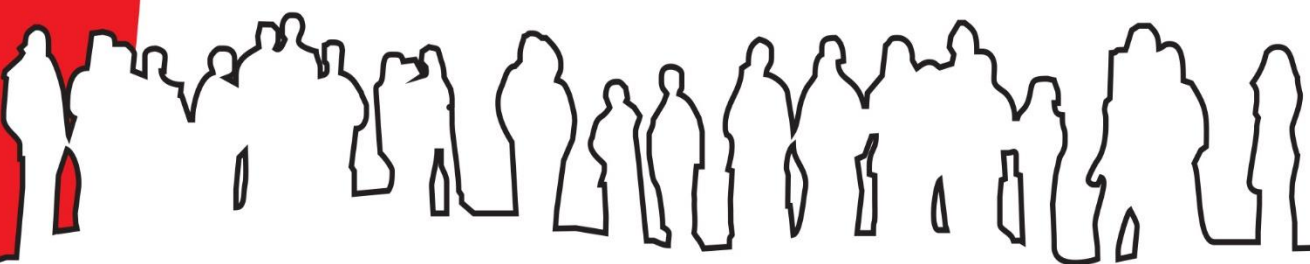


**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR. 33 DECEMBRIE 2019



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

OLIMPIA

NR. 33

FONDATĂ 1998

NUMĂR REALIZAT CU SPRIJINUL UNIVERSITĂȚII DE VEST “VASILE GOLDIȘ”

UNIVERSITĂȚII „AUREL VLAICU”

ȘI

INSPECTORATULUI ȘCOLAR JUDEȚEAN ARAD

Decembrie 2019

ARAD

INFORMAȚII	5
„Educația fizică și sportul – prezent și perspective”- Ediția a XVII-a	5
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
Și Noi Putem!	
<i>Profesor Mihaela Chira</i>	8
<i>Profesor Cirin Marius</i>	
Povestea Proactivi pentru viitor	
<i>Profesor Mircea Crișan</i>	11
<i>Profesor Mircea Pința</i>	
CONSULTAȚII	16
Importanța jocului în educația copilului	16
<i>Profesor Elena Bădescu</i>	
Tactica în karate	19
<i>Profesor Mihai Ioniță</i>	
Mijloacele antrenamentului sportiv la jocurile sportive	
<i>Profesor Doctor Mihaela Oprea</i>	25
<i>Profesor Doctor Gheorghe Ion</i>	
Evoluția performanțelor în probele de sprint - Atletism Masters	30
<i>Profesor Olimpia Ancateu</i>	
OPINII	37
Arbitrajul în fotbal, între litera regulamentului și spiritul jocului	37
<i>Profesor Emil Arsa</i>	
Interdisciplinaritatea și integrarea	
<i>Profesor Gavrișiu Iuliana Claudia</i>	41
<i>Profesor Nițulescu Anca Filofteia</i>	
Clasic și modern în lecția de educație fizică	44
<i>Profesor Nicolae Joldeș</i>	
Influența educației fizice și sportului asupra calității vieții copilului din ciclul gimnazial	49
<i>Profesor Simina-Aurelia Neag</i>	
Artele marțiale – o influență pozitivă, asupra întregului nostru organism	53
<i>Drd. Simoiu-Vasile N. Dragoș,</i>	
Rolul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică	
<i>Profesor Klein Adriana</i>	55
<i>Profesor Aslau Laura Maria</i>	
ADUCERI AMINTE	59
Dan Bolduma - 40 de ani la C.S.S GLORIA ARAD	59
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
IN MEMORIAM	60
Un om sensibil-Popa Teodor	60
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	

INFORMATION	5
„Physical Education and Sport-Present and Perspectives - 17th edition	5
<i>Professor Cirin Marius</i>	
We can too!	
<i>Professor Mihaela Chira</i>	8
<i>Professor Cirin Marius</i>	
The story of proactives for the future	
<i>Professor Mircea Crişan</i>	11
<i>Professor Mircea Pinţa</i>	
CONSULTATIONS	16
The Importance of Game in Children’s Education	16
<i>Professor Elena Bădescu</i>	
Tactics in karate	19
<i>Professor Mihai Ioniţă</i>	
The means of training at sports games	
<i>Professor Doctor Mihaela Oprea</i>	25
<i>Professor Doctor Gheorghe Ion</i>	
Evolution of performances in sprint events - Athletics Masters	30
<i>Professor Olimpia Ancateu</i>	
OPINIONS	37
Refereeing in football, between the rule of regulation and the spirit of the game	37
<i>Professor Emil Arsa</i>	
Interdisciplinarity and integration	
<i>Professor Gavrişiu Iuliana Claudia</i>	41
<i>Professor Niţulescu Anca Filofteia</i>	
Classic and modern in the physical education lesson	44
<i>Professor Nicolae Joldeş</i>	
The influence of the physical education and sports on the quality of life of a child in middle school	49
<i>Professor Simina-Aurelia Neag</i>	
Martial Arts – A positive influence on our organism as a whole	53
<i>Drd. Simoiu-Vasile N. Dragoş,</i>	
Dynamic game, motility, motor skills	
<i>Professor Klein Adriana</i>	55
<i>Professor Aslau Laura Maria</i>	
REMINDERS	59
Dan Bolduma - 40 years at C.S.S GLORIA ARAD	59
<i>Professor Marius Cirin</i>	
IN MEMORIAM	60
A sensitive man-Popa Teodor	60
<i>Professor Octavian Lupei</i>	

INFORMAȚII

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – PREZENT ȘI PERSPECTIVE EDIȚIA A XVII-A

Responsabil de proiect

Profesor Cirin Marius

Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, At 15-16 noiembrie 2019, was held the 17-th edition of the International Session of Papers and Scientific Research "Physical Education and Sport - Present and Prospects" at the National College "Moise Nicoară". The event was the result of a project of Arad County Association of Teachers of Physical Education and Sport, being conducted with a grant from Arad County Cultural Center / Arad County Council budget funds, allocated to non-profit activities according to the Law 350/2005. At the end of this scientific event, we can conclude that this edition was a success, the event managed to enrich the participants with new knowledge and motive acquisitions, a positive work especially for the beneficiaries of this event: the young generation and especially the students.

Keywords: international symposium, physical education, sport.



În perioada 15-16 noiembrie 2019, s-a desfășurat a XVII-a ediție a manifestării științifice internaționale „EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – PREZENT ȘI PERSPECTIVE”, eveniment organizat de Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad.

La reușita manifestării, rezultatul unui proiect sprijinit și în acest an de Consiliul Județean și Centrul Cultural Județean Arad, au contribuit următorii parteneri: Colegiul Național "Moise Nicoară", Universitatea "Aurel Vlaicu", „Universitatea de Vest "Vasile Goldiș", Inspectoratul Școlar județean, Fundația Moise Nicoară, Asociația Județeană de Oină, Asociația Club Sportiv Experiența Multisport, Centrul de Plasament Oituz .

În deschiderea evenimentului, responsabilul de proiect, a făcut o scurtă istorie a edițiilor precedente și a arătat necesitatea acestui gen de manifestare științifică în contextul actual, când practicarea exercițiului fizic este în centrul preocupărilor multor state dezvoltate.



S-a ținut un moment de reculegere în memoria colegilor și prietenilor plecați dintre noi: profesorii Terezia Bontea și Iulian Vuia, alpinistul Zsolt Torok, un obișnuit al sesiunii, domnul Aurel Ardelean, rector al Universității de Vest "Vasile Goldiș", care a sprijinit de-a lungul timpului acest eveniment.

Au luat cuvântul din partea partenerilor la proiect, doamna profesor doctor Diana Achim, director al Colegiului Național „Moise Nicoară”, gazda acestei manifestări,

domnul Sergiu Bîlcea, vicepreședintele Consiliului Județean Arad, domnul conferențiar univ. dr. prorector Teodor Cilan, Universitatea "Aurel Vlaicu", profesor Rodica Lucian, inspector de specialitate, în cadrul Inspectoratului Școlar Județean.

A fost lansat numărul 32 al revistei Olimpia, organul publicistic al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, care încearcă să cuprindă în paginile ei aspecte cât mai noi și mai variate din domeniul activităților fizice.



Despre publicație, au vorbit domnul conf. univ. dr. Schmidt Francisc de la Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" și domnul profesor Octavian Lupei, din cadrul Asociației Județene de Oină, membrii fondatori ai sesiunii internaționale și redactori în cadrul revistei.

Membrii Asociației Educatorilor de Educație Fizică și Sport din municipiu Senta, Serbia, profesorii Latinyák Euridiké, președinte al acestei asociații, Popov Danilo, consilier județean-probleme de sport, Halász

Jelena, Jankelics Zsiros Aniko, au vorbit participanților despre Importanța și rolul Asociației profesorilor de educație fizică și sport din Senta în implementarea programelor sistemului sportiv școlar.

Asociația Ungară de Mediball, compusă din șase instructori conduși de directorul István Szilágyi, a încântat asistența în momentul Inovația în sport- MediBall și Sincronizare.

Participanții au asistat la un număr de virtuozitate și măiestrie sportivă care a șters granița dintre sport și artă.

Arădeanul Sorin Babii, campionul olimpic de la Seul și antrenorul lui Alin Moldoveanu, campion olimpic la tir sportiv la Londra în 2012, a făcut o adevărată călătorie în lumea fascinantă a acestui sport.

Participant la șase ediții a Jocurilor Olimpice, cu rezultate de excepție la marile competiții mondiale, Sorin Babii, a reușit să





capteze auditoriul cu pledoaria sa despre seriozitate, muncă, pasiune și dăruire în vederea obținerii performanței.

În semn de înaltă prețuire pentru activitatea depusă în domeniul sportiv, organizatorii i-au acordat Diploma de Excelență.

Lectori din Corpul European de Solidaritate, au abordat proiectul „Promovează Sportul”, în care sunt implicați în Arad, douăzeci de voluntari străini.

Au urmat comunicări interesante despre teoria și practica domeniului susținute de specialiști din județul Arad și din țară.

În a doua zi a manifestării delegația din Serbia a asistat la Maratonul, Semimaratonul și Crosul Aradului, eveniment sportiv de tradiție și la un meci de handbal de înaltă factură tehnică între juniorii III ai echipelor HC Beldiman și LPS Banatul Timișoara.

Cu prilejul acestei sesiuni de comunicări științifice s-au stabilit bazele unui acord de parteneriat între Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad și Asociația Educatorilor de Educație Fizică și Sport din Senta, prin care tineri din cele două țări să participe la diferite evenimente educative și sportive, organizate de una dintre entități.

Mai menționăm că prin grija Consiliului Județean, delegația din Serbia a reușit să facă un tur turistic al Aradului, fiind impresionată de frumusețea clădirilor și locurilor vizitate.

În finalul acestor rânduri, echipa de proiect consideră că și această ediție a manifestării „Educația Fizică și Sportul-prezent și perspective” și-a atins obiectivul propus, reușind să pună în evidență valorile perene ale culturii fizice.



Și Noi Putem!

Profesor Mihaela Chira
Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoară”

We can too!: *In order to support the inclusion efforts of children with disabilities in standard schools, the Physical Education Professors Association from Arad County has initiated and coordinated an education project meant to eliminate any forms of discrimination with regards to the activities of children with disabilities.*

Keywords: *inclusion, project, disabilities*



Educația incluzivă, pentru noi dascălii, reprezintă un fenomen complex, o provocare ce determină conștientizarea necesității de schimbare, atât a mentalităților cât și a politicilor educaționale. În ultimii ani s-au făcut progrese simțitoare în ceea ce privește incluziunea elevilor cu dizabilități în școlile de masă, însă aceste realizări/încercări sunt insuficiente pentru asigurarea șanselor egale la educație și instruire copiilor cu CES

Principalele provocări pe care le ridică incluziunea educațională a copiilor cu dizabilități sunt generate de următoarele situații:

- caracterul interinstituțional al evaluării,
- lucrul în echipă,
- colaborarea cu părinții,
- eterogenitatea colectivelor de elevi din școlile incluzive.

„Provocări generate de caracterul interinstituțional al evaluării copiilor cu dizabilități. În lipsa unor protocoale clare de colaborare între instituțiile implicate în evaluarea copiilor cu dizabilități apar o serie de dificultăți. Specialiștii în educația incluzivă consideră că evaluările pe care le primesc din partea altor instituții sunt făcute sumar, cu foarte puține detalii, nu oferă foarte multe informații iar din ele nu reiese tabloul copilului.

Provocări generate de lucrul în echipă. Din interviurile cu cadrele didactice din școlile incluzive a reieșit faptul că întotdeauna au avut elevi cu dificultăți de adaptare școlară, care asimilau greu materia, iar părinții nu acceptau ca ei să frecventeze școala specială.

Înainte de introducerea profesorilor de sprijin și a celorlalți specialiști, cu ei lucrau doar cadrele didactice care predau la clase. Munca în echipă implică un schimb permanent de informații, de încredere și reciprocitate între specialiști, dar ascunde și o „muncă de culise” astfel încât toți specialiștii să înțeleagă nevoile acestor copii și să-și împartă responsabilitățile.

Provocări generate de colaborarea cu părinții. Colaborarea cu părinții implică provocări pentru toți profesioniștii care se confruntă cu rezistența părinților, fie din teama de etichetare, respingere sau orientare a copilului spre școala specială, fie datorită comodității.

Provocări generate de colectivele de elevi. Lucrul cu colectivele de copii cu CES determină cadrele didactice să depună o muncă grea ca volum, care presupune consum nervos, îi determină să trăiască sentimentul lipsei de eficiență în ceea ce privește activitatea lor.”

Pentru a sprijini eforturile incluziunii copiilor cu dizabilități în școlile obișnuite în încercarea de a-i primi pe toți elevii, dar și pentru a încerca să răspundem provocărilor mai sus amintite, Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad a inițiat și desfășurat un proiect educațional care presupune eliminarea formelor de discriminare în ceea ce privește activitățile copiilor cu dizabilități, precum și, dobândirea unor valori ca toleranța și respectul față de celălalt.

Am considerat că, adoptarea acestei politici de incluziune este necesară pentru pregătirea comunității să accepte diversitatea, să existe resurse umane care să lucreze cu copiii cu CES.

Proiectul „SI NOI PUTEM”, s-a desfășurat Vineri 29.11.2019, la sala Polivalentă din Arad, sprijinit de Primăria Municipiului prin Centrul Municipal de Cultură Arad.

Așa cum am menționat, proiectul s-a adresat copiilor cu cerințe educaționale speciale din



județul Arad, cu scopul de a-i îndruma în dobândirea unor deprinderi care să îi facă independenți, autonomi, prin folosirea activităților motrice adaptate.

Premiza care a stat la baza evenimentului a constat din următoarea aserțiune: *„succesul în acest gen de activități pentru acești copii, trebuie să fie unul ludic, de bucurie și de emoție. Activitățile motrice trebuie să-i confere copilului plăcerea, dar să aibă și rol formativ, pe plan fizic și spiritual.*

Impactul educativ al activităților fizice propuse de organizatori, profesori specialiști la unitățile școlare participante, a constat în ideea că exercițiile adaptate și turneul de fotbal desfășurat cu acest prilej, trebuie să încurajeze relațiile sociale atât între elevii deficienți, cât și între aceștia și persoanele valide.

Parteneri în cadrul proiectului au fost: **Inspectoratul Școlar Județean, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă, Liceul Special „Sfânta Maria”, Școala Gimnazială „Aron Cotruș”, Centrul de Plasament Oituz, Colegiul Național „Moise Nicoară”, Fundația „Moise Nicoară”, Colegiul Național „Preparandia-Dimitrie Țichindeal”, Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Liceul Tehnologic Vinga.**

Acest parteneriat s-a încheiat cu scopul de a promova viziunea europeană în ceea ce privește educația incluzivă, prin cooperare între autoritățile locale și instituțiile implicate în proiect, împărtășirea experienței și a bunelor practici privind integrarea elevilor cu CES în școală și societate, promovarea în rândul comunității a unei atitudini pozitive față de copiii cu cerințe educaționale speciale.

Buna organizare, sprijinul conducerilor unităților participante, experiența profesională a cadrelor didactice din școlile speciale, ajutorul dat de Direcția Județeană pentru Sport și Tineret, Fundația Moise Nicoară, S.C. Pizza 5 Colțuri SRL, voluntarilor elevi implicați, de Asociația Județeană de Fotbal, a contribuit la reușita acestui proiect, pe care organizatorii și participanții îl speră repetat.



Povestea Proactivi pentru viitor

Profesor Mircea Crișan
Școala Gimnazială „Andrei Șaguna”, jud. Arad
Profesor Mircea Pința
Școala Gimnazială Seleus, jud. Arad

The story of proactives for the future: In this article the authors talk about the establishment of the Proactives For the Future Association, an association founded in 2017. During the years 2017 - 2020, the members of the association initiated and carried out various projects, activities and actions with sport-educative-recreative-charitable specific, intended for all categories of people. The Proactives For the Future Association, formed by a professional team, through the actions and events organized, aims to contribute to the promotion of a healthy lifestyle, to bring to the forefront events of the best quality and with great diversity, to contribute to the development of as many quality indices of life as possible.

Keywords: Proactive, project, event, sport, running, triathlon, healthy lifestyle.



Uniți în echipă, conduși de pasiune – Așa a început povestea noastră, în octombrie 2017 când am hotărât să înființăm o asociație, ASOCIAȚIA PROACTIVI PENTRU VIITOR.

În cadrul Asociației Proactivi Pentru Viitor se regăsește o echipă care a reușit în ultimii 4 ani să se dezvolte în domeniul pregătirii fizice, autoapărării, atât pentru copii cât și pentru adulți, precum și a organizării de evenimente sportiv-recreative în județul Arad, dedicate atât sportivilor amatori cât și sportivilor profesioniști. Am realizat aceste lucruri în primul rând din pasiune pentru sport, cu ajutorul ambiției, creativității, cu flexibilitate și adaptabilitate, din dorința de a aduce în prim plan beneficiile și avantajele practicării sportului, dar și promovării unui stil de viață sănătos. Interesul și eforturile noastre s-au centrat pe găsirea unui echilibru între hobby, relaxare, dezvoltare, nevoie și efectele benefice ale activităților fizice, menținerea și îmbunătățirea sănătății și a unui stil de viață sănătos.

Membrii fondatori:

- multiplu campion național la proba de maraton 42km – Sorin Mîneran – Președinte al asociației
- campion național la proba de maraton - Mîneran Constantin Gabriel – Vicepreședinte al asociației
- profesor de Educație Fizică și Sport - Crișan Mircea – Membru fondator – secretar al asociației
- profesor Educație Fizică și Sport - Pința Mircea – Membru fondator

Obiectivele asociației:

- promovarea unui stil de viață sănătos;
- practicarea independentă și organizată, pe scară largă a activităților fizice, indiferent de forma lor de practicare;
- inițiere, promovare, organizare, desfășurare, voluntariat la activități și evenimente cultural-socio-sportiv-recreative, competiții sportive;

- a descoperi, a selecționa, a iniția, pregăti și ajuta orice categorie de populație, indiferent de vârstă pentru educație, sport; strângerea de fonduri în diverse scopuri umanitare, integrare a categoriilor sociale defavorizate și promovare prin suport material-financiar;
- crearea unui cadru educațional prin activități cultural-sportiv-recreative promovarea spiritului de fair-play, formarea și dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, moral-volitive, estetice, civice și tehnico-profesionale (mod de viață);
- crearea unui cadru educațional prin activități cultural-sportiv-recreative;
- promovarea programelor de schimburi cultural-sportive cu un puternic impact educativ sau social;
- dezvoltarea, susținerea, promovarea și practicarea atletismului, dar și altor discipline sportive, precum și importanța culturii și valorilor morale ale acestor discipline asupra dezvoltării personalității umane;
- organizarea, sponsorizarea, prezentarea și promovarea de turnee sportive, stagii de pregătire, cantonamente, concursuri, competiții precum și orice alte evenimente sportive;
- organizarea de tabere și excursii școlare educative pentru copii și team building-uri pentru adulți.



• **Ce facem noi:**

PROACTIVI GYM, într-un cadru organizat (sală de sport) oferă pregătire fizică generală și cursuri de autoapărare pentru copii și adulți, de asemenea antrenează candidați pentru traseul utilitar aplicativ necesar admiterii în cadrul instituțiilor de profil ale MAI și MAPN. În cadrul cantonamentelor de weekend facem tot să asigurăm participanților un

climat adecvat educativ-recreativ benefic pentru promovarea unui stil de viață sănătos, dar și consolidării relațiilor interumane din colectivul nostru. Rezultatele obținute în urma practicării sportului se resimt atât fizic cât și psihic. Activitatea fizică și sportul, în special într-un cadru organizat, ajută la autoreglarea greutății corporale, întărește oasele, inima, mușchii, întregul sistem cardio-respirator, consolidează relațiile interumane, reduce considerabil depresia și anxietatea, îmbunătățește rezistența fizică și concentrarea psihică, disciplinează și educă.

Proiecte realizate:

În toți acești ani asociația noastră a organizat mai multe evenimente sportive, atât pentru copii cât și pentru adulți. Primul nostru eveniment a avut loc la Chișineu-Criș, județul Arad în octombrie 2017, unde împreună cu o altă asociație, *Mișcarea Chișeuană*, am organizat **Crosul Chișineu Criș**, un eveniment sportiv cu specific de alergare, adresat tuturor categoriilor de vârstă.

Tot în această locație, Chișineu Criș, de data aceasta cu desfășurarea evenimentului până la pădurea Socodor, pe malul Crișului, în martie 2018, a urmat evenimentul sportiv de alergare **Trail Chișineu-Criș**. În cadrul acestor evenimente participanții au fost premiați cu produse materiale și bani oferite de către sponsori.

Școala de vară PROsport PROsănătate este un alt eveniment organizat în parteneriat cu Centrul Cultural Județean Arad, ajuns la cea de a III-a ediție, început din 2017 și continuat în 2018 și 2019, cu desfășurarea acestuia în Tabăra Căsoaia, județul Arad. Acest proiect se adresează copiilor de gimnaziu clasele V – VIII din Județul Arad, iar în cadrul acestui proiect desfășurăm activități sportiv-recreative și dezvoltare personală, cum ar fi: ateliere de pictură, competiții specifice atletismului, jocuri sportive și de echipă, drumeții montane, work-shop-uri cu diferite

tematici, sfaturi utile specific vârstei oferite de către un psiholog. În ultima ediție desfășurată am avut un număr total de 240 de copii participanți. De precizat că, datorită sponsorilor și colaboratorilor, toți elevii participanți la acest eveniment au primit gratuit, masă, cazare și premieri în urma activităților desfășurate.



Cupa UAV Junior este un eveniment sportiv organizat alături de Asociația Activi și Mai Puternici Împreună Arad, destinat copiilor de gimnaziu clasele V – VIII, care cuprinde două ramuri sportive: fotbal și atletism. Este un proiect realizat în parteneriat cu Inspectoratul Școlar Județean Arad și Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad. A pornit de la inițiativa profesorului Crișan Mircea, în anul 2015 când a fost și ediție internațională cu participarea unei echipe din Ungaria. De la an la an, evenimentul a crescut, atât în numărul de participanți, cât și în valoarea premiilor acordate. În ultima ediție desfășurată, în anul 2018, la startul competiției s-au prezentat un număr de 17 echipe de fotbal din Arad și județul Arad, iar la atletism au concurat pe diferite probe un număr de peste 80 de elevi. Chiar dacă este un eveniment privat, prin colaborarea cu ISJ Arad, UAV Arad și AJF Arad evenimentul s-a evidențiat considerabil. La fiecare ediție, toți participanții au primit sandwich, apă, diplome de participare, iar câștigătorii medalii și trofee.



1 Iunie Junior Atletism 2018 este un eveniment sportiv destinat tuturor copiilor din județul Arad. Această competiție a adunat la start peste 200 de copii din Arad și Timișoara, având mai multe probe sportive pe categorii de vârstă: categoria 9-10 ani alergare 200 m fete și băieți, categoria 11-12 ani alergare, băieți 800 m, fete 600 m, categoria 13-14 ani alergare băieți 1200 m, fete 1000 m. Datorită sponsorilor și colaboratorilor am reușit să acordăm premii în bani, apă și fructe.

Ne Mișcăm Împreună este un eveniment recreativ-educativ-caritabil organizat alături de Asociația Activi și Mai Puternici Împreună Arad, destinat elevilor de ciclu gimnazial. Acesta s-a desfășurat la Școala Gimnazială din localitatea Pîlu și Frumușeni, Județul Arad. Proiectul își propune modalități de lucru în echipă sau individual în cadrul unor activități extrașcolare atractive și diversificate. De asemenea, își propune o mai bună relaționare a copiilor între ei și ajutorul unor copii care provin din familii cu o situație materială și financiară precară. Acest proiect a început la

inițiativa profesorului Crișan Mircea, cu prima ediție în anul 2015 și apoi a continuat în anii 2016, 2018 și 2019.

Crosul Cetăților pornind de la motto-ul: „**Stadioanele sunt pentru spectatori. Noi alergătorii avem natura și este mult mai bună**” (JuhaVaatainen) un eveniment sportiv de alergare montană destinată tuturor categoriilor de vârstă. Acest eveniment a avut loc în anul 2019, în jurul Cetății Șiria și a cuprins două probe de Trail 15 km cu startul din Tabăra Căsoaia și 8 km alergare în jurul Cetății. Participanții au primit kit-uri cu tricoul oficial al evenimentului și bunuri materiale oferite de către sponsori, de asemenea câștigătorii au fost premiați în produse materiale și bani.

TRIATLONUL PROACTIVI este proiectul nostru de suflet și cel mai important eveniment sportiv organizat de către asociația noastră.

MOTTO-UL acestui proiect este „**Natația, ciclismul și atletismul formează copilul ca ființă tridimensională, iar triatlonul completează cu o a patra dimensiune mai profundă, a caracterului!**” – (Radu Costin Marga, antrenor Trident Triathlon Team)



Ținând cont de potențialul zonei lacului Ghioroc, județul Arad, care este în plină dezvoltare din toate punctele de vedere, ECHIPA PROACTIVI și-a propus să-și depășească limitele prin organizarea evenimentului : TRIATLONUL PROACTIVI.

După cum se știe, triatlonul este o cursă multisport, care constă în trei probe sportive: înot, bicicletă și alergare, care pot fi efectuate individual sau echipă-ștafetă.

TRIATLONUL PROACTIVI aflat la cea de a treia ediție, a adus în premieră anul acesta - 2020, în Arad, desfășurarea Campionatului Național de Triatlon, în colaborare cu Federația Română de Triatlon, distanță standard (proba olimpică).

Pe parcursul acestor trei ediții, am avut aliniați la start un număr record pentru evenimentul nostru, și anume peste 200 de sportivi atât sportivi amatori, cât și profesioniști, din țară și străinătate. Dintre sportivii care s-au remarcat și au obținut rezultate amintim: Dana Török-dublă

campionă națională la triatlon, proba IRONMAN; Alex Ion – campion național de triatlon la proba olimpic, Zoran Nikolics (Ungaria) – campion european la triatlon, Dorka Soos (Ungaria) – campioana mondială la duatlon. Și arădeanca noastră Raluca Burtea câștigătoarea probei de sprint.

În cadrul unor activități organizate, de tipul team building, realizate în parteneriat cu alte asociații sau instituții, am desfășurat cursuri de inițiere în autoapărare. Am desfășurat de asemenea câteva acțiuni caritabile pentru persoane defavorizate și case de copii.

Asociația Proactivi Pentru Viitor, alcătuită dintr-o echipă profesionistă, prin acțiunile și evenimentele organizate, dorește ca pe viitor să contribuie la promovarea unui stil de viață sănătos, să aducă în prim plan evenimente de cea mai bună calitate și cu o cât mai mare diversitate și să contribuie la dezvoltarea a cât mai multor indici de calitate ai vieții.



CONSULTAȚII

Importanța jocului în educația copilului

Profesor Elena Bădescu

Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Arad

The Importance of Game in Children's Education: *This paper reflects on the various sides of the game as a pedagogical approach and its importance in the child's socio-emotional and psychomotor development. The didactical game is often used as an approach in the educational process, including during the P.E. classes, where it changes into a dynamic game. Through practice, the dynamic game provides a harmonious development of the body, of motoric abilities, but also the development of mental qualities.*

Keywords: *game, children, education*

De-a lungul timpului, un rol important în înfăptuirea educației le-a revenit întotdeauna copiilor înșiși. Jocul este una dintre metodele cele mai eficiente în dezvoltarea fizică și psihică a copilului, jocul neconstituind pentru aceștia o simplă distracție ci reprezintă o formă atractivă și accesibilă de a cunoaște lumea. De altfel, etimologia cuvântului „joc”, își are originea în limba greacă și latină, limba greacă fiind mai bogată în sensuri în acest caz. Cuvântul „paidia” înseamnă ceea ce ține de copil, ne indică cât de important este jocul pentru construirea copilului și deci a viitorului adult. Potrivit studiilor atât psihologice dar și genetice, copiii sunt animați de dorința de a învăța și sunt programați genetic cu extraordinare capacități de învățare fiind prezent instinctul de a se educa singuri prin spirit ludic, curiozitate și sociabilitate. Așadar vârstele timpurii reprezintă perioada propice pentru dezvoltarea intelectuală și fizică. Fiind cunoscut faptul că mișcarea reprezintă mijlocul principal al dezvoltării copilului este necesar prezența jocului de la o vârstă cât mai fragedă.

Într-o societate marcată de tehnologie modernă, de un univers virtual, care acaparează mulți tineri și-i ține captivi într-o lume statică se renunță mult prea ușor la bucuria naturii, la plimbările în aer liber, plimbările cu bicicleta, la competiții sportive, altfel spus mișcare în aer liber. Chiar și cei mici par a fi mai absorbiți de jocul virtual în detrimentul celui din realitatea înconjurătoare, respectiv jocul motric.

Dictonul conform căruia: „Sportul dă zile vieții și viață zilelor”, exprimă într-o mare măsură necesitatea prezenței mișcării în viața de zi cu zi a copilului, fiind promotor al stării de sănătate, contribuind pozitiv atât la procesul de învățare, cât și la dezvoltarea personalității.

Jocul, prin activitatea sa fundamentală asigură dezvoltarea normală și deplină a copilului, valorificând potențialul fizic și psihic al fiecăruia, ținând seama de ritmul propriu, de nevoile sale afective.

Jocul satisface cea mai mare nevoie de activitate a copilului. Activitățile efectuate de elevi în cadrul orelor de educație fizică solicită intens aparatul locomotor și alte organe, funcții și sisteme ale organismului. În coordonarea activităților acestora funcția principală îi revine sistemului nervos central. El desfășoară în acest scop o activitate complexă: primește informații în legătură cu pozițiile și mișcările corpului și ale segmentelor acestora, cu solicitările unor funcții impuse de eforturile musculare, realizează legături între analizatori și centrii nervoși implicați în elaborarea răspunsurilor, reglând activitatea acestora dependent de condițiile impuse de activitatea desfășurată. Activitatea menționată contribuie la perfecționarea organelor, operatorilor și funcțiilor organismului, la îmbogățirea percepțiilor și reprezentărilor, la perfecționarea unor procese psihice implicate în cunoaștere, spirit de observație, atenție, memorare, imaginație, gândire.

Efortul muscular, stările afective intense, specifice activității de educație fizică, prin jocul motric angajează și eforturi de voință capabile să mobilizeze resursele organismului, fizice, afective, intelectuale la indici de manifestare nemaîntâlniți în cadrul activităților obișnuite. Educația fizică fiind o activitate eminentemente practică, în cadrul ei se concretizează în fapte, gesturi, atitudini, comportamente, influența activității instructiv-educative.

Cunoscând pasiunea copiilor pentru mișcare prin joc, profesorul are obligația de a valorifica în folosul instruirii și educației, utilizând plenar avantajele educației fizice. A interzice copilului să se joace este echivalent cu a-i bloca dezvoltarea fizică și psihică. Această îmbinare face ca pe parcursul desfășurării sale, copiii să trăiască stări afective complexe care declanșează, stimulează, intensifică participarea la activitate, cresc eficiența acestora și contribuie la dezvoltarea diferitelor componente ale personalității copiilor.

În procesul didactic jocul dinamic este mijlocul care prin exersare, asigură consolidarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice. Jocul este o cale de organizare și desfășurare a procesului educativ.

Scopul jocului constituie finalitatea generală spre care tinde jocul respectiv și se formulează pe baza obiectivelor stabilite în programa școlară.

Conținutul jocului cuprinde totalitatea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor cu care copiii operează în joc și poate fi extrem de divers.

Sarcina didactică indică ce anume trebuie să realizeze efectiv copiii pe parcursul jocului pentru a realiza scopul propus. Sarcina didactică trebuie să fie în concordanță cu nivelul de dezvoltare al copilului, accesibilă și atractivă.

Regulile jocului precizează care sunt căile pe care trebuie să le urmeze copiii în desfășurarea acțiunii ludice pentru realizarea sarcinii didactice. Regulile sunt prestabilite și obligatorii pentru toți participanții la joc și reglementează conduita și acțiunile acestora în funcție de structura particulară a jocului motric. Regulile trebuie să fie simple, clare, precise, ușor de reținut prin formulare și posibil de respectat de către toți copiii.

Elementele de joc includ căile și mijloacele folosite pentru a da o coloratură plăcută, atractivă, distractivă activității desfășurate prin inserarea unor elemente de întrecere individuală sau pe echipe, recompensarea rezultatelor și penalizarea greșelilor. Realizarea lor depinde în mare măsură de ingeniozitatea cadrului didactic care trebuie să facă jocul cât mai atractiv, în caz contrar existând riscul ca jocul să devină plictisitor pentru copil și astfel esența jocului să fie compromisă.

Jocul dezvoltă aptitudini sociale și emoționale. Începând cu vârste fragede, copilul imită în jocurile sale, activități ale adulților. Jocul oferă copilului posibilitatea de a-și face prieteni, de a interacționa cu alți copii. În jocul lor, copiii învață să-și controleze emoțiile și impulsurile, dezvoltându-și capacitatea de a interacționa cu cei din jur. Jocul duce la formarea relațiilor psihosociale și asimilarea valorilor sociale, fapt care îi ușurează copilului integrarea ulterioară în societate.

Jocul dezvoltă autonomia și capacitatea de organizare. Prin joc copiii își satisfac dorința firească de manifestare și independență. Încep încet, încet să decidă singuri, să-și rezolve problemele, nascocesc reguli, își controlează frica, încep să aibă încredere în propriile forțe, cu alte cuvinte învață să preia controlul asupra propriei vieți.

Jocul are o funcție formativ-educativă care îi permite copilului asimilarea practică și mentală a însușirilor lumii înconjurătoare, dar și a experiențelor proprii de viață. Pentru un copil joaca înseamnă învățare. Jocul este instinctiv și fundamental pentru existența noastră, ne ajută să supraviețuim și să progresăm. Jocul este practica dezvoltării constituind „esența copilăriei”.

Jocul dezvoltă creativitatea și imaginația copilului. Tendința jucăușă ne ajută să fim mai inventivi, mai flexibili, mai fericiți și mai optimiști. Copiii inventează jocuri, se supun regulilor liber alese în timpul jocului, dau naștere unor personaje, roluri, întrebări noi pentru obiecte vechi. Jocul este strâns legat de plăcere, dar în același timp, prin subordonarea la reguli, copiii depun efort și se autodisciplinează. Adulții care păstrează capacitățile imaginative din copilărie

pot atinge excelența în activitățile lor. Este deci evident că jocul are abilitatea de a ne dezvolta imaginația, creativitatea, ingeniozitatea.

Jocul ajută copilul să își descopere pasiunile. Copiii sunt înclinați să descopere ceea ce îndrăgesc, ce le place, având astfel posibilitatea să-și descopere talentele și înclinațiile lor. Întotdeauna și în orice joc copilul va găsi acel ceva care îl pasionează și pentru care va fi dispus să investească timp și energie. Jocul reprezintă o modalitate importantă de identificare a capacităților psihologice, intelectuale, a trăsăturilor de personalitate precum și a capacităților copilului de socializare și relaționare cu cei de vârsta lui.

Jocul are și funcția de echilibru și tonifiere. Este o funcție de exersare a psihomotricității în vederea formării și perfecționării deprinderilor motrice de bază și aplicative, jocuri pentru alergare, jocuri pentru săritură, jocuri pentru aruncare, jocuri pentru cățărare, jocuri pentru târâre, jocuri pentru escaladare, jocuri pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ramurilor sportive, jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, jocuri pentru educarea atenției.

Pornind tocmai de la această funcție putem să scoatem în evidență toate beneficiile jocului motric organizat la orele de educație fizică și sport. Pentru M. Epuran (1973) jocul de mișcare reprezintă o „formă complexă de mișcare, care, datorită caracteristicilor de formă, de conținut și de efecte, este folosit încă din cea mai fragedă vîrstă. Mă joc, deci învăț.

Ne jucăm, învățăm, creștem, gândim, ne dezvoltăm, împărtășim și facem mișcare prin practicarea cât mai des a jocurilor motrice. Jocurile de motricitate permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitive.

George Călinescu afirma: „jocurile pun în mișcare trupul și sufletul nostru.”

Jocul este mijlocul prin care se educă la cel mai înalt nivel relațiile de grup, favorizînd manifestarea inițiativei. Educația fizică este în primul rând activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul mării în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sale. Angajează copiii într-un proces dinamic de dezvoltare a capacităților de acțiune, proces care contribuie la formarea conștiinței de sine, la afirmarea eului și exprimarea personalității. Educația fizică educă curajul, ambiția, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, disciplina, calmul, dezvoltă multiple trăsături de voință și de caracter. În folosirea jocurilor este necesar să ținem seama de faptul că ele trebuie să acționeze în direcția realizării obiectivelor generale ale educației fizice școlare. Jocurile motrice contribuie la îmbogățirea deprinderilor de mișcare, influențînd favorabil marile funcțiuni ale organismului.

Pentru a atinge rezultatele dorite este nevoie să alegem activitățile care corespund nivelului de dezvoltare al copilului, să facem dovada flexibilității în alegerea metodelor de interacțiune cu copilul, să laudăm și să încurajăm pozitiv eforturile copilului, să exprimăm prin gesturi, mimică, cuvinte, plăcerea acțiunii comune în timpul jocului, să evidențiem comportamente pozitive, pentru a ajuta copilul să le urmeze. Prin urmare jocul trebuie să solicite copilul, să îl incite și să îl stimuleze.

Educația fizică este un element al instrucției și educației generale care folosește exercițiul fizic drept mijloc principal în vederea dezvoltării calităților și capacităților fizice ale elevilor. Folosirea de către cadrul didactic a unui bogat sortiment de material didactic, organizarea și desfășurarea în fiecare lecție a cât mai multor jocuri de mișcare (ștafete și trasee aplicative), folosirea acompaniamentului muzical, toate determină formarea la elevi a gustului pentru frumusețea și expresivitatea mișcărilor motrice. În educația fizică, activitatea principală a elevilor este memorarea mișcărilor și, pe baza acestora formarea și consolidarea deprinderilor motrice.

O bună memorare a mișcărilor asigură o execuție și deci posibilitatea însușirii unei deprinderi corecte. Fiecare joc motric se caracterizează printr-o serie de trăsături, în care rolul principal îl dețin acelea în legătură cu caracteristicile de formă, direcție, viteză, ritm. În perioada inițială a învățării jocurilor, repetările au scopul de a verifica corectitudinea reprezentărilor

motrice, care stau la baza obținerii celei mai mari clarități și precizie a execuției. În etapa următoare, repetările folosesc pentru completarea diferitelor omisiuni, pentru ca apoi, în ultima etapă să se realizeze fixarea în memorie a formulei exacte a jocului. Conștientizarea modelului logic sau a părților componente ale fiecărei acțiuni motrice, precum și aconsecințelor logice în timp, ca și localizarea lor în spațiu, reprezintă elemente absolut necesare în vederea rezolvării corecte a sarcinii motrice.

În urma activității didactice desfășurate cu copiii la clasă am constatat că elevii participă cu mult mai multă plăcere la jocurile motrice având o dorință și o motivație pozitivă de a-și depăși posibilitățile proprii, rezultatele fiind astfel cele așteptate. Orele de educație fizică și sport sunt binevenite în cadrul orarului elevilor, aceștia după două-trei ore desfășurate în sala de clasă așteaptă cu multă plăcere derularea activităților în aer liber. Încă din primele minute ale orei se implică în aranjarea materialelor pentru oră, observându-se astfel interesul pentru ce urmează să facă; se interesează de jocurile pe care urmează să le desfășurăm. În activitățile mele țin cont să ating obiectivele propuse prin alegerea de jocuri de mișcare care să-i atragă cât mai mult, asigurându-le totodată un suport afectiv, determinându-i astfel să participe activ și creator la procesul de instruire.

„Copiii sunt mugurii țării. Să-i învățăm de mici să iubească mișcarea în aer liber, să fie iuți, puternici și căliți”.

Bibliografie

1. **Cătăneanu, S.-** *Educație fizică în învățământul primar- Teorie și metodică predării, ediția a II-a*, Ed. Sitech, Craiova, 2003
2. **Cârstea, Gh.-** *Educație fizică. Fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, 1999
3. **Tudor, Emilia Georgeta și colab.-** *Jocuri și ștafete- forme fundamentale ale lecției de educație fizică în ciclul primar*, Ed. Gheorghe Alexandru, Craiova, 2003

Tactica în karate

Profesor Mihai Ioniță

Clubul Sportiv Școlar Municipiul Rm. Vâlcea

Tactics in karate: *The concept of sport tactics which inherently comes with the participation in any high level tournament, is, in essence, an ansamble of ideas and principles which, in rapport with the specifics of a certain sport, determines the norms and actions to be taken with the sole aim of achieving success.*

Keywords: *karate, tactics*

Aspecte generale

Concepția tactică sportivă, legată de participarea în competiția de mare performanță, este un ansamblu de idei și principii care, în raport cu specificul unui anumit sport, determină anumite norme și căi de acțiune, menite să ducă la realizarea unor prestații superioare și de mare eficiență în obținerea succesului. Este unanim acceptată afirmația că, în competiția sportivă de mare performanță, valoarea participanților se situează, din ce în ce mai des, la cote foarte înalte și sensibil egale. În aceste condiții, învingători vor fi acei sportivi care dispun de o pregătire adecvată,

care să le permită sesizarea și rezolvarea cât mai rapidă și corectă a situațiilor concrete din competiția respectivă. Fără a minimaliza ceilalți factori ai pregătirii de concurs (fizic, tehnic, psihologic...), se poate afirma că marea performanță nu se poate aborda în absența unei concepții tactice corecte și adecvate competiției respective.

În Karate W.K.F. (World Karate Federation), există două categorii mari de probe sportive, tehnice și de luptă se impune abordarea pregătirii tactice atât prin prisma învățării și aplicării concrete a unor principii și a unor “scheme” prestabilite cât și prin dezvoltarea capacității de adaptare, a imaginației și facultăților euristice.

Concepția tactică sportivă adoptată la nivelul FRK, pentru pregătirea participării sportivilor karateka în competiții de mare performanță, provine din următoarele surse fundamentale:

- principiile fundamentale ale învățării și practicării Karate Do, incluzând atât principiile tehnice, fizice și psihologice, cât și principii de tactică pură cum ar fi : Sen, Sen no sen, Go no sen etc.);
- contactul nemijlocit cu cei mai reputeți experți ai Karate Do -lui cum ar fi: Hidetaka Nishiyama, Hirokazu Kanazawa, Hiroshi Shirai, Masatoshi Nakayama...
- experiența proprie a sportivilor și tehnicienilor români, acumulată în competițiile interne și internaționale pe durata a zeci de ani de activitate.

Concepția tactică în probele tehnice

Probele tehnice, în competiția de karate, sunt de o deosebită importanță deoarece asigură păstrarea și transmiterea elementelor definitorii ale acestei arte marțiale, fără a permite alterarea lor. Într-adevăr, Kata reprezintă “coloana vertebrală” a practicării Karate Do, o moștenire neprețuită, care trebuie transmisă către discipoli așa cum a fost primită de la maeștri. În continuare sunt prezentate câteva aspecte fundamentale care stau la baza concepției tactice de abordare a probelor tehnice din competiția de karate:

1. Kata de competiție pot fi împărțite în două mari categorii:

- cele destinate dezvoltării și manifestării calităților fizice de forță și întăririi sistemului osteo-muscular, în aparență mai simple dar care necesită armonie, exprimând forță și demnitate atunci când sunt corect executate: kata Shorei;
- cele destinate dezvoltării și manifestării calităților fizice de viteză și reflexelor: kata Shorin.

Pornind de la această clasificare apare în mod evident necesitatea ca o preocupare tactică majoră să fie cea legată de realizarea unei concordanțe depline între tipul de kata, Shorin sau Shorei ales și caracteristicile somatice ale sportivului respectiv.

Sportivii de tip greu vor fi avantajați de acele kata orientate spre manifestarea calităților de forță, iar cei supli și ușori de acele kata orientate spre manifestarea calităților de viteză.

1. Exercițiile formale cunoscute sub denumirea de “Kata” sunt, nu numai înlanțuiri logice de tehnici de karate, reprezentând o luptă cu adversari imaginari, ci, fiecare în parte, transmit un anumit mesaj filozofic. Această particularitate, extrem de importantă, de intercondiționare fizico-psihică, cu puternice manifestări în domeniul vieții spirituale, aduce după sine, în mod logic, necesitatea concordanței psihice și chiar afective dintre sportiv și kata ales pentru a fi prezentat în competiție; de fapt un sportiv nu execută ci se exprimă prin acel kata. Această relație, cu totul specială, dintre sportivul karateka și tehnicile sale favorite, se exprimă, în limbajul tehnic al Karate Do, prin sintagma “tokui kata” și constituie o componentă importantă a concepției tactice de concurs. Sportivul de performanță va fi încurajat în alegerea și perfecționarea acelor kata care îl reprezintă, nu numai din punct de vedere fizic ci și psihic.
2. Kata acceptate în competiția de karate nu sunt de complexitate și dificultate tehnică egale; aceste diferențe implică, în mod logic, faptul că trebuie să existe o anumită concordanță între nivelul tehnic al sportivului karateka și kata ales pentru a fi prezentat în competiție. O greșală tactică majoră este acceptarea abordării unui anumit kata, de nivel superior, de către un sportiv care nu a ajuns încă la nivelul tehnic și mental corespunzător aceluia kata. Sportivii și antrenorii

trebuie să înțeleagă că este împotriva intereselor lor proprii, relative la competiția de karate în ansamblu, să forțeze barierele impuse de sistemul de progresie ale artei marțiale.

3. O altă componentă majoră a concepției tactice de competiție este cunoașterea aprofundată a regulamentelor de competiție și arbitraj, în litera și spiritul lor. Importanța acestei cunoașteri se poate sesiza din următoarele aspecte:

- există o diferență, la nivel de criterii de apreciere, între tururile destinate calificării și finale. În calificări se apreciază prioritar calitățile de forță și senzația de realitate a execuției; aceasta implică, în mod logic, orientarea tactică spre kata de forță(Shorei) în această fază a competiției. În finală elementele tehnice cu grad înalt de dificultate și spectaculozitate au rolul de a efectua departajarea concurenților prin intermediul unei notări separate a îndemânării. Este indicat ca, odată ajuns în această fază a competiției, sportivul să apeleze la acele kata care conțin elemente de maximă dificultate, menite să-i pună în valoare întregul potențial tehnico-tactic.
- diferențele de complexitate și dificultate tehnică dintre diferitele kata de competiție sunt tratate ca atare de către persoanele abilitate prin Regulamentul de arbitraj; în consecință există kata care sunt recomandate pentru finală sau pentru situația, posibilă datorită tragerii la sorți, în care grupa de calificare este extrem de puternică. Cu toate acestea nu trebuie uitat faptul că, în spiritul Regulamentului de arbitraj, nu există diferențe de apreciere, un kata de nivel inferior , excelent executat, fiind întotdeauna apreciat mai bine decât un kata de nivel superior, executat modest sau cu greșeli.

Concepția tactică în probele de luptă și principii tactice

Probele de luptă (kumite) ale competiției de karate reprezintă, fără îndoială, secțiunea care atrage, în cea mai mare măsură, interesul, atât al publicului cât și al sportivilor și antrenorilor, câteodată în detrimentul probelor tehnice.

Lupta competițională se desfășoară în limitele unui regulament foarte strict, care limitează drastic utilizarea Karate Do, scopul final nefiind, în nici un caz, distrugerea fizică a adversarului ci verificarea nivelului la care au ajuns cei doi competitori.

Câștigarea unui meci sau a unei competiții nu reprezintă un scop în sine ci rezultatul firesc al antrenamentului asiduu, pe parcursul unei perioade îndelungate de timp, combinat cu aplicarea unor principii tactice specifice și cu experiența acumulată la nivel individual(de către sportivul respectiv) și de grup(în cadrul clubului și federației).

Abordarea probelor de kumite este imposibilă fără a avea o concepție tactică bine pusă la punct, orientată pe folosirea, cât mai pragmatică la momentul respectiv, a principiilor tactice fundamentale din Karate Do, în concordanță cu pregătirea fizică, tehnică și psihică a competitorului respectiv și cu caracteristicile competiției în cauză.

Tratarea exhaustivă a principiilor tactice de aplicare a tehnicilor de karate în probele de luptă ale competiției specifice este cu siguranță o misiune cvasiimposibilă, necesitând studii extrem de aprofundate și complexe; din acest motiv vor fi prezentate în continuare doar principiile tactice majore care guvernează activitatea sportivilor karateka relativ la probele de luptă.

Controlul reacțiilor

Elementul primordial, care determină eficacitatea unei tehnici, este controlul mental al oponentului în concordanță cu propriul control emoțional, ambele susținute de un suport fizic și tehnic adecvat. Această stare mentală, de control total, provine din antrenamentul asiduu, bine proiectat și bine orientat, care dezvoltă integral și la maximum potențialul unui karateka, atât mental cât și fizic. Mai mult, trebuie să existe o sincronizare perfectă (o stare de rezonanță) cu adversarul în scopul elaborării de răspunsuri(contraatacuri) adecvate. Reacția corectă devine intuitivă prin experiență și antrenament continuu.

Principiul “Kyo”

Prin “kyo” se înțelege, în kumite, recunoașterea deschiderilor și a ocaziilor de aplicare a tehnicilor de karate, într-un cuvânt oportunitate. Orice tehnică aplicată este mai eficace atunci când se execută asupra unui adversar neatent sau neglijent, ale cărui vitează de reacție sau capacitate fizică sunt, în consecință reduse, legătura dintre mental și fizic fiind spartă(ruptă). Se remarcă două categorii de situații în care se poate manifesta principiul Kyo, ambele fiind extrem de favorabile din punct de vedere al aplicațiilor tactice:

A. Kyo mental:

- a) instabilitate emoțională;
- b) nivel energetic (ki) scăzut;
- c) atenție fixată particular, pe un punct sau pe un obiect;

B. Kyo fizic:

- a) poziție, postură sau gardă incorecte;
- b) lipsă de echilibru fizic;
- c) fazele intermediare ale execuțiilor de tehnici sau combinații de tehnici.

Sesizarea stărilor de kyo constituie o preocupare tactică majoră a oricărui competitor, mai ales în cazul adversarilor de valoare; mai mult, competitorii cu experiență sunt capabili să inducă, să provoace aceste stări adversarilor mai puțin experimentați.

Principiul distanței optime – Ma ai.

Una din condițiile esențiale ale eficacității unei execuții tehnice, pe parcursul probelor de kumite, este plasarea executantului față de adversar la distanța optimă de efectuare a tehnicii respective, concomitent cu sincronizarea acestei execuții cu o stare de kyo, mental sau fizic, a adversarului.

Pe parcursul unui meci distanța dintre competitori, din punctul de vedere al unuia dintre aceștia, poate fi de trei tipuri:

1. distanța actuală;
2. distanța individuală eficace: cea mai bună distanță de execuție a tehnicilor proprii
3. distanța eficace a oponentului.

Un competitor de valoare este întotdeauna capabil să estimeze nivelul eficacității adversarului, față de care își ajustează propria poziție, realizând un compromis optim între rezultatul probabil al acțiunilor sale și posibilele reacții ale acestuia.

Principiul sincronizării – timing

Sincronizarea intențiilor și acțiunilor proprii cu cele ale adversarului, precum și capacitatea de anticipare a derulării unei lupte constituie, poate, cel mai spectaculos aspect al manifestărilor tactice caracteristice karate-ului. Capacitatea marilor campioni de a se comporta ca și cum ar ști în orice moment ce va face adversarul poate fi realmente inexplicabilă, câteodată.

Atitudini tactice

Aplicarea principiile fundamentale ale concepției tactice în probele de luptă, din competiția de karate, se concretizează, pentru fiecare sportiv în parte și în funcție de adversarul implicat, în atitudini tactice. Acestea reprezintă principalele modalități de abordare a diferitelor situații care pot apare pe parcursul unei lupte, adoptarea uneia sau alteia fiind rezultatul deciziei proprii sportivului în cauză, în urma analizei situației și adversarului.

A. Kake waza – preluarea inițiativei

Această atitudine tactică reprezintă efectuarea unei tehnici de atac, în absența unui atac din partea adversarului, în momentul detectării unei stări de kyo.

Această modalitate de abordare a unei lupte nu este frecventă în competiția de mare performanță, deoarece implică asumarea de riscuri inutile și o oarecare desconsiderare a posibilităților adversarului.

Experiența indică faptul că de obicei, tactica de abordare a competiției numai prin prisma atacului este cu atât mai ineficace cu cât nivelul competiției respective este mai ridicat. De altfel statistica, neoficială, a ultimelor competiții arată clar că cele mai multe accidentări le-au suferit, în mod oarecum paradoxal, nu cei care sunt atacați, ci cei care atacă, chiar dacă beneficiază de o constituție fizică foarte puternică.

B. Oji waza – contraatacul

Această atitudine tactică reprezintă răspunsul la un atac din partea adversarului

Aplicând această atitudine tactică, competitorul poate obține un avantaj, materializat prin acordarea punctului, după executarea unui contraatac, imediat ce a fost detectată o stare de kyo (oportunitate), pe durata declanșării atacului de către adversar.

Sesizarea declanșării atacului, alegerea variantei optime de răspuns și punerea în practică a acestuia nu se constituie într-o singură variantă tactică; există întotdeauna mai multe opțiuni, fiecare reprezentând în sine o atitudine tactică, cu caracteristici proprii. Cele mai importante sunt următoarele:

1. Sen. Contraatacul are loc în momentul inițial al declanșării atacului de către adversar.

Există următoarele variante de contraatac de tip “sen”:

1. **sen sen no sen.** Sesizarea intenției de atac poate avea loc înainte de începerea propriu-zisă a acestuia; tehnica de contraatac se va executa deci în momentul care precede mișcarea fizică. Practic pentru un spectator nevizat contraatacul va apare ca un atac, sportivul fiind singurul care a conștientizat în timp util intenția adversarului său de a ataca, acționând în consecință.
2. **tai no sen.** Tehnica de contraatac se execută ca urmare a detectării unei stări de kyo în mișcarea fizică, de inițiere a atacului de către adversar. Practic tehnica de contraatac începe după începutul tehnicii de atac și se sfârșește înainte de sfârșitul acesteia; este o manifestare extrem de concludentă a ceea ce înseamnă viteza sub toate formele ei, de reacție, de opțiune, de execuție. Importanța abordării probelor de luptă, avînd o atitudine tactică de tip “sen” în rezolvarea situațiilor posibile, este de netăgăduit. Statistic vorbind, majoritatea campionilor de kumite în Karate sunt așa numiții luptători “de contră”, care își folosesc, la cel mai înalt nivel, calitățile fizice și psihice, nu pentru a ataca, ci pentru a răspunde la un atac. Este bine de remarcat, de asemeni, coincidența acestei atitudini tactice cu unul dintre principiile definitorii ai Karate Do, și anume “karate ni sente nashi” (nu există acțiune ofensivă în Karate Do).

2. Go no sen – contraatac după atacul adversarului.

Tehnica de contraatac se execută la sfârșitul atacului inițiat de adversar, sau pe mișcările intermediare ale unei combinații de tehnici de atac, sau blocînd atacul inițial înainte ca următorul atac să fie declanșat. Go no sen reprezintă, atunci cînd este corect aplicat o adevărată recapitulare demonstrativă a marilor categorii de tehnici din Karate Do, deoarece implică, într-o succesiune logică, eschive, tehnici de apărare și tehnici de atac executate astfel încît combinarea lor să fie de o eficacitate maximă.

C. Shikake waza – folosirea fentelor.

Aceste mișcări și atitudini, de deschidere, de provocare, de amăgire, sunt destinate să plaseze adversarul într-o stare de kyo, fizic sau mental, în scopul de a îl ataca sau de a îl determina să atace. Există trei tipuri de bază:

1. Sasoi waza – tehnici de invitare

Adversarul este invitat să inițieze un atac, creându-se o falsă senzație de kyo, după care este contraatacat conform tacticii sen sau go no sen.

2. Kuzushi waza – ruperea echilibrului.

Echilibrul, mental sau fizic, al adversarului este perturbat, creându-se astfel o stare de kyo, valorificată imediat printr-o tehnică decisivă (todome).

3. Renzoku kogeiki waza – combinații de tehnici.

Prin inițierea de combinații de tehnici, adversarul este obligat să folosească eschive și/sau tehnici de blocaj, intrând în starea de kyo, după care urmează atacul decisiv (todome).

Considerând principiile și atitudinile tactice enumerate ca fiind componentele definitorii ale concepției tactice în probele de luptă din competiția de karate, este bine să fie luate în considerare și alte componente, necesare a fi incluse în bagajul de cunoștințe tactice al competitorului, chiar dacă nu sunt, aparent, foarte importante. Dintre acestea se pot evidenția următoarele:

1. cunoașterea regulamentului de arbitraj și a reglementărilor de organizare a competițiilor este un atu care nu trebuie neglijat. Experiența ne-a dovedit că, în cadrul unui sistem de apreciere bazat pe puncte acordate de arbitrii, apar situații tactice în care este esențială posibilitatea folosirii unor prevederi regulamentare aparent mai puțin importante;
2. cunoașterea adversarilor este un element hotărâtor, în funcție de care concepția tactică de bază poate stabili planul tactic de moment. Această cunoaștere nu este posibilă decât prin contact direct, cu ocazia competițiilor de mai mică importanță, care au loc între edițiile succesive ale campionatelor europene și mondiale;
3. cunoașterea rezultatelor obținute de federațiile naționale similare, precum și la nivel de federații internaționale, constituie un factor hotărâtor, care poate determina modificări ale concepției tactice actuale, în funcție de tendințele evoluției Karate-ului.

În concluzie, concepția tactică nu este o formă fixă, ci o structură dinamică, de principii clasice, combinate cu imperative de strictă actualitate, structură care evoluează în permanență, singura metodă de optimizare fiind implicarea permanentă în competițiile de nivel înalt și foarte înalt.

Bibliografie

1. **Alexander, G.W.**, 1991, *Okinawa Karate* – Yamazato Publishing.
2. **Amălinei, N.**, 1998, *Karate Story – Curs practic de karate do* – Editura A92.
3. **Funakoshi, G.**, 1972, *Karate - do Kyohan “The Master Text”* - Editura KodanshaInternational LTD., Tokyo.
4. **Lașcu, V.G.**, 1992, *Judo* – Edit.Sport-Turism.
5. **Lewis, P.**, 2001, *Arte Marțiale* – Editura Teora.
6. **Mabuni, K.**, 1989, *Karate* – Editura Sedirep.

Mijloacele antrenamentului sportiv la jocurile sportive

Profesor Doctor Mihaela Oprea
Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu”, Buftea
Profesor Doctor Gheorghe Ion
Clubul Sportiv Școlar Ilfov

The means of training at sports games: *represents practical tools used by the trainer for training athletes, to obtain skills, capacity or sports performance; they are addressed alike of the physical sphere, motor and mental, of personality, and to amplify the effects can be applied under conditions different from the environment natural or material (installations, appliances, etc.).*

Keywords: *The means , training, games.*

Profilurile formelor de organizare ale activității sportive sunt determinate de caracteristicile structurilor în care sunt incluse și, mai ales, de cele ale perioadelor din cadrul macrociclurilor, impunând astfel alegerea mijloacelor de pregătire.

În funcție de formele de organizare ale activității, lecții de antrenament, competiții și ședințe de refacere a capacității de efort, care presupun și îndeplinirea unor obiective dintre cele mai variate și complexe, mijloacele antrenamentului sportiv se împart în trei mari categorii:

- Mijloace de antrenament, de lecție sau unitate de antrenament;
- Mijloacele competiționale;
- Mijloacele de refacere a capacității de efort.

Mijloacele de antrenament sau de lecție sunt constituite din ansamblul exercițiilor fizice care asigură transformări și perfecționări la nivelul diferiților factori ai performanței. În funcție de obiectivele pe care le îndeplinesc în cadrul diferitelor structuri ale antrenamentului, mijloacele de lecție se împart în trei categorii:

- a) Mijloace de pregătire generală;
- b) Mijloace cu caracter mixt;
- c) Mijloace de pregătire specifică.

Mijloacele de pregătire generală cuprind, în general, exerciții. Ele sunt denumite astfel după obiectivele pe care trebuie să le îndeplinescă, și anume: *dezvoltarea capacității funcționale, în general, a calităților motrice de bază, însușirea de deprinderi și priceperi motrice variate și altele.*

Trebuie subliniat faptul că aceste mijloace au o pondere mare în pregătirea copiilor, a începătorilor, în general, care, pentru creșterea ulterioară a capacității de performanță, au nevoie de o dezvoltare corespunzătoare a marilor funcții, a aparatului locomotor a celorlalte sisteme și organe. În cadrul exercițiilor de pregătire generală sunt cuprinse cele mai variate mișcări împrumutate din diferite ramuri de sport, dar care sunt orientate spre specificul probei sportive.

La alegerea exercițiilor de pregătire generală (în care sunt cuprinse, de regulă, exercițiile din așa-numitele „școli” ale alergării, săriturii, aruncării mingii, elemente de gimnastică, jocuri de mișcare etc.) există totuși o serie de criterii care trebuie respectate, de pildă:

- Să favorizeze dezvoltarea multilaterală a subiecților;
- Să dezvolte calitățile motrice de bază;
- Să lărgască bagajul de deprinderi și priceperi motrice ale sportivilor;
- Să reflecte totuși particularitățile sportului respectiv și chiar ale specializării viitoare a începătorilor.

Alegerea exercițiilor generale în specializarea sportivă trebuie să decurgă dintr-o bună analiză a disciplinei, pentru a evita orice transfer negativ asupra performanțelor. De asemenea, se va ține seama de evoluția subiectului (vârsta, durata pregătirii sportive, sportul practicat – proba, caracteristicile motrice), precum și de pregătirea fizică anterioară, care l-ar putea ajuta să dobândească un nivel mai bun al transferului exercițiilor de pregătire la condițiile competiției.

Mijloacele cu caracter general, deși au ponderea cea mai mare în pregătirea copiilor, nu sunt neglijate nici în antrenamentul sportivilor consacrați. În cadrul unei macrostructuri, ele se planifică în perioadele pregătitoare, etapele de pregătire generală, când se caută dezvoltarea capacității generale de efort sau pentru a favoriza intrarea treptată în activitate.

În unele ramuri de sport, la sportivii de performanță, aceste exerciții, numite și complementare, au o pondere mai mare în perioadele de tranziție, cu precizarea că obiectivele ce trebuie realizate sunt diferite de cele specifice perioadei pregătitoare. În structura respectivă a antrenamentului trebuie realizată odihna activă, refacerea capacității de efort și asigurarea legăturii cu viitoarea macrostructură, deci atenția trebuie îndreptată atât asupra selecționării exercițiilor, cât și asupra dinamicii efortului, respectiv volume și intensități reduse.

Exercițiile cu caracter mixt sau intermediar asigură îndeplinirea anumitor obiective ale lecțiilor sau mezociclurilor, care vizează învățarea sau corectarea unor elemente și procedee tehnice complexe, care nu pot fi abordate integral. Exercițiile „construite” pe baza asemănării cu caracteristicile spațiale ale procedeele tehnice se deosebesc esențial de cel de concurs atât ca formă, cât și în ceea ce privește conținutul.

Exercițiile cu caracter mixt se situează la limita dintre cele de pregătire generală și cele cu caracter specific, asigurând uneori trecerea de la unele la altele, iar alteori pot avea un caracter de sine stătător. În cadrul unei macrostructuri, ele se planifică, de regulă, în mezostructurile de bază ale etapei de pregătire generală și primele mezostructuri ale etapei pregătirii specifice (precompetițională).

Exercițiile cu caracter specific sunt proprii diferitelor ramuri și probe sportive și se aplică în vederea dezvoltării acelor capacități specifice activității competiționale. Trebuie înțeles că prin aceste exerciții se caută *dezvoltarea capacității solicitată în concurs*, pe de o parte și, pe de altă parte, *se angajează acele grupe musculare responsabile de efectuarea corectă și eficientă a procedeele tehnice*.

Exercițiile cu caracter specific nu trebuie confundate cu ramura de sport, ele se selecționează astfel încât să aibă un efect orientat cât mai precis asupra deprinderilor sau calităților specifice.

În cadrul unei macrostructuri, mijloacele specifice au o pondere crescândă în perioada pregătitoare, în sensul că în primele microcicluri prezența lor este redusă, ca apoi să fie tot mai des repetate, devenind tot mai numeroase pe măsură ce antrenamentul se apropie de mijlocul etapei precompetiționale, asigurând creșteri importante ale intensității efortului și intrarea în formă sportivă. În perioada competițională, ponderea mijloacelor specifice este diminuată, locul principal avându-l mijloacele cu caracter competițional. Mijloacele specifice asigură pregătirea la toate componentele antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic, artistic), fiind utilizate și în corectarea eventualelor minusuri constatate în pregătire.

Mijloacele competiționale

Această categorie de mijloace se disting prin caracterul lor integrativ, de cuprindere a tuturor componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică). Unii specialiști consideră că aceste mijloace constituie o componentă a antrenamentului, numită pregătire integrală care se planifică în lecțiile și microciclurile specifice finalului de etapă precompetițională și pe parcursul întregii perioade competiționale. Prin introducerea mijloacelor competiționale în mezo ciclurile din structurile amintite se concep în întregime modelate după concursurile la care sportivii urmează să participe. De pildă, în sporturile ciclice se parcurg distanțele integral, acestea fiind cronometrate și desfășurate în condiții regulamentare, gimnaștii participă la antrenamente cu

exerciții integrale arbitrate de către antrenori sau arbitrii calificați; aruncătorii și săritorii fac încercări în condiții regulamentare de concurs etc.

Matveev (1986) propune o clasificare a mijloacelor de concurs după structura motrică a ramurilor de sport, împărțindu-le în clase, grupe și forme de exerciții, de unde putem desprinde pe cele specifice jocurilor sportive.

Clase	Grupe	Subgrupe si forme
Exerciții cu polistruktură (forme variabile în funcție de condițiile concursurilor)	Jocuri sportive	A. Cu intensitate mare (baschet, hochei, handbal etc.), cu posibilități de scoatere limitată a jucătorilor din teren; B. Jocuri cu relativă continuitate și durată (fotbal).

O formă aparte o au exercițiile integrale de concurs în cadrul jocurilor sportive, așa cum este evidențiată de Ioan Kunst Ghermănescu (1983), care specifică următoarele mijloace competiționale: *jocul-școală, jocul de antrenament, jocul de verificare și jocul competițional*.

Jocul-școală are ca obiectiv *învățarea sau perfecționarea anumitor procedee tehnice și acțiuni tehnico-tactice în condiții de adversitate, creșterea capacității de aplicare în joc a unor exerciții mai dificile, asamblarea unor combinații tactice, învățarea sau perfecționarea sistemelor de joc*. În perioada competițională, prin jocul-școală se caută adaptarea concepției tactice într-un plan tactic întocmit după particularitățile viitorilor adversari, locul de desfășurare a întrecerii etc.

Se poate organiza pe jumătate de teren, la o poartă, un coș sau pe tot terenul, la două porți sau coșuri. O cerință care se impune, constă în faptul că *partenerii trebuie să aibă o valoare mai scăzută decât formația care se antrenează* (jucători juniori, jucători de rezervă, categorii inferioare) pentru a favoriza punerea în practică a sarcinilor jocului. În aceste jocuri, antrenorii intervin și pot opri temporar activitatea pentru explicații și demonstrații suplimentare, corectări, etc.

Jocul de antrenament are ca scop *fundamental perfecționarea jocului bilateral prin aplicare oportună și eficientă a fazelor și sistemelor, omogenizarea cuplurilor și echipei, a liniilor, precum și aplicarea unor noi combinații tactice. Ca parteneri se folosesc jucători de valori apropiate sau mai bune, dacă se consideră ca necesară o solicitare maximă în microciclul respectiv*. O recomandare care se impune este ca partenerul să aibă pe cât posibil aceleași caracteristici ca adversarul ce urmează să fie întâlnit în meciul oficial. Aceste tipuri de jocuri se planifică o dată pe săptămână, de regulă la mijlocul acesteia (joia), la ora la care urmează să se desfășoare jocul oficial respectiv și în condiții de mediu și organizatorice cât mai apropiate.

Jocul de verificare este considerat cel mai complex și veridic test prin care se apreciază nivelul de pregătire al unei echipe (sau sportiv). Acesta se organizează într-o ambianță cvasi-oficială, având ca *partener o echipă de aceeași valoare*. În cadrul meciurilor *nu se va urmări numai comportamentul echipei în ansamblu, ci și modul în care jucătorii și-au însușit sistemele de atac sau apărare, nivelul pregătirii fizice specifice, randamentul pe posturi etc*. Se recomandă ca aceste întâlniri să fie înregistrate pe caseta video sau fișe speciale pentru a fi analizate și trase concluziile care se impun.

Jocul competițional nu trebuie confundat cu cel oficial, deși orice participare la o competiție oferă prilejul repetării în condiții complexe a celor învățate în antrenamente. Jocurile competiționale se organizează în mod amical, pentru pregătire, sub forma cupelor sau bilateralelor tradiționale, înaintea competițiilor oficiale. Prin ambianța creată, *aceste jocuri pun sportivii în situații foarte apropiate sau identice cu cele din jocurile oficiale*. Acest tip de joc poate fi folosit ori ca mijloc de pregătire, ori verificare sau poate satisface ambele scopuri. Jocurile respective se organizează în perioada competițională, ele fiind concepute pe cât posibil modelat după

concursul la care urmează să se participe. Având în vedere că în această etapă se asigură finalizarea pregătirii sportivilor și intrarea în formă sportivă, jocurile competiționale au un caracter integral, în sensul că pe lângă condițiile regulamentare vor fi folosite și procedeele de refacere medico-pedagogice stabilite pentru echipa respectivă în funcție de tipul de efort depus.

Mijloacele competiționale pot fi folosite singular în lecție sau în combinație cu alte mijloace, în funcție de sarcinile antrenamentului în perioada respectivă.

Mijloacele de refacere a capacității de efort

În actuala etapă de dezvoltare a antrenamentului sportiv, datorită creșterii numărului de competiții, refacerea organismului constituie o preocupare de primă importanță pentru specialiști și cercetători, în vederea stabilirii cât mai exacte a conținutului și metodologiei acesteia. Refacerea capacității de efort este o condiție esențială a progresului în antrenament. Fără o bună și completă refacere nu se pot realiza volume mari de pregătire și intensități maxime, care determină creșterea continuă a capacității de performanță. Sloganul modern de a te antrena „cât mai mult și cât mai tare” (4-7 ore zilnic cu intensități de 85%-100%) arată că restabilirea spontană, naturală a organismului este depășită, expunând organismul sportivului la riscuri ce pot merge până la instalarea unei stări morbide severe – nevroză de suprasolicitare, supraantrenamentul.

În aceste condiții, refacerea este considerată un veritabil „feedback” ce se repercutează asupra momentului precedent, ergotrop, devenind un mijloc de susținere cu rol reglator al efortului ce urmează, de impulsionalizare a performanței biologice și psihice.

Refacerea reprezintă *o componentă a antrenamentului sportiv care folosește în mod rațional și dirijat o serie de mijloace medico-pedagogice naturale și/sau artificiale provenite din mediul exterior și/sau intern al organismului, în scopul restabilirii homeostaziei dinaintea efortului și, mai ales, depășirea acestuia prin „supracompensare funcțională”.*

Refacerea se supune unor legități fiziologice ale antrenamentului și, ca atare, trebuie antrenată, la care se adaugă faptul că refacerea se adresează unor mecanisme integre din punct de vedere morfologic și funcțional; refacerea dirijată nu se substituie refacerii naturale, fiziologice, ci o completează, o întărește și o accelerează; eficiența ambelor forme de refacere este condiționată de rolul integrator, coordonator al sistemului neuro-endocrino-vegetativ; refacerea, ca și efortul, are caracter individual, ținând seama de vârstă, sex, nivel de pregătire, condiții de mediu, ramura de sport, starea de stres, natura și durata efortului, nivelul măiestriei sportive, momentul de aplicare în cadrul macro-, mezo- sau microstructurilor, etc.

Mijloacele utilizate în refacere sunt eșalonate, după o taxonomie ce aparține dr. I. Dragan (1989), în:

- **Specifice**, care se dirijază medical;
- **Nespecifice** (pedagogice, igienice), care pot fi aplicate de către antrenor și sportiv.

O categorie specială de mijloace de refacere este cea a mijloacelor pregătirii psihologice, care se constituie de altfel și în componentă a antrenamentului. Mijloacele pregătirii psihologice asigură un climat favorabil *amplificării efectelor exercițiilor fizice* programate.

Altă categorie de mijloace specifice pregătirii psihologice se utilizează pentru *intervenția directă asupra proceselor și fenomenelor psihice, în sensul activării sau refacerii lor*. Deci mijloacele pregătirii psihologice se constituie în instrumente folosite direct în procesul de antrenament cu contribuție la optimizarea stărilor psihice cu efecte favorabile asupra capacității de performanță.

Clasificarea mijloacelor de refacere

A. După efectele exercitate:

- neuropsihice;
- neuromusculare;
- endocrino-metabolice;
- cardio-respiratorii.
- balneo-fizio-hidro-terapeutice;

B. După apartenența mijloacelor de refacere:

- psihoterapeutice;
- dietetice;
- farmacologice;
- odihnă activă, odihnă pasivă (somn)

Mijloacele de bază ale refacerii corelate cu natura efortului

1. Eforturi anaerobe (până la 2 minute):

- Neuromusculare;
- Neuropsihice;
- Endocrino-metabolice.

2. Eforturi aerobe (peste 3 minute):

- Refacerea metabolică;
- Refacerea cardio-respiratorie;
- Refacerea neuromusculară.

3. Eforturi mixte:

- Refacerea neuropsihică;
- Refacerea cardio-respiratorie și metabolică;
- Refacerea neuromusculară.

4. Eforturi neuropsihice:

- Refacerea neuropsihică;
- Refacerea neuromusculară.

Mijloacele de refacere se aplică în funcție de accesibilitatea și eficacitatea lor, cu prioritate pentru acele aparate și sisteme angrenate prioritar în efort.

Bibliografie:

1. **Bompa, T.** (2003), *Performanța în jocurile sportive – Teoria și metodică antrenamentului*, Edit. Ex Ponto – S.N.A., București;
2. **Bompa, T.**, (2001), *Dezvoltarea calităților biomotrice – periodizarea*, Edit. Ex Ponto, București.
3. **Bompa, T.**, (2002), *Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului*, Edit. Ex. Ponto, C.N.F.P.A., București.
4. **Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S.**, (2002), *Teoria sportului*, Edit. FEST, București.
5. **Drăgan, I.**, (1989), *Seleția și orientarea medico-sportivă*, Edit. Sport-Turism, București.
6. **Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I.**, (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
7. **Matveev L., P.**, (1991), *Antrenamentul și organizarea acestuia, M.T.S., C.C.P.S., Sportul de performanță*, nr. 315.
8. **Matveev, L., P., Novicov, A.D.**, (1980), *Teoria și metodică educației fizice*, Edit. Sport-Turism, București.

Evoluția performanțelor în probele de sprint - Atletism Masters

*Profesor Olimpia Ancateu
Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Arad*

Evolution of performances in sprint events - Athletics Masters: *The first edition of the Balkan Masters took place in 1991 in Athens and the last in 2019 in Bucharest. From the statistical analysis of the results obtained at these championships it can be concluded the continuous increase of the performance level and the gradual improvement of the Balkan records in the sprint events. This is due to the increased interest of people over 35 for health and for the performance of performance athletics.*

Keywords: *Athletics, Balkan Masters.*

Atletismul este unul din cele mai populare sporturi din lume. Este o ramură sportivă care cuprinde diverse probe de alergari și de marș, de sărituri sau aruncări, sau de probe combinate.

Practicarea exercițiilor de atletism influențează dezvoltarea fizică și determină valorificarea maximă a capacității de efort, în scopul obținerii unor rezultate sportive superioare.

Atletismul apare în România la sfârșitul secolului al XIX-lea, la inițiativa studenților care studiau în occident. În timpul vacanțelor aceștia organizau competiții de alergări, sărituri și aruncări. Treptat crește interesul pentru atletism, se organizează tot mai multe concursuri cu un număr tot mai mare de concurenți, pe categorii de vârstă. De asemenea se conturează o literatură de specialitate.

Primul concurs de atletism în țara noastră, a avut loc în București, în anul 1882, între elevii liceelor “Sf Sava” și “Matei Basarab”.

În anul 1896, la prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne (Atena) atletismul apare ca sport înscris în programul competiției.

În anul 1912 este fondată Federația Română de Atletism (FRA), iar din 1952 atleții români participă regulat la toate competițiile mondiale.

Primele Campionate Naționale ale României sunt organizate în 1914 la 16 probe adresate doar bărbaților. În 1915 se inaugurează primul teren de atletism. Din 1922 femeile vor avea primele competiții iar din 1925 se organizează primele Campionate Naționale feminine precum și Campionatul Național pentru juniori.

Balcianiada de Masters este o competiție care se adresează atleților veterani din această zonă geografică. Prima ediție a avut loc în 21.IX.1991 la Atena. De atunci s-a organizat fără întrerupere, ultima ediție desfășurându-se la București, în anul 2019, în perioada 19-22.IX.

Din anul 2015 s-a dat startul și competiției similare, indoor.

Este interesant de urmărit evoluția performanțelor din 1991 până în 2019. În acest sens pe baza statisticilor existente în baza de date a Federației Române a atleților masters, pot preciza următoarele:

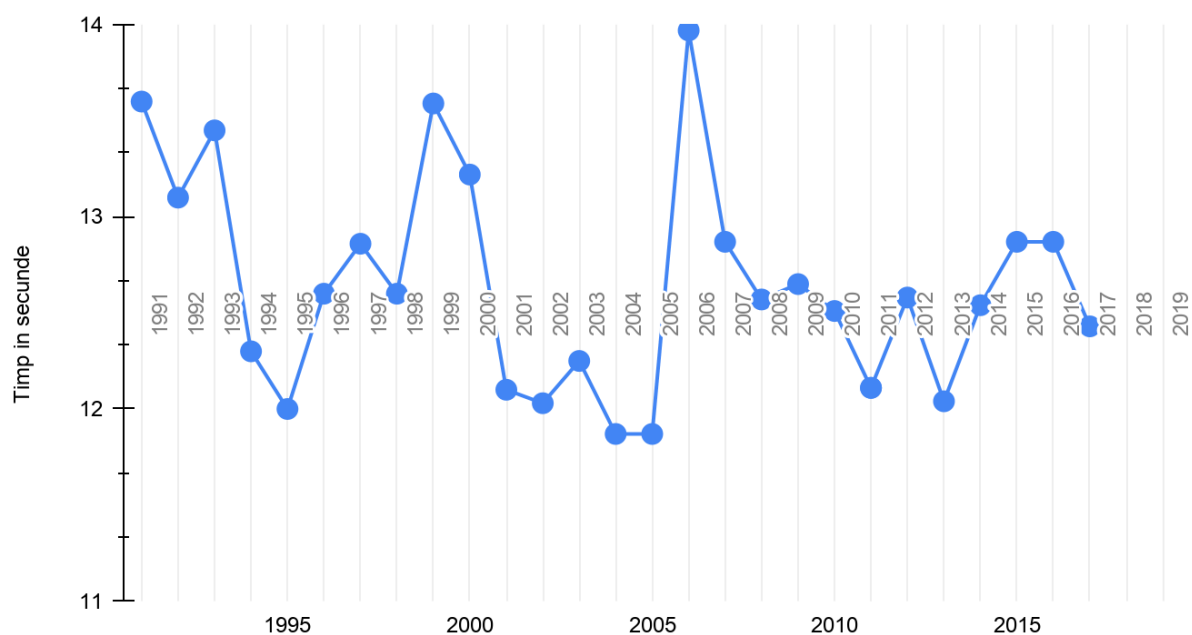
CATEGORIA DE VARSTA +50 ANI FEMININ.	ATENA (1991)	BUCUREȘTI (2019)
100 m	18'4''	14'04''
400 m	-	1'09''31
800 m	2'53''2	2'50''3
1500 m	7'03''42	6'19''7
săritura în lungime	2,58 m	4,86 m
CATEGORIA DE VARSTA +50 ANI MASCULIN.	ATENA (1991)	BUCUREȘTI (2019)
100 m	13'8''	12'43''
400 m	63'8''	59'38''
800 m	2'38''8	2'15''01
1500 m	5'19''4	4'50''66
săritura în lungime	4,19 m	5,38 m
săritura în înălțime	1,45 m	1,70 m
triplu salt	10,13 m	11,54 m

În tabelul de mai jos sunt prezentate rezultatele obținute la Balcaniadele Masters în probele de sprint.

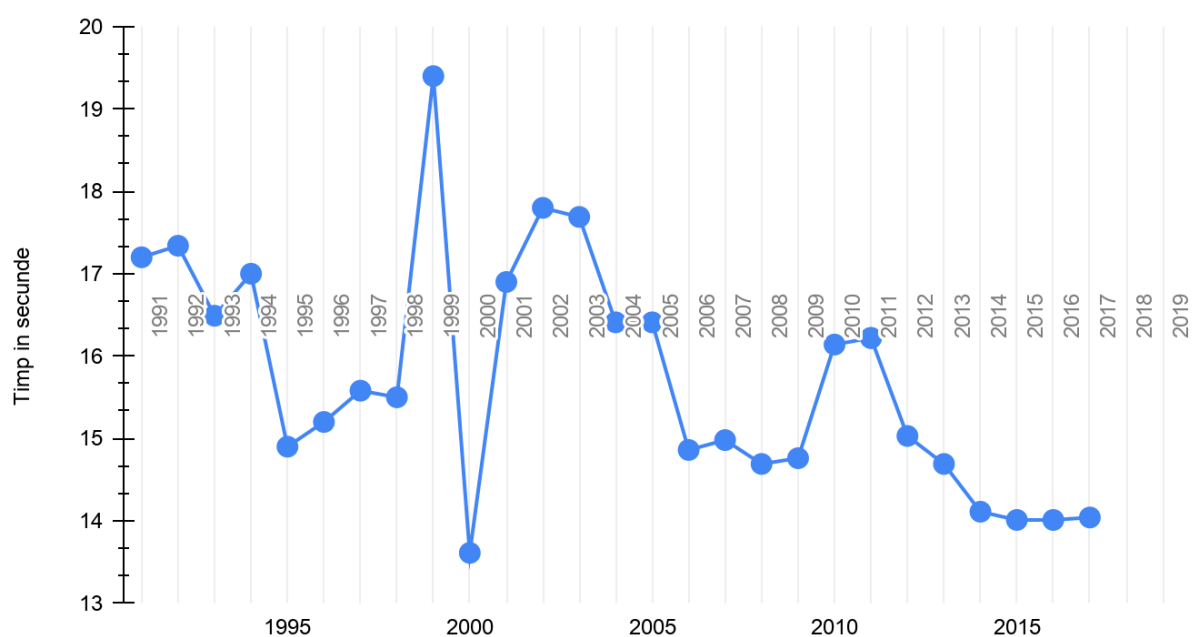
Categoria de varsta +50 ani	100 m		200 m		400 m		100 m g	
An	M	F	M	F	M	F	M	F
1991	13,8	18,4			63,8		19,1	
1992	13,71	18,34			63,23		23,14	
1993	13,6	17,2	25,6	39,3	58	85,3	20,8	
1994	13,1	17,34	26,74	36,44	59,09	83,48	14,95	
1995	13,45	16,49	25,93	35,12	58,66	83,38	21,55	
1996	12,3	17	26,2	27,8	60,9	88,2	14,6	
1997	12	14,9	24,8	32,1	62,8	75,4	18,9	
1998	12,6	15,2	26,7	31		71,42	15,8	
1999	12,86	15,58	26,14		62,61		16,37	
2000	12,6	15,5	25,9	33,1	61,6	71	15,9	
2001	13,59	19,4				74,8		
2002	13,22	13,61	27,52		61,37	77,15	19,73	
2003	12,1	16,9	26,6	39,2	61,1	77,2	17,9	
2004	12,03	17,8	25,55	39,13	62,6	90,65	18,61	
2005	12,25	17,69	25,23	42,85	58,36	79,84	22,09	
2006	11,87	16,41	25,08	35,04	63,16	76,13	17,32	
2007	11,87	16,41	25,08	35,04	63,16	76,13	17,32	
2008	13,97	14,86	28,93	29,89	64,12	71,3	19,88	
2009	12,87	14,98	25,75	31,18	62,92	81,48	16,68	19,03
2010	12,57	14,69	25,51	30,42	60,15	73,69	17,42	
2011	12,65	14,76	25,37	31,13	61	71,17	16,8	
2011	12,51	16,14	25,54	29,86	56,73	68,78		
2012	12,11	16,22	24,59	36,95	58,43	78,65	15,12	16
2013	12,11	16,22	24,59	36,95	58,43	78,65	15,12	16
2014	12,58	15,03	26,9	31,2	59,7	70,09	19,56	21
2015	12,04	14,69	24,47	29,86	56,76	68,69	14,83	20,64
2016	12,54	14,11	25,63	30,13	60,07	70,45		
2017	12,87	14,01	26,09	29,57	60,11	70,08	19,2	17,81
2018	12,87	14,01	26,09	29,57	60,11	70,08	19,2	17,81
2019	12,43	14,04			59,38	69,31		

Reprezentarea grafica a datelor din tabelul de mai sus, arată în felul următor.

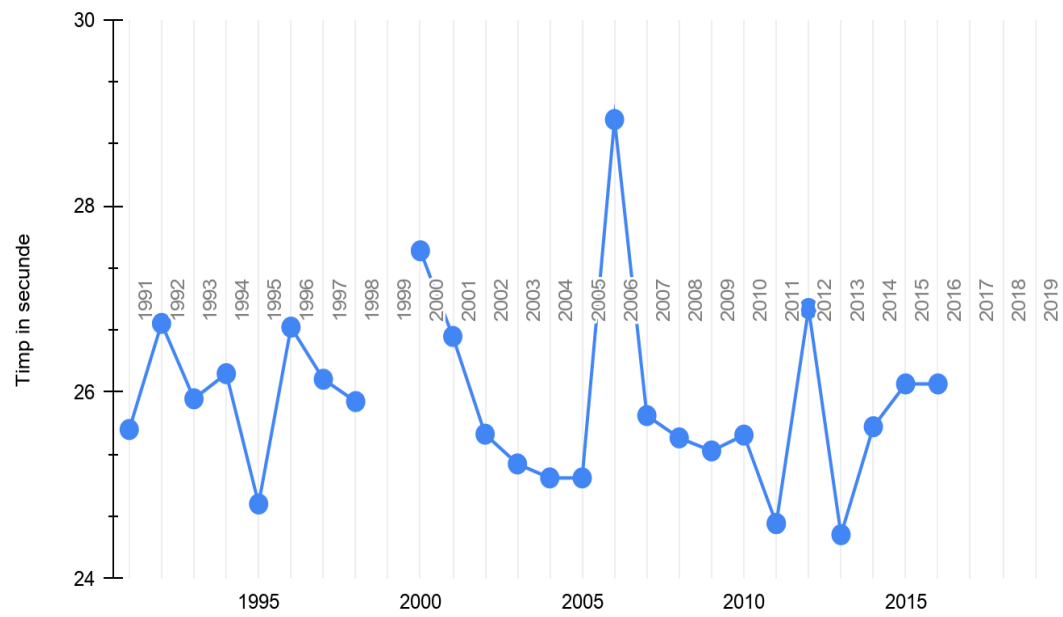
Masculin: 100 m



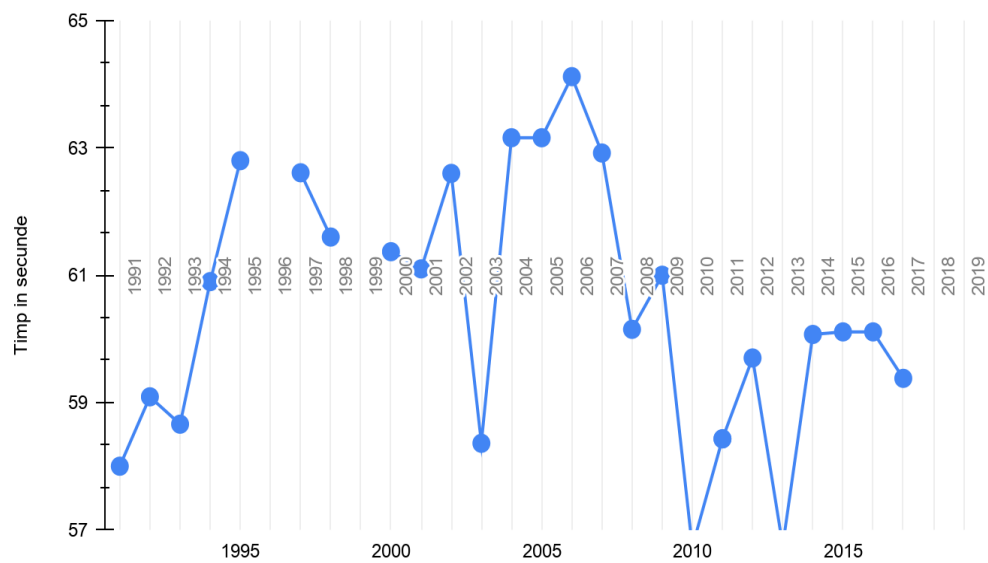
Feminin: 100 m



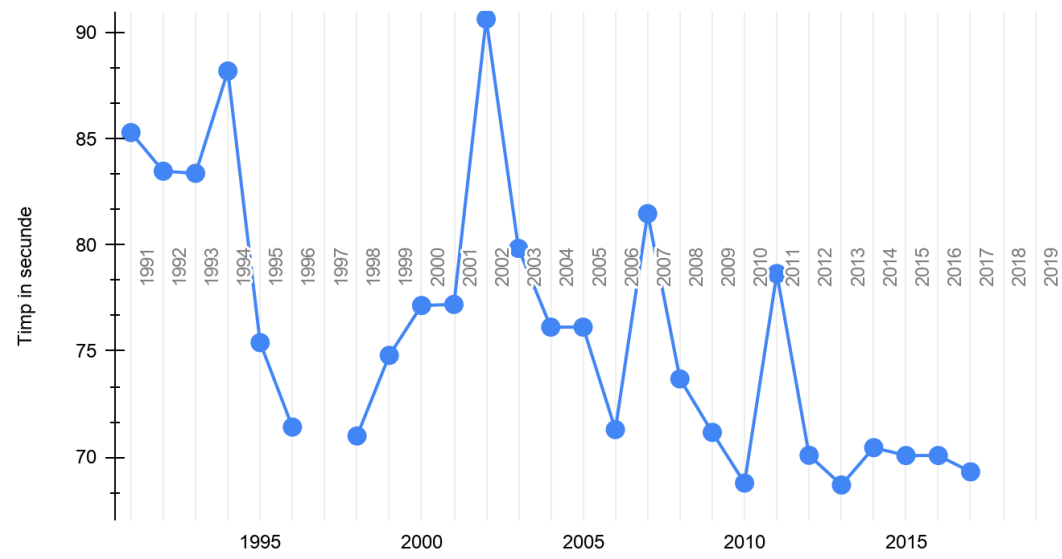
Masculin: 200 m



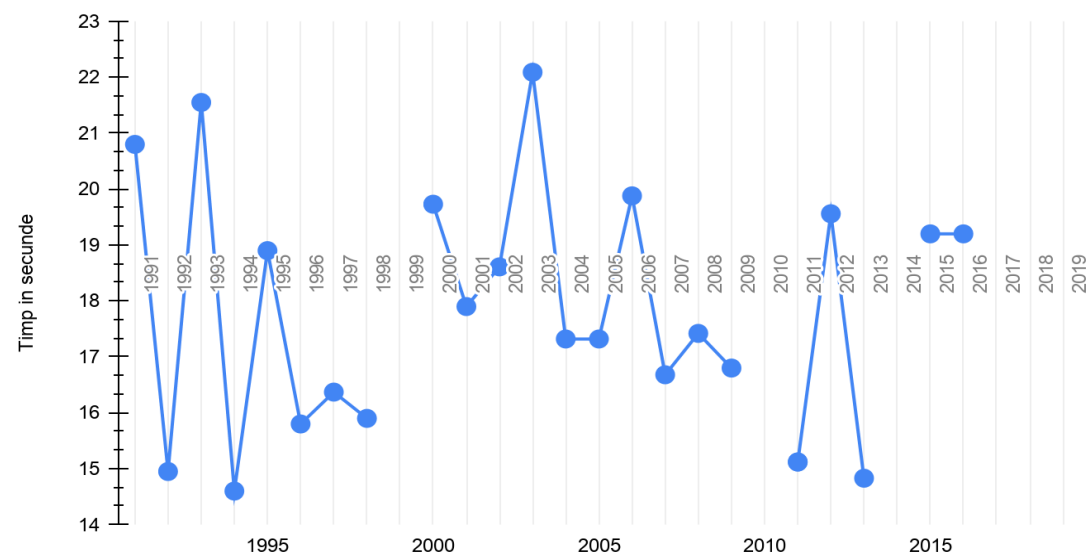
Masculin: 400 m



Feminin: 400 m



Masculin: 100 m H



Pe baza datelor prezentate se pot trage unele concluzii:

Dacă la început nivelul rezultatelor presupune o notă de amatorism, pe parcurs putem concluziona că îmbunătățirea se datorează și unei preocupări mai conștiente din partea atleților.

Participând la ultimele două ediții ale Campionatelor Naționale și la ediția din 2019 a Campionatelor Balcanice pot afirma creșterea nivelului de profesionalism care se concretizează prin performanțele obținute.

Crește de la an la an numărul participanților, calitatea performanțelor și nivelul de organizare al competițiilor, ceea ce dovedește interesul tot mai mare a persoanelor trecute de 35 de ani pentru sport.

Bibliografie

1. *20 de ani de atletism Masters în România* - Stan Marin, Costache Radu, Mariana Bazavan ISBN 9789730045994 9730045992
2. **Alexandrescu** *Atletism*, Ed. Didactică, 1983.
3. <http://www.fracam.ro>

OPINII

Arbitrajul în fotbal, între litera regulamentului și spiritul jocului

Profesor Emil Arsa

Liceul Tehnologic „Ștefan Hell” Sântana-județul Arad

Refereeing in football, between the rule of regulation and the spirit of the game: *The present paper is aiming to identify the competencies a football referee needs to have in order to produce a high-quality game of refereeing in line with the rules of the sport without chipping away at the spirit of the game. In addition to the above, this study also analyses the possibilities and methods to implement the fundamental rule of advantage, which is an integral part of refereeing, in the spirit of the sport.*

Keywords: *Football, referee, arbitrament, Laws of the Game, personality, training, irregularity, advantage, free kick*

Motto: „A deveni arbitru este ușor, a fi arbitru este foarte greu”

Personalitatea, factor definitoriu al unui arbitru de succes

Arbitrajul în fotbal pornește de la regulament, de la cunoașterea aprofundată a fiecărei legi și mai ales de la interpretarea ei funcție de cerințele jocului. Există deci o cale, uneori anevoioasă, de la cunoașterea regulamentului, la aplicarea acestuia în teren și apoi la reușita în arbitraj.

Pentru a fi un arbitru de succes este nevoie de calități pe cât de diverse, pe atât de importante. Astfel, arbitrul trebuie să aibă o cunoaștere foarte bună a „Legilor jocului”, o condiție fizică exemplară și o personalitate puternică.

Jocul modern de fotbal pune arbitrului probleme tot mai complexe și mai variate care vor găsi o rezolvare corespunzătoare dacă arbitrul le va cunoaște, le va interpreta și le va analiza cu competență. Astfel, persoana care îndeplinește calitatea de arbitru trebuie să întrunească o serie de calități având în vedere solicitările pe care le reclamă această activitate. Funcția de arbitru poate fi asemănată cu o demnitate care presupune - în afara calităților fizice, psihice și intelectuale - și un mod de comportare care să îl impună sportivilor aflați în competiție. Între acestea se numără și cele două calități inseparabile ale arbitrului de elită: ținuta și comportamentul. Acestea, de fapt, au o strânsă legătură cu personalitatea, aceasta fiind definitorie, arbitrul trebuind să aibă autoritate naturală, să fie curajos și să nu aibă teamă de a da decizii nepopulare. Personalitatea unui arbitru nu trebuie să însemne ascunderea în spatele unei flexibilități exagerate sau a unei lipse de responsabilitate.

În condițiile fotbalului modern, conducerea jocului de către o brigadă formată din arbitri pregătiți, experimentați și bine intenționați, cu o capacitate mare de a percepe, discerne și hotărî cu promptitudine, este o condiție pentru evaluarea riguroasă, fără echivoc, a evenimentelor petrecute pe terenul de joc și chiar în afara lui. A devenit tabu ideea că un arbitraj superior înseamnă iscusință, măiestrie și chiar artă. Aceste calități, la rândul lor, înseamnă conducerea jocului astfel încât să primeze dinamismul, competitivitatea și spiritul de fair-play. O interpretare și o aplicare ideală a Legilor jocului, conform evoluției actuale a fotbalului, nu sunt posibile decât în condițiile cunoașterii temeinice și aprofundate a lor. Aceasta impune nu citirea și memorarea lor mecanică ci o studiere sistematică a conținutului și sensului fiecărei prevederi, deslușirea relațiilor reciproce între ele, a sensului și spiritului conferite de legiuitor, a scopului pe care îl slujesc.

Arbitrul trebuie să fie o personalitate bazată pe competență, ținută și comportare exemplare, care să degajeze încrederea tuturor. Atunci când o persoană este hotărâtă să devină arbitru, acceptă să servească fotbalul, să îndeplinească cât mai bine această îndatorire, cu prețul unor mari sacrificii. Acest sentiment de disciplină liber consimțită este esențial pentru o bună carieră de arbitru. În afară de activitatea de conducător al jocului, arbitrul trebuie să aibă și o anumită structură sufletească, un profil psihic adecvat care să faciliteze dezvoltarea și perfecționarea lui în arta arbitrajului.

Ca în toate sporturile și în fotbal cultul victoriei este deosebit de dezvoltat. Rolul arbitrului, deși pare unul secundar, este, în același timp, unul capital. Ar fi ideal ca arbitrul să treacă neobservat. Totuși, de multe ori, el polarizează atenția, prin maniera de arbitraj. Maniera de arbitraj combină competența, autoritatea, sobrietatea și siguranța în luarea deciziilor, dublate de cea mai neîntinată obiectivitate.

Urmărind evoluția Legilor jocului, motivat de dorința de a face fotbalul cât mai atractiv, un arbitru de succes nu este cel care face el însuși spectacol, ci acela care favorizează spectacolul, protejând jocul și jucătorii. Arbitrii trebuie să înțeleagă că fotbalul nu a fost inventat pentru ei, ci el aparține jucătorilor și spectatorilor. Chiar dacă jocul nu se poate desfășura fără arbitru, acesta nu este și nu trebuie să fie vedeta jocului. A conduce orbește un joc numai după litera regulamentului, răpește din succes. Fără a încălca regulile, ele trebuie aplicate atât în litera cât și în spiritul regulamentului și în cel al jocului. Clasa arbitrului devine evidentă prin demonstrarea efectelor deciziilor sale.

Pregătirea jocului, calea spre reușită în arbitraj

Arbitrul se confruntă cu tactici care au influență negativă asupra spiritului jocului, dar el nu este îndreptățit să aprecieze sau să judece aceste tactici de joc, datorită sa fiind să le recunoască, să se adapteze repede cerințelor jocului, să facă o interpretare adecvată a lor, aplicând litera, dar mai ales spiritul „Legilor jocului”.

Conducătorul jocului trebuie să își păstreze fermitatea în unele momente ale, dar nu trebuie să dea dovadă de rigiditate și exces de zel în luarea deciziilor tehnice și disciplinare. Când spunem exces de zel ne referim la interpretarea greșită pe care o au unii arbitri față de ceea ce înseamnă puterea discreționară cu care este investit de către regulament.

O preocupare de prim ordin a unui arbitru trebuie să o constituie pregătirea jocului. Pregătindu-se din punct de vedere psihologic, el trebuie să își consolideze încrederea în forțele sale, să-și analizeze capacitatea de a stăpâni jocul. Încrederea în sine îi dirijează și îi echilibrează reacțiile atunci când partida trebuie adusă în limitele unei desfășurări normale. Aceasta însă nu poate fi menținută fără o maximă concentrare psihică și fizică. Aici este nevoie, din partea arbitrului, și de o stăpânire de sine remarcabilă, care alături de celelalte calități psihice, este de natură să îl pună pe acesta în postura de a rezolva orice situație dificilă de joc.

Condiția fizică este o latură despre care nu trebuie să se discute foarte mult, deoarece reprezintă punctul de plecare a arbitrului spre o prestație de calitate. Deficiențele la acest capitol duc la slăbirea capacității de observare, la încetinirea reacțiilor și la nesiguranță.

Calitatea de lider ar trebui să îl caracterizeze pe fiecare arbitru. El trebuie să țină mult la respectarea regulilor, să fie dispus să colaboreze cu ceilalți membri ai brigăzii, fără să își aroge întreaga putere. El trebuie să fie consecvent, fără a confunda consecvența cu încăpățânarea.

Trebuie să își controleze reacțiile temperamentale și să nu răspundă provocărilor jucătorilor, deoarece astfel își pierde autocontrolul. Să folosească, de asemenea, un limbaj adecvat, să aibă un mod de adresare politicos, civilizat.

Arbitrul trebuie să aibă uniformitate în decizii, să fie mereu neutru și corect. El trebuie să înțeleagă că fiecare meci este important, că niciunul nu trebuie subestimat. Meciurile din diviziile inferioare sunt pentru jucători, antrenori și spectatori la fel de importante precum cele internaționale. Dacă deciziile arbitrului nu respectă realitatea din teren ceilalți participanți la actul

sportiv acumulează frustrare, lucru care duce la știrbirea spectacolului sportiv. Arbitrul trebuie să realizeze că evenimentele din timpul jocului se văd altfel din tribună sau prin ochii combatanților, în funcție de interese acestora. Rareori se întâmplă ca deciziile nepopulare ale arbitrului să fie acceptate fără crâcnire.

Pentru a ajuta un arbitru să aibă un comportament menit să-i atragă acceptarea din partea jucătorilor, este recomandat ca acesta să vizioneze cât mai multe jocuri la televizor. Deseori, vedem la televizor arbitri care prin mimică, gestică și atitudine, emit anumite semnale, receptate de jucători drept agresive sau temătoare, fără încredere în propriile forțe, neajutorare, arogante, expresii ale unei atitudini pătinoare etc. De aceea uneori se ajunge la confruntări atunci când arbitrul intră, în mod imprudent, în zona personală a jucătorului, emițând semnale neadecvate în ce privește limbajul corpului și mimica. Pe de altă parte, arbitrii trebuie să fie în permanență conștienți că spectatorii nu vin la stadion pentru a-i urmări pe ei. Asta înseamnă că arbitrul este obligat să lase deoparte mimica și gesturile teatrale și să renunțe la orice formă de a ieși în evidență. Acel arbitru care se formează ca un autodidact, astfel încât ajunge să acționeze în situații dificile în mod suveran, neutru, calm și competent, este perceput ca lider, obținând acceptarea tuturor jucătorilor și devenind parte a jocului. Arbitrul trebuie să își analizeze autocritic prestația din teren, să își recunoască greșelile, să își asume responsabilitatea.

Un arbitru, pentru o mai bună reușită, va trebui să-și pună problema, de la început, că întâlnirea fotbalistică, indiferent de categorie și echipe, îi poate pune unele probleme dificile, ba chiar este necesar ca el să își facă un antrenament mental anticipativ, de vizualizare a jocului. În fond este vorba de posibilitatea de a repeta mental eventualele faze de joc sau de comportament ale persoanelor implicate. Această vizualizare este bine să fie practică cu caracter permanent și să nu se aștepte rezultate miraculoase imediate.

Misiunea sau rolul arbitrului este îngreunat și de faptul că întâlnește multe situații ciudate, inoportune, cum ar fi:

- gazdele, chiar dacă nu au echipă competitivă, își doresc victoria sau promovarea într-o categorie superioară, având o valoare prezumtivă;
- orgoliile personale dintre jucători, antrenori sau conducători;
- rivalitatea tradițională dintre echipe;
- spectatori lipsiți de sportivitate.

Aplicarea avantajului, factor important în asigurarea cursivității jocului

În spiritul „Legilor jocului”, jocurile trebuie să se desfășoare cu cât mai puține opriri posibile și în acest scop este de datoria arbitrului să sancționeze doar abaterile de la regulile de joc. Dacă arbitrul fluieră în mod constant greșeli neînsemnate sau îndoielnice, el îi enervează pe jucători, le provoacă proastă dispoziție, strică plăcerea spectatorilor. Acel arbitru care va ști să asigure cursivitate jocului va fi catalogat drept inteligent, elastic și nu va enerva celelalte persoane participante la actul fotbalistic, pentru că trebuie să știm că atâta timp cât mingea va fi în joc, toți ochii vor fi ațintiți pe desfășurarea partidei și nicidecum pe prestația arbitrului.

La polul opus, un arbitru care fluieră orice contact fizic neînsemnat, lasă impresia de nesiguranță și creează rumoare în rândul spectatorilor, deranjând jucătorii și oficialii. Așa cum arbitrilor asistenți li s-a implementat în activitate principiul „așteaptă și vezi”, este la fel de necesar ca și în prestația arbitrului să existe acea preocupare pentru a întârzia o fracțiune de secundă sancționarea prin fluier a unei abateri. Făcând acest lucru arbitrul poate observa rapid dacă echipa împotriva căreia s-a comis greșeala are în continuare posesia mingii și beneficiază totodată de o posibilitate superioară de continuare a acțiunii. Gestică arbitrului trebuie să fie deosebit de expresivă și elocventă în acest caz. El va continua să alerge în apropierea fazei de joc, ținând ambele brațe întinse și ușor desfăcute spre înainte.

Referitor la aplicarea practică a avantajului, se recomandă arbitrului să nu riște o astfel de procedură atunci când atacul jucătorului vinovat este unul violent sau periculos decât într-o fază

iminentă de gol. În aceste situații oprirea imediată a jocului este decizia cea mai indicată, ea fiind urmată de acordarea rapidă a sancțiunii disciplinare corespunzătoare.

De asemenea aplicarea avantajului în zona mediană a terenului în situații ce nu implică dezvoltarea imediată a unei acțiuni de atac a echipei beneficiare, este practic inutilă și implică riscul pierderii imediate a posesiei balonului. Se poate declanșa astfel un eventual contraatac periculos în favoarea echipei care a comis greșeala. Se recomandă în asemenea cazuri acordarea promptă a loviturii libere corespunzătoare, fapt ce va duce liniștea necesară în joc, ambele echipe având posibilitatea reșezării tactice pe teren.

Un arbitru care încearcă să aplice avantajul la o abatere comisă împotriva echipei în apărare în zona porții acesteia, poate avea neplăcuta surpriză ca apărătorii să piardă imediat mingea, fapt ce ar favoriza echipa care a comis greșeală. Există destule exemple negative în care aplicarea riscantă a unui avantaj neinspirat, a dus la marcarea unui gol de către echipa jucătorului vinovat. Se recomandă așadar sancționarea imediată a acestui tip de abateri.

Avantajul este așadar un procedeu de mare finețe prin care arbitrul poate asigura cursivitate jocului, însă el trebuie aplicat cu mare prudență pentru că este o armă cu două tășuri. Arbitrul trebuie să aibă acuratețea să judece dacă acordarea unei lovituri libere echipei lezate de o acțiune neregulamentară, este benefică acesteia și este mult mai necesară în joc decât aplicarea cursivității în faza respectivă.

De exemplu, acordarea unei lovituri libere din zona centrală în afara suprafeței de pedeapsă este, în majoritatea cazurilor, mult mai utilă echipei aflate în atac decât un avantaj ce s-ar derula în zone înghesuie ale jocului sau în apropierea liniilor de margine. Rămâne doar ca inteligența arbitrului să stabilească momentul aplicării avantajului în așa fel încât echipa împotriva căreia s-a produs abaterea să beneficieze de o oportunitate în atac.

În cazul unei abateri comise de echipa în apărare în propria suprafață de pedeapsă este recomandat să nu se aplice avantajul decât dacă în faza imediat următoare echipa aflată în ofensivă are posibilitatea introducerii mingii în poartă. Arbitrul trebuie să știe că cel mai mare avantaj în suprafața de pedeapsă este acordarea penalty-ului, care îl scutește de orice risc.

Conform Legii 5 din „Legile jocului” arbitrul are obligația de a lăsa jocul să continue atunci când constată că se poate derula imediat un avantaj real, dar în același timp are dreptul să sancționeze abatere inițială dacă presupusul avantaj nu s-a realizat. Această prevedere îl poate scoate pe arbitru din orice încurcătură pentru că îi permite să asigure oricând cursivitate jocului, având marja de siguranță că poate reveni la acordarea loviturii libere corespunzătoare, dacă în timp de două-trei secunde constată că echipa beneficiară nu a putut continua acțiunea în poziție avantajoasă.

Sancțiunile disciplinare sunt și ele uneori elemente dificile în judecarea aplicării avantajului. Arbitrul trebuie să ia măsuri disciplinare împotriva oricărui jucător care a comis o abatere sancționabilă cu avertisment sau eliminare. El nu este obligat să intervină imediat, dar trebuie să o facă la prima oprire a jocului. Această competență acordată de regulament arbitrului îi permite acestuia ca atunci când sesizează o abatere sancționabilă disciplinar să aplice avantajul și la prima întrerupere a jocului să avertizeze sau să elimine jucătorul care a comis abaterea. În acest caz delicat, arbitrul trebuie să vegheze ca avantajul aplicat să fie unul foarte clar, pentru a justifica evident neacordarea imediată a sancțiunii disciplinare jucătorului vinovat.

Din punctul meu de vedere, o altă fațetă a aplicării avantajului este și permisivitatea conferită de „Legile jocului” în cazul executării rapide a unor lovituri libere fără respectarea de către adversar a distanței de 9,15 metri. În asemenea situații arbitrul trebuie să accepte că echipa beneficiară a loviturii libere poate să-și creeze un avantaj prin punerea imediată a mingii în joc, acest procedeu având drept scop de a surprinde nepregătită apărarea adversă. Dacă arbitrul constată că executantul unei astfel de lovituri libere rapide a trimis mingea unui adversar care a intrat în posesia ei, el nu mai are obligația de a repeta procedura, riscul repunerii revenind în exclusivitate executantului.

Aplicarea avantajului este deci un fenomen complex care trebuie să îi preocupe permanent pe toți arbitrii. Cu inteligență și echilibru în luarea deciziilor aceștia vor putea să interpreteze și să aplice cu elasticitate și consecvență atât litera regulamentului, dar și spiritul jocului, asigurând astfel meciurilor cursivitatea care naște spectacol.

Bibliografie

1. **Rainea N.**, *Dincolo de dreptunghiul gazonului*, Galați, 1991;
2. **Apolzan D.**, *Fotbal 2010*, editat de FRF, București, 1996;
3. **Schiedsrichter Zeitung nr. 5**, – *publicația oficială a Comisiei de Arbitri din Germania*; 2006
4. Buletinul tehnic „Arbitrul” al Comisiei Centrale a Arbitrilor nr. 3-4, 2007;
5. Buletinul tehnic „Arbitrul” al Comisiei Centrale a Arbitrilor nr. 2, 2009;
6. *Legile jocului*, 2017;

Interdisciplinaritatea și integrarea

Profesor Gavrișiu Iuliana Claudia

Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Rm. Vâlcea

Profesor Nițulescu Anca Filofteia

Clubul Sportiv Școlar, Municipiul Rm. Vâlcea

Interdisciplinarity and integration: *To position and rethink the curriculum (competencies, content, methods and modes of evaluation) from a global perspective means, implicitly, to better serve the fundamental interests of each country, of each educational structure.*

The growing interest for the betterment of the curriculum - an essential component of any educational system, a curriculum manifests itself not only through a varied set of research, publications, projects and theses concerning a certain problem, but also through the diversity of the projects aiming to reform and restructure the competencies and content of the educational system.

Keywords: *curriculum, interdisciplinarity.*

Interesul pe care îl manifestă față de această problemă majoritatea guvernelor și a factorilor ce răspund de educație este atestat prin însuși numărul reformelor întreprinse în ultimii 20 de ani.

Atunci când o reformă a educației nu produce rezultatele scontate, cauzele insucceselor sunt de obicei căutate la nivelul factorilor care intervin direct și continuu într-o asemenea transformare: autoritățile școlare, cercetători în domeniul educației, cadrele didactice. Uneori se constată că anumite priorități și relații între componentele curriculum-ului au fost ignorate sau că influențele reformei competențelor și conținuturilor asupra examenelor școlare și a concursurilor sau asupra structurilor învățământului au fost minimalizate.

De altfel, astăzi, disciplinele sunt invadate de un gigantism care le înăbușă, le abate de la rolul lor simplificator și le închide în impasul hiperspecializării. Inconveniente tot mai evidente ale compartimentării, necesitatea din ce în ce mai manifestată a unor perspective globale și contestarea unui devotament față de obiect care face ca omul să fie uitat, au dus treptat la conceperea și la promovarea a ceea ce s-a numit „interdisciplinaritate”.

Pentru a ne reprezenta clar nuanțele între abordările intradisciplinară, interdisciplinară și pluridisciplinară este comod să ne imaginăm un tabel în care se așază pe coloane diferitele discipline și pe rânduri principiile și conceptele care servesc drept operatori sau obiecte de reflecție în activitatea intelectuală.

Acest tabel permite să se pună în evidență modul în care curriculum-ul poate defini o pregătire în raport cu disciplinele.

- Parcurgerea tabelului pe verticală înseamnă să se predea succesiv diferitele concepte și principii în interiorul unei discipline; învățământul este, atunci, intradisciplinar.
- Parcurgerea tabelului pe orizontală înseamnă a preda principii generale și orientate, făcând să reiasă multiplele aplicații și fațete ale fiecărui principiu în sfera disciplinelor în care sunt aplicabile; astfel, învățământul este interdisciplinar.
- Parcurgerea tabelului transversal înseamnă să se aleagă situații care nu se mai integrează într-o singură coloană sau într-un singur rând, ci pun în acțiune concepte și principii determinate de situații. Această perspectivă se poate califica drept pluridisciplinară, sau, mai bine, tematică.

Concepte și principii	DISCIPLINE							
	A	B	C	D	E	F	G	H
Generale 1	1	1	1	0	1	1	1	0
2	1		0	1	0	1	1	0
Orientate m	0	0	0	1	1	0	1	0
m+1	1	0	1	1	0	0	0	0
Specifice n	1	0	0	0	0	0	0	0
n+1	1	0	0	0	0	0	0	0
n+2	1	0	0	0	0	0	0	0
n+3	0	0	0	1	0	0	0	0

Perspectiva interdisciplinară

Disciplinele constituie axele curriculum-ului tradițional și sunt și astăzi principiile organizatorice cele mai pregnante din învățământ.

Unul din fundamentele pedagogice ale abordării intradisciplinare este acela că învățarea principiilor în cadrul unei discipline generale, ca matematica, este susceptibilă de a produce un transfer care îl va face pe elev capabil să aplice în alte situații, în alte discipline. Ori, se știe că acest transfer orizontal nu se produce decât foarte puțin, după o lungă învățare și numai la elevii cei mai dotați.

Acesta este unul din motivele pentru care învățământul este atât de des rupt de viață și care face ca teoria să se opună practicii. Astfel de inconveniente ar trebui să fie suficiente pentru a pune în discuție o abordare care limitează educația la particular sau la specific, prin incapacitatea sa de fapt de a suscita transferul cunoștințelor.

Perspectiva interdisciplinară

În esență, aceasta constă în a organiza învățământul în așa fel încât să furnizeze elevilor ocazia de a se familiariza cu principii generale sau orientate în contexte cât mai variate posibil. Domeniile sale privilegiate vor fi, evident, cele care cuprind conceptele și principiile cele mai largi: teoria generală a sistemelor, teoria ansamblurilor, lingvistica, logica, epistemologia constituie domenii interdisciplinare susceptibile de a furniza principii și concepte aplicabile în domenii foarte variate.

Avantajul fundamental al abordării interdisciplinare este acela de a favoriza transferul și prin urmare rezolvarea de noi probleme, de a da vederi mai generale, de a decompartmenta și de a reduce tentația dogmatismului, deși ea nu exclude în întregime devotamentul: optica interdisciplinară însăși poate face obiectul unor poziții exclusiviste și poate să recadă în rutina și în dogmatismul interdisciplinar în raport cu teoriile generale din care ea își atrage principiile.

Perspectiva pluridisciplinară sau tematică

În acest mod de a concepe învățământul, se pornește de la o temă sau de la o situație, sau de la o problemă, care ține de mai multe discipline în același timp și de diferite principii organizatoare. Se trece apoi la o temă următoare și ordinea problemelor abordate este deseori determinată de criterii de conveniență, de oportunitate sau de actualitate. Acest mod de a proceda este mult mai practic în ciclul primar.

Avantajul esențial al perspectivei tematice este acela de a resitua un fenomen sau un concept în globalitatea sa, de a-l prezenta sub toate fațetele sale, în toate atributele sale, cu toate relațiile lor. Un alt avantaj esențial, în special pentru educația permanentă, este acela de a fundamenta învățământul pe realitate și pe probleme.

Pentru a se ajunge la integrare și coerență este indispensabil să se definească o politică educativă globală comună și să se focalizeze toate aspectele educației pe scopuri definite conform acestei politici globale.

Efortul de deschidere a educației va trebui să se îndrepte în special asupra valorilor și concepțiilor culturii care în sistemele educative tradiționale sunt diferite de la o filieră la alta, întrucât această lipsă de legătură duce la opoziție între grupuri și între oameni, la elitism, la desconsiderarea și la neînțelegerea între cei care nu au urmat aceeași cale.

Bibliografie:

1. **Studii pentru UNESCO de L. D. Hainaut, D. Lawton, R. Ochs, E. Supre** (1981), „*Programe de învățământ și educație permanentă*”, București, Editura Didactică și Pedagogică.
2. **Cerghit, I.**, (1980), „*Metode de învățământ*”, București, Editura Didactică și Pedagogică.

Clasic și modern în lecția de educație fizică

Profesor Nicolae Joldeș

Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

Classic and modern in the physical education lesson: *Modern teaching involves actively and consciously solving tasks, students are encouraged and motivated to discover things on their own, and also efficient ways of solving tasks.*

Modern teaching promotes creative thinking, initiative and cooperation, decision making ability, skills, talent and personality of the student for his individual and social development. Modern teaching is meant to form personalities capable of thinking and acting. This goal can be achieved not only by transmitting the essential contents, but also developing their intellectual skills, learning to communicate and share ideas, encouraging them to have initiatives and to be able to take relevant decisions.

Keywords: *traditional, modern, student, teacher, teaching, learning, abilities*

Motto: *” Cei mai buni discipoli ai unui profesor nu sunt cei care repetă lecțiile după el, ci cei cărora el le-a trezit entuziasmul, le-a fertilizat neliniștea, le-a dezvoltat forțele pentru a-i face să meargă singuri pe drumurile lor”* (Gaston Berger)

Activitatea de bază a cadrului didactic este predarea care, în esență reprezintă o acțiune concepută și realizată în scopul instruirii și educării elevilor. Majoritatea definițiilor date converg în ideea că predarea ca formă specifică de comunicare școlară, este o acțiune de transmitere a cunoștințelor elevilor, în sensul sporirii cunoașterii, formării și dezvoltării priceperilor și deprinderilor, consolidării atitudinilor pozitive, îmbogățirii sferei afective a personalității lor.

Rolul cadrului didactic nu se rezumă însă la simpla transmitere a cunoștințelor, și intervențiile sale în cadrul lecțiilor având ca scop îndrumarea activității elevilor, coordonarea utilizării și înregistrarea rezultatelor învățării. Toate aceste sarcini, ce-i revin în calitate de formator sunt asumate în cadrul discursului didactic instructiv-educativ.

Prin predare înțelegem, așadar un act complex de comunicare în cadrul căruia profesorul transmite elevilor valorile specific diverselor domenii ale științei și culturii sau directive de acțiune, le împărtășește opinii și convingeri. Pentru multă vreme în prim-plan s-a aflat transferul de cunoștințe necesare producerii învățării elevilor, chiar dacă predarea nu constă doar în prezentarea exhaustivă de idei și argumente efectuată integral de către profesor, ci presupune și îndrumarea elevilor în activități de învățare care presupun un efort voluntar, personal. De altfel, ca o depășire a perspectivelor unilateral de abordare, literatura pedagogică de dată recentă consemnează o pluralitate de sensuri ce-i pot fi conferite: ”În timp predarea s-a transformat într-un factor care declanșează, stimulează și orientează ansamblul activităților școlare ale elevilor, printre care și studiul individual, fixarea și consolidarea noului și, deși ar putea părea paradoxal, ea presupune și controlul și evaluarea conținutului asimilat (...). De aceea, predarea este privită, predominant, ca o problemă de inducere a activității de învățare la elevi și de organizare, dirijare și îndrumare a acesteia...”¹

În școala modernă, activitatea didactică se sprijină, în mare măsură, pe activitatea independent și productiv-creativă a elevilor. Ei sunt îndrumați să întreprindă propriile căutări, să descopere cunoștințe și să elaboreze idei noi, astfel de acțiuni constituind o sursă puternică de continuă dezvoltare a propriei personalități.

¹ Ionescu, Miron, *Instrucție și educație. Paradigme, strategii, orientări, modele*, Cluj-Napoca, 2003, p.78

Acest tip de predare presupune prezentarea unor sarcini prin rezolvarea cărora elevii își însușesc, în mod activ și conștient, noile conținuturi ideatice sau își dezvoltă priceperi și deprinderi (competențe funcționale). Întreaga procesualitate a învățării este însă asistată de profesor, în calitate de organizator al activității, de coordonator și îndrumător al demersurilor elevilor. O astfel de abordare a instruirii se fundamentează pe cercetările de psihopedagogie, care au pus în evidență faptul că elevii învață mai bine dacă sunt antrenați într-o activitate, se simt implicați și sunt motivați la un nivel superior. Într-o activitate ce le solicită din plin potențialul intelectual, ei vor descopri singuri cunoștințe, moduri eficiente de abordare a sarcinilor de instruire, soluții la problemele cu care se confruntă, realizându-se o învățare a științei nu numai ca "produs", ci și ca "proces".

Pe de altă parte, dirijarea și sprijinirea învățării ca proces activ de achiziție a cunoștințelor, de formare a abilităților sau atitudinilor, de dezvoltare a operațiilor intelectuale presupune și determinarea manifestării unor stări afective pozitive ale elevilor, care să determine, în cele din urmă, stările lor intelectuale. Sensibilierea elevilor pentru activitate, captarea atenției, provocarea curiozității, stârnirea interesului și stimularea dorinței lor de a acționa pentru producerea învățării reprezintă condiții deosebit de importante pentru o activitate eficientă. În acest sens, profesorul caută să le formeze un comportament de tipul pregătirii pentru învățare, să-i motiveze influențându-le, prin tehnici specifice de convingere, atitudinile și opiniile. Dacă el pune accent doar pe aspectul cognitiv și îl neglijează pe cel motivațional, latura afectiv-atitudinală a personalității elevilor săi, riscă să provoace eșecuri intelectuale și morale.

Predarea presupune deci, o interacțiune astfel organizată și reglată, încât să fie satisfăcute, potrivit scopurilor urmărite, funcțiile de transmitere a cunoștințelor, de impunere, de coordonare, de facilitare și evaluare a eforturilor de învățare depuse de elevi. Aceste funcții configurează dimensiunile interacțiunii profesor-elev la clasă, comportamentul profesorului fiind determinant pentru producerea învățării.

Luând în considerare amintitele funcții pe care profesorul le are de îndeplinit în timpul lecției, putem spune că prin noțiunea de „predare” desemnăm un ansamblu de acțiuni, diferite ca formă și conținut, orientate spre elev cu scopul dezvoltării multiplelor laturi ale personalității sale. Ele stau la baza structurării întregului comportament didactic. Vorbind despre rolul profesorului în școala modernă, Gaston Mialaret ² considera că acesta ar trebui să urmărească în instruirea elevilor: cultivarea atitudinilor favorabile învățării, dezvoltarea capacităților intelectuale, transmiterea și însușirea cunoștințelor, dobândirea unor deprinderi și modele de acțiune, dezvoltarea capacităților de transfer, stimularea creativității, declanșarea unor rezonanțe afective în însușirea cunoștințelor. Deci, învățarea nu trebuie înțeleasă doar în sensul îngust al achiziției de cunoștințe referitoare la natură, om și societate, ci și ca formare a priceperilor și deprinderilor, ca dezvoltare a personalității sub aspectul capacităților acționale și relaționale, opiniilor și concepțiilor, convingerilor și mentalităților necesare participării la viața socială, economică, politică, prin acumularea și interiorizarea experienței sociale de tipul valorilor, normelor, rolurilor sociale, modelelor culturale, idealurilor individuale și sociale etc.

Predarea și învățarea reprezintă două componente corelative ale procesului didactic.

Învățarea școlară se află sub incidența predării: predarea este un „termen-sarcină”, iar învățarea un „termen-succes”³ în măsura în care elevul a înregistrat acel progres necesar în perspectiva integrării și participării active la viața socială. Prin predare profesorul transmite iar elevii asimilează cunoștințe, valori, norme, care stau la baza formării unor comportamente dezirabile în plan social. Influențele formative astfel exercitate afectează principalele componente structurale ale personalității celui ce se instruește, modelându-i disponibilitățile de participare și autorealizare socială.

²Mialaret, Gaston, *Introducere în pedagogie*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1991

³Dimitriu, Emilian, *Psihologia procesului de instruire*, Editura Didactică și Pedagogică, 1982

Orice cadru didactic preocupat de eficientizarea activității pe care urmează să o realizeze își va pune, inevitabil, câteva întrebări de genul: *Cum voi acționa pentru ca elevii să învețe mai bine?*, *Ce fel de condiții vor facilita învățarea dorită?*, *Care sunt metodele cele mai potrivite pentru atingerea obiectivelor urmărite?*, *La ce mijloace didactice aș putea recurge?*, *Cum ar fi cel mai bine să organizez activitatea?* Astfel de întrebări îl vor conduce, în cele din urmă, la adoptarea unei strategii de abordare a sarcinilor concrete de instruire, de îndrumare în mod adecvat a învățării. Opțiunea strategică este un moment esențial al proiectării lecției și va juca, mai apoi, un rol determinat în organizarea și realizarea ei.

Urmărind îndeplinirea cu succes a obiectivelor propuse, profesorul optează pentru un model de acțiune cu valoare normativă, pentru un scenariu didactic ce prezintă o structură complexă, care îi va permite să elimine, în bună măsură, hazardul, posibilele erori, evenimentele nedorite în timpul activității la clasă. În consecință, demersul său va urma un plan prestabilit și va plasa elevul în situația de învățare cea mai propice, într-un context de solicitări, condiții și resurse asiguratorii ale succesului. Strategia didactică prefigurează, așadar, traseul metodic susceptibil de reușită, ce urmează să fie parcurs atunci când se abordează o înlănțuire de situații concrete de predare și învățare.

Didactica tradițională s-a preocupat îndeosebi de acțiunea profesorului, a carui atenție se concentra pe conținutul instruirii și nu pe interesele și eforturile elevilor, ceea ce diminuea semnificativ valoarea formativă a învățământului pe care îl sprijinea. Un obiectiv urmărit cu prioritate de către profesor în școala tradițională era transmiterea unui volum cât mai mare de cunoștințe elaborate și a unor procedee determinate de operare, solicitându-le în schimb elevilor o activitate mentală de memorare, reproducere și imitare. Stilul de predare era unul rigid, care nu permitea elevilor să intervină, să aibă inițiative sau să adere la alte opinii decât cele ale profesorului. Aceștia erau priviți îndeosebi ca fiind pasivi, dar receptivi, actul cunoașterii reducându-se, de cele mai multe ori, la o simplă înregistrare a informațiilor comunicate de către profesor, fără să se pună accent pe dezvoltarea structurilor cognitive și reflecției individuale.

Verbalismului excesiv al instruirii realizate în trecut, steril și ineficient, didactica modernă îi opune principiul învățării prin acțiune.

În sistemul de învățământ tradițional predarea profesorului era preponderent explicativ-receptivă; activitatea de bază desfășurată lua forma lecției *ex-cathedra*, la baza căreia se afla ideea că știința (cunoașterea) reprezintă un rezultat finit, o sumă de cunoștințe gata elaborate, pe care profesorul trebuie să le transmită elevilor așa cum sunt construite. De aceea, accentul se punea pe activitatea de predare a profesorului, căci pentru a se produce învățarea este suficient ca elevii să rețină cunoștințele pe care acesta le-a prezentat. Cunoștințele și opiniile sale erau cu autoritate impuse, de cele mai multe ori ca adevăruri de necontestat, pe care elevii nu le pot pune sub semnul întrebării. Gândirea elevilor urma cu relativă exactitate cursul gândirii profesorului; suprimându-se tentativele de descoperire și de reflecție independentă, ei nu erau stimulați să întreprindă propriile căutări, cercetări, încercări. A-i determina pe elevi să rețină pe dinafară ceea ce le-a fost comunicat este, evident, mai simplu decât să le organizezi, îndrumi, coordonezi propria activitate și să-i conduci, în acest fel, înspre autonomia judecății. În astfel de lecții, rolul activ și dominant revine profesorului, pe când elevului îi revine rolul de spectator pasiv, dar receptiv, solicitat îndeosebi să asculte, să memoreze și să reproducă. Dialogul autentic dintre componentele binomului educațional se realizează rar și fragmentar. Nu se antrenează și nu se exersează gândirea critică, creativitatea, spiritul de inițiativă și cooperare, pentru că nu se organizează situații de învățare în care adevărul să fie descoperit (redescoperit) de către elevi, ceea ce conduce la pasivitate și chiar plictiseală, în final la o eficiență formativă scăzută.

O caracteristică fundamentală a stilului de lucru tradițional constă în asumarea, de către profesor, a unui rol de autoritate absolută; lui îi aparțin aproape toate deciziile referitoare la procesul de instruire: forme de organizare, conținut vehiculat, program de lucru etc. În plan metodologic, el recurge, aproape în exclusivitate, la metode și procedee prin care se urmărește

îndeosebi mobilizarea activității gândirii elevilor pentru receptarea și memorarea cunoștințelor transmise. Aspectele formative sunt prea puțin avute în vedere, scopurile cele mai urmărite, în practica curentă, aparținând nivelului inferior al activității mintale, numit de către psihologi „nivelul cunoașterii simple”.

Predarea este considerată o acțiune ce se derulează în sens unic: profesorul comunică în cadrul unor expuneri *ex-cathedra* un anumit volum de cunoștințe elevilor, care nu au altceva de făcut decât să le rețină așa cum le-au fost transmise și să le reproducă ulterior. Predarea este privită ca o simplă transmitere de date și nu ca o stimulare a dezvoltării cognitive și emoțional-atitudinale a elevilor. Accentul se pune pe dirijare și ordine rigidă, impunere severă și sancțiuni, stimulează însușirea docilă a cunoștințelor și supunerea necondiționată. Profesorul are pretenția de a afirma și distribui un adevăr incontestabil, care trebuie însușit ca atare, fără să ofere elevilor prilejul de a avea inițiative, de a gândi, de a-și asuma responsabilități. Un cadru didactic autoritar, Georges Snyders⁴ fixează fiecare etapă a activității, precum și modul corespunzător de a o îndeplini. De la el emană toate directivele, spontaneitatea sau curiozitatea elevilor fiind confundate cu obraznicia și abaterea de la disciplină, care trebuie sancționate. Convinscă este necesar să adopte o atitudine severă și intolerantă față de conduita elevilor, caută să exercite un control continuu și riguros asupra clasei (aversiv, sancționar) și nu admite nici cea mai mică abatere.

Deși conștienți de necesitatea schimbării, unii profesori continua încă să fie mai apropiați de modelul școlii tradiționale: impun și exercită controlul pregătirii elevilor de pe poziții autoritariste, arătându-se preocupați mai ales de propriul punct de vedere afirmat. Datorită faptului că li se ordonă, elevii sunt prădați de orice formă de autonomie, de dreptul lor de a alege sau de a decide. Relația pedagogică dobândește, astfel, un caracter predominant unilateral și unidirecțional: profesorul transmite, dispune, controlează, iar elevul se supune, urmărește și receptează pasiv expunerile, răspunde la întrebările puse pentru verificarea cunoștințelor, execută sarcini de lucru păstrând liniștea și ordinea, disciplina în clasă. Orice abatere de la o astfel de conduită provoacă nemulțumire și atrage după sine admonestări și sancțiuni.

În intenția depășirii unei astfel de abordări, care s-a dovedit a fi unilateral, didactica modernă și-a îndreptat atenția spre modul în care învață elevii, priviți ca subiecți activi ai propriei lor formări. Punctul de vedere adoptat astăzi proclamă primatul învățării elevilor în raport cu predarea profesorului. Schimbarea priorităților în domeniul obiectivelor a impus și o deplasare a rolului central atribuit de obicei profesorului spre elev, considerându-se că învățământul este mult mai eficient dacă este centrat pe elev și pe activitatea sa. Are loc o transformare radicală a modelului instructiv-educativ, centrat de acum pe rezultate. Trecerea de la activitatea centrată pe profesor la activitatea centrată pe elev sau pe grupul de elevi impune inovarea formelor de expresie a rolului conducător pe care îl joacă profesorul, dar și a rolului de subiect activ ce îi revine elevului în cadrul procesului instructiv-educativ. Gândirea sau spiritul de inițiativă nu se dezvoltă dacă nu le dăm posibilitatea să se exerseze. Dar în ce condiții didactice are elevul posibilitatea de a manifesta inițiativă, capacitate de opțiune, decizie sau judecată critică? Îndeosebi atunci când sunt adoptate strategii care incurajează independența elevilor în învățare, oferind un anumit grad de autonomie și stimulând efortul propriu al celui ce învață. Strategiile care cuprind variante expozitiv/explicativ - reproductiv și se bazează pe un grad ridicat de dirijare a învățării îi obligă pe elevi să urmeze profesorul cu strictețe pe drumul indicat într-un mod rigid de către acesta. Evident, ei au nevoie de dirijare și control, dar și de libertate și toleranță în constrângeri.

Învățământul modern se conduce după o filosofie a educației care promovează o nouă concepție despre formarea elevului, despre idealul social-uman, astfel încât activitatea școlară vine în întâmpinarea trebuințelor dezvoltării individuale și sociale.

În spiritul acestei filosofii se promovează gândirea creatoare, inițiativa și cooperarea, capacitatea de decizie, aptitudinile și talentul, personalitatea elevului, așadar un învățământ care

⁴ Snyders, George, *Încotro merg pedagogiile nondirective?*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978

cultivă dinamismul și disponibilitatea pentru înnoire, aptitudinea pentru schimbare, capacitatea de invenție și inovație. Nevoile și condițiile vieții în lumea contemporană impun anumite îndatoriri instituției școlare, nevoită să se adapteze continuu la noile exigențe privind pregătirea tinerei generații. Sarcina sa este de a forma personalități capabile de gândire și acțiune, scop ce poate fi atins nu numai transmițând elevilor conținuturile esențiale, ci și dezvoltându-le aptitudinile intelectuale, învățându-i să comunice pentru a schimba idei, să aibă inițiative și să poată lua decizii pertinente.

Bibliografie

- 1. Ionescu, Miron**, *Instrucție și educație. Paradigme, strategii, orientări, modele*, Cluj-Napoca, 2003
- 2. Mialaret, Gaston**, *Introducere în pedagogie*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1991
- 3. Dimitriu, Emilian**, *Psihologia procesului de instruire*, Editura Didactică și Pedagogică, 1982),
- 4. Snyders , George**, *Încotro merg pedagogiile nondirective?*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978)
- 5. Planchard, Emile**, *Introducere în pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, 1976
- 6. Chiș, Vasile**, *Activitatea profesorului între curriculum și evaluare*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001
- 7. Piaget, Jean**, *Psihologie și Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1965
- 8. Albulescu ,Ion**, *Pragmatica Predării*, Editura Paralela 45, Cluj-Napoca, 2008
- 9. Cerghit, Ioan** ,*Perfecționarea lecției în școala modernă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983
- 10. Dragomir, Petrică, Scarlat, Eugeniu** *Educație fizică școlară. Repere noi mutații necesare*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2004
- 11. Filip, C.** (coordonator) și colectiv: Scarlat, E.; Dragomir, P.; Mironescu, I.; Predescu, S. *Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și sport*. Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999
- 12. Scarlat, Eugeniu; Scarlat, Mihai Bogdan** *Îndrumar de educație fizică școlară*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003
- 13. Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Mihai Bogdan** *Tratat de educație fizică*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011

Influența educației fizice și sportului asupra calității vieții copilului din ciclul gimnazial

Profesor Simina-Aurelia Neag

Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

The influence of the physical education and sports on the quality of life of a child in middle school: *The quality of children's life is a multidimensional construct, which includes the objective and subjective data of their life (aspirations, perceptions, own assessments of their life) including, but not limited to the social, physical, emotional and spiritual functioning, the adaptive status of the child. The quality of life is sensitive to the changes that take place in the process of child development and is influenced by the environment and by the social and cultural conditions. The quality of life is also determined by the ways of spending free time with the help of physical recreational activities through sport. The awareness of the fact that the lifestyle (having the component of physical and recreational activities through sports) has a major - if not overwhelming - impact on health and life expectancy.*

Keywords - quality of life, well being, children, sport

Prin conceptul de calitate a vieții se subînțelege „totalitatea posibilităților oferite individului de către societate, de a-și amenaja existența, de a dispune de produsele ei și de a folosi serviciile pentru a-și organiza existența individuală după necesitățile, cerințele și dorințele sale proprii” sau „totalitatea amenințărilor naturale și culturale, varietatea, cantitatea și calitatea bunurilor și serviciilor aflate la dispoziția tuturor membrilor unei anumite societăți”.

Calitatea vieții este un subiect ce abordează una dintre temele de maximă actualitate dezbătute în literatura internațională de specialitate și nu numai. În ultimii ani pe plan internațional s-a înregistrat un interes crescut al cercetătorilor de a evalua și monitoriza calitatea vieții copiilor alături de indicatorii obiectivi (datele statistice) și prin indicatori subiectivi (bazați pe experiențele copiilor, pe punctele de vedere și opiniile acestora asupra propriilor lor condiții de viață și asupra surselor lor de fericire) ai bunăstării copiilor și de asemenea, de a dezvolta și testa noi instrumente care să măsoare cât mai eficient această dimensiune a vieții copiilor.

Calitatea vieții cuprinde toate elementele de bunăstare materială, spirituală și socială, de confort și sănătate, care privesc omul, mediul și modul său de viață și de muncă, fiind o expresie sintetică a studiului de dezvoltare a societății respective. Conștientizarea faptului că stilul de viață (având și componenta activităților fizice și de recreere prin sport) are un impact major - dacă nu covârșitor – asupra sănătății și prelungirii speranței de viață. Cercetările asupra calității vieții s-au concentrat pe două metodologii principale de măsurare. Prima metodologie, denumită "bunăstarea subiectivă", se bazează pe niveluri raportate personal de fericire, plăcere, împlinire și altele asemenea. A doua metodologie utilizează așa-numita măsurare "obiectivă" a calității vieții, prin indicatori cuantificabili sociali, economici și de sănătate. De exemplu, măsurile obiective includ indicatori de producție economică, grad de cultură generală, speranța de viață, etc.- date care pot fi colectate fără a analiza direct persoanele evaluate.

Indicatorul calității vieții include 9 factori ai calității vieții, pentru determinarea "scorului" națiunilor și anume: 1. Sănătatea; 2. Viața de familie; 3. Viața comunității; 4. Situația materială (PIB pe persoană, în \$); 5. Stabilitatea politică și securitatea; 6. Climă și geografie; 7. Siguranța job-urilor (rata de șomaj); 8. Libertatea politică; 9. Egalitatea sexelor.

Calitatea vieții este un concept evaluativ, fiind rezultanta raportării condițiilor de viață și a activităților care compun viața umană, la necesitățile, valorile, aspirațiile umane. Așa cum arată C. Zamfir (1993), calitatea vieții „se referă atât la evaluarea globală a vieții (cât de bună, satisfăcătoare este viața pe care diferitele persoane, grupuri sociale, colectivități o duc), cât și la

evaluarea diferitelor condiții sau sfere ale vieții”. Se au în vedere următoarele componente ale calității vieții:

- a. calitatea mediului ambiant;
- b. calitatea umană a muncii;
- c. calitatea relațiilor interpersonale;
- d. calitatea vieții de familie.

Din această perspectivă, acest concept se poate suprapune cu cel de fericire. Însă dacă fericirea (starea de satisfacție, fericire, împlinire) presupune o stare subiectivă rezultată din trăirea propriei vieți, calitatea vieții se referă în plus la datele/condițiile obiective în care se constituie viața umană, operaționalizate în indicatori ai calității vieții. Dacă fericirea se asociază cu o perspectivă predominant etică și în esență sa subiectivă, psihologică chiar, adică ce strategii trebuie să adopte individul pentru a-și maximiza fericirea, calitatea vieții este asociată mai mult cu o perspectivă socio-economico-politică.

Sistemul de educație se referă la ansamblul instituțiilor unei societăți implicate în educația oamenilor, într-o anumită perioadă istorică. Ca subsistem al sistemului social global, el mai este numit “instituția educației”. Instituția educației a evoluat de-a lungul timpului, atât sub aspectul funcțiilor sale *dominante*, cât și sub aspectul instituțiilor implicate (“instanțelor de socializare”).

Sistemul educațional are rolul de a *socializa* oamenii, astfel încât să devină membri ai societății, să îndeplinească roluri semnificative în rețeaua complexă a interacțiunilor sociale.

Sistemele educaționale actuale, adaptate cerințelor educaționale specifice populației școlare diverse, s-au construit în baza ideilor și principiilor pedagogiei contemporane, o pedagogie interactivă, care accentuează importanța formării competențelor.

Perioada școlarității este deosebit de importantă pentru evoluția individului, pentru realizările lui ulterioare. De aceea, copilul și familia depun în tot acest interval, care poate dura 16-17 ani sau chiar mai mult, eforturi materiale, intelectuale, afective, deosebite. Este perioada unor mari realizări sau, dimpotrivă, a unor eșecuri. Succesul și insuccesul școlar sunt determinate de un complex de factori (biologici, sociali, afectivi). Succesul școlar poate fi considerat, o expresie a concordanței între capacitățile și interesele elevului, pe de o parte și exigențele școlare, formulate și prezentate elevului, pe de altă parte.

Schimbările morfo-funcționale și psihologice care se produc în perioada preadolescenței sunt esențiale; cunoașterea particularităților specifice vârstei și a celor individuale ale elevilor preadolescenți, este o condiție esențială a asigurării centralității subiectului cunoscător în procesul instruirii - una dintre dimensiunile paradigmei constructiviste, care reabilitează astfel rolul elevului în învățare, considerând cunoașterea ca fiind specifică vârstei, dar în același timp bazată pe modul propriu în care elevul integrează, explică și interpretează realitatea, pe baza experienței cognitive proprii.

Paradigma postmodernității în domeniul educației, obiectivată în noi perspective și soluții în teoria și practica educațională, dezvoltate pe linia continuității, restructurării paradigmei modernității, dar și a unor noi direcții și proiecte educaționale, s-a conturat ca răspuns la necesitatea adaptării școlii la schimbările și problematica lumii contemporane.

Dezvoltarea fizică reprezintă ansamblul somatic și funcțional al ființei umane, ca rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu natural și social, în care practicarea exercițiilor fizice are un rol important. exercițiul fizic dezvoltă, în mod evident, elementele aparatului locomotor și angajează, concomitent, la un înalt nivel de solicitare respirația și circulația, schimburile nutritive și procesele de regenerare, ca și sistemele de reglare neuroendocrine. Stimularea acestor procese produce o îmbunătățire a structurii funcționale a țesuturilor, influențează pozitiv creșterea și dezvoltarea celulară și conduce la o mai bună integrare a aparatelor și sistemelor organismului. Antrenarea acestora peste nivelul moderat al solicitărilor curente determină reacții de răspuns cu caracter de supraadaptare și supracompensare, fenomene ce explică efectele pozitive ale exercițiului fizic asupra întregii evoluții individuale.

Din punct de vedere psihologic, copilul prezintă un bun echilibru psihic, face față cu succes sarcinilor școlare și activităților extrașcolare. Intelectual se află încă sub forma concretului, însușindu-și cunoștințele fără a manifesta spirit critic, dar, începând cu vârsta de 13-14 ani (spre sfârșitul pubertății) învățarea va capăta un caracter tot mai organizat, cu mare încărcătură emoțională, dar și psiho-culturală. Puberul devine tot mai motivat pentru a dobândi un statut intelectual și moral, iar activitatea intelectuală este percepută de preadolescent ca având o importanță deosebită pentru maturitate. Astfel, crește aspirația lui spre originalitate și creativitate, pentru depășirea condiției de mediocritate și anonim.

La această vârstă toate procesele psihice cunosc o dezvoltare ascendentă, înregistrându-se modificări notabile. Astfel, se dezvoltă atenția voluntară, iar atenția involuntară se modifică, devenind mai eficientă. Preadolescentul se poate concentra și poate fi atent mai mult timp (aproximativ 2 ore), și face adesea eforturi de corectare și autoeducare a atenției. De asemenea, memoria are un ritm de creștere important după vârsta de 10 ani. În această perioadă sunt evidente schimbările nu numai în felul cum se memorează, dar și ce memorează subiectul. El încearcă adesea să-și exercite memoria în legătură cu diverse domenii de cultură (muzică, film, sport), iar capacitatea de memorare în această direcție este foarte mare. Dezvoltarea memoriei și a capacității intelectuale influențează procesul de învățare, care devine mai eficient decât în perioada miciei școlarități.

Activitățile fizice și sportul alături de turismul de tip “outdoor” au un rol deosebit de mare în menținerea sănătății, prelungirea duratei active a vieții, supunând obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sîngelui în plămîni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sîngelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc. Lipsa de mișcare, îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt ce se răsfrînge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni.

Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacităților de funcționare. În primul rînd, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac, antrenat prin exerciții fizice regulate și de anumită intensitate crescîndă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sînge decît inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atît de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat. În al doilea rînd se ameliorează activitate plămînilor. În timpul efortului fizic, plămîinii respiră mai frecvent mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescînde de oxigen în mușchi.

Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și sportului asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decît în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decît inima sau plămîinii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

De aceea, asigurarea aerului curat și a unui flux sporit de oxigen la creier este o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății aceasta realizîndu-se prin exerciții fizice și sport.

În paralel, practicarea exercițiilor fizice produce o creștere a tonicității și troficității musculare cu efecte asupra ținutei corporale, o creștere a mobilității și stabilității articulațiilor, preîntîmpină dezvoltarea țesutului adipos și asigură creșterea masei musculare active.

Practicarea anumitor exerciții fizice, atent selecționate și dozate, are un rol decisiv în prevenirea și corectarea unor atitudini deficitare sau chiar a unor deficiențe fizice apărute ca urmare a influențelor negative ale factorilor de viață și activitate necorespunzătoare.

Sportul joacă un rol esențial în procesul socializării. Cei mai expuși ambelor fenomene – atît cel al activității fizice, cît și cel al socializării – sunt copiii și tinerii. Sportul, prin natura sa competitivă și deseori prin faptul că se lucrează în echipă, poate schimba ceva în felul în care cei

vizați se privesc pe sine în relație cu cei din jur. Mai mult, de obicei, implicarea în activități sportive promovează valori pozitive: competiția, fair-play-ul, responsabilitatea, stima de sine etc. Abilitățile învățate în jocurile copilăriei sunt aplicabile la sferele sociale, politice și economice ale vieții de adult, iar dezvoltarea personală prin sport are loc printr-un set de orientări societale predeterminate, a unor practici și valori care sunt transmise între generații, având ca vehicul sportul și jocul.

Sportul este important pentru socializare în mai multe privințe. În primul rând, acesta oferă ocazia de a cunoaște alți oameni și de a comunica cu ei, de a asuma roluri diferite, de a dobândi unele deprinderi sociale, de a accepta atitudini legate de activitatea de zi cu zi sau de adaptare la obiectivele unei echipe. În al doilea rând, în cazul copilului, există un proces de învățare, de cunoaștere a lumii înconjurătoare, de achiziție de roluri prin intermediul jocului, lucru ce îl ajută pe acesta să devină sociabil. În al treilea rând, practicarea sportului organizat facilitează asocierea în vederea liberelor contacte sociale.

Nu în ultimul rând, o parte importantă a socializării este dezvoltarea personalității și găsirea identității de sine, iar sportul are în acest sens un rol major, fiind factor determinant al autoaprecierii, al creșterii stimei de sine, al scăderii stresului și chiar a eficienței. În plus, există dovezi despre efectul pozitiv al activității fizice asupra comportamentului deviant și asupra stării de bine a persoanelor cu dizabilități.

Viața socială desfășurată în cadrul activităților sportive devine importantă pentru că sportul oferă un cadru adecvat de formare și menținere a relațiilor sociale, dezvoltând spiritul de echipă și solidaritatea.

S-a arătat, de asemenea, prin interviuarea părinților și aplicarea de anchete pe grupuri de părinți, că aceștia văd activitățile sportive extracurriculare ca pe o arenă de socializare a copiilor în spiritul unor valori și abilități ce merg dincolo de simplele beneficii ale participării într-o activitate athletică.

Bibliografie

1. **Baciu, A., M.,** (2006) – *Sportul și Calitatea Vieții* (caz special – Tennis de Câmp), Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
2. **Baciu, M. A.,** - *Suport de Curs – Master – Calitatea Vieții*, FEFS – UBB Cluj-Napoca
3. **Corsaro, W., A.** (2008). *Sociologia Copilăriei*, ediția a II a, Cluj Napoca: International Book Acces.
4. **Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A.,** et al. (Eds.), (2012). *Social Determinants of Health and Well-being Among Young People, Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report Form, The 2009/2010 Survey*, Copenhagen: World Health Organization
5. **European Commission.** (2010a). *Eurobarometru – The Rights of the Child – aggregate report – qualitative study*.
6. **Grigoraș, B., A., Bălțătescu, S., Roth, M.** (2012). *The Well-Being of Children Aged 12-14 in Cluj County. A Pilot Study*, *Revista de Asistență Socială*, anul XI, nr. 2, pp. 147-161.
7. **Mărginean, I., Bălașa, A.,** (2005). *Calitatea vieții în România*, editura Expert, București
8. **Lucuț, G., Rădulescu, S., M.,** *Calitatea vieții și indicatorii sociali*; www.cnfpa-sna.ro
9. **Pop, C., E.** (2009). *Calitatea vieții subiective*. Teză de doctorat, Universitatea din București, Facultatea de Sociologie și Asistență Socială
10. **Raveica, G.,** (2012) – *Curs de Fizologie Generală* – editura Alma Mater, Sibiu
11. **Verza, E., Verza, F. E.,** (2000) – *Psihologia vârștelor*, editura Pro Humanitate, București
12. **Zamfir, C.,** (1993), *Calitatea vieții și modul de viață*, editura Politică, București

Artele marțiale – o influență pozitivă, asupra întregului nostru organism

*Drd. Simoiu-Vasile N. Dragoș,
UNEFS, Bucuresti - Școala doctorală*

Martial Arts – A positive influence on our organism as a whole: *“In martial arts, the final objective is not winning or losing but enriching the character of the practitioners” – Ginchin Funakoshi, the founder of karate.*

A growing self-esteem, discipline and education, the power of concentration, perseverance, bravery, a well-defined physique, development of motoric skills and enhanced social abilities, are just a few of the many benefits derived from the practicing of martial arts. The purpose of this paper is to strengthen the case for the practicing of martial arts by people of all ages through showcasing the nonviolent aspect of the sport and of the benefits it can bring to all those who want to try it.

Key words: *physique, mentality, harmony, a state of well-being, martial arts.*

Practicarea artelor marțiale poate să aibă o influență majoră în buna funcționare a majorității organelor interne, dar și a proceselor biochimice care au loc la nivelul creierului. Toate schimbările pozitive care apar odată cu practicarea unuia sau a mai multor dintre sporturile considerate arte marțiale, sunt dependente de durata antrenamentului. Astfel, trebuie ținut cont, că depășirea limitelor organismului poate duce la un declin al sănătății corporale și mintale. Ca și în cazul celorlalte sporturi, este vorba de combinația echilibrată între durată, frecvență și intensitate, la care se mai adaugă, în cazul artelor marțiale, tehnica ce determină implicarea diferitelor grupe musculare și articulațiile corespunzătoare acestora, pe timpul efectuării exercițiilor fizice.

Cei mai mulți oameni practică artele marțiale cu scopul de a ști să se apere în eventualitatea unui pericol sau pur și simplu pentru a participa la competiții. Artele marțiale înseamnă însă mai mult decât apărare ori câștigarea unui concurs. Acest mod de practicare a exercițiului fizic, este un mijloc excelent de control asupra minții și corpului. În plus, este o modalitate de a-ți întări stima de sine, de a-ți controla pornirile distructive și de a te elibera de stres. Artele marțiale îți pot da un plus de încredere într-o varietate de situații, atât în cele care te scot din zona de confort, cât și în cele în care te-ai putea simți în pericol.

Artele marțiale solicită fiecare grupă musculară (tonifică mușchii), îmbunătățesc flexibilitatea musculară și ligamentară, echilibrul, dând o anumită putere persoanei care le practică, atât la nivel fizic, cât și psihic. Se știe că orice formă de mișcare are un impact pozitiv asupra sistemului cardiovascular și implicit ajută la buna funcționare a inimii, dacă este executată în concordanță cu nevoile dar și cu posibilitățile organismului. S-a observat însă că, modul cel mai eficient prin care sistemul cardiovascular poate fi îmbunătățit rapid este prin suprasolicitarea inimii (în mod controlat), așa cum se întâmplă în cazul practicării oricărei forme de arte marțiale. Însă, e de la sine înțeles că alimentația joacă un rol esențial chiar și în aceste condiții.

Datorită stricteții în stabilirea obiectivelor, încurajării permanente și a respectului pentru valori, toate integrate în programele de arte marțiale, vei căpăta încredere în tine. Pe scurt, îți va crește stima de sine și vei ieși din zona de confort, având șanse crescute să reușești în orice îți vei propune. Doar și pentru acest lucru merită să practici artele marțiale. O stimă de sine ridicată, înseamnă să ai mai multă încredere în tine și să abordezi și situații pe care, în alte condiții și cu o altă stare de spirit, le-ai evita. Atunci când practicarea artelor marțiale devine o obișnuință vei observa că starea de spirit se îmbunătățește de la o zi la alta. Vei fi mai fericit, mai puțin stresat și vei evita frustrările inutile. Și asta întrucât endorfinele (hormonii fericirii), care se eliberează în

corp pe timpul solicitării organismului prin exercițiile fizice, rămân în sânge chiar și patru ore de la finalizarea lor.

Annual se înregistrează milioane de accidente din cauza căderilor, ele reprezentând cauza deceselor accidentale a numeroși vârstnici. Mulți medici au recomandat practicarea tai chi-ului , un stil tradițional chinezesc, ca exercițiu în prevenirea căderilor la vârstnici. Tai chi-ul folosește mișcări line, curgătoare. Acest stil combină în mod particular echilibrul cu coordonarea. Mișcările sunt ușor de învățat, fiind de intensitate moderată, având și un cost-beneficiu bun deoarece nu necesită un echipament special. Studiile sistematice au demonstrat că tai chi-ul îmbunătățește echilibrul, forța, flexibilitatea și poate reduce căderile la persoanele vârstnice.

Judo, aikido sau jiu-jitsu sunt câteva dintre artele marțiale în care copiii învață să asculte și să se autodisciplineze. Ca să poată executa tehnicile, este foarte important să fie atenți, să înțeleagă ce li se arată și li se explică. Apoi ei rezolvă un mic puzzle, prin descompunerea și recompunerea mișcărilor instructorului. Dezvoltarea copiilor are implicații complete: ei își descoperă corpul și învață mișcările naturale ale acestuia, iar în același timp își dezvoltă spiritul analitic. Printre altele, copiii învață că, de fapt, o cădere este doar un punct intermediar până când sunt din nou în picioare, prin folosirea tehnicilor specifice acestei situații, fiind în felul acesta pregătiți pentru orice. Judo, aikido sau jiu-jitsu nu există fără lucru în echipă. În afară de deplasări, toate tehnicile se execută cu partener, realizându-se în acest fel o legătură puternică între cei care studiază aceste arte, atingându-se astfel și componenta de socializare.

Bibliografie:

1. **Bill Douglas**, *Manual de T'ai Chi și Qi Gong*, Editura ANTET XX PRESS, 2002
2. **Daniel Reid**, *Qi Gong, Manual de inițiere*, Editura Polirom, 2005;
3. **Florentin Gh. Loghin**, *Dezvoltarea Interioară prin Karate-Do*, Editura Sakura, Iași, 2000;
4. **Louis Frederic**, *Dicționar de Arte Marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993;
5. **Taisen Deshimaru**, *Zen și Artele Marțiale*, Editura Herald, 1982;

Rolul jocurilor dinamice în lecția de educație fizică

Profesor Klein Adriana- Liceul tehnologic de Industrie Alimentară Arad

Profesor Aslau Laura Maria- Școala Gimnazială Sântana

Dynamic game, motility, motor skills.: *Dynamic games are attractive and valuable means that contribute to the development of general motility and ensure the consolidation of the applied motor skills under various conditions forming the organizational capacity. Research shows that dynamic play is both a means and a method for development. Dynamic games offer the opportunity to capitalize on new, unstudied conditions of acquired knowledge, skills and motor skills. In dynamic games you can introduce elements from different sports branches in order to improve them. Dynamic games represent a superior form of psycho-motor skills development, as well as the practice of learned motor skills.*

Keywords: *dynamic, game.*

Jocurile dinamice sunt mijloace atractive și valoroase care contribuie la dezvoltarea motricității generale și asigură consolidarea deprinderilor motrice aplicative în condiții variate formând capacitatea de organizare. Cercetările realizate demonstrează că jocul dinamic este atât mijloc cât și metodă pentru dezvoltare. Jocurile dinamice oferă posibilitatea valorificării în condiții noi, ne studiate a cunoștințelor, priceperilor și a deprinderilor motrice însușite. În cadrul jocurilor dinamice se pot introduce elemente din diferite ramuri sportive în scopul perfecționării lor. Jocurile dinamice reprezintă o formă superioară de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor motrice învățate.

Deprinderile aplicativ-utilitare sunt o categorie de deprinderi cu un caracter specific, care prin conținutul lor rezolvă diferite situații, posibil de întâlnit în activitatea cotidiană și în diferite domenii profesionale. În categoria deprinderilor aplicativ-utilitare intră: târârea, escaladarea, cățărarea, transportul de greutate, tracțiunea, împingerea și echilibrul. La acestea se mai adaugă și o parte din deprinderile motrice de bază, cum ar fi: mersul și alergarea în diferite variante, săriturile și urcările, care se introduc ca elemente de legătură sau în cadrul formării parcurșurilor aplicative.

În alcătuirea jocurilor dinamice trebuie să se țină cont de gradul de însușire a exercițiilor respective, de către toți elevii clasei, de vârstă, sex și de condițiile existente. Combinarea deprinderilor motrice trebuie realizată în așa fel încât să se alterneze grupurile musculare angrenate în efort. Pentru a asigura o eficiență corespunzătoare jocurilor dinamice, acestea trebuie să fie planificate pe tot parcursul anului școlar, valorificând cunoștințele însușite de către elevi la probele de atletism (sărituri, alergări, aruncări), la probele de gimnastică (elemente de gimnastică acrobatică, sărituri), dar cu precădere în jocurile sportive. În ceea ce privește succesiunea jocurilor dinamice, se recomandă ca cele mai dificile să nu fie plasate la începutul sau sfârșitul lecției, deoarece din cauza oboselii elevii nu mai au posibilitatea să execute corect. Folosirea jocurilor dinamice impune luarea unor măsuri pentru prevenirea accidentelor:

- pregătirea și supervizarea elevilor pentru evitarea accidentelor sau traumatismelor;
- dobândirea de cunoștințe teoretice și practice de autocontrol în pregătirea și practicarea activităților sportive;
- gestionarea permanentă și foarte atentă a mișcărilor, pentru dezvoltarea unor deprinderi motrice de bază și specifice;
- dezvoltarea plăcerii de a practica diferite sporturi în vederea întăririi sănătății și consolidării unei dezvoltări corporale corecte.

La organizarea jocurilor dinamice se vor lua măsuri de igienizare a suprafețelor pe care acestea urmează să se desfășoare și pentru evitarea producerii de accidente. În acest scop se vor lua măsuri pentru asigurarea aterizărilor (unde este cazul) cu materiale moi, temperarea „elanului”

unor elevi care își asumă riscuri nejustificate și nu utilizează procedurile însușite pentru îndeplinirea obiectivelor jocului, etc.

Cea mai frecventă formă de exersare a jocurilor dinamice este ștafeta. Gradarea dificultății jocurilor dinamice se realizează prin următoarele procedee:

- creșterea numărului de repetări;
- modificarea regulilor jocului prin creșterea numărului de sarcini;
- număr maxim de sarcini într-un timp stabilit;

Jocurile dinamice se pot folosi cu succes în aer liber, mediul natural oferind multiple posibilități pentru organizarea lor.

Jocurile dinamice reprezintă o formă de dezvoltare generalizată a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor specifice acestui domeniu de activitate, care în această formă capătă noi valențe pozitive cum ar fi: dezvoltarea mai multor calități motrice (aptitudini psiho-motrice) printr-un singur sistem de acționare, dezvoltarea calităților motrice combinate (forță-rezistență, viteză-îndemânare); dezvoltarea calităților moral-volitive și ridică în mod spectaculos starea emoțională a elevilor, asigurând totodată o mare densitate motrică în lecții, indiferent de condițiile materiale existente. Desfășurarea lor în condiții noi, nestudiate, dezvoltă imaginația, originalitatea în alegerea soluțiilor, deci creativitatea.

Caracterul de întrecere al jocurilor dinamice conduce la dezvoltarea spiritului de întrecere, inițiativei, curajului, spiritului de echipă, conturarea trăsăturilor de caracter, cinste, respect față de adversar, etc. Jocurile dinamice au efecte cumulative asupra organismului datorită complexității lor.

Ele dezvoltă atenția, voința, capacitatea de generalizare, inventivitatea în alegerea soluției. Un beneficiu important, rezultat ca urmare a efectuării acestora, este dezvoltarea calităților moral-volitive, cum sunt: curajul, dârzenia, voința, perseverența, încrederea în forțele proprii etc.

Practicarea jocurilor dinamice dezvoltă la elevi voința, dârzenia, atenția distributivă, capacitatea de anticipare, încadrarea în disciplina individuală și colectivă, obligă jucătorii la o comportare demnă, la o comportare de fair-play.

Prin sistemul exercițiilor sale și în funcție de scopul urmărit, jocul dinamic reprezintă atât o metodă cât și un mijloc al educației fizice. Jocul dinamic dezvoltă calitățile morale și de voință, combativitatea, perseverența, spiritul creator, imaginația, dezvoltă gândirea, calitatea de a judeca și de a lua hotărâri rapide, dezvoltă spiritul de colaborare, de colegialitate.

Valențele formative ale jocului dinamic îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care trebuie să fie prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportiv-recreative din școlile gimnaziale și din licee. Valențele formative ale jocului dinamic se manifestă în trei direcții:

- direcția recreativ-distractivă;
- direcția compensatorie, de refacere neuro-psiho-motrică;
- direcția formativă asupra personalității și caracterului elevilor.

Desigur că practicarea jocului dinamic în lecțiile din învățământul gimnazial și liceal influențează și asupra motricității generale și specifice. Conform curriculei școlare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma și conținutul unor obiective specifice care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii.

Jocurile dinamice, atractive prin ineditul lor, prin caracterul spectaculos, prin starea de emulație pe care o conferă, asigură o eficiență crescută atât în privința creșterii densității lecției, cât și în privința rezultatelor. Jocurile dinamice reprezintă un exercițiu complex cu efecte cumulative asupra organismului, impunând manifestări motrice complexe, efectul lor fiind condiționat de scopul urmărit în lecție de către profesor. Acestea fac parte din grupa activităților globale, în cadrul cărora se valorifică, în condiții noi, nestudiate în prealabil, cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice însușite. În același timp jocurile dinamice sunt principala activitate prin care se verifică posibilitățile elevilor de a aplica bagajul de cunoștințe și priceperi.

Structura de mișcări frecvent utilizate sunt: mersul, alergarea, aruncarea, prinderea, echilibrul, transportul de greutate, săritura, cățărarea și escaladarea. Se recomandă, de asemenea, introducerea unor elemente din atletism, gimnastică și jocuri sportive.

Spre deosebire de alte sisteme de acționare, care au locul bine definit în lecție, jocul dinamic se poate efectua în orice moment sau verigă a lecției, indiferent de condițiile materiale sau meteorologice existente, de momentul anului școlar.

Înșușirea jocurilor dinamice se face foarte ușor. Acestea trebuie să cuprindă mișcări cunoscute de către elevi, să fie accesibile, atractive și pe cât posibil mereu noi. Cu efecte deosebite, jocurile dinamice se pot folosi în partea introductivă a lecției, în scopul angrenării treptate a organismului în efort și pentru dezvoltarea îndemânării. În acest caz jocurile vor fi mai scurte ca durată, iar mijloacele folosite cât mai simple. În veriga de bază jocurile dinamice devin obiectul unor preocupări sporite, transformându-se treptat în jocuri sportive.

O parcurgere lentă a jocului însoțită de demonstrare și explicare se efectuează în scopul cunoașterii lui, a regulilor și sarcinilor sale. În continuare se poate trece la exersarea propriu-zisă urmărind creșterea vitezei de deplasare de la o execuție la alta, prin scurtarea timpului sau urmărind modificarea regulilor sau creșterea numărului de sarcini.

Se recomandă folosirea metodei problematizării realizată prin rezolvarea sarcinilor jocului la libera latitudine a elevului, în limitele date de regulament, fapt care elimină monotonia și dă frâu liber creativității.

Gradarea efortului în cadrul jocurilor se face, prin introducerea unor mișcări suplimentare, prin creșterea intensității, prin mărirea volumului și a complexității acestora. Este foarte importantă explicația, demonstrația și pregătirea terenului pentru joc (densitatea pedagogică) care trebuie făcută fără să afecteze densitatea lecției.

Introducerea elementului de întrecere individuală sau pe echipe, în cadrul desfășurării jocurilor face să crească calitatea exercițiilor asigurând participarea maximă și dezinvoltă a colectivului, cu influențe dintre cele mai favorabile asupra sferei funcționale, psihice și, mai ales, asupra sferei motrice.

Desfășurarea jocurilor dinamice în aer liber este foarte indicată, obstacolele naturale fiind la îndemâna tuturor profesorilor, iar aerul curat asigurând condițiile de igienă necesare. Prevenirea accidentelor trebuie să stea mereu în atenție, impunându-se verificarea aparatelor și obiectelor, utilizarea saltelelor la aterizări, stabilirea spațiilor de lucru și asigurarea în punctele dificile.

În spațiul și timpul restrâns al lecției de educație fizică, a numărului mic de ore prevăzut în planul de învățământ și având în vedere dorința cât și necesitatea elevilor de a se juca, de a se recrea, de a se „simți bine” în programul zilei de școală, jocul dinamic este bine venit pentru a rezolva aceste probleme.

Până a putea practica orice joc bilateral regulamentar, considerăm necesară introducerea în lecțiile de educație fizică, în cele 15-20 minute acordate jocului sportiv, a unor alte forme de joc specifice și unele dintre acestea sunt jocurile dinamice și ștafetele.

Prin folosirea lor, instruirea în ce privește jocul sportiv, este mai plăcută, mai atractivă, decât execuția simplistă și separată a elementelor și procedeele tehnice ale jocului sportiv. Aceste jocuri se apropie mult de tehnica jocului sportiv, au ca finalitate repetarea jocului, a structurilor și acțiunilor sale mai aproape de cerințele acestuia.

Folosirea diferitelor jocuri dinamice și a ștafetelor în cadrul lecțiilor de educație fizică duce la dezvoltarea și perfecționarea aptitudinilor psihomotrice, alături de îmbunătățirea unor deprinderi motrice de bază (alergări, sărituri, aruncări) la manifestarea lor complexă - precum și la învățarea practicării jocului în mod independent.

Avându-se în vedere rolul multiplu al mijloacelor din diferite sporturi, în lecția de educație fizică, datoria profesorului este de a le îmbina cât mai rațional și armonios contribuind astfel la formarea unor abilități și deprinderi motrice variate, la accelerarea dezvoltării aptitudinilor

psihomotrice de bază și la realizarea unor lecții cât mai atractive, mai variate, cu eficiență ridicată și cu efecte multilaterale, de ordin formativ și educativ.

Jocurile dinamice constituie un mijloc principal al educației fizice școlare deoarece au un bogat conținut motric, au o varietate mare în mișcări, solicită și dezvoltă întregul complex de aptitudini psihomotrice, au o mare influență asupra dezvoltării multilaterale fizice și psihice a tinerilor.

Caracterul lor aplicativ, dat de calitățile motrice pe care le dezvoltă și de faptul că posedă o multitudine de deprinderi de mișcare necesare în viața de zi cu zi, îi determină pe elevi să le marcheze printre principalele lor opțiuni între mijloacele de acționare utilizate în lecția de educație fizică.

Multiplele posibilități pe care le au jocurile dinamice în scopul de a contribui la o dezvoltare fizică armonioasă sunt date de diversitatea acțiunilor sale motrice, de influența pe care o exercită asupra sistemelor și funcțiilor organismului, de posibilitatea practicării lor în aer liber.

Bibliografie:

1. **Cârstea, Gh.**, (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București;
2. **Chiriță G.**, (1983), *Educație prin jocuri de mișcare*, Editura Sport – Turism, București;
3. **Dumitrescu R.**, (2008), *Jocurile de mișcare – mijloc al educației fizice*, Editura Universității din București.

ADUCERI AMINTE

Dan Bolduma **40 de ani la C.S.S GLORIA ARAD**

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoară”, Arad



Născut la Craiova în data de 29 mai 1952, a absolvit Liceul „Nicolae Titulescu” din localitate, după care a urmat cursurile Institutului de Educație Fizică și Sport din București.

Fotbalist, „crescut” la „Universitatea” Craiova, ajunge sub formă de împrumut, la clubul C.F.R. Craiova din divizia C.

În timpul studenției între anii 1973-1977, a mai jucat la Voința București din divizia B, dar din păcate în urma unei accidentări destul de grave a trebuit să renunțe la fotbalul de performanță.

După absolvirea facultății în anul 1977, a fost repartizat la Clubul Sportiv Școlar „Gloria Arad”, unde a activat ca profesor și a rămas până la pensie.

Cu grupele de fotbaliști de care s-a ocupat a obținut rezultate remarcabile. A promovat numeroși fotbaliști la loturile naționale de juniori. Menționăm aici

pe: C. Terek, I. Nagy, S. Lascu, G. Bobu, A. Piț, C. Maghici, N. Rus.

Bobu, a fost campion balcanic cu echipa de juniori a României în 1983 la Sofia.

La antrenat pe Adrian Piț, de la vârsta de 10 ani, până la 18 ani, când a fost transferat la U.T.A, în divizia A. El a mai jucat la Bellinzona din Elveția, ajungând apoi în Il Calcio, la A.S. Roma (campiona Italiei), unde a jucat trei ani.

Toți acești sportivi au jucat în campionatul românesc în echipe de div. A, B și C.

Ca să creeze sportivilor săi condiții de întrecere, deoarece C.S.S GLORIA primea tot mai puțini bani pentru competiții, a fost nevoit să participe la campionatul național de juniori pentru alte cluburi, la Strungul și Telecom din Arad, sau la echipe din județ: Aqua West, Banatul, Sânicolaul Mic etc.

În decursul carierei sale de profesor, a mai fost antrenor federal la Viitorul Arad, finanțat de Federația Română de Fotbal, ocupându-se de juniorii I, în divizia B la Strungul Arad în anul 1987, când a preluat echipa de pe locul 17, ajungând cu ea pe locul 9, la finalul campionatului.

A mai antrenat în afara programului clubului sportiv școlar, echipe din divizia C, Frontiera Curtici, Petrolul Zădăreni și liga a IV-a: Gloria Arad, C.F.R Șagu, Socodor, Curtici, etc.

IN MEMORIAM

Un om sensibil Popa Teodor

Profesor Octavian Lupei



Ne-am cunoscut în anul 1972 când am venit profesor la Almaș și ne-am împrietenit. Era un om cu vorbă blândă și plină de căldură, un bun coleg, care m-a încurajat în viitoarea mea activitate de profesor de educație fizică.

S-a născut la 11 septembrie 1942 în Buteni. De tânăr a rămas orfan de tată și cu toate aceste greutăți a reușit să urmeze cursurile Liceului Moise Nicoară din Arad și să termine Institutul de Cultură Fizică din București, în anul 1964. Tot atunci a ajuns profesor la Liceul din Sebiș.

A fost pasionat de fenomenul sportiv și un coleg apreciat de toată lumea. S-a ocupat în special de echipele de handbal, volei și șah, reușind să participe în finalele competițiilor sportive din aceste domenii pe regiunea Crișana și județul Arad.

În anul 1990 a pus bazele Federației Sindicatelor Libere din Învățământ, unde a fost membru fondator și lider de sindicat până la pensionare.

A fost un mare filatelist, deținând o colecție impresionantă de timbre.

După o scurtă boală a încetat din viață la data de 14 noiembrie 2018, lăsând un mare gol în breasla noastră, care greu va fi refăcut, pornind de la valorile pe care acesta le-a cultivat într-un mod sensibil și apreciat de toți colegii.

Nu te vom uita niciodată Popică!
Dumnezeu să te odihnească în pace!

RECOMANDĂRI PENTRU COLABORATORI

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

Lucrările de cercetare științifică să fie structurate în următoarele capitole:

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

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

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

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

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

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

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

Reamintim că indicarea surselor bibliografice constituie obligație deontologică.

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

Articolele trimise pentru publicare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

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

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

Nu se acceptă lucrări care sunt scrise fără diacritice românești.

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

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

Se acceptă dreptul la replică cu argumente științifice exprimate civilizate.

COLECTIVUL DE REDACȚIE



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

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

CIF16029720
RO88CECEAR0137RON0091294

ISSN 1454-9751

Colectivul de redacție

Redactor șef
Marius Cirin

Redactor șef adjunct
Octavian Lupei

Secretar de redacție
Mihaela Chira

Redactori
Paul Barta
Viorel Ardelean
Luminița Bulc
Rodica Lucian
Francisc Schmidt
Corina Hărduț
Daniel Mărcuș

Informatician
Bogdan Crișan
Călin Tămaș

Grafica
Alexa Chira

