce capul este înclinat spre celălalt umăr. Tratamentul este necesar pentru a preveni creșterea asimetrică și mobilitatea limitată a gâtului și capului.

Torticolisul ce apare atunci când mușchiul responsabil de extensia gâtului este mai scurt (mușchiul sternocleidomastoidian). Acesta face ca gâtul să fie înclinat, afecțiune cunoscută ca torticolis muscular congenital.

PROBLEMELE COLOANEI VERTEBRALE LA DANSATORII SPORTIVI ȘI PREVENIREA LOR

Lect.univ.drd. Grigore Maria, Lect.univ.dr. Potop Vladimir,
Lect.univ.drd. Cheran Cosmina
Universitatea Ecologică București, FEFS

Cuvinte cheie: coloana vertebrală, dans sportiv, deficiențe fizice, stare clinică.

Rezumat

Autorii prezintă efectele dansului sportiv de performanță asupra coloanei vertebrale a sportivilor și prevenirea instalării atitudinilor vicioase, evidențiind gravitatea deficiențelor fizice ale coloanei vertebrale la începători, perioadele stării clinice ale sportivului și mijloacele kinetoterapeutice de prevenire.

SECȚIUNEA

VARIA

CERCETARE PRIVIND COEZIUNEA DE GRUP, APLICATĂ ÎN GRUPUL ȘCOLAR „NICHITA STĂNESCU” DIN BUCUREȘTI LA ELEVII PRACTICANȚI AI ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE CU SPECIFIC SPORTIV, GRUPA DE HANDBAL

Drd. Mioara Armanu
Grupul Școlar „N.Stănescu”-București

Rezumat

Coeziunea grupului constituie o rezultată a concentrării tuturor forțelor ce acționează asupra indivizilor pentru a se menține în cadrul grupului. Fenomenul de coeziune reflectă gradul în care grupul este atractiv pentru membrii săi și este un cumul al vieții de grup în care funcționează o serie de factori obiectivi și subiectivi, care duc la sudarea colectivului.

INTRODUCERE ÎN STUDIUL FENOMENULUI VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ

Prof.univ.dr. Ioan IACOB, Lect. univ.drd. Beatrice ABALAȘEI
Asist. univ.drd. Oana RUSU
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea „Al.I.Cuza” Iași

Rezumat

Fenomenul violenței în școală, ca formă de comportament deviant cu o diversitate de forme de manifestare și cu intensități diferite cunoaște o creștere impresionantă și alarmantă în ultimele decenii peste tot în lume indiferent de sistemul educațional și politic. Din nefericire, și România se numără printre țările cu procentaj ridicat al manifestărilor violente în spațiul formal – școala. Acestea ne-o dovedesc atât cercetările și statisticile oficiale dar și relatările mass media.

ANALIZA FACTORILOR CE INFLUENȚEAZĂ COMPORTAMENTUL DE CONSUM PE PIAȚA DE SERVICIILOR SPORTIVE DE LOISIR

Asist. drd. Iulian Dumitru, Universitatea „Al.I.Cuza” Iași

Rezumat: *În analiza comportamentului consumatorului serviciilor de sport loisir trebuie pornit de la realitatea că oamenii sunt clienții acestor servicii, iar clienții sunt regi – trebuie serviți după bunul lor plac.*

Alegerea unui serviciu de consum, fie el chiar din domeniul sportiv, este un proces decizional sensibil, influențabil, de multe ori empiric și nefondat și, bineînțeles, subiectiv. Un consumator trebuie privit ca o entitate unică, care își manifestă dorința de cumpărare în mod rațional sau irațional. De aceea oferta trebuie să fie flexibilă. Cel puțin în sfera serviciilor sportive de timp liber, clientul este dispus să plătească puțin dar are așteptări mari. Acest lucru determină profesionalism și excelență.

O analiză a mediilor și vectorilor de influență a consumului de sport loisir se transformă într-o platformă solidă de fundamentare în procesul decizional al acțiunii de marketing al unei organizații sportive.

METODE DE CREȘTERE A PROCESULUI MANAGERIAL ÎN ACTIVITĂȚILE SPORTULUI PENTRU TOȚI

Prof. dr. Cecilia Gevat

Lect. dr. Alin Larion

Universitatea din Constanța, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: metode, management, sport

Rezumat

În lucrarea de față prezentăm metode, reacția la schimbarea organizațională în structuri sportive și indicatorii caracteristicilor organizaționali poziționați în cadrul structurilor care pot fi “manipulate” prin intermediul deciziei managerial de top.

CONSIDERAȚII PRIVIND TEORIA FORȚEI MUSCULARE MAXIME

Elena MEREUȚĂ

Universitatea “Dunărea de Jos” din Galați

Rezumat

Lucrarea prezintă câteva considerații legate de forța maximă dezvoltată de mușchi, arătând că nu întotdeauna un mușchi hiper dezvoltat produce putere utilă și contribuie la dezvoltarea capacității motrice.

DESPRE PROGRAME DE EDUCAȚIE ÎN AER LIBER, CERCETARE ȘI MANAGEMENT

Lector univ. dr. ELENA MOLDOVAN

Universitatea “Transilvania” din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Acest studiu își propune să analizeze succint unele aspecte relevante privind conținutul și ideile de bază ale unei programe de outdoor education- educație în aer liber, o schemă a principalelor elemente teoretice și practice avute în vedere în cercetarea învățării prin activități de outdoor-inclusiv acțiuni empirice de derulat și, în final, structurarea logică și metodologică a elementelor managementului activităților de outdoor într-o unitate școlară.

INTERDEPENDENȚA DINTRE PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ ȘI PREGĂTIREA PSIHICĂ SPECIFICĂ ÎN ACTIVITATEA POLIȚISTULUI

Lector univ.dr.Andrei NEGOIȚĂ,

Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Pregătirea fizică specifică, necesară formării viitorilor polițiști în ceea ce privește dezvoltarea capacității de efort, învățarea și practicarea autoapărării, precum și pregătirea psihică necesară integrării socio-profesionale, trebuie să fie realizată pe baza unui program științific în cadrul temporal destinat obiectului, “Educație fizică și sport”. Funcția ei este de a le asigura studenților experiențe care se vor concretiza în rezultatele dorite.

STRATEGII DE CERCETARE INTERCULTURALĂ, ADAPTATE ZONELOR GEO-CULTURALE DIN ROMÂNIA

Lector Nichifor Florin, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Iași

Rezumat

Cultura este considerată vectorul care influențează în mod direct activitatea managerială, ce trebuie realizată în mod eficient, profesionist, pentru a obține performanțe.

Cunoașterea modelelor de analiză culturală, elaborate de cercetători ca: G. Hofstede, F. Trompenaars, Ed. Hall, etc. constituie suportul pentru înțelegerea de către manager (și nu numai), a specificității culturale a locației, fie aceasta țară, regiune, zonă, în care își desfășoară sau urmează să-și desfășoare activitatea.

Pregătirea managerilor din punct de vedere cultural a devenit astăzi, și în România, o cerință importantă, fie că aceștia lucrează în organizații din străinătate, fie că își desfășoară activitatea în diverse zone culturale de la noi din țară.

PROTOCOL ȘI ETICHETĂ ÎN CADRUL UNEI COMPETIȚII SPORTIVE INTERNATIONALE

Prep. univ. Alexandru Oprean, Prep. univ. Renato Gabriel Petrea
Universitatea “Al. I. Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

În perioada 2005-2006l am avut ocazia de a participa la Turneul Regional SABIS, Sharjah 2006 și de a face o scurtă analiză a amplului program de management și marketing lansat cu ocazia acestui turneu școlar foarte important pentru membrii acestui sistem educațional. Este vorba de o competiție sportivă ce se desfășoară pe durata a două zile și are o locație diferită în fiecare an.

Deși este o zonă geografică fără tradiție în sport, resursele materiale le permit organizațiilor sportive din Golful Presic să investească în sport. Astfel dintr-o competiție școlară s-a putut face un eveniment organizat minuțios și cu multă responsabilitate. Această competiție a beneficiat de o bună mediatizare, presa fiind interesată de astfel de evenimente sportive.

Întrucât țările participante sunt preponderent conservatoare prin prisma orientarilor religioase, eticheta este la mare rang, chiar dacă este vorba doar de o competiție școlară. Protocolul, atât cel oficial cât și cel neoficial a fost respectat în mare măsură. Toată lumea a fost plăcut impresionată iar participanții au apreciat faptul că organizatorii și oficialii s-au străduit și au reușit să realizeze un spectacol demn de toată lauda.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА С ДЕВОЧКАМИ (6-7 ЛЕТ) КОНТРОЛЬНОЙ И ОПЫТНОЙ ГРУППЫ

Rîșneac Evelina – drd., lector univ., USEFS, Chișinău

Cuvinte cheie: *comparative analysis; results of inspection; pedagogical experiment; study-educated process; physical education; girls (6-7 years).*

Rezumat

The given article shows us comparative analysis results of inspection in pedagogical experiment in study-educated process of physical education with control and experimental groups (girls 6-7 years).