

C38/6
ACTA UNIVERSITATIS
BOGDAN VODĂ



S E R I A
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI
MANAGEMENT ÎN SPORT

ANUL I, NR. 1

editura
RISOPRINT
cluj-napoca

ISSN: 1582-5213

2 0 0 1

BAIA MARE / CLUJ-NAPOCA

COMITETUL DE REDACȚIE AL REVISTEI:

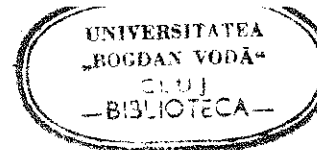
Dr. HADI RAHMAN – președintele fundației
Prof. Univ. GHEORGHE NEȚA – rector
Prof. Univ. dr. DUMITRU PURDEA – prorector
Conf.dr. LIDIA POP – secretar științific

REDACTOR PUBLISHER: Lect.drd. IOAN MANOLE

COLEGIUL DE REDACȚIE AL SERIEI
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT

REDACTOR COORDONATOR: Prof. univ. GHEORGHE NEȚA
REDACTOR: Lect. univ. drd. ȘTEFANA KULCSAR
MEMBRI: Prof. univ. dr. LADISLAU KEREKES
Conf. univ. dr. EUGEN DUMA

SECRETAR DE REDACȚIE: Asist.univ. ALEXANDRU BALINT
TIPĂRIT LA ROPRINT: 3400 Cluj-Napoca, str. Horea nr. 82
Tel./Fax: 064-432384



Anul I

2001

ACTA
UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ

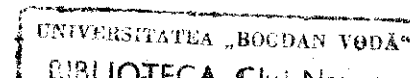
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT

1

Editorial Office: 3400 Cluj – Napoca ♦ Moșilor no. 119, Phone 0040-64-191830

SUMAR

Gheorghe NEȚA, <i>Cuvânt înainte</i>	3
Mihai EPURAN, <i>Știința activităților corporale - note definitorii</i>	5
Pierre Joseph de HILLERIN, <i>Investiția în cunoaștere și managementul performant în sport</i>	23
Gheorghe NEȚA, <i>Coordonate strategice ale antrenorului profesionist</i>	27
Ladislau KEREKES, Marius OLTEAN, Ancuța BĂLĂNEANU, <i>Utilizarea diagramei Ishikawa la analiza performanțelor sportivilor practicanți de Taekwon-Do</i>	35
Eugen DUMA, <i>Antioxidanții naturali și efortul sportiv</i>	47
Ioan FILIPAȘ, <i>Indicatori biochimici ai gradului de antrenament în repaus, efort și după efort</i>	55
Monica STĂNESCU, <i>Funcțiile imitației și specificul lor în activitățile corporale</i>	61
Ștefana KULCSAR, <i>Conceptii actuale despre factorii motivaționali în activitățile corporale fără scop competitiv</i>	69
Silviu DAN, <i>Consideratii privind sponsorizarea sportului</i>	81
Alexandru BALINT, <i>Reactualizarea antropologiei motrice</i>	87



CUVÂNT ÎNAINTE

În perioada unor complexe transformări oferite de tranziția societății noastre, domeniul învățământului superior, trăiește o viață agitată de căutări și reglementări, pe calea compatibilizării cu structuri similare pe plan internațional.

În sprijinul acestui proces, un rol important revine activității de cercetare științifică a cărei eficiență trebuie să se reflecte asupra calității învățământului academic, un învățământ exigent și competitiv, la care avem obligația să aderăm împreună prin informare, colaborare, cercetare și publicare.

În urma apariției unor noi profiluri și specializări, informarea și schimbul de idei a devenit o necesitate, iar apariția unei publicații, un mijloc eficient de colaborare între specialiști.

Din paleta largă a specializărilor în învățământul superior, Educația Fizică și Managementul în Sport se desprinde ca o specializare tânără, facultatea noastră fiind prima înființată, în anul 1994. După șase ani înființează șapte facultăți similare (cinci în cadrul universităților de stat și două particulare) care pregătesc simultan profesori de educație fizică și sport, manageri în același domeniu și antrenori pe ramură de sport.

În acest context, revista noastră oferă specialiștilor posibilitatea de a aborda teme și programe cu conținut pluridisciplinar specifice procesului de învățământ, sportului de performanță și de agrement și managementului instituțiilor și unităților cu profil sportiv.

Avem convingerea că prin apariția ritmică a acestei reviste, colegi din țară și străinătate vor colabora în spirit academic spre binele și prosperitatea învățământului și sportului de performanță de pretutindeni.

Cu aceste sentimente, acum la început de drum, ne exprimăm speranța că vom reuși să contribuim la îmbogățirea științifică a domeniului nostru prin studii și lucrări de calitate, pentru obținerea unor performanțe superioare în organizarea și conducerea activităților sportive, precum și în instruirea sportivilor la un nivel competitiv.

Prof. univ. GHEORGHE NEȚA
Rector al Universității "Bogdan Vodă"

ȘTIINȚA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE – NOTE DEFINITORII

**Răspuns la întrebarea: Știința sportului, Știința
educației fizice și sportului sau Știința activităților
corporale ?**

Prof. univ. dr. psih. Mihai EPURAN
Doctor Honoris Causa

Moto:
*O teorie științifică este neștiințifică
dacă nu admite să fie răsturnată.*
(Karl Popper)

REZUMAT

Știința activităților corporale este o știință integrativă pentru domeniul activităților de educație fizică, sport, joc, recreație sau compensație – prin mișcare. Se prezintă punctul de vedere al celor cinci tipuri de activități corporale: ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii. Se analizează trecerea de la cercetarea domeniului de către științele particulare, la cercetarea interdisciplinară și la constituirea Științei Activităților Corporale. Se argumentează denumirea acestei științe, denumire care circulă împreună cu "Știința educației fizice și sportului" sau cu "Știința sportului". Se prezintă sistemul teoriilor din domeniul activităților corporale.

Cuvinte cheie: *Activități corporale; Știință; Știința activităților corporale; Teorie.*

INTRODUCERE

Am pus acest "moto" la unul din capitolele unui studiu anterior (Epuran, 2000), unde tratam despre teoria științifică, preambul la chestiunea teoriilor științifice din domeniul activităților corporale. Acum îl plasez aici, pentru a-i asigura pe cei care citesc cele de mai jos că ele reprezintă un anumit punct de vedere, o concepție care se vrea sintetică și logică, dar care este, în același timp, perfectibilă.

De la bun început afirmăm existența neîndoieabilă a Științei activităților corporale, nu numai ca o convingere personală, dar și ca o evidență logică; ceea ce urmează să fie demonstrat.

1. DOMENIUL SAU ARIA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

Despre domeniul sau aria activităților corporale s-a discutat abia la mijlocul secolului trecut, atunci când formele de mișcare destinate pregătirii/educării fizice și performanței fizice/motrice s-au înmulțit. Acest lucru a determinat în mod firesc și apariția clasificărilor acestora, dar nu înainte de a se fi formulat o idee despre funcțiile sau efectele specifice ale fiecăreia dintre aceste forme. Istoria culturii fizice consemnează, încă din antichitate, diferitele forme de "luptă" sau întrecere, transformate în evul mediu în mijloace de pregătire militară, înnobrate de

pedagogii Renașterii în jocuri cu caracter formativ-educativ. (În acest sens este instructiv "modelul" de pregătire imaginat de Rabelais pentru tânărul Gargantua, eliberat din constrângerile vieții monahale: sunt trecute în revistă astfel de activități: drumetrie, joc cu minge – cu pumnul, cu piciorul -, înot în ape învolburate, conducerea luntrii împotriva apei, navigație cu pânze, călărie cu trecere peste obstacole și voltije, aruncarea sulitei la distanță și la țintă - pedestru sau călare, mânguirea securii, a spadei grele și a sabiei, a baltagului și pumnalului, alpinism, acrobații pe frânghie și prăjină, haltere, tracțiuni cu prăjina etc. etc. Un astfel de program pare să fi inspirat instrucția de la trupele de comando!)

Epoca modernă se caracterizează prin apariția "sistemelor", fiecare cu ambiții mai mari sau mai mici, orientate spre satisfacerea a ceea ce mai târziu se va numi "comandă socială". În prima treime a secolului XX s-au înființat instituțiile de învățământ superior pentru "educație fizică", moment, sau etapă în care diferitele "activități fizice" au fost predate metodic (și practicate de către studenți, pentru a-i învăța apoi pe elevii lor). Pe de altă parte societatea continua să dezvolte diferite forme de activități, unele sportive, altele cu caracter formativ-educativ și curativ, în structuri statale sau obștești.

Comunicarea socială făcea apel la cuvinte-termeni din diferitele domenii ale activităților, folosind din tezaurul mai vechi și mai nou "descriptori" ca: gimnastică, joc sportiv, fotbal...basebal, înot, sporturi nautice, schi, yachting, alpinism, culturism, aerobic, ritmică etc. Cum multe sporturi au fost inventate, ultimii zece-douăzeci de ani au consemnat un mare număr de sporturi noi, dela "snow-board", la parapantă, până la sporturile "extreme".

Doar nevoia de comunicare, de data aceasta mai concentrată, a condus la folosirea unor termeni cu caracter general. Nu putem face aici o analiză lingvistică, dar limbajul comun a folosit foarte frecvent sintagma "educație fizică și sport" pentru activității proprii, dar și mai puțin proprii. Profesorul este numit profesor de "sport", făcându-se economie de cuvinte (nu cumva și de semnificație?). Dacă cineva exersează anumite mișcări, mai mult sau mai puțin structurate, se spune că "face sport". Astfel sportul a devenit un termen folosit și când nu trebuie. Cei care practică activitățile corporale /motrice/fizice se numesc "sportivi".

Cum însă activitățile acestea se desfășoară în societate, în forme organizate, a fost firesc să fie dirijate de organisme (societăți, cluburi sau chiar guverne) și să primească o bază teoretică și metodică, devenită cu timpul științifică. Constituirea științei despre activitățile menționate s-a petrecut în timp, aproape într-un secol, necesitând, în mod evident, o denumire. Cea mai răspândită denumire este aceea de "Știința educației fizice și sportului", urmată de aceea de "Știința sportului".

Vom încerca să definim domeniul sau aria acestor activități și, în continuare, să discutăm și despre știința acestora.

ACTIVITĂȚILE CORPORALE

În cele de mai jos vom prezenta punctul nostru de vedere cu privire la *activitățile corporale*, pe care le definim ca activități cu *finalitate proprie (autotelice și autoplastice)* răspunzând dorinței omului de a le practica pentru propria dezvoltare fizică, recreere și divertisment, compensare sau ameliorare (Epuran, 1969, 1973, 1992, 2000). Considerăm activitățile corporale ca o *familie de*

activități, fiecare activitate având funcții și obiective proprii, dar asociindu-se, întrepătrunzându-se și chiar coexistând, ca o expresie a complexității ființei umane și a multiplelor ei motivații și aspirații.

Am preferat termenul de "corporal" în locul celui de "fizic", cu care are multe similitudini și care-l poate înlocui, fără să distorsioneze semnificația primului. Propunerea de a se folosi sintagma "Știința activității motrice" nu este deplin acceptabilă, motricitatea având conotații ambigue, dacă nu se specifică a cui motricitate și de ce fel este aceasta. Ea poate fi atașată unui sistem de concepte de ordin teoretic, cu este, de ex. "Teoria activităților motrice" susținută de DRAGNEA & BOTA (1999).

Este cunoscut faptul că întreaga manifestare a ființei umane are drept componentă permanentă și fundamental structurală *mișcarea corporală*, în toate formele ei, mai mult sau mai puțin evolute, analitice sau sintetice, înăscute sau dobândite. Desigur, nu la această accepțiune a termenului ne referim, ci la una foarte apropiată de ceea ce se numește în mod curent *exercițiu corporal, exercițiu fizic, educație fizică și sportivă, joc, sport sau chiar cultură fizică*. Dacă preferăm să vorbim despre *activități corporale* o facem pentru că fiecare din termenii ceilalți au sfere limitate, iar unii termeni, cum sunt educația fizică, educația sportivă sau cultura fizică, semnifică nu numai activitatea subiectului, ci și acțiunea social-pedagogică de formare intenționată în direcția corespunzătoare. În cazul "educației fizice" este vorba în același timp de activitate și obiect-disciplină de învățământ.

Conceptul de *activitate corporală* depășește sfera limitată a "educației fizice", înțeleasă doar ca gimnastică sau, în cel mai bun caz, ca activități cu caracter sportiv, în școală. Tendințele firești de autodezvoltare ale ființei umane, ca și reflectarea acestora în teoria și activitățile practice, urmează principiul dependenței de condițiile social-istorice ale existenței. Societatea modernă pretinde alt gen de activități, corespunzătoare condițiilor și spiritului înnoitor pe care acesta l-a generat.

Într-o lucrare anterioară (1969) am încercat să precizăm principalele aspecte ale activităților corporale care ne preocupă. Am deosebit astfel **activitățile corporale ludice, agonistice, gimnice, recreative și compensatorii** care, credem noi, acoperă satisfăcător aria educației fizice, sportului, culturii fizice, recreației, corecării și compensării prin exercițiile fizice, corporale.

Activitățile corporale - multiple, variate, diversificate - trebuie să *dezvolte și să formeze* - în toate situațiile - și să *prevină, să compenseze și să corecteze disfuncțiile*, acolo unde condițiile de viață, muncă și activitate nu reușesc să păstreze echilibrul personalității umane.

Apare astfel evident că nevoia permanentă de mișcare, având drept țel sănătatea, dezvoltarea armonioasă, întreținerea și corectarea, are nevoie de mijloace adecvate. Vom deosebi astfel, în rândul activităților corporale menționate mai sus, caracteristici sau funcții de *tip formativ*, obligatorii pentru toată generația în creștere, care realizează obiectivele cunoscute ale educației fizice și sportive și pe cele de *tip conservativ-adaptativ*, proprii populației adulte și senescente, care corespund cerințelor educației permanente și în care se integrează cu pondere tot mai sporită activitățile de loisir.

În sfârșit, pentru o mai clară înțelegere a termenului "activități corporale" vom adăuga atributele principale care răspund obiectivelor și funcțiilor privitoare la formarea și dezvoltarea fizică armonioasă, cu efectele corespunzătoare în sfera psihică.

Considerăm necesare câteva cuvinte despre fiecare dintre aceste atribute, care semnifică în același timp, tot atâtea tipuri sau categorii. În **Anexa Nr. 1** descriem, pe scurt, caracteristicile celor cinci tipuri de activități corporale.

Așa cum am spus mai înainte acesta este un punct de vedere, dar socotim că **în grupele propuse își găsesc locul toate genurile de exerciții analitice sau sintetice, individuale sau colective, în natură sau în spații închise, pe apă sau zăpadă, cu sau fără mijloace tehnice ș.a.m.d. Dezvoltarea socială viitoare va putea creea și alte forme sau tipuri de activități destinate creșterii calității vieții.**

Dacă ne referim la diferitele funcții pe care sunt chemate să le realizeze activitățile corporale (*funcția auxologică* - de dezvoltare fizică și psihică, *funcția conativă* - de împlinire a nevoii de mișcare și de satisfacție, și *funcția integrativ-socială* - Epuran, Mihai & Epuran, Valentina, 1975) sau la aspectele corespunzătoare lor vom constata că satisfac integral ceea ce se numește **idelul dezvoltării și formării omului modern**, cel puțin sub aspectul corporal biologic, psihologic și socio-cultural, fie ideal individual sau colectiv, de corectare sau compensare, de recreere sau divertisment. Aspectele psihosociale, integrative se întâlnesc și se corelează cu cele sanogeneze, într-o extensie care se subsumează **educației permanente.**

2. DENUMIREA ȘTIINȚEI DOMENIULUI NOSTRU

Denumirea științei care privește domeniul "omului în mișcare" a fost subiect de studii și dezbateri timp de peste patru decenii, fără să se ajungă încă la un consens. Considerăm că "Știința sportului" este un termen provizoriu, întrucât pentru neinițiați sugerează numai activitățile performanțiale.

Noi am propus denumirea de "**Știința activităților corporale**" (1969), termen care acoperă toate subdomeniile "*mișcării umane*".

Timp de aproape un secol și jumătate educația fizică a fost considerată ca activitate pedagogică cu obiective specifice. La începutul secolului 20 i s-a adăugat sportul, tot ca activitate practică, de tip competițional și performanțial. În anii 60 s-a conturat și ulterior s-a constituit știința domeniului educației fizice și sportului, a cărei denumire a fost subiect de ample discuții, nici astăzi încheiate. Sintagma "Știința educației fizice și sportului" se dovedește nepotrivită, întrucât "Știința educației" este pedagogică. Pentru moment vom spune că în ultimii 10 ani s-a acceptat de către tot mai mulți specialiști și de unele organisme internaționale termenul de "Știința sportului", termen care, evident, limitează domeniul de preocupare pe care îl avem în vedere.

Am propus denumirea de "Știința activităților corporale", considerând că nu numai educația fizică și sportul constituie domeniul specific al acesteia ci, pentru că alături de acestea există și alte forme importante de activități corporale cu orientare sanogeneze, de satisfacere a nevoii de mișcare, de dezvoltare somatică-funcțională sau de compensare. Domeniul acestei științe este acela al activităților

corporale prezentate mai înainte: **ludice** (de joc), **agonistice** (de întrecere), **gimnice** (de dezvoltare corporală), **recreative/de loisir și compensatorii** (de terapie).

Fiind un domeniu foarte diversificat - atât ca tip de activități, cât și ca determinare de ordin biologic, psihologic și social - el va trebui cercetat cu metode specifice și în contextul sistemic multi- și interdisciplinar. Este ceea ce ne propunem să dezvoltăm în continuare.

Folosim denumirea de **Știința activităților corporale** pentru disciplina care are ca obiect studiul "omului în mișcare", în mișcarea corporală specifică activităților de educație fizică, sport, recreație și altele. Asupra diferitelor propuneri de denumire a acestei științe facem referiri în paragrafele următoare.

Știință autonomă, independentă?

Au trecut aproape patru decenii de când s-au formulat primele argumente privind constituirea acestei științe și caracterul său independent.

Epistemologia, mai întâi, și știința, mai apoi au expus principalele condiții ale constituirii unei discipline care se pretinde îndreptățită să fie considerată știință.

Cei care s-au ocupat de problema aceasta au afirmat și au argumentat **necesitatea și existența reală a unei discipline independente, autonome.**

Argumentul și cel mai "tare": *nici una dintre științele particulare nu și-au propus și nici nu studiază domeniul acesta*, deosebit de complex și variat al activităților de educație fizică, sport, turism, recreație, terapie prin mișcare etc.

Am arătat, cu alt prilej (1977, p. 46) că orice știință are mai întâi un domeniu, un obiect propriu de studiu. Care este obiectul științei noastre? Răspunsul nu este atât de simplu de formulat, deși, la o analiză mai atentă dificultatea majoră e de ordin terminologic, alte dificultăți provenind din diferențele de orientare filozofică-științifică și din diferențele culturale.

R. Renson (**Belgia**, 1990) face o interesantă trecere în revistă a punctelor de vedere exprimate din 1964 și până în 1990, în cinci arii de pe glob în legătură cu această chestiune, astfel:

În **U.S.A.** nu s-a ajuns încă la o teorie unificată, paradigma acesteia fiind o "cooperativă amalgamată sau aserțiuni ale unor subdiscipline". Obiectul este totuși "Studii de kineziologie și sport", dintr-un punct de vedere holistic, integrat (Lawson-Morford).

În **Franța**, P. Parlebas a militat pentru o "știință a activității motorii", iar în **Canada**, Landry și colab. pentru o "știință a activităților fizice".

În **Germania** Haag, Heinemann și alții au optat pentru "Știința sportului", în unele luări de poziție propunându-se și pluralul "științele sportului" (așa cum sunt denumite și științele naturii, numai că aici subdisciplinele sunt bine diferențiate!)

În **Anglia** s-a impus "Știința mișcării umane".

În **Țările de Jos, Belgia** în special, se propune denumirea de "Kinanthropologie" pentru știința care se ocupă în mod multidisciplinar de mișcarea umană.

Completăm, în **Anexa Nr. 2**, aspecte din dezbaterile acestei teme începând din anul 1960.

După cum se observă din cele de mai sus, obiectul științei este legat direct și de denumirea ei. În sinteză, rezultă că **obiectul este omul în mișcare**. Din punctul nostru de vedere credem că **trebuie mai bine definită orientarea studiului omului în**

mişcare și anume: ce fel de mișcare, cu ce scop, cu ce motivație, pentru ce funcționalitate, întrucât mișcarea corporală e caracteristică pentru întregul și foarte complexul comportament uman.

Cât privește celelalte condiții metodologice care face posibilă existența unei discipline (alături de obiectul propriu, discutat), **teoria specifică, metodele adecvate, terminologia, ipotezele** au fost prezentate în alte lucrări (Epuran, 1977, 1992) Pentru moment afirmăm doar existența lor, chiar dacă sub raportul conținutului și structurilor aceste condiții-componente sunt sinteze multi- și interdisciplinare. Se știe însă că în epoca noastră *nici o știință nu mai poate exista și nu se mai poate dezvolta în mod total independent.*

3. ETAPELE DEZVOLTĂRII ȘTIINȚEI ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

Știința activităților corporale sa format prin sinteză multidisciplinară. Ea este un produs al epocii actuale, mai precis al ultimelor patru decenii, ca urmare a două fenomene ce s-au întâlnit și au creat-o. Primul - **evoluția impetuoasă a mișcării de educație fizică și activității sportive**, devenite fenomene sociale de mare anvergură, cu implicații deosebite sociale, economice și chiar politice; al doilea - **diferențierea și specializarea cunoștințelor**, dezvoltarea științelor de graniță și apariția celor integrative, ceea ce a pus în actualitate și sistemul cunoștințelor din domeniul nostru de activitate.

Caracterul științific al activităților corporale a crescut progresiv odată cu dezvoltarea sportului modern. De la postulatele pedagogice ale educației fizice, formulate, cu mici diferențe, cam în același sens timp de câteva secole, s-a trecut, în primul deceniu al secolului nostru, la fundamentarea mecanică și biologică a exercițiului fizic. Momentul "biologic" a fost hotărâtor pentru începuturile științifice ale educației fizice și mai ales ale sportului, dar din păcate nu a fost interpretat și fundamentat corespunzător decât târziu, în zilele noastre, cu datele științelor sociale și ale acțiunii.

Prezentăm, în rezumat, etapele constituirii științei activităților corporale; mai detaliat sunt prezentate în **Anexa Nr. 3**

Etapa I-a, "preștiințifică" în care activitățile corporale au fost studiate de diferite discipline științifice 'din afară', pentru nevoile lor de cunoaștere: biomecanica, anatomia, fiziologia, psihologia. Cu aproximație, perioada 1880-1920.

Etapa a II-a, "multidisciplinară", în care se realizează, progresiv, aplicarea în practică a rezultatelor cercetărilor diferitelor științe particulare. Putem detașa două perioade: 1920-1952 și 1952-1965.

Etapa III-a "interdisciplinară" putând fi caracterizată ca etapa "științei normale" după expresia lui Kuhn, în care activitățile corporale sunt studiate din interior, de specialiști proprii, într-o concepție sistemică. Diferitele științe particulare continuă să studieze diferitele aspecte ale domeniului. Ele au caracter de discipline de **fundamentare științifică** (nu de științe sau discipline conexe, cum se exprimă unii autori). Putem spune că această etapă, începută în jurul anului 1965, continuă și astăzi.

4. TEORIA ȘTIINȚEI ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

Una dintre componentele științei este **teoria** acesteia. Cum chestiunea a fost prezentată recent (Epuran, 2000) ne vom limita la a face câteva precizări.

Teoria cuprinde "un grup coerent de formulări generale, utilizate ca principii explicative ale fenomenelor" (Random Dictionary). Ea are o structură, alcătuită, după părerea filozofului român Cornel Popa, din **straturi: descriptiv, explicativ și metateoretic** și posedă **funcții specifice: sintetizatoare și rezumativă; de comunicare - socializare; de sistematizare și organizare; explicativă; predictivă; prescriptivă-praxiologică-operațională.**

În fiecare știință complexă se detașează subdiscipline și teme a căror justificare este susținută de teorii proprii și adecvate, subsumate, evident, teoriei științei "mamă". Si în domeniul nostru acest fenomen este prezent, dar încă puțin conștientizat chiar de către specialiști. În lucrarea amintită am formulat 0 paradigmă a teoriilor domeniului activităților corporale, detașând cinci niveluri de **teorii**, niveluri în care își găsesc locul, după domeniu și funcții majoritatea disciplinelor științifice care formează '**sistemul științei activităților corporale**'. Le amintim, în continuare, fără comentarii.

Nivelul 1 - Metateoria: Teoria generală a activităților corporale, ca activități umane, autotelice: ludice, gimnice, agonistice, recreative, compensatorii. Se bazează pe argumente filosofice, antropologice, metodologice.

Nivelul 2 - Teoria activităților motrice: gesteme, acte, acțiuni, activități, structuri fundamentale și fundamentate biologic, psihologic, sociologic.

Nivelul 3 - Teoriile activităților corporale: Teoria jocurilor; Teoria capacității fizice (fitness); Teoria educației fizice; Teoria sportului; Teoria recreației; Kinetologia etc.

Aceste teorii au și orientare praxiologică: teoria și metodică educației fizice, teoria și metodică sportului (care în esență sunt și **discipline științifice**) ș.a.

Nivelul 4 - Teoriile științelor "particulare", de fundamentare științifică a domeniului activităților corporale: Biochimia; Fiziologia; Medicina; Psihologia; Sociologia; Pedagogia; Neuro-științele; Biomecanica; Managementul; Statistica; Informatica (fiecare cu teoriile proprii), precum și teoriile transdisciplinare: Cibernetica, Sistemica, Teoria comunicării, Teoria informației, Integronica, cu aplicații în domeniul nostru.

Nivelul 5 - Teoriile disciplinelor "practice" din domeniul activităților corporale. Taxonomia acestor discipline este foarte complexă, fiind studiată la Nivelul 3. Cele mai multe aparțin sporturilor. Avem teorie și metodică a fiecărui sport în parte, precum și teorii ale interacțiunii tipurilor de activități: jocuri sportive ("ludica sportivă" ca teorie și metodică propusă de Leon Teodorescu în 1990), precum avem o teorie a antrenamentului, una a competiției și altele, destinate activităților agonistice, recreative sau compensatorii (gimnastica aerobică, sporturi pentru handicapați etc.)

Inductiv, deductiv și transductiv

Teoriile și ipotezele științifice folosesc trei tipuri de raționamente:

a) Raționamentul **inductiv**, pornind de la particular la general și care furnizează din datele practicii, ale experienței, temeuri pentru ridicare spre

abstract. Practica obișnuită din sport a contribuit esențial la formularea diferitelor teorii aflate la nivelurile superioare de generalizare.

b) Raționamentul *deductiv*, porind de la teze, postulate, concepte care dirijează diferitele niveluri ale activităților metodologice și practice. Teoriile acestora trebuie să fie concordante cu principiile și postulatele de nivel superior.

c) Raționamentul *transductiv* sau analogic care realizează treceri, pe același palier - de general sau particular, între discipline, activități și evident teoriile acestora. Teoriile asupra motricității, învățării, antrenamentului, selecției, concursului, formei sportive, capacităților s-au dezvoltat și se rafinează prin intermediul acestei relații inter-tematice și logice - în plan orizontal - și de ierarhizare - în plan vertical.

ȘTIINȚA SPORTULUI

Aici este momentul să spunem că putem accepta denumirea "Știința sportului", întrucât în acest sector al științei activităților corporale s-au produs cele mai însemnate sinteze interdisciplinare. Știința sportului a beneficiat de contribuțiile diferitelor științe particulare, de la cele biologice la cele psihopedagogice și social-filosofice. După cum se știe ea și-a construit o teorie, o terminologie, o pedagogie a pregătirii sportivilor și o metodologie.

Grupul de lucru al ICSSPE a arătat că: "*Termenul de 'Știința sportului' desemnează o disciplină academică specifică ce are ca obiectiv activitățile fizice (corporale) umane, cum sunt sportul, jocul, jocurile sportive și exercițiile fizice, în contextul lor individual și social*". /sublinierea noastră/ (HAAG, H., et al., The Nature and Functions of Sport Science. In: International Journal of Physical Education, Vol. XXXII, Issue 3, 1995, p.29)).

Știința sportului se ocupă în mod deosebit de marea performanță, dar nu este indiferentă la aspectele teoretice-filosofice. Conceptul de sport este amplu dezbătut, de modul cum este înțeles depinzând diferitele paradigme ale cercetării și aplicării acestuia.

Mai mult de patru decenii au durat discuțiile cu privire la domeniul și denumirea Științei activităților corporale. În cele din urmă, sub impulsul sportului de mare performanță și poate și al comodității, sintagma "Știința sportului" este folosită aproape în exclusivitate. O putem folosi și noi, dar trebuie să avem în permanență în gând caracterul complex al domeniului activităților corporale, activități pe care nici o altă știință particulară nu le studiază.

5. UNELE PRECIZĂRI DE ORDIN TERMINOLOGIC

Spațiul alocat unui articol de revistă nu ne permite să dezvoltăm una dintre componentele deosebit de importante ale științei și anume, *terminologia*.

Ne vom limita la a face unele considerații în legătură cu probleme privind: a) *delimitarea științei de disciplinele /științifice/ care o compun și o servesc practic și b) delimitarea științei de profesii care o pun în practică.*

Discuția a pornit de la denumire, toți științistii domeniului fiind de părere că denumirea unei discipline - cu caracter științific, evident, nu este sinonimă cu denumirea științei "mamă". Nevoile practice ale societății constau și din difuzarea științei și, într-o măsură și mai mare din aplicarea ei practică. Sistemele didactice

universitare îndeplinesc cel puțin trei funcții: de *cercetare* și *dezvoltare* a însăși științei, de *pregătire teoretică* și de *formare practică a studenților*.

Divizarea domeniului, pe subdiscipline sau teme este firească. Mai puțin firească este reacția exprimată, la adresa disciplinelor particulare, sub forma "unele se constituie (chiar dacă pe temeuri ilegale, așa cum am mai amintit, de "Învățarea motrică", "Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport" etc. și încearcă să se afirme doar în etapa actuală" (Cârstea, 2000, p.16). Este limpede că o ȘTIINȚĂ nu se "asimilează" la o singură "masă", că ea trebuie divizată (logic, metodic și diacronic) de către cei care "se pricep", și care așază subdisciplinele și temele în *curriculum*-uri adecvate și proprii adresanților, adică beneficiarilor.

A doua chestiune. În domeniul nostru, ca și în altele, se pornește de la postulatul că între un domeniu de studiu și de cercetare, de pe o parte, și profesie, pe de altă parte, nu există identitate. Orice profesie nu derivă exclusiv din cunoștințele unei singure discipline, ci dintr-o diversitate de surse. În domeniul activităților corporale, cunoștințele de igienă, fiziologie, psihologie, sociologie, ergonomie și altele stau la baza formării general-științifice a oricărui specialist, indiferent de sectorul în care lucrează. Dezvoltarea socială și a serviciilor a determinat apariția unor noi profesii, pe care nomenclatoarele abia le pot lua în evidență. Este clar că pregătirea acestor profesioniști este cel puțin multidisciplinară și trebuie realizată de organisme abilitate și competente, pentru a putea forma *competențe*.

Claude Bouchard - Canada (1976) a prezentat o listă a "sectoarelor profesionale legate de Știința activităților fizice" /în terminologia autorului/: Predarea activităților fizice în școala elementară; Predarea activităților fizice în școala secundară; Predarea activităților fizice în licee; Specialiști în sectorul antrenamentului pentru sportul de performanță; Conducerea sportului; Dans și expresie corporală; Activități fizice pentru populație specială (dezadaptată, handicapați); Reabilitare fizică (reeducare fizică și motrică); Medicina sportului (medici specialiști); Ergonomie; Educație sanitară; Educație în aer liber; Alte profesii: jurnalism sportiv, administratori, manageri, dieteticieni. și lista ar putea continua.

"Se afirmă tot mai des că în următoarele două decenii, majoritatea celor angajați într-o activitate socială utilă vor face cercetare. O atare presupunere are o întemeiere, întrucât în domeniul nostru, de exemplu, urmărirea parametrilor dezvoltării fizice și motrice a elevilor/sportivilor de către profesor și folosirea unor metode cât mai adecvate progresului semnificativ al acestora nu înseamnă altceva decât: *evaluarea normativă, experiment pedagogic de dezvoltare (ameliorativ) și interpretarea logico-matematică. Cerințele pentru calitatea prestației, pentru competența în domeniul educației, îl va obliga pe profesorul anilor 2000 să fie un adevărat scientist.*"

(EPURAN, MIHAI. (1992). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: A.N.E.F.S.)

BIBLIOGRAFIE

- BEYER, E. (1987). *Dictionary of Sport Science*. Schorn-dorf, Karl Hofmann.
- CÂRSTEA, G. (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul II*. București: Edit. AN-DA.
- DRAGNEA, A. & BOTA, AURA. (1995). Kinantropologia - o alternativă la definirea științei despre mișcarea umană. În revista *Știința Sportului*, Nr. 1.
- DRAGNEA, A. & BOTA, AURA. (1999). *Teoria activităților motrice*. București, Edit. Didactică și pedagogică.
- EPURAN, M. (1969). Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului. În: *Educație fizică și sport*, XXII, 10. Bibl.
- EPURAN, M. (1999). Filosofie-Metodologie-Metateorie. In vol. *A VIII-a Conferință națională de Știința sportului*, 10-11 noiembrie. București: CȘSR & CCPS.
- EPURAN, M. (1998). Interdisciplinaritatea terminologiei domeniului activităților corporale. *A II-a Conferință națională a decanilor Facultăților de Educație Fizică și Sport din țările dunărene*. Cluj-Napoca/Arad, 24-27 septembrie.
- EPURAN, M. (2000). O paradigmă a teoriilor domeniului activităților corporale. În revista *Știința Sportului*, Nr. 17. Bibl.
- EPURAN, M. (1977). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: IEFS. Bibl.
- EPURAN, M. (1992). *Metodologia cercetării activităților corporale*. 2 vol. Ediția 2-a. București: ANEFS. Bibl.
- EPURAN, M. & EPURAN, VALENTINA. (1975). Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. În revista *Educație Fizică și Sport*, XXVII, Nr. 3. Bibl.
- EPURAN, M. (1995). Știința și sportul. În revista *Știința sportului*, nr. 1. Bibl.
- EPURAN, M. HOLDEVICI, IRINA. și TONIȚA, FLORENTINA. (2001) *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. București: Edit. FEST. Bibl.
- FIREA, ELENA. (1984) *Metodica educației fizice școlare*. București: ANEFS.
- GROSS, R., D. (1991). *Psychology. The science of mind and behaviour*. London, Sydney, Auckland, Toronto: Hodder & Stoughton.
- HAAG, H. (1994). *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline. Contributio to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science*. Schorndorf: Verla Karl Hofmann.
- KUHN, S., T. (1976). *Structura revoluțiilor științifice*. București: Edit. științifică și Enciclopedică.
- Longman Dictionary of Contemporary English Third Edition*. (1995). Bungay, Suffolk, G.B.: Edit. Clays Ltd.
- POPA, C. (1971). Structura și funcțiile teoriei științifice. În *Teorie și experiment. Colecția Materialismul dialectic și științele naturii*, Vol XIV, București: Edit. Politică.
- POPESCU, I., C. (1990). *Unitatea științei*. București: Edit. științifică și Enciclopedică.

MĂRGINEANU, N. (1968). *Natura științei*. București: Edit. științifică.

MĂRGINEANU, N. (1975). *Psihologie logică și matematică*. Cluj-Napoca: Edit. Dacia.

NETA, G. & RUSU, FLAVIA. (1998). *Istoria milenară a educației fizice și sportului*. Cluj-Napoca: Edit. RISOPRINT.

POPPER, K. (1981). *Logica cercetării*. București: Edit. științifică și Enciclopedică.

RABELAIS, F. (1993). *Gargantua și Pantagruel*. Chișinău: Edit. "Hyperion".

WIDMER, K. (1977). Social Science of Sport and Sport Pedagogy as Part of Sport Science. In: *International Journal of Physical Education*, XIV, 2.

Anexa Nr. 1

Tipurile de activități corporale (Epuran, 1969, 2000)

1. Activități corporale *ludice*, de joc (lat. - *ludus*), aparțin atât copilăriei cât și vârștelor următoare, constituind un complex de mijloace care satisfac nevoile de mișcare ale omului, sub formele cele mai variate, de la jocuri de simulare (*mimicry*), sau ameteală (*ilinx*), la cele cu caracter de luptă (*agon*) sau șansă (*alea*) (cf. Caillois). Ele au o evidentă funcție formativă, educativ-psihomeotrică și psihosocială. După cum se știe, fiecare vârstă are jocurile ei caracteristice. Dar dincolo de aceste diferențe rămân trăsăturile lor generale dintre care cele mai importante sunt atractivitatea, libertatea (lipsa de restricții), caracterul dezinteresat (fiind motivate prin ele însele), lipsa de scop productiv (Huizinga) și satisfacția directă a mișcării. Prin funcțiile lor specifice răspund unor obiective majore ale procesului educațional.

2. Activități corporale *gimnice* (lat. - *gymnas*), sunt orientate spre dezvoltare armonioasă, efectuate de regulă benevol, de multe ori cu scop de autoperfecționare, în care sunt cuprinse: gimnastica de bază, gimnastica aerobă, joggingul, exercițiile de condiție - "fitness", cu funcții de autodezvoltare și sanogeneze. Cele mai multe activitățile gimnice sunt analitice; ele prelucrează metodic și sistematic - cu orientare spre perfecționare - acele segmente pe care jocul și sporturile le solicită integral și funcțional. Utilizate în scop pedagogic și în asocieri cu alte forme de activitate, ele constituie conținutul de bază al educației fizice școlare în cele mai multe țări.

3. Activități corporale *agonistice* (lat.- *agon*), de tip *competitiv*, continuă cu mijloace și în forme mult mai diversificate caracteristica de întrecere a jocurilor copilăriei și tinereții. Este o trecere de la joc la sport și, în același timp, la întrecerea cu cu sine și pe care o realizează activitățile gimnice cu orientare spre autodezvoltare și autoperfecționare. Motivația pentru performanță a determinat apariția diferitelor întreceri sportive, pentru depășirea altuia, a naturii sau a propriei ființe, fenomen social cu caracteristici ce nu se bănuiau acum câteva decenii (globalizare, intensă mediatizare, comercializare, dopaj și agresivitate etc.) Ele ocupă primul loc atât ca extensie teritorială, cât și ca fenomen social spectacular. Poziția pe care o au sporturile între alte activități sociale este cunoscută, timpul și spațiul pe care le acordă televiziunea, radioul și presa fiind concludente în privința acestora. În rândul acestor activități sunt cuprinse sporturile (mai mult sau mai puțin codificate) a căror caracteristică este întrecerea și performanța, având funcție de satisfacere a dorinței de afirmare a individului, de evaluare socială și de optimizare - chiar maximizare, în multe cazuri, a capacităților psiho-fizice ale indivizilor. Proliferarea sporturilor "spectacol", comercializate și subiect de tranzacții comerciale, de la tenis la "Formule" și apoi la sporturi extreme, pune în discuție multe concepte filozofice-axiologice.

4. Activitățile corporale *recreative* (lat. - *recreatio*), sunt efectuate în timpul liber (loisir), dețin, mai mult decât celelalte și poate în egală măsură cu cele ludice, funcții de divertisment, destindere, distracție, relaxare, deconectare, odihnă activă, recreere, refacere psihică și formare. Ele îmbracă cele mai variate forme, folosind elementele primelor tipuri

de activități corporale, dar în structuri mai puțin reglementate, căci omul care dorește să-și petreacă timpul liber în mod plăcut și util evită rigurozitatea pe care o impune sportul oficializat. Ele sunt accesibile și celor nu au un ridicat nivel de tehnicitate, precum și celor care au trecut de vârsta tinereții.

5. Activitățile *compensatorii* (lat. - *compensatio*) au funcție de recuperare a capacității fizice și motrice și psihice a celor care manifestă diferite handicapuri provenite din accidentări și îmbolnăviri, din disfuncții profesionale sau din fond genetic. Ele sunt mult folosite în psihoprofilaxia sedentarismului, a stresului vieții moderne și în terapia bolnavilor sau handicapatilor motrice și psihici, la reintegrarea lor profesională și socială.

Iată dar, în puține cuvinte, și sub aspect global, domeniul activităților corporale. Dezvoltarea și diversificarea acestora, precum și importanța lor socială datorită realizării aceluși idel al echilibrului și armoniei personalității umane, justifică și explică în același timp apariția științei activităților corporale, ca știință interdisciplinară și în același timp integrativă, despre "homo se movens" și "homo ludens".

Anexa Nr. 2

Opiniile diferiților specialiști asupra științei domeniului activităților corporale

(Epuran, 1973)

O denumire exactă și sugestivă ar asigura atât specialiștilor cât și marelui public o înțelegere mai bună a domeniului de referință. Dificultățile lexicale, dar mai cu seamă deosebirile de concepție filosofică și științifică, explică diversitatea de opinii în problema aceasta.

Primele încercări de fundamentare teoretică a acestei științe, prin care își manifestă conștiința de sine se înregistrează la începutul deceniului al șaptelea. Avem în vedere contribuția lui Stranay (1962), Erbach, Gabiller (1965). Urmează apoi etapa de argumentare, prin lucrările semnate de Schimitz, Hebbelink (1966), Cagigal (1967). L. Teodorescu și Epuran (1968), Seurin, Sage (1969), Roblitz, Stichler, Schindler (1970), Parlebas, Bucur (1971), șiclovian, Bouchard (1972), Epuran, Warren și Love (1973), Bouchard, Ziegler (1976); Ross (1978); Renon (1990), Haag (1994). Mulți dintre acești autori au propus și denumiri pentru disciplina aceasta, începând cu cele, să le zicem, tradiționale - **educația fizică, cultura fizică, educația corporală, cultură fizică și sport, pedagogia sportului** - continuând cu altele, prin care se dorea o delimitare mai clară între "activitate" și "știință": **fiziografie** (Amsler); **fiziopedagogie** (Cagigal), **gymnologie** (Rijdsch), ș.a.

Dacă adăugăm la acestea și denumirile arătate mai înainte (kineziologie și sport, știința activităților motorii, știința activității fizice, știința sportului sau științele sportului, știința mișcării umane, kinantropologie, precum și unele titlaturi ale societăților internaționale în care se urmărește realizarea corespondenței dintre acestea și domeniul științific (de ex. Consiliul internațional pentru educație fizică și sport, Consiliul internațional de sănătate, educație fizică și recreație, Consiliul internațional al științei sportului și educației fizice) sau chiar denumirile unor Congrese sau conferințe internaționale - toate acestea ne îndreptătesc să spunem că suntem departe de un consens asupra denumirii științei domeniului nostru.

Dincolo de denumirile posibile ale acestei științe, de însemnătate principală este conținutul care se acordă acesteia, structura și caracteristicile ei, locul între alte științe în ansamblul științelor, sistemul de noțiuni, legi, ipoteze și metode care-i sunt proprii.

În ceea ce privește obiectul științei activităților corporale, vom aminti aici faptul că, majoritatea specialiștilor sunt de acord că acesta este constituit din "motricitatea" omului privită procesual, ca realitate și devenire perfectibilă, este "omul în mișcare", dar omul care nu trăiește izolat, ci integrat în ansamblul vieții sociale. Direcția principală a studiului și activității este dezvoltarea ființei umane sub aspectul dimensiunii motrice, creșterea

capacității de dialogare cu natura și cu sine. Față de orientarea generală - umanistă - a principalelor "proiecte" ale acestei științe, argumentele lui Erbach sau Roblitz - care propun "Știința antrenamentului" și, respectiv, "Știința sportului" - nu sunt suficient de convingătoare. Performanța nu poate fi obiectul, realitatea pe care s-o studieze o știință. Ea poate fi unul dintre rezultatele investigațiilor multilaterale făcute asupra posibilităților de îmbogățire a ființei umane. Un punct de vedere unilateral este exprimat și de către specialiștii care consideră numai teoria ca știință a educației fizice și sportului (Stranski - 1962, Kloss - 1971, Șiclovian - 1972). După cum se știe, o știință este un sistem care interferează unitar atât teoria, cât și metodele și ipotezele.

Vom prezenta, în continuare, punctul nostru de vedere cu privire la știința pe care o denumim "Știința activităților corporale".

Am recurs la sintagma integratoare "activitățile corporale" întrucât toate formele de mișcare, considerate ca mijloc ale educației fizice și ale activității sportive, au această caracteristică. Se va putea obiecta că în sfera activităților corporale intră și alte elemente, acte, mișcări din muncă sau artă, de exemplu, însă toate aceste elemente motorii, părți ale comportamentului uman, sunt mijloace orientate spre alte scopuri, în timp ce în domeniul nostru scopul este însăși optimizarea activității corporale cu efectele formative caracteristice. Cum multe denumiri ale unor științe sau discipline științifice au întâmpinat opoziții din partea publicului, au fost asimilate progresiv sau au fost refuzate, este posibil ca unul dintre aceste fenomene să se petreacă și cu termenul propus de noi, care în realitate circulă de mai multă vreme în literatura de specialitate. Tipurilor de activități corporale le rezervăm un subcapitol aparte.

Procesul constituirii științei activităților corporale este desigur, nu fără dificultăți, sușuri și coborâșuri, susținători sau adversari. Evident, nu se pot considera stabilizate - relativ - nici liniamentele teoretice, nici cele metodologice. Discuții se mai pot purta și asupra precizării obiectului, ipotezelor, sistemului instituțional și de pregătire a specialiștilor. Un lucru apare însă cert de pe acum: de unde procesul devenirii și constituirii ca știință a început prin aplicații la domeniu a unor științe particulare, astăzi această nouă știință este capabilă să se revanșeze și să contribuie la îmbogățirea cunoștințelor acestora. Avem în vedere contribuțiile aduse la înțelegerea proceselor pedagogice, psihologice și biologice ale dezvoltării și perfecționării ființei umane, la modelele pe care noua noastră știință le-a oferit fiziologiei muncii, psihologiei cosmice, industriale și profesionale, ergonomiei, sociologiei, etc.

Sistemul științei activităților corporale nu se desolidarizează de științele particulare de ramură, care au contribuit în emanciparea ei. Ele vor continua să existe, din ce în ce mai mult ca științe de ramură interdisciplinare și nu ca ramuri ale unor științe distincte. Spre exemplu, psihologia sau sociologia activităților corporale s-au dezvoltat ca ramuri ale acestor științe. O dată cu apariția științei activităților corporale acestea tind să devină științe interdisciplinare, între științele de origine și noua știință constituitivă. În domeniul psihologiei aplicate - limitându-ne la acest domeniu care ne este mai familiar - fenomenul interdisciplinarității se manifestă de pe acum atât pe plan teoretic, cât și organizatoric, ca loc în sistemul cunoștințelor și plasare a specialiștilor în însăși mișcarea de educație fizică și sport. Extinderea domeniului științei activităților corporale determină o extensie corespunzătoare a însuși domeniului acestor științe particulare cu caracter interdisciplinar.

Încă nu putem pronostica particularitățile evoluției științei activităților corporale, dar nu este imposibil, prin analogia cu științele mai noi, apărute în ultimul deceniu, să asistăm la o creștere a caracterului sistemic și în același timp a diferențierii componentelor sale, corespunzător nevoilor practicii.

Știința activităților corporale este astfel știința care studiază legăturile dezvoltării și perfecționării fizice, a căilor de optimizare și maximizare a capacității motrice, a realizării armonice a integrării sociale a individului în colectivitățile al căror membru este.

Implicațiile educative ale activităților corporale sunt multiple și importante, în mod deosebit în sfera trăsăturilor personalității umane.

În ceea ce privește locul științei activităților corporale în rândul altor științe și în ansamblul științelor vom sublinia încă o dată poziția ei de graniță între științele biologice, psihologice, pedagogice și sociale. Fiind o știință care studiază omul în mișcare și legăturile perfecționării sale fizice și - în același timp psihice - în vederea optimizării integrării lui sociale, este firesc să primească fondul de principii teoretice și metodologice din grupele de științe fundamentale: sociale, biologice și psihologice. Analiza se cere însă adâncită și astfel Știința activităților corporale va fi în relații strânse, de parțială dependență simultan atât cu biologia, medicina și antropologia, cât și cu sociologia și psihologia.

Dacă luăm în considerare și alte criterii după care se poate face clasificarea științelor, de exemplu din punctul de vedere praxiologic (al acțiunii umane eficiente), vom putea constata că știința noastră își găsește locul, în mod justificat, în sistemul științelor acțiunii, alături de științele educației și instrucției, de științele de organizare științifică a producției și a muncii, ș.a.

Având ca obiect (domeniu) propriu, pe care nici una dintre celelalte științe nu-și propune să-l studieze Știința activităților corporale este o știință autonomă, pluridisciplinară și în același timp integrativă.

Pluridisciplinaritatea nu mai este atomism, ci sinteză din punctul de vedere al obiectului, operă de restructurare pe baza legăturilor interne ale obiectului propriu, pe baza unor metode și tehnici generale sau particulare care, deși provin din alte direcții sunt utilizate adecvat domeniului, obiectivelor și ipotezelor specifice.

Integrativul este urmarea pluridisciplinarității orientată spre studiul total al omului privit atât ca sistem deschis, în multiplele relații cu ambianța socială dată, cât și ca sistem evolutiv, în continuă dezvoltare pe baza creșterii organizării sale interne.

Știința activităților corporale se prezintă astăzi tot mai puțin ca o "aplicare" a științelor particulare la domeniul activităților de acest fel și tot mai mult ca o sinteză a unor date ale științelor particulare întregite cu cele ale științelor mai noi, cum sunt cibernetica, teoria sistemelor, informatica, praxiologia, viitorologia, ș.a.

În sfârșit, dacă suntem de acord că știința poate avea mai multe accepțiuni, între care și aceea de instituție, instituționalizarea științei activităților corporale este de mult o realitate. Este remarcabil faptul că, cu mult înainte de a se fi vorbit în alte părți despre Știința educației fizice, în 1939, savantul român dr. Constantin Kirițescu, profesor la Academia de Educație Fizică, a pledat pentru "Educația fizică - știință și disciplină universitară", acordându-i în mare măsură atributele pe care le discutăm astăzi. Existența învățământului superior de educație fizică și sport, a centrelor de informare și cercetare în domeniul acesta, existența unor specialiști recunoscuți ai domeniului, instituirea doctoratului și mai ales introducerea datelor științifice în strategia și operaționalizarea activităților practice au dat acestei științe principalele argumente ale constituirii ei. (Se reproduce cu unele adăugiri/actualizări, efectuate în anul 2000)

Argumente pentru legitimitatea Științei Activităților Corporale

Socotim instructivă reproducerea argumentelor lui Herbert Haag (1976) pentru constituirea "științei sportului" (pentru noi Știința activităților corporale) In: International Journal of Physical Education, 2, 1982.

1. Criterii, teze interne

Dezvoltarea statutului științei sportului poate fi caracterizată prin mai multe teze:

- Începutul științei sportului este legat de creșterea importanței științei în viața actuală;

- Știința sportului este o știință "orientată temeinic", strâns legată de mai multe "discipline mame";
- Conținutul esențial al științei sportului este mișcarea, ca dimensiune fundamentală a ființei umane, așa cum se desfășoară ea în muncă, nevoi zilnice și timp liber;
- Știința sportului este un domeniu științific cu puternice comunicări și schimburi internaționale;
- Dezvoltarea noului domeniu științific cere o abordare echilibrată între cercetările de bază și aplicative, întrucât ultimele nu pot crește decât pe o bază solidă de cercetare;
- O știință nouă, ca Știința sportului, trebuie să țină seama de discuțiile generale științifice, întrucât procesul de construire a teoriei abia a început și întrucât este încă lung drumul până la o dezvoltare bună a cunoștințelor științifice ale domeniului.

2. Criterii formale de apreciere a dezvoltării statutului științei sportului

- A crescut mult numărul revistelor de Știința sportului;
- La ora actuală sunt disponibile aproape 30 de colecții de cărți de Știința sportului (în limba germană numai);
- Se înmulțesc mereu congresele științifice naționale și internaționale. Rapoartele lor devine surse importante pentru dezvoltarea Științei sportului;
- Tot mai multe instituții de învățământ superior acordă titlul științific de master și doctor;
- În cadrul instituțiilor de învățământ superior, catedrele și colegiile pentru Știința sportului au primit aceeași recunoaștere ca și alte domenii științifice;
- Trecerea terminologiei de la Teoria educației fizice la Știința sportului poate fi observată în întreaga lume, și în special în țările de limbă germană.

Anexa Nr. 3

Etapile dezvoltării științei activităților corporale (Epuran, 1973)

Etapa I. Așa cum am arătat cu alt prilej (1977), domeniul activităților de educație fizică și sportivă s-a bucurat în prima perioadă de atenția unor specialiști din științele particulare, care l-au studiat din afară, în mod deosebit pentru beneficiul acestor științe și în subsidiar pentru îmbunătățirea patrimoniului conceptual al acestor activități. Este etapa preștiințifică a activității de educație fizică și sportivă. Afirmatia poate părea exagerată, dar în sprijinul ei este suficient să aducem ca argument faptul că, simultan, diferitele științe particulare care puteau emite pretenția fundamentării acestor activități, s-au limitat în a studia unilateral fenomenele, în a formula unele legi, fără a ține seama de unitatea sistemică a activităților corporale.

Acest fapt s-a reflectat și în învățământul superior de specialitate, învățământ asociaționist, multidisciplinar, nu însă suficient de sintetic și unitar.

Etapa a II-a. Dezvoltarea activității sportive din ultimele decenii a provocat pasul următor în direcția scientizării domeniului, prin manifestare tot mai intensă a tendinței de aplicare în practică a rezultatelor cercetărilor efectuate în diferite științe particulare.

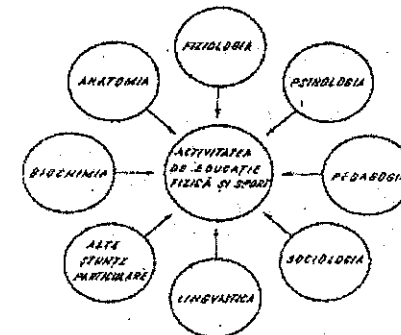
Specialiștii acestor științe servesc acum sportul - mai puțin educația fizică - ca niște oameni puși în slujba acestuia. Este etapa multidisciplinară, când valorificarea rezultatelor acestor cercetări întâmpină însă dificultăți, lipsind elementul liant sintetizator. Caracterul "specializat" și "adecvat" al cunoștințelor dobândite în această perioadă este însă, în același timp și analitic, mult prea diversificat pentru a putea fi folosit direct în pregătirea sportivă de către antrenor. Aceasta are alături de el dieteticianul, medicul, biochimistul, psihologul și

chiar sociologul, fără de care nu-și poate desfășura activitatea, dar cu care nu împarte decât bucuria succeselor nu și urmările insucceselor. În această etapă, ideea de "brigadă complexă" a fost tradusă în practică cu rezultate destul de însemnate.

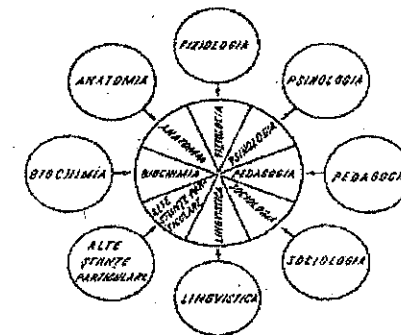
Etapa a III-a. Acest fapt reprezintă începutul celei de a treia perioade, în care activitățile corporale devin obiect de cercetare pentru ele însele, sunt studiate din și interior" de către specialiști, care au deplină independență și responsabilitate, total interesați atât de progresele practicii, cât și al teoriei. În etapa aceasta cercetările au tot mai mult caracter interdisciplinar.

Această etapizare am prezentat-o în 1973. În anul 1987 Klaus Heinemann prezintă un model, în mare parte asemănător, pe ale cărui etape le numește însă: 1) devenirea independentă a cercetărilor în sport în cadrul unor științe fundamentale; 2) faza legilor aditive ale rezultatelor unor teorii din domeniile cercetează sportul; 3) faza de început a unei științe integrate a sportului, orientată spre problemele specifice ale sportului. (Fidel orientării țării sale, autorul vorbește de "Știința sportului".)

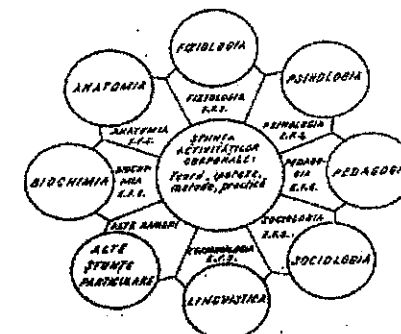
Dictionarul trilingv al "Științei sportului", (Beyer, 1987), propune o etapizare pe care o considerăm idilică, întrucât noi credem că evoluția științei activităților corporale nu s-a produs sincron în diferite țări, chiar dacă organisme profesionale științifice internaționale s-au străduit să realizeze o anumită "solidaritate". Dar iată opinia lui Rothing: Faza I-a. științe izolate caută noi modele pentru cooperare (ne îndoiim de conștiința de sine și de apartenența la grup cooperativ a științelor particulare la începuturile studiului fenomenelor de tip educație fizică și sport. n.n.). Faza a II-a: Interacțiunea inter și multidisciplinară completată cu "solidaritatea internațională". Faza a III-a: Clarificarea ariei, dezvoltarea teoriei și paradigmelor, integrarea științelor (particulare) într-o știință a sportului și în sistemul științelor. (Total de acord cu această ultimă și excelentă formulare! n.n.).



1. Științele particulare au studiat "din afară" fenomenul educației fizice și sportului



2. Sistemul cunoștințelor din științele particulare fundamentează activitatea de educație fizică și sport



3. Constituirea științei activităților corporale, simultan cu emanciparea științelor interdisciplinare legate de aceasta

Abstract

The science of body activity is an integrative science for the field of physical education, sport, games, leisure on compensation activities - by means of exercise. The author analyses the shift from the research of this field done by specific sciences to the interdisciplinary research and to the founding of the Science of Body Activities. The author argues for the name of this science, name which circulates together with other names like The Science of Physical Education and Sport or The Science of Sport. There is a presentation of the system of theories in the field of body activities.

Key words: *Body activities, Science; The Science of body activities, Theory.*

INVESTIȚIA ÎN CUNOAȘTERE ȘI MANAGEMENTUL PERFORMANT ÎN SPORT

Dr. Pierre Joseph de HILLERIN*

Trăim o perioadă extrem de dinamică pentru învățământul de management pentru sport. Este în același timp o perioadă de transformări rapide ale sportului însuși. Acesta balansează puternic spre sportul profesionist. Promotorul acestei orientări este tocmai Comitetul Internațional Olimpic, cel care timp de aproape un secol a susținut ideea amatorismului și care, sub presiunea unei piețe dezvoltate a evenimentului sportiv ca suport pentru reclama prin mijloacele televiziunii, se orientează spre resursele financiare ce pot fi atrase de aici.

Astfel, la o recentă întâlnire organizată de către Comitetul Olimpic European, la Viena, la sfârșitul anului 2000, sub titlul atât de umanist: „Campionii – ființe umane sau mașini?”, propunerea din frontispiciu a fost repede lăsată în planul ultim, ba chiar aproape neatinsă, sub imperativul de real interes al rezolvării impedimentelor apărute datorită aglomerării manifestărilor sportive de nivel mondial. Problema a devenit atât de acută deoarece s-au întâlnit situații în care un sfârșit de săptămână crea probleme serioase alegerii întrecerilor care puteau fi mediatizate de către canalele internaționale de televiziune. Într-o astfel de situație, sporturile cu audiență mai redusă pierd din timpul alocat și, în consecință, o mare parte din drepturile ce se cuvin din partea posturilor ce preiau manifestări sportive. Cei care au de pierdut în primul rând sunt managerii federațiilor sportive internaționale. În același timp, din dorința unei prezențe mai mari în astfel de manifestări, calendarul internațional se amplifică aproape de la o zi la alta. Consecința este aceea că sportivii valoroși sunt chemați, ba chiar obligați prin structura regulamentelor în care clasamentele se realizează prin adăugare de puncte și devine criteriu de calificare în alte competiții, să facă eforturi din ce în ce mai mari pentru a se putea menține la nivelul elitelor.

Rezolvarea unor probleme de acest fel este obligatorie dacă vrem să preîntâmpinăm crize venite din partea sportivilor pe fondul unor solicitări fizice și psihice ce se amplifică de la o zi la alta. Cum în direcția comercializării spectacolului sportiv este puțin previzibil un recul și o diminuare a presiunii, consider că singura cale de a veni în sprijinul sportivilor de elită este aceea de a acorda o atenție crescută tehnicilor și metodelor de refacere și recuperare alături de efortul de rafinare a procesului de antrenament sportiv către o utilizare mai eficientă a timpului și a energiei consumate pentru atingerea marilor performanțe.

În structura pregătirii managerilor orientați către sport ar trebui să-și găsească loc un capitol aparte legat de influența științei sportului asupra performanței dar și eficienței investiției în sport. Un argument important pe care doresc să-l aduc în rândurile de față este legat de costul pregătirii unui sportiv de la nivelul junioratului și până la cel al finalului de carieră sportivă.

* Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București

Luând în considerare, pe cât posibil cuprinzător, costul mediu lunar al pregătirii unui junior, incluzând aici:

- salariul antrenorilor,
 - salariul personalului auxiliar din cluburi și baze sportive,
 - întreținerea bazelor sportive în stare de funcțiune la parametri necesari desfășurării unui program normal de pregătire,
 - echipamentul sportiv utilizat de el ca atare dar și de partenerii de antrenament sau antrenori,
 - participarea la competiții,
 - pregătirea profesională a antrenorilor și a specialiștilor ce concură la pregătire,
 - susținerea alimentară și medicamentoasă,
 - cheltuielile necesare funcționării structurilor sportive cărora le aparțin,
 - diferența de cost pentru școlarizare față de sistemul de școlarizare obișnuit adresat celor care nu sunt sportivi de performanță, etc,
- rezultă ușor o sumă ce depășește, în varianta cea mai mică, echivalentul a 50 USD/lună sau 600 USD/an.

Dacă luăm în considerare o perioadă medie de pregătire a unui junior de 5 ani, ținând seama de rata de pierdere, parțial inerentă, parțial exagerată datorită teoriei piramidale a performanței sportive, rezultă costuri medii de minimum 3000 USD/junior intrat în pregătire.

În această situație, orice junior în pregătirea căruia s-a investit și care abandonează dintr-un motiv sau altul activitatea sportivă de performanță multiplică pierderile sistemului.

Orice pierdere a unui sportiv după cinci ani de antrenament înseamnă o pierdere egală cu suma amintită mai sus. O întrebare legitimă ce se ridică este aceea dacă există posibilități de micșorare a acestor pierderi.

Un răspuns afirmativ se poate oferi numai în contextul creșterii rolului pe care îl joacă și trebuie să-l joace cunoașterea reală a întregului sistem ce duce la obținerea performanței sportive înalte. Referirile serioase la o reală cunoaștere a sistemului sportului de performanță nu pot ocoli includerea științei sportului ca factor activ în toate domeniile ce concură la obținerea performanței, de la alimentație și antrenament până la organizare și marketing.

Obiceiul unor conducători, pe diferite nivele de decizie, de a considera că în România, știința sportului nu poate avea decât o poziție de „paria” și de preluare a rezultatelor obținute în alte țări cu „tradiție” și potențial economic suficient pentru susținerea cercetării „adevărate” pentru sport nu dovedește decât perpetuarea unor clișee de gândire care au devenit tradiționale pentru români și care au făcut adesea ca eforturi individuale sau colective realizate în țară să fie autentificate abia după ce alte colective de cercetători, din străinătate, au beneficiat de recunoașteri internaționale în domenii în care o recunoaștere internă reală ar fi făcut ca rezultatele românești să poată fi făcute publice pe plan internațional mult mai repede. Atari atitudini trebuie corectate încă de pe băncile facultăților de profil, unde programele de învățământ să asigure studenților ce doresc să devină manageri adevărați pentru sport, deschiderea necesară către sprijinul real de care se pot bucura din partea cercetărilor de specialitate desfășurate din inițiativa lor.

Chiar dacă sunt puțin cunoscute, contribuțiile cercetătorilor români la rezultatele sportivilor noștri prezenți la J.O. de la Sydney – 2000 sunt reale și au fost, în anumite momente, decisive în scoaterea din criză de performanță a unor probe sau chiar ramuri sportive.

Unul dintre punctele de maxim interes în dezvoltarea contribuției științei sportului din România la ameliorarea rezultatelor sportive este utilizarea informațiilor existente sau obținabile de la sportiv cu privire la reactivitatea sa la solicitările de antrenament sau concurs și utilizarea acestei informații în dirijarea sau chiar autodirijarea eforturilor și restructurarea lor atât în plan biometric cât și în cel al intensităților și duratelor.

Informațiile de care poate dispune astăzi un sportiv aflat în supraveghere/ antrenament special în cadrul laboratoarelor Centrului de Cercetări pentru Probleme de Sport pot contribui la obținerea unei evoluții mult mai rapide de la nivelul de performanță de juniori la cel al seniorilor precum și la realizarea unei comportări mai bune pe acest nivel performanțial. Dificultatea de a menționa nominal contribuția cercetării la rezultatele de excepție ale sportului românesc din anul 2000 derivă din cel puțin două direcții principale:

- Raportul deosebit de mare existent între timpul și investiția antrenorilor și a federațiilor sportive în „creșterea” unui sportiv și timpul (durata) intervenției unui cercetător în orientarea selecției sau pregătirii speciale a acestuia;
- Imposibilitatea de separare a contribuției asistenței științifice din contextul întregii pregătiri ba chiar din contextul întregului sistem de condiționare tehnico – psiho – socio – economică a comportamentului sportivului ce realizează o performanță înaltă.

Dincolo de aceste impedimente, se reliefează chiar unele obstacole de natură subiectivă ce constau din dificultățile acceptării împărțirii rezultatelor meritorii de către antrenori cu o echipă de sprijin, chiar incapacitatea culturală de lucru în echipă, și aceasta cu atât mai mult cu cât mărimea echipei acceptate în colaborare grefează eventualele câștiguri individuale ce pot fi obținute în cazul unui succes semnificativ.

Fără a avea pretenția epuizării problematicii investiției în cunoașterea specifică domeniului sportului de performanță doresc să atrag atenția actualilor studenți, în principal, dar și profesorilor care îi pregătesc asupra faptului că de înțelegerea acestei probleme depinde cea mai mare parte calitate deciziilor viitorilor manageri sportivi și a eficienței, inclusiv financiare, a investițiilor ce vor fi realizate în sportul și sportivii de înaltă performanță. Acutizarea unei astfel de relații se va produce pe măsură ce fenomenul sportiv profesionist (real) va ocupa un loc mai important în interiorul sportului românesc. Soluția momentului, acreditând ideea că „merge și așa” sau pe aceea conform căreia „baza mare de selecție asigură o performanță ridicată la nivelul vârfului ierarhiei”, nu face decât să îndepărteze perspectiva performanței de sportivii și structurile sportive din România și să pregătească momentul în care nici resursele umane autohtone, nici cele de cunoaștere dezvoltate local nu vor mai fi capabile să compenseze marile câștiguri din știința sportului devenite mijloace de planificare riguroasă și gestionare eficientă a tuturor tipurilor de resurse ce concurează la performanță,

câștiguri pe care astăzi le neglijăm dar pentru care alte națiuni fac eforturi însemnate de atragere atât a specialiștilor străini cât și de dezvoltare a propriilor cercetători.

Dacă sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX au făcut din sport, mai ales din cel olimpic, un vector social de foarte mare influență, iar în perioada războiului rece țările „socialiste” au făcut demonstrația importanței manifestărilor sportive în lupta mediatică, rămâne acestui început de secol și mileniu să redefinească rolul sportului și să armonizeze relația dintre tendințele sale tot mai comerciale și nevoia de modele umaniste ale societății moderne. Este poate provocarea cea mai mare de la reinventarea Jocurilor Olimpice și până astăzi și răspunsul de geniu ce va duce la rezolvarea pachetului de dileme și contradicții cu care ne confruntăm va veni cu certitudine din interiorul generației care astăzi se pregătește să conducă sportul de mâine.

Pentru nostalgia unor idealuri ce par să dispară și pentru încrederea în potențialul unor tineri ce cresc astăzi, doresc ca SUCCESUL unui astfel de demers să pornească de aici.

COORDONATE STRATEGICE ALE ANTRENORULUI PROFESIONIST

Prof. univ. Gheorghe NEȚA*

Rezumat

În întreaga lume sportul de performanță își desfășoară activitatea într-un sistem bine organizat, care angrenează o serie de factori cu specific managerial, tehnic și psiho-medical, cu atribuții și funcții bine stabilite.

Din ansamblul acestui mecanism, se desprinde personajul cel mai mediatizat, ANTRENORUL. Ovaționat sau contestat, în raport de faza și rezultatele, acesta este ținta tuturor, în mod constant.

În complexa sa activitate cu jucătorii, antrenorul trebuie să realizeze performanțe, spectacol și echilibru, în relațiile inter-umane din interiorul echipei, motiv pentru care vom încerca să identificăm, pe baza unor studii teoretice și practice, cele mai importante aspecte strategice care guvernează viața unui antrenor profesionist. Am abordat astfel relațiile strategice ale antrenorului, în special cu jucătorii, precum și componentele curente ale strategiei sale, care definesc valoarea și personalitatea unui antrenor.

Paleta unor trăsături negative ale antrenorilor, care pot constitui criterii de selecție la angajare, este abordată în urma unor constatări din viața echipelor.

Având cele mai mari implicații sociale în rândul populației, am considerat că din marea familie a sportului de performanță și în mod deosebit a jocurilor sportive, să tratăm strategia antrenorului de fotbal.

Cuvinte cheie: *Strategia antrenorului; capacitate și evaluare profesională; relații strategice.*

INTRODUCERE

În domeniul sportului de performanță, funcționează un angrenaj de factori cu atribuții bine definite, dintre care poziția centrală o reprezintă antrenorul.

Din marea familie a sportului, domeniul cel mai mediatizat este fotbalul, care reușește, din totdeauna, să angajeze și să mobilizeze cea mai largă populație a națiunilor lumii.

Prin complexitatea sa, acest fenomen psiho-social, care este jocul de fotbal, se bucură de o deosebită popularitate datorită caracteristicilor sale, care oferă spectacol, tensiune și imprevizibil.

La nivelul marilor performanțe, într-un asemenea context, antrenorul, ovaționat sau contestat, în funcție de faze și rezultate, trăiește o viață dramatică. Motiv pentru care vom încerca să identificăm, pe baza unor studii teoretice și practice, cele mai importante aspecte strategice care guvernează activitatea unui antrenor profesionist.

Fiind o activitate sistemică în care acțiunile individuale trebuie să se articuleze și sincronizeze între ele, după un model strategic și tactic, fotbalul se

* Universitatea "Bogdan Vodă", Cluj-Napoca

înscris și în categoria fenomenelor culturale, prin dobândirea valențelor educative pe care le cultivă în condiții de competitivitate și rivalitate permanentă.

Armonizarea relațiilor de joc și de conviețuire în interiorul grupului de jucători, la nivelul cerințelor competitive, revine antrenorului, care are menirea de a transforma personalitățile individuale într-una colectivă, aceea a echipei.

Dificultatea acestui proces este cu atât mai mare cu cât factorii interni și externi care-și exercită influența asupra capacității și randamentului unui antrenor sunt nelimitați.

În aceste condiții, antrenorul trebuie să satisfacă în aceeași măsură cerințele de performanță (obiective de loc sau calificare), de spectacol (pentru atragerea publicului), precum și cele psiho-sociale (legate de relațiile cu mass-media, publicul, instituții, cluburi, antrenori etc.).

Implicat în complexa sa activitate cotidiană, antrenorul trebuie să știe în fiecare clipă că este **FIGURA CENTRALĂ** și **MODELUL** echipei de fotbal!

RELAȚIILE STRATEGICE ALE ANTRENORULUI

Componentele strategice care jalonează dominantă zilnică a antrenorului, formează un sistem de relații pe care se bazează întreaga activitate.

Considerând că rolul și importanța factorilor care compun strategia antrenorului de fotbal este decisiv pentru viața unei echipe, este necesar ca acesta

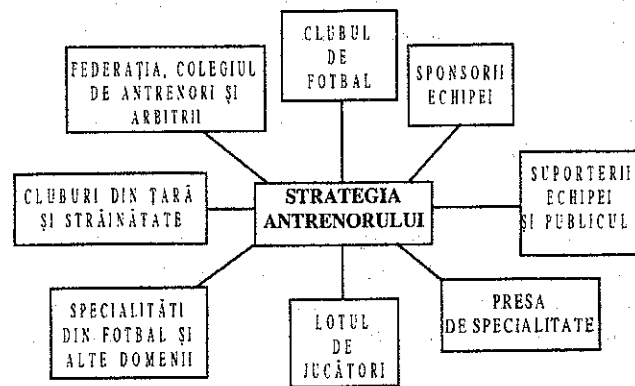


Fig. 1

să-i trateze în mod unitar și într-o relație optimă, care să favorizeze climatul și condițiile obținerii marilor performanțe.

Antrenorul este obligat deci să-și protejeze propriul statut prin evaluarea cunoștințelor sale într-un sistem unitar de relații strategice pe care-l recomandăm (fig. 1).

Analiza atentă a acestor componente și mai ales conținutul lor până în cele mai mici detalii, oferă fiecărui antrenor posibilitatea unei sincere și reale evaluări a întregii sale capacități, față de întregul sistem de relații sau numai parțial.

Să recunoaștem că cerințele complexe ce le reclamă cotele superioare ale strategiei nu sunt la îndemâna celor mulți. De aceea, unii acced spre vârful ierarhiei profesionale, iar alții încearcă de multe ori, dar fără succes.

COMPONENTELE STRATEGIEI CURENTE ALE ANTRENORULUI DE FOTBAL

În activitatea sa cotidiană antrenorul se confruntă cu o paletă foarte largă de probleme pe care trebuie să le cunoască în totalitate, chiar dacă nu fac parte din atribuțiile personale.

Cunoașterea și coordonarea aspectelor care implică direct personalitatea sa sunt multiple și condiționează eficiența întregului proces de pregătire, inclusiv rezultatele în competițiile oficiale.

Capacitatea profesională a antrenorului, determinată de cunoștințe din multe domenii și științe de graniță, care pun baza unei pregătiri științifice, se verifică permanent prin modul în care poate cuprinde, rezolva și acționa favorabil asupra următoarelor aspecte ce-i definesc valoarea activității sale:

- **raportul real al relațiilor interpersonale** la nivelul conducerii clubului și cu persoanele respective (apreciere reciprocă și corectă);
- **condiții materiale** de pregătire și refacere, precum și cele sociale și profesionale ale jucătorilor. Îmbunătățirea condițiilor de pregătire prin amenajarea unor terenuri speciale dotate cu materiale și aparate ajutătoare;
- **echipa tehnică** (team-work). Componenta, valoarea și relațiile de muncă între directorul tehnic, antrenorul principal și secunzi, medicul sportiv, asistentul medical sau masorul, psihologul ș.a.
- **selecția jucătorilor** după criterii biologice, psiho-sociale, fizice și tehnico-tactice. Ponderea o reprezintă starea de sănătate față de care jucătorul are prima răspundere. În urma selecției se stabilesc și jucătorii care pot acționa pe funcții diferite;
- **stabilirea lotului de jucători** care în general este eterogen și cuprinde jucători de clasă, jucători tineri (deveniți sau încă nu titulari) și jucătorii „problemă” (care manifestă fluctuații în comportament și randament);
- **stabilirea obiectivului de performanță** se face de către club și echipa tehnică și vizează locul în clasament, promovarea și calificarea în diferite competiții;
- **concepția de joc** se stabilește de către antrenorul principal pe baza trăsăturilor de joc actuale, pe plan internațional și național, ținând seama de valoarea și capacitatea de joc a jucătorilor proprii. Concepția de joc a echipei trebuie să aibă 2-3 variante pentru fazele de atac și apărare, inclusiv combinații pe grupe funcționale și scheme la fazele fixe, care se pregătesc în mod deosebit pentru jocurile oficiale, în funcție de adversar, condițiile de joc și caracterul jocului;
- **concepția de antrenament** trebuie să fie în deplină concordanță cu concepția de joc, pe care o pregătește prin mijloacele cele mai adecvate, modelate la specificul jocului competitiv. Abordând în totalitate factorii de antrenament, pe toată durata anului, prezența acestora este obligatorie în fiecare lecție de antrenament cu o pondere dirijată metodic cu maximă atenție;
- **programul competițional** oferă condiții reale pentru evaluarea întregii activități. Cunoșcând adversarii direcți (prin casete, filme, fișe de observare

și înregistrare, comentarii și alte surse) antrenorul este obligat să ia toate măsurile pentru un rezultat favorabil, pregătind propria echipă pentru toate întâlnirile, un anumit adversar sau un joc special, ținând seama de calitățile și slăbiciunile adversarului;

- **pregătirea psihologică** este factorul determinant în comportarea și randamentul jucătorilor echipei, motiv pentru care trebuie să i se acorde o permanentă atenție, în fiecare zi, la antrenamente, jocuri și în toate împrejurările;
- **capacitatea competițională** reprezintă cumulusul întregului proces de pregătire și a stării de spirit la ora jocului. În aceeași măsură, antrenorul trebuie să anticipeze și să pregătească soluții optime (varianțe de joc, schimbări de jucători, tactici speciale și acțiuni strategice care să suprindă adversarul) pentru a face față situațiilor critice din timpul jocului (evoluția scorului, accidentări, eliminări și schimbarea condițiilor de joc);
- **individualizarea pregătirii jucătorilor** este de maximă necesitate și constituie o parte importantă din cartea de vizită a antrenorului. Funcționarea unitară și eficientă a unei echipe, formată dintr-o sumă de particularități individuale, sub toate aspectele, nu este posibilă fără un proces sistematic și metodic de individualizare bazat pe cunoștințe și date științifice. Fiind o activitate pretențioasă se explică de ce sunt destul de puțini antrenori care o practică. Nu întâmplător randamentul unei echipe întârzie să apară, iar unii dintre tinerii jucători cu calități superioare nu reușesc să le valorifice în jocurile oficiale;
- **probele și normele de control** sunt indispensabile în toate perioadele anului, pentru a identifica nivelul de pregătire al jucătorilor, fiind în același timp și mijloace utile de pregătire;
- **forma sportivă a jucătorilor** reprezintă cheia de boltă a procesului de pregătire care trebuie să se valorifice în competiție la un nivel superior. Realizarea și menținerea formei sportive la un nivel cât mai înalt, în toată perioada competițională, este o problemă dificilă și este condiționată de perioada competițională, este o problemă dificilă și este condiționată de datele unor stări fundamentale ca: starea de sănătate și de spirit, cea de antrenament și joc. Un rol important revine greutateii corporale care trebuie să se mențină la parametri optimi și administrării susținătoarelor de efort recomandate de medic;
- **eficiența controalelor medicale** periodice și curente se materializează în dirijarea procesului de antrenament individual și colectiv pentru reglarea acestuia în vederea menținerii unui potențial uman sănătos și a capacității de efort la nivelul cerințelor competitive;
- **refacerea între antrenament și jocuri** la nivelul cerințelor și solicitărilor actuale influențează direct asupra randamentului jucătorilor și menținerii formei sportive pe o perioadă mai mare de timp, motiv pentru care trebuie tratată de echipa tehnică cu maximă exigență. De asemenea, condițiile de recuperare a jucătorilor după accidente, traumatisme și în perioadele de

convalescență sunt recepționate de către jucători, producându-le o anumită stare de spirit în abordarea jocurilor;

- **interesul pentru jucătorii de loturile naționale** stimulează în special pe tinerii care aspiră justificat la marea performanță și cărora echipa tehnică trebuie să le acorde atenția cuvenită prin: individualizarea pregătirii, întocmirea fișelor individuale de joc și a unor programe speciale de pregătire, analiza periodică a evoluției la echipă și la acțiunile lotului;
- **întocmirea documentelor de planificare și evidență** trebuie apreciată ca o necesitate și nu ca o formalitate. Programarea și evaluarea procesului de pregătire și joc nu se poate face în mod corect fără aceste instrumente funcționale, deși unii antrenori le tratează cu indiferență. Verificarea curentă a concepției de joc și antrenament, a metodelor și mijloacelor folosite, cuantificarea efortului, precum și alte aspecte din activitatea echipei, impune antrenorului o susținută muncă individuală pentru a putea răspunde la propriile întrebări;
- **preocuparea pentru sistemul informațional** și valorificarea aspectelor noi apărute în domeniul de specialitate, aplicarea lor în mod eficient și creativ la propria echipă, respectând particularitățile individuale și colective ale acesteia;
- **interesul față de științele de graniță** cu implicații directe, care oferă fundamentarea științifică, necesară procesului de pregătire și joc, reprezintă o obligație majoră pentru a fi la curent cu noutățile apărute în fiziologia efortului, biochimie, sociologie, psiho-pedagogie, refacere, recuperare, alimentație s.a.
- **strategia victoriei** se elaborează pe baza unor criterii reale, luându-se în considerare nivelul capacității competiționale a jucătorilor proprii și echipei adverse. Pregătirea jocului următor începe imediat după cel precedent, luându-se în considerare caracteristicile acestuia (adversarul, unde are loc jocul, condițiile, implicațiile rezultatului, anticiparea jocului etc.) și posibilitatea obținerii unui rezultat favorabil.

RELĂȚIILE CU JUCĂTORII

În relația antrenor-jucător trebuie exclusă tratarea favorizantă a unor jucători, una din cele mai frecvente aspecte care generează inevitabil erodarea morală a grupului.

Abordând imparțial relațiile cu jucătorii, considerăm că antrenorul are obligația să:

- accepte discuțiile confidentiale, de orice natură;
- solicite și să pretindă fiecăruia să-și aducă contribuția maximă la fiecare joc;
- pregătească cu același interes pe toți componenții lotului;
- creeze atmosfera favorabilă pentru ca jucătorii să comunice între ei;
- aprecieze că valoarea echipei o asigură numai jucătorii inteligenți! Cei care sunt conectați și concentrați numai la joc și care gândesc fiecare fază;

- nu tolereze jucătorii recalcitranti și pe cei care nu se supun obligațiilor și cerințelor marilor performanțe;
- demonstreze prin conduită și fapte că întotdeauna este un exemplu personal;
- explice cât mai convingător și obiectiv ceea ce urmărește, pentru ca deciziile sale să fie bine înțelese și recepționate;
- stabilească sistemul de joc și variantele tactice în conformitate cu concepția actuală de joc, ținând seama de valoarea și capacitatea de joc a jucătorilor proprii;
- evite atitudinea dictatorială și deciziile subiective care pot compromite evoluția jucătorilor și să afecteze personalitatea lor;
- pregătească în modul cel mai corect și cu răspundere fiecărui joc, iar atunci când ideile sale și sarcinile jucătorilor au fost greșit alese, să fie primul care să-și recunoască eroarea, în fața întregului grup;
- urmărească în orice împrejurare și situație să rămână același, pentru a-și apăra propria personalitate!

TRĂSĂTURI NEGATIVE ALE ANTRENORILOR

Pentru evitarea unor erori cu consecințe uneori grave, care să submineze realizarea performanțelor, recomandăm conducătorilor de club să nu angajeze antrenorii care au demonstrat carențe de ordin moral, caracterial și profesional. Feriți-vă de antrenorul care este și se manifestă prin:

- individualism;
- insuficient autocontrol;
- comportare, ținută și vocabular necorespunzătoare;
- gândire superficială și decizii pripite;
- lipsă de inițiativă și răspundere;
- nereceptiv la sugestii și idei noi;
- mulțumit cu ceea ce știe și cu rutina câștigată în timp;
- activitate improvizată și trecerea răspunderii personale asupra jucătorilor sau altora;
- tolerant și populist în relațiile cu jucătorii;
- tratament preferențial cu unii jucători;
- preocupări personale exagerate în afara procesului de pregătire și joc;
- neconcordanța între sistemul de joc practicat în fotbalul actual cu cel impus echipei;
- folosirea mijloacelor neadecvate în pregătire și lipsa modelării acestora la condițiile concrete ale jocului;
- neglijarea procesului de individualizare și a pregătirii grupelor funcționale pentru joc;
- impunerea unor tactici de joc ce depășesc capacitatea jucătorilor (uneori cu intenția de a-i compromite);
- neglijarea jucătorilor de rezervă și a celor tineri;

- folosirea exagerată a jocurilor amicale în perioada competițională;
- neglijență sau preocupări insuficiente pentru programarea, cuantificarea și evidența efortului;
- absența unui cod de comunicare cu jucătorii în timpul jocului;
- stare de permanentă agitație în timpul jocurilor, prin comentarii, intervenții verbale repetate, mai frecvente decât la antrenamente. Cu aprecieri de multe ori jignitoare, prin care cred că demonstrează puternica lor trăire și atașament față de echipă. Această categorie de antrenori trebuie evitată.

BIBLIOGRAFIE

- DRAGNEA, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- EPURAN, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*. București: Editura Sport – Turism.
- EPURAN, M. (1993). *Psihologia sportivă*. București: Editura U.R. "Știință și Artă.
- MILJANIC, M. (1979). Metode de muncă și organizare tehnico-tactică și psihologică în marile cluburi. *Revista Rambol*, nr.1.
- NEȚA, G. (1987). *Orientări și concepte majore în pregătirea jucătorilor de fotbal*. *Revista EFS*, nr.8.
- STĂNCULESCU, V. (1999). *Ghidul antrenorului profesionist de fotbal*. Brașov: Editura Transilvania Express.

Abstract

During his/her complex activity with the players, the trainer should reach notable feats, a certain level of show and balance in his/her interpersonal relationships with the team. This is why we will try to identify, having as a basis various theoretical and practical research, the most important strategic aspects that govern the life of a professional trainer. Thus, we approached the strategic relationships of the trainer with the players, as well as the current components of his/her strategy which define the value and the personality of a trainer.

As a result of first hand team experience, we also approached a number of negative features of a trainer which may constitute selecting criteria for employment.

We have decided to analyze the strategies used by the soccer trainer, having in view that among the various games, soccer has by far the greatest social implications.

Key words: *strategies of the trainer; professional capacity and assessment.*

UTILIZAREA DIAGramei ISHIKAWA LA ANALIZA PERFORMANȚELOR SPORTIVILOR PRACTICANȚI DE TAEKWON-DO

*Prof. univ. dr. ing. Ladislau KEREKES**
*Asistent univ. drd. Marius OLTEAN**
*Asistent univ. drd. Ancuța BALANEANU**

În loc de introducere Calitatea nu este un concept pur tehnico-material rupt de mediul socio-uman de inserție. Ea nu poate fi înțeleasă în mod independent de contextul amintit deoarece principalul factor care o condiționează este cel uman.

Orice societate presupune structuri și sisteme de valori culturale și materiale adecvate ideilor pe care le promovează și prin influența acestora formează un timp un anume tip de mentalitate. Toate acestea formează un teren mai mult sau mai puțin fertil pentru generarea calității. Oamenii înțeleg să presteze o muncă de calitate dacă aceasta este conformă cu propriul sistem de valori, cu propriile mentalități și dacă factorul motivațional este suficient de puternic.

Caracteristicile calității Orice trăsătură a unui produs sau serviciu de care e nevoie pentru a satisface cerințele clientului și atinge nivelul de "bun de utilizat" este o caracteristică a calității.

La produse, caracteristicile sunt mai mult tehnice, la servicii ele au și o dimensiune umană. În tabelul 1 sunt enumerate o serie de caracteristici ale calității produselor și serviciilor.

Aceste caracteristici trebuie specificate și controlate, asigurate, ameliorate, organizate și dovedite că s-au realizat. Când sunt date ca valori în cifre sau calificative se numesc cerințe ale calității.

Tabelul 1

<i>Caracteristici de calitate ale produselor</i>		
♦ Accesibilitate	♦ Interschimbabilitate	♦ Mărime
♦ Disponibilitate	♦ te	♦ Aspect
♦ Funcționabilitate	♦ Mentenabilitate	♦ Greutate
♦ Portabilitate	♦ Fiabilitate	♦ Inflamabilitate
♦ Productivitate	♦ Reparabilitate	♦ Gust
♦ Transportabilitate	♦ Trasabilitate	♦ Toxicitate
♦ Capacitate de depozitare	♦ Siguranță	♦ Imisivitate
♦ Operabilitate	♦ Vulnerabilitate	♦ Miros
♦ Susceptibilitate	♦ Protecție	♦ Curățenie
♦ Flexibilitate	♦ Durabilitate	
	♦ Testabilitate	
	♦ Adaptabilitate	

* Universitatea "Bogdan Vodă", Cluj Napoca

Caracteristici de calitate ale serviciilor		
♦ Acceptabilitate	♦ Credibilitate	♦ Onestitate
♦ Precizie	♦ Dependabilitate	♦ Promptitudine
♦ Amabilitate	♦ Eficiență	♦ Cordialitate
♦ Confort	♦ Randament	♦ Dedicare
♦ Competență	♦ Flexibilitate	♦ Siguranță

Calitatea ca factor de concurență

Pe o piață în care produsele și serviciile sunt tot mai mult orientate spre cerințele consumatorilor, iar responsabilitatea furnizorului pentru calitatea produsului sau serviciului oferit este în continuă creștere, încrederea consumatorului în calitate este foarte des decisivă în lupta de concurență.

Așadar factorul de calitate precum și înțelegerea corectă a noțiunii de calitate ocupă o poziție centrală în cadrul strategiei unei firme.

Cerințele crescând privind calitatea sunt legate de dezvoltarea pieței, de prevederile legilor în vigoare din ce în ce mai stricte, precum și de importanța tot mai mare a protecției mediului înconjurător. (fig. 1)

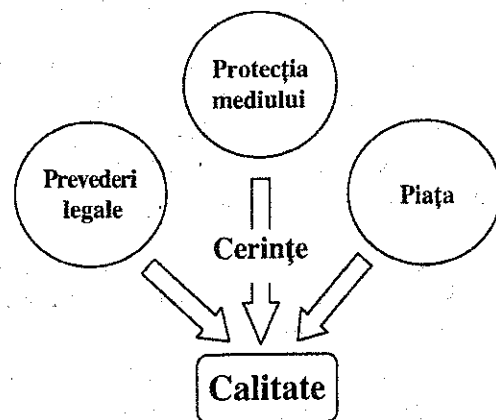


Fig. 1

Ce este diagrama Ishikawa?

Kaoru Ishikawa, inițiatorul diagramei care îi poartă numele, a contribuit la activitatea JUSE – Japan Union of Scientists and Engineers – și a

dezvoltat teoriile experților americani Feigenbaum, Deming și Juran promovând ideea implicării tuturor compartimentelor și angajaților unei organizații în realizarea calității.

Diagrama “cauză – efect” este o reprezentare grafică care prezintă o multitudine de relații sistematice între un obiect fixat și cauzele cu care se află în legătură. Se mai cunoaște și sub denumirea de diagrama Ishikawa – după numele savantului japonez care a elaborat-o – sau diagrama “schelet de pește” după forma grafică a acesteia.

Această diagramă reprezintă o structurare a cauzelor care influențează realizarea unui obiectiv – efect, evidențiindu-se nu numai cauza propriu-zisă ci și factorii care o definesc.

Diagrama se aplică în diferite domenii de activitate atunci când cauzele ce pot influența fenomenul – procesul studiat sunt diferite. Ea poate fi folosită ca o etapă intermediară pentru dezvoltarea metodelor asigurării calității cum ar fi: QFD, FMEA, etc.

Diagrama Ishikawa poate fi folosită pentru a facilita rezolvarea unor probleme foarte diverse:

- ♦ Descoperirea cauzelor nerealizării calității de conformitate
- ♦ Cauzele scăderii productivității
- ♦ Cauzele scăderii volumului de vânzări și a ratelor de profit
- ♦ Cauzele creșterii reclamațiilor cu efect negativ asupra companiei

Pentru obținerea diagramei Ishikawa este necesar să se stabilească clar obiectivul, respectiv efectul și să se identifice cauzele care îl produc. Cauzele sunt stabilite dintre elementele care influențează rezultatul activității. În general, ele pot fi găsite în categoria celor 5M:

- ♦ Material
- ♦ Mașină
- ♦ Muncitor
- ♦ Măsurare
- ♦ Metodă

Este foarte important ca la întocmirea unei diagrame Ishikawa să nu se amestece cauzele și măsurile corective. Acest instrument permite descoperirea cauzelor defectelor după ce principalele tipuri de defecte au fost stabilite cu metoda de analiză Pareto. Pentru aceasta, o echipă de experți va stabili cu ajutorul diagramelor Ishikawa cauzele unui defect.

În fig. 2 se prezintă modul de construire a diagramei. Ca punct de pornire și pentru structurarea cauzelor defectelor, se stabilesc factori de influență principali care vor fi trecuți în diagrama “schelet de pește”.

După ce se stabilesc cauzele principale, se continuă detalierea acestora pe fiecare ramură în parte. Această operație este făcută de echipa de specialiști printr-un brainstorming sau prin completarea acelor cauze cu care este de acord fiecare membru a echipei.

După întocmire, se identifică și se marchează pe diagramă cauzele cele mai importante. După stabilirea unei priorități în rezolvarea cauzelor, trebuie întocmite măsurile ce se impun aplicate pentru înlăturarea cauzelor identificate. Foarte importantă este urmărirea aplicării măsurilor și verificarea eficienței acestora.

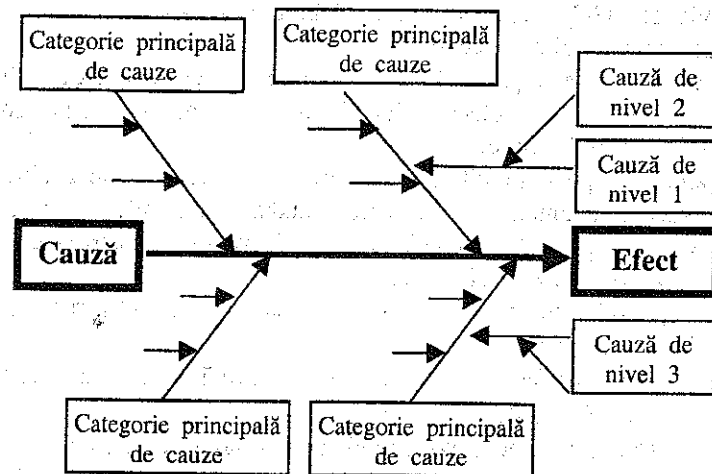


fig. 2

Identificarea cauzelor ce influențează performanțele sportivilor practicanți de TAEKWON-DO

performanței sportivilor practicanți de TAEKWON-DO. Acestea sunt următoarele:

1). Condiții:

- ♦ de antrenament
- ♦ de pregătire
- ♦ materiale
- ♦ de echipament
- ♦ de deplasare
- ♦ de cazare

În primul rând, se vor identifica diversele cauze care contribuie la atingerea

2). Tipul concursului:

- ♦ Național: Campionat Național pentru: copii, juniori, seniori (masculin și feminin); Cupa României; Alte competiții
- ♦ Internațional: Campionat Balcanic; Campionat European; Campionat Mondial; Campionate Open; Alte campionate

3). Perioada:

- ♦ de competiție
- ♦ de pregătire
- ♦ de deplasare

4). Pregătirea:

- ♦ fizică
- ♦ tehnică
- ♦ tactică
- ♦ psihologică

5). Echipament specific:

- ♦ de antrenament
- ♦ de competiție

6). Parteneri de antrenament și verificări:

- ♦ pe probele de competiție
- ♦ pe categorii de vârstă: copii, juniori, seniori
- ♦ pe categorii de greutate
- ♦ pe club
- ♦ pe lot național
- ♦ străini de club sau de lot

7). Nivelul de pregătire, al sportivilor, de la care se pornește d.p.d.v. al:

- ♦ mobilității articulare și elasticității musculare
- ♦ forței
- ♦ rezistenței
- ♦ vitezei

8). Procesul de pregătire în cadrul lecțiilor, antrenamentelor, perioadelor centralizate

- ♦ generală
- ♦ specifică
- ♦ individuală
- ♦ în echipă

9). Perioada de pregătire anuală:

- ♦ macrociclu
- ♦ mezociclu
- ♦ microciclu

10). Supravegherea medicală:

- ◆ de alimentație
- ◆ de medicație
- ◆ de pregătire
- ◆ de accidente
- ◆ de revenire

Analiza acestor cauze

1). Condiții:

- ◆ de antrenament - care prevăd o sală de antrenament curată, deoarece se lucrează desculț, dotată cu aparatură necesară, cu două vestiare (pentru băieți și pentru fete) și cu instalațiile necesare de încălzire și igienă.
- ◆ de pregătire - sunt legate și de sala unde se desfășoară antrenamentele, aici intervenind dimensiunile sălii care trebuie să cuprindă numărul de sportivi care se află în pregătire, precum și să fie disponibilă un timp necesar pregătirii (aproximativ două ore pe zi).
- ◆ materiale - pe lângă condițiile pe care trebuie să le ofere o sală de sport (prevăzute la condițiile de antrenament), sala în care se desfășoară antrenamente de TAEKWON-DO trebuie să mai fie dotată și cu aparatură specifică acestor antrenamente. Această aparatură ar fi următoarea: aparat special pentru proba de spargerii forță, aparat pentru proba de tehnici speciale, aparate pentru întărirea armelor corporale (pumn, cantul exterior al palmei, cantul exterior al tălpii, pernița de sub degetele piciorului) care au o mare influență fizică și psihică asupra sportivilor care participă la aceste probe.
- ◆ de echipament - care, la o sală specifică de TAEKWON-DO, s-ar încadra în condițiile prevăzute mai sus. Acestea sunt: saci de box pentru pregătirea și întărirea mâinilor și articulațiilor lor, saci de picior pentru pregătirea specifică a picioarelor, perne speciale aplicate pe perete, perne speciale cu ajutorul cărora se poate lucra cu partener (pernele au diferite dimensiuni în funcție de loviturile care se pot aplica la acestea), paletuțe din material special la care se dezvoltă viteza de reacție și lovire cu mâna sau cu piciorul și altele care intră la echipamentul specific de antrenament și competiție.
- ◆ de deplasare în diferitele localități unde vor avea loc perioadele de pregătire. În cazul în care există fonduri care se pot repartiza acestei cheltuieli pentru toți sportivii, nu sunt probleme cu

deplasarea, dar cum, în general, nu există această posibilitate, sportivii suportă aceste cheltuieli, ceea ce, de cele mai multe ori, duce la diminuarea numărului de sportivi care participă la aceste pregătiri.

- ◆ de deplasare în localitățile unde se desfășoară competițiile au același neajuns ca și cele de deplasare la pregătire. O mare diferență este, totuși, între deplasările în țară și cele în străinătate de aceea, din sportivii care participă la pregătirile de lot, mai sunt sportivi care se autoelimină din cauza lipsei banilor sau a sponsorilor. Niciodată România nu a reușit să participe cu un lot complet la o competiție internațională de TAEKWON-DO, ceea ce ne privează de numeroase rezultate pe care am fi în stare să le obținem.
- ◆ de cazare în țară - există posibilitatea de a se obține cazare, gratuită pentru sportivi, prin diferite campanii de sponsorizare, dar acestea nu sunt permanente.
- ◆ de cazare în străinătate - aici nu s-a oferit niciodată cazare gratuită, singura reducere care se face la astfel de deplasări este pentru grup, din partea locurilor unde se face cazarea. Cu toate aceste reduceri, cazarea / persoană / noapte este de minim 50 dolari.

2). Tipul concursului:

- ◆ Național - pentru orice tip de competiție de nivel național, fiecare club trebuie să știe să-și organizeze perioadele și tipul de pregătire, durata antrenamentelor, probele la care se participă, selecția, etc.
- ◆ Internațional - pentru a putea participa la campionatele internaționale consacrate cum sunt: Campionatul Balcanic, Campionatul European și Campionatul Mondial, pregătirea lotului se face centralizat, în unul din orașele unde există cel puțin un club de TAEKWON-DO și unde se oferă condiții mai bune de cazare, masă și antrenament.

Supravegherea medicală, de cele mai multe ori, este asigurată de către antrenorii care se ocupă cu pregătirea în colaborare, de la distanță cu un cadru medical cât de cât specializat sau în cunoștință de cauză. Aici specificăm că orice antrenor de arte marțiale trebuie și este obligat să cunoască măsurile de prim-ajutor necesare în caz de accidentare.

La aceste pregătiri centralizate, la noi în țară, participă patru antrenori de lot care sunt specializați pe: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică. În cazul unor neajunsuri, aceștia trebuie să fie capabili să se completeze unul pe altul. Aici există o mare diferență între

România și alte state care au posibilități mai bune, din toate punctele de vedere, în pregătirea lotului și obținerea rezultatelor internaționale.

Dorim să precizăm componența lotului de antrenori ai reprezentativei Poloniei, la orice campionat internațional, care constă în: antrenor principal, antrenor secundar care se completează unul pe altul în programarea, pregătirea și supravegherea desfășurării momentelor pregătirii centralizate ale lotului. Pe lângă aceștia există antrenorii executorii ai programelor de pregătire, pe probe, astfel: antrenori de Tull, antrenori de Luptă, antrenori de Sparger, antrenori de Tehnici speciale. Pentru lotul masculin de juniori există anumiți antrenori, pentru lotul feminin de juniori există alți antrenori, iar pentru loturile de seniori se întâmplă același fenomen de pregătire, în total numărând 18 antrenori.

- 3). Perioadele de pregătire, competiție și deplasare la campionate, sunt asemănătoare cu cele din alte sporturi individuale, cu specificația că aici nu există posibilitate, ca în atletism de exemplu, în care un antrenor să se ocupe de un singur sportiv. Pe lângă aceasta, perioada de pregătire maximală este de 2 ani, diferența dintre două Campionate Mondiale, Campionatele Balcanice și Europene desfășurându-se anual, atât pentru juniori, cât și pentru seniori.
- 4). Pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihologică depinde, atât de fiecare antrenor specializat, cât și de suma cunoștințelor lor cumulate.
- 5). Echipamentul de antrenament și de competiție.
 - ♦ echipamentul de competiție este inclus și în cel de antrenament. În primul rând, acesta este format din „Dobok” care, în traducere, înseamnă costumul specific (kimono în limba japoneză), completat cu protecțiile pentru mâini și picioare, precum și de proteză pentru protejarea danturii.
 - ♦ echipamentul de antrenament, pe lângă cel de competiție, mai poate fi completat de casca pentru protejarea capului, diferite alte protecții ale membrelor, cât și o vestă pentru protejarea trunchiului.
- 6). Parteneri de antrenament și verificări.
Pe fiecare probă, categorie de vârstă și de greutate, atât la cluburi cât și la lotul național este indicat să folosim parteneri cu valori cât mai apropiate pentru evoluția celor în pregătire, atât la antrenamente, cât și la verificări.

Pentru a evita plafonarea sportivilor, în pregătire, este necesar să căutăm și alți sportivi de valori apropiate cu care aceștia să se poată antrena și care să participe, chiar și la verificări, pentru ridicarea nivelului de pregătire. Foarte bune rezultate s-au obținut prin aducerea în pregătire a unor sportivi străini de lotul în pregătire, dar apropiați ca nivel. Acestea se pot realiza în cadrul pregătirii specifice a sportivilor.

În cadrul pregătirii generale, este bine să folosim sportivi valoroși în probele sau sporturile pe care le folosim în cadrul acestei pregătiri.

7). Nivelul de pregătire al sportivilor.

Mulți sportivi clasati pe primele locuri ale diferitor competiții au deficiențe în mobilitate, în forță, în rezistență sau viteză. Aceștia trebuie, pe lângă pregătirea care o fac cu ceilalți sportivi, să fie incluși într-un program de antrenament separat prin care să-și dezvolte calitățile carente.

8). Procesul de pregătire în cadrul lecțiilor, antrenamentelor, perioadelor centralizate.

Fiecare antrenament poate să conțină atât pregătirea generală, cât și specifică, individuală cât și în echipă. Pot fi programate antrenamente în care să se lucreze numai probele la care sportivii sunt mai slabi pregătiți, sau anumite elemente care nu se desfășoară conform cerințelor competiționale. Oricum, toate probele trebuie repetate săptămânal pentru a fi bine automatizate.

9). Perioada de pregătire anuală.

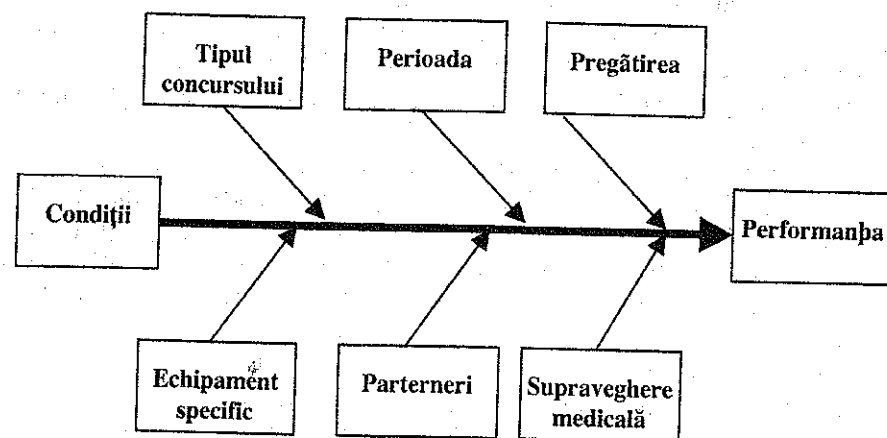
D.p.d.v. al Campionatelor Mondiale, care se desfășoară tot la doi ani, un macrociclu de pregătire ar trebui să fie pregătit pentru o perioadă de doi ani. Din cauză că, pe parcursul unui an calendaristic, există cel puțin trei campionate importante – Campionat Național, Campionat Balcanic și Campionat European – am ajuns la concluzia că este bine ca macrociclu să se întindă numai pe perioada unui an.

Mezociclurile de pregătire se întind între campionatele importante și sunt formate din microcicluri de pregătire, în funcție de perioada în care ne aflăm față de competiție.

10). Supravegherea medicală: se realizează din timp, pe perioadele specificate la punctul 9, în funcție de Calendarul Competițional și aici ne referim la programele de alimentație și medicamentație care, în caz de nevoie se pot modifica conform cerințelor care apar.

Supravegherea medicală în timpul pregătirii, în caz de accidente sau de revenire, în cazuri mai puțin grave, se realizează de către antrenorii care se ocupă de pregătire. Bineînțeles că există un cadru medical specializat care este pregătit în orice moment să intervină la cazurile mai grave sau care pot avea repercursiuni asupra sănătății sportivilor.

Diagrama Ishikawa obținută în urma analizei cauzelor ce influențează performanțele sportivilor practicanți de TAEKWON-DO



În loc de concluzii Cauzele tratate anterior se pot încadra atât într-o grupă "pozitivă", dar pot fi în același timp "negativă", cu alte cuvinte în situația în care se respectă cerințele atingerii performanței în practicare sportului TAEKWON-DO ele vor influența în bine rezultatele, în caz contrar ele nu satisfac așteptările.

Principalul neajuns, comun celor zece cauze enumerate, este lipsa unor surse financiare adecvate. De aceea, s-ar putea trage o primă concluzie referitoare la anihilarea efectelor negative, prin găsirea unor asemenea surse financiare.

În cazul în care condițiile sunt îndeplinite pozitiv, toate cauzele conduc la atingerea performanței.

Interesant de subliniat este faptul că și în absența unor surse financiare adecvate sau cu surse insuficiente, sportivii practicanți de TAEKWON-DO obțin performanțe.

Ne propunem de aceea să studiem în următoarele noastre cercetări motivația și sursele ei în atingerea acestor performanțe sportive, în lipsa motivației materiale.

BIBLIOGRAFIE

- CHOI HONG HI. (1983). *Enciclopedia of TAEKWON-DO*. vol. 1-15. Ontario. Canada. I.T.F.
 DRAGNEA, A. (1995). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura didactică și pedagogică.
 EPURAN, M. (1997). *Psihologia sportului*. București: Societatea Ateneul Român.
 KERESKES, L. & JESCHKE, K. (1997). *Metode și instrumente de asigurare a calității*. Cluj: Editura ICPIAF.

Résumé

La qualité n'est pas un concept purement technico-matériel, détaché du milieu socio-humain d'insertion. Elle ne peut pas être appréhendée sans tenir compte de ce contexte parce que le principal facteur qui la détermine est le facteur humain.

Nous proposons dans cette communication d'analyser les performances de sportifs pratiquant le TAEKWON-DO en employant un instrument moderne d'évaluation de la qualité, c'est-à-dire le diagramme Ishikawa.

ANTIOXIDANȚII NATURALI ȘI EFORTUL SPORTIV

Conf. dr. Eugen DUMA*

Rezumat

Autorul relevă faptul că în urma reacțiilor de oxidare destinate producerii energiei diverselor procese vitale, rezultă subproduși – radicali liberi oxidanți – printre care: anionul de O_2 , apa oxigenată, radicalul hidroxid, singlet oxigenul și peroxizii rezultați din oxidarea acizilor grași nesaturați.

Acești radicali liberi, numiți în prezent specii reactive ale oxigenului, au o existență efemeră, posedând însă o serie de efecte negative asupra organismului, constând din atacarea proteinelor, lipidelor membranare, enzimelor și acizilor nucleici. Toate acestea au un important impact negativ asupra capacității de efort a organismului și în special asupra celui sportiv, cu diminuarea performanței.

Se susține în continuare că efectele negative ale acestor subproduși pot fi anihilate prin anumite substanțe antioxidante din alimente sau din anumite produse farmacologice, care, utilizate în mod judicios pot favoriza performanța sportivă. Printre acești antioxidanți se numără: vit. E, seleniul, flavonoizii, vit. C și vit. A.

Cuvinte cheie: radical liber oxidant; electron celibatar; superoxid; singled oxigen.

Progresele realizate de științele biologice în ultima parte a mileniului precedent au pus în evidență un fenomen inedit: existența unor efecte negative, de natură toxică, ale radicalilor liberi rezultați în urma reacțiilor de oxidare (1, 2, 4, 5, 12).

În organism se produc în permanență reacții de oxidare având ca scop eliberarea energiei necesare travaliului muscular, secreției și excreției variatelor glande, sintezei de molecule organice, asigurării schimbului transmembrantar, menținerii homeostaziei termice și a altor funcții vitale.

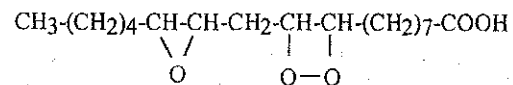
Radicalii liberi se formează în cantități foarte mici în organism ca subproduși ai reacțiilor oxidative și au o viață efemeră, de doar câteva secunde sau fracțiuni de secundă. Ei sunt însă foarte agresivi, inducând o serie de efecte negative atunci când se acumulează în organism (4, 5).

Un radical liber este un atom sau o moleculă pe a cărei orbită exterioară există un electron liber, nepereche, numit din această cauză

* Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, România

“electron celibatar”. Acest electron oferă radicalului liber o mare reactivitate, adică îl face foarte activ. El încearcă să preia de la o altă moleculă electronul care îi lipsește, iar celula astfel văduvită de un electron, adică oxidată, devine la rândul ei instabilă (5, 6).

Printre radicalii liberi se numără: anionul de O_2^- , numit și superoxid (O_2^-), apa oxigenată sau peroxidul de hidrogen (H_2O_2), radicalul hidroxil ($HO\cdot$), singlul oxigenul și peroxizii rezultați din oxidarea acizilor grași nesaturați, cu una și mai ales cu mai multe duble legături (acidul linoleic, linoleinic, arahidonic, docosahexenoic, eicosapentenoic) (4, 5, 7, 10). De exemplu, din oxidarea acidului linoleic, care are două duble legături, rezultă peroxizi de tipul:



Datorită prezenței în acest grup a apei oxigenate și a singlului oxigenului se preferă în ultima vreme denumiri de “radicali oxidanți liberi”, cea de “specii reactive ale oxigenului” (2, 3, 4).

Viața de scurtă durată a speciilor reactive ale oxigenului îngreuiază mult punerea lor în evidență, fapt care explică întârzierea descoperirii efectelor negative ale acestora. Ultimele două decenii sunt marcate însă de îndreptarea cu multă insistență a atenției cercetătorilor asupra studierii rolului negativ al acestui grup de subprodusi (4). S-a reușit astfel să se stabilească faptul că ei atacă proteinele, inclusiv enzimele și acizii nucleici, plus lichidele membranare. Aceste acțiuni ale oxidanților se concretizează prin următoarele efecte:

- denaturează proteinele care posedă grupări ușor oxidabile, ca de exemplu sulfhidrilii resturilor de cisteină;
- modifică structura collagenului, astfel încât fibrele acestuia devin rigide;
- oxidează glutat ionul, vitaminele sensibile la oxigen și unele enzime;
- fragmentează lanțurile de ADN (acid dezoxiribonucleic) și ARN (acid ribonucleic);
- peroxidează acizii grași din compoziția fosfolipidelor ce intră în structura membranelor celulare și a organitelor intracelulare (mitocondrii, microzomi etc.). Se denaturează astfel structura membranei celulare, ceea ce îi modifică permeabilitatea, cu perturbarea pătrunderii în celulă a nutrienților și a eliminării deșeurilor metabolice. Consecința va fi o diminuare a producerii energiei necesare proceselor vitale, inclusiv a travaliului muscular și o autointoxicare a celulei, astfel încât pe bună dreptate se spune că “celula moare de foame înecată în propriile sale deșeuri”;

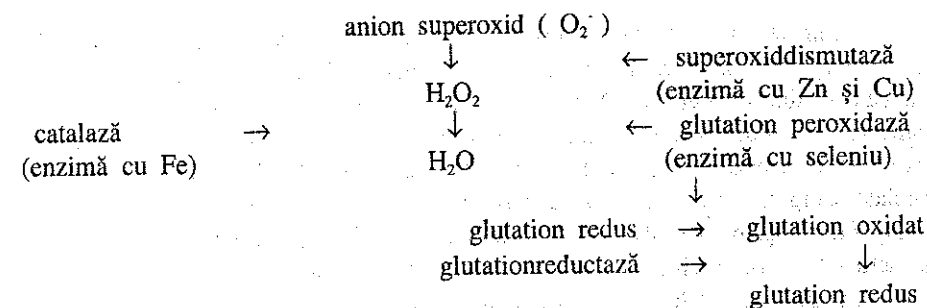
- favorizează instalarea bolilor degenerative, grăbind îmbătrânirea celulelor și a organismului în general, prin denaturarea proteinelor și lipidelor;

- favorizează producerea de tumori maligne prin modificările induse asupra acizilor nucleici și prin pierderea de către membranele celulare a abilității de a recunoaște celulele vecine, ceea ce poate duce la o proliferare celulară anarhică (4, 5).

Efectele negative asupra proteinelor, lipidelor membranare și enzimelor au impact negativ asupra capacității de efort, inclusiv și mai ales asupra celui sportiv, care, în general, este un efort exploziv, de mare intensitate, ce necesită un înalt nivel calitativ al desfășurării proceselor metabolice aerobe și anaerobe (3, 6, 8, 10, 11).

Așadar, se impunea cu acuitate găsirea unor mijloace care să anihileze sau să contracareze efectele negative ale speciilor reactive ale oxigenului, spre a facilita efortul sportiv și implicit performanța sportivă.

În condiții normale organismul are posibilitatea atât a reglării formării, cât și a inactivării radicalilor liberi hiperoxidanți, protejându-se față de acțiunea lor toxică. În acest scop posedă diferite sisteme de natură enzimatică, și neenzimatică. Una dintre căile enzimatice ar fi următoarea (2, 4):



A doua posibilitate a organismului de a controla și contracara efectele nedorite ale speciilor reactive ale oxigenului constă în utilizarea unor antioxidanți, fie din resurse naturale, proveniți din alimente, fie din unele produse farmaceutice, adică din resurse artificiale (3, 4, 9).

Principalul mod de acțiune al antioxidanților constă din cedarea unui ion de hidrogen de pe orbita exterioră, oxidându-se ei înșiși și ferind astfel de oxidare alte substanțe sensibile (4, 6). Administrați în cantități corespunzătoare, ei au atât efect favorabil asupra capacității de efort, cât și de protecție împotriva leziunilor musculare.

În prezentul studiu ne vom opri asupra antioxidanților naturali, care se găsesc în alimente, de unde organismul îi ia pe cale naturală. Printre

oxidanții naturali se situează: vitaminele A, C, E, flavonoizii și seleniul. Îi vom prezenta pe rând. Subliniem însă că și antioxidanții din produsele farmaceutice, deci din preparatele artificiale, sunt în general tot cei semnalati în alimente, adică tot cei naturali, cu deosebirea că în produsele artificiale, chimice, sunt mai concentrați, adică se află într-o cantitate mai mare într-un volum mai mic de ingrediente.

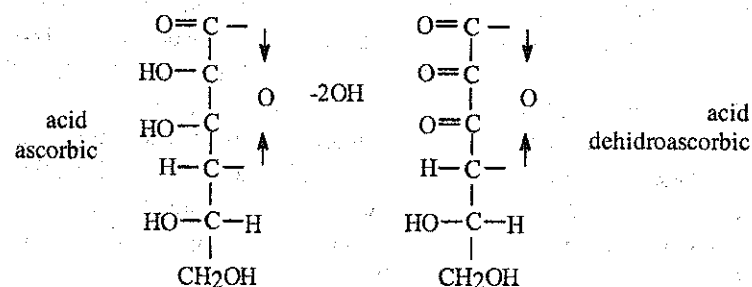
Vitamina A sau retinolul este o substanță cu efect antioxidant mai slab, cu labilitate destul de mare, trebuind să fie ea însăși protejată de oxidare prin acțiunea celorlalți antioxidanți. Ea participă la menținerea integrității tegumentelor și mucoaselor, a acuității vizuale, la sinteza proteinelor și la alte procese metabolice.

Sub această formă vitamina A se găsește numai în produse de origine animală și în margarine vitaminizate. În produsele animale se găsește în special în ficat, pește gras, gălbenuș de ou, produse lactate grase. Menționăm însă că în natură ea se găsește și sub formă de caroteni, ca provitamină A, formă sub care ea poate deasemenea să fie folosită de organism. Carotenii se găsesc în fructe și legume colorate în galben, portocaliu, roșu și verde, dintre care mai ales morcovii sunt bogați în caroten.

Necesarul de vit. A pentru un adult este de 4000 – 5000 U.I. / zi.

Vitamina C este un puternic antioxidant, întrucât cedează cu ușurință un hidrogen de la nivelul dublei legături dintre al doilea și al treilea atom de carbon din formula sa. Menține astfel în stare redusă o serie de nutrienți, cum ar fi glutatiunul, cisteina, fierul și altele, precum și sisteme enzimatice care contracarează efectul oxidant al peroxizilor și al altor radicali liberi. În același timp ea joacă un rol important în eliberarea energiei și în sinteza colagenului, prin această ultimă acțiune având importantă implicație în structura țesutului conjunctiv, în osificare, în rezistența capilară și altele.

Modul de cedare a hidrogenului de către vitamina C rezultă din formula alăturată:

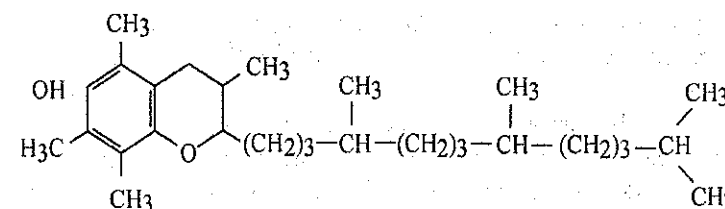


Necesarul de vit.C în alimentație este de circa 20 mg. pentru un consum de 1000 calorii.

Singurele surse alimentare de vit. C sunt fructele și verdețurile (legumele),dintre care cele mai bogate sunt fructele citrice, coacăzele, măceșele, afinele, căpsunile, legumele sub formă de frunze (salata verde, spanacul, loboda, urzica, pătrunjelul etc.),ardeii gogoșari, ardeii verzi, tomatele, varza, conopida, cartofii noi. Trebuie avut însă în vedere că vit. C este termolabilă, distrugându-se prin fierbere, motiv pentru care este bine ca alimentele respective să se consume sub formă de crudități sau să se fiarbă sub capac în procesul preparării mâncărurilor.

Vitamina E este denumită și **tocoferol** întrucât este constituită din patru categorii de tocoferoli: alfa, beta, gama și delta.

Efectul antioxidant al acestei vitamine este conferit de grupul oxidril din formula ei, de la nivelul primului nucleu hexonic, ilustrat în formula următoare:



Prin acest oxidril protejează de oxidare acizii grași nesaturați, vitamina A și diferiți alți produși sensibili la oxigen.

Întrucât asigură o structură normală sistemului muscular, sistemului nervos și gonadelor, eritrocitelor și altor sisteme sau organe, vitamina E mai este denumită și vitamina antidistrofică (5).

Împreună cu seleniul și aminoacizii ce au sulf în structură, vitamina E formează "factorul III", care are efecte hepatoprotectoare.

În caz de carențe ale vitaminei E apar leziuni degenerative în fibrele musculare, creier, măduva spinării, gonade și hematii, formându-se în același timp și un pigment ceroid galben-brun prin polimerizarea peroxizilor lipidici.

Necesarul zilnic al unui adult în vit. E este de 10 – 20 mg., în funcție de cantitatea și natura grăsimilor din meniu. La sportivi se recomandă cantități mai mari întrucât au o importantă masă și forță musculară. Principalele surse alimentare de vit. E sunt uleiurile vegetale, pâinea neagră, mazărea, fasolea, ficatul, carnea grasă, nucile, untul, smântâna, laptele integral, ouăle. Menționăm însă că în uleiurile rafinate o parte din vit. E este inactivată (5).

Flavonoizii. Denumirea de flavonoizi include o serie de polifenoli sintetizați de plante și au efecte antioxidante prin cele patru grupări oxidril (OH) pe care le conțin, dispuse câte două la cei doi nuclei hexonici periferici.

Fenolii flavonoizi sunt grupați în flavone, flavanone, flavonoli, flavandioli, antocianidine, catehine. Se întâlnesc sub formă de glicozizi ce poartă diferite denumiri: rutină, hesperidină, cuercidină, apigenină, miricetină etc.

Flavonoizii mai poartă denumirea generică de vit. P. Ei au un rol important în menținerea integrității capilarelor ca și a întregului sistem circulator. Între flavonoizi și vit. C există un synergism, aceste două categorii de substanțe potențându-se reciproc.

Flavonoizii se găsesc în cantități mari în: citrice, struguri negri, coacăze, afine, vișine, cireșe, prune, mure, zmeură, măceșe, caise, piersici, mere, pere, banane, tomate, legume verzi și vin roșu. Ei se concentrează mai ales în coaja fructelor, semințelor și legumelor, contribuind la colorarea acestora împreună cu clorofila, carotenii și pigmentii antocianici.

Încă nu se cunoaște până în prezent rația optimă de flavonoizi (5).

Seleniul. Sub formă de selencisteină, seleniul constituie cofermentul glutation-peroxidazei și al altor enzime ce catalizează reducerea peroxidului de hidrogen (H_2O_2) și a peroxizilor lipidici. În acest mod și prin alte mecanisme participă la prevenirea dezordinilor musculare, inclusiv ale miocardului, a arteriosclerozei și a complicațiilor acesteia (hipertensiunea arterială, tulburări de irigație coronariană și cerebrală), precum și a anemiilor hemolitice, poliartritei reumatoide, hepatitelor cirogene etc.

Deficitul cronic de seleniu produce boala Keshan, care se întâlnește în zonele sărace din nordul Chinei și se manifestă prin: miopatie, inclusiv cardiomiopatie, tulburări neurologice, anemie hemolitică și depresia imunității.

Carențele minore de seleniu se întâlnesc și în occident, ca rezultat al sărăcirii solului prin utilizări de îngrășăminte care chează acest element.

Neprecizat încă cu exactitate, se consideră că necesarul zilnic de seleniu ar fi de 50-200 micrograme pentru un adult.

De menționat că toți antioxidanții amintiți sunt necesari la sportivi într-o cantitate mai mare decât la oamenii obișnuiți, în raport direct cu intensitatea, volumul și natura efortului prestat.

Principalele surse naturale de seleniu se găsesc în derivatele din cereale integrale (făină neagră, pâine neagră, fulgi de ovăz și altele), precum și în fasole, usturoi, ciuperci, morcovi, varză, ridichi, pește, scoici, raci, ouă, ficat, rinichi.

Așadar marea majoritate a antioxidanților naturali se găsesc în alimente de natură vegetală, lucru de care trebuie să ținem seamă în alimentația sportivilor. O alimentație bogată în produse vegetale poate preveni formarea

și acumularea peste limite normale în organism, în condiții normale și patologice, a radicalilor liberi oxidanți, realizând repararea uzurii și anihilarea multiplexelor și importanțelor efecte negative ale acestora: denaturarea proteinelor și lipidelor cu uzura consecutivă a diverselor țesuturi, modificarea schimburilor membranare cu tulburările metabolice consecutive și autointoxicarea celulelor, denaturarea acizilor nucleici cu vicierea transcripțională mergând până la producerea tumorilor maligne și altele. Ca atare, o alimentație bogată în vegetale este absolut necesară pentru sportivi, ca și pentru orice individ, cu atât mai mult cu cât vegetalele sunt în același timp și principala sursă de săruri minerale și vitamine, oferind totodată și elementele necesare alcalinizării mediului intern al organismului, atât de important pentru desfășurarea proceselor fiziologice vitale. Dacă acest lucru se impune în viața cotidiană a omului obișnuit, el este cu atât mai important pentru sportivi, a căror activitate, care de cele mai multe ori se desfășoară cu mare cheltuială de energie, suprasolicită aparatul muscular, cardiovascular, respirator, osteoarticular, sistemul nervos și în general toate aparatele și sistemele organismului. Prin urmare la sportivi orice tulburare a oricărui organ sau sistem se manifestă printr-o reducere a producerii de energie, cu nemijlocite implicații negative în obținerea unor performanțe de mare valoare. De aceea pentru sportivi o alimentație cât mai rațională, cât mai bogată în trofine (substanțe nutritive esențiale de calitate superioară) și în substanțe antioxidante prezintă o importanță de prim rang. De multe ori pentru asigurarea unei refaceri postefort la sportivi, în vederea obținerii unor performanțe de mare valoare, substanțele antioxidante trebuie completate prin produse farmacologice, dar care să nu încalce etica sportivă.

BIBLIOGRAFIE

- AKIN, T., ORHAN, A., NUSRET, K., FAHRETTIN, A., MINE, I., SINAN, S. (1997). The effect of aerobic and unaerobic exercises on the level of blood free oxygen radicals. *Xth Balkan Sports Medicine Congress*, Bucharest - Romania.
- DEJICA, D. (red). (2000). *Stresul oxidativ în bolile interne*, Cluj - Napoca: Casa Cărții de știință.
- DOROFTEIU, M., ZIRBO, M., RĂCĂȘAN, T., DUMA, E. (1993). *The effects of two antioxidant substances on the performance ability of rats and sportsmen*. Chamonix: IVth International Congress on trace Elements in Medicine and Biology.
- DUMA, E., TRIFU, I., DOROFTEIU, M., RĂCĂȘAN, T. (1995). *Influența preparatelor de zinc asupra capacității de efort și homeostaziei sanguine la sportivii de performanță*. București: A IV-a Conferință Națională de Medicină Sportivă.

- Dumitrache, S. (1997). *Naturally antioxidants in alimentary products and their role in sustaining physical effort*. Bucharest: X-th Balkan sports medicine congress.
- FALUP-PECURARIU, C., FALUP-PECURARIU, O., PECURARIU, O. I. (1997). *Scavengerii de radicali liberi de oxigen - între performanță și reclamă*. Bucharest: X-th Balkan sports medicine congress.
- GIURGEA, N., DOROFTEIU, M., ZIRBO, M. (1993). Acțiunea unor substanțe antioxidante asupra capacității de efort a animalelor. *Clujul Medical*. vol. 66. nr 1. pp. 35 - 41.
- OKEZIE, I. ARUOMA. (1994). Free radical and antioxidant strategies in sports. *J. Nutr. Biochem*, vol. 5. pp. 370 - 381.
- RĂCĂȘAN, T., DUMA, E., DOROFTEIU, M. (1993). *Influența unei substanțe antioxidante asupra efortului fizic submaximal la sportivi. Reglări adaptative ale sistemelor biologice*. Iași.
- ROBERT, R. JENKINS. (1993). Exercise, oxidative stress, and antioxidants. A. Review. *International Journal Nutrition*, no. 3, pp. 356 - 375.
- STRAUT, I. (1997). *Aspects about the utility of antioxidants in sports medicine*. BUCHAREST: X-th Balkan sports medicine congress.
- TACHE, S. (2000). Stresul oxidativ în efort fizic, *Palestrica mileniului III*, anul I, nr.2, pp.22-31.

Abstract

The author notice the fact that as a result of the oxidize reactions that produce the necessary energy for diverse vital processes, there are formed subproducts - free oxidant radicals - such as: oxygen anion, oxidized water, hydroxide radical, singled oxygen and peroxides resulted from the oxidation of the saturated fat acids.

These free radicals, named reactive species of the oxygen, have a ephemeral existence, but they have many negative effects on the human organism: attacking of the proteins, membranous lipids, enzymes and nucleic acids. All these have an important negative impact on the effort capacity of the organism, especially on the sportive one, diminishing the performance.

It is sustained that the negative effects of the mentioned subproducts can be annihilated with certain antioxidant substances from aliments or certain pharmacological products and if they are reasonably used, they can increase the sportive performance. Among these antioxidants are: E vitamin, selenium, C and A vitamins, the flavonoids.

INDICATORI BIOCHIMICI AI GRADULUI DE ANTRENAMENT ÎN REPAUS, EFORT ȘI DUPĂ EFORT

Dr. Ioan FILIPAȘ *

Rezumat

Se urmărește prin metode specifice efortului sportiv, din punct de vedere biochimic, contribuind la stabilirea ecoului biologic în vederea corecției dinamice a parametrilor de pregătire.

INTRODUCERE

În domeniul educației fizice și sportului se resimte din ce în ce mai mult nevoia de dirijare a procesului de antrenament sportiv prin date științifice riguroase care să reflecte starea biologică de moment a sportivului.

Se obțin date privind gradul de oboseală și de refacere al sportivului în vederea dozării în continuare a efortului sportiv (antrenamentul) specific.

În aprecierea gradului de antrenament se stabilesc o baterie de indicatori și tehnici corespunzătoare de analiză care să reflecte implicarea în efortul de antrenament a funcțiilor: nervoase, neuroendocrinometabolice (prin indicatori biochimici) motrică și psihică, indicatori care să fie cât mai relevanți pentru particularitățile efortului specific.

Modificările fizico-chimice permit studierea adaptării organismului la cerințele de efort al ramurei de sport, precum și la stabilirea limitelor și rezervelor existente.

Totodată informațiile obținute prin stabilirea indicilor, ajută la dozarea diferitelor tipuri de aerob sau anaerob din antrenament.

INDICATORI BIOCHIMICI

Lactatul sanguin (L.S.) este un indicator ce permite evaluarea economiei metabolice de efort, în condiții aerobe, aprecierea gradului de oboseală în vederea îmbunătățirii tehnici de antrenament. Urmărirea acidului lactic (A.L.) în sânge în timpul sau după efortul prestat permite formularea unor concluzii asupra existenței unui răspuns anormal (adaptarea metabolică) adecvat la efortul dat, asupra stării de pregătire fizică și a antrenamentului sportivului. Valorile normale sunt cuprinse între 0,7 - 1,8 mMol/l (6,4 - 16,4 mg%ml) (8). O valoare mărită a L.S. poate limita performanța sportivă.

Urmărind în dinamică L.S. și echilibrul acido - bazic (E A B) în timpul antrenamentului sportiv și a competițiilor sportive, putem estima economia metabolismului în repaus, în timpul efortului și în perioada de revenire de după efort. În același timp, acești parametri ne permit să apreciem: capacitatea aerobă, capacitatea anaerobă, rezistența la hipoxie și

* Universitatea "Bogdan Vodă", Cluj-Napoca

acidoza sanguină, gradul rapid sau lent de revenire precum și eficiența medicației folosite de sportiv: ergotropă sau trofotropă (1,5).

Urmărind variațiile L.S. după un efort maximal de 40 – 60 sec., putem aprecia rezistența și toleranța la acidoză astfel:

- valori după efort, mai mare de 12mMol/l L.S. semnifică o toleranță bună de acidoză (adică șanse bune de a crește rezistența anaerobă pe plan metabolic).
- valori între 12 - 18mMol/l semnifică o toleranță bună.
- valori mai mici de 8mMol/l semnifică o toleranță slabă la acidoză deci poate fi antrenat să crească rezistența la acidoză (8).

Zona de trecere de la situația predominant aerobă spre cea anaerobă reprezintă, pragul aerob-anaerob. (P.A- An). Ea corespunde intensității de efort la care O₂ inspirat e încă suficient pentru a transforma energia musculară în lucru mecanic și încă nu se formează deloc Ac.L. din glicoliza anaerobă sau se formează doar mici cantități.

După unii autori (4,5) acest prag e de 4mMol/l L.S. sau 4mMol/l exces de bază (E.B.) și acest tip de efort e cunoscut sub denumirea de duranță sau rezistență pură (4).

De la acest prag mai departe unele grupe de mușchi vor lucra în anaerobioză, dând o mare cantitate de acid lactic care va fi tamponat prin asimilarea în alte organe (inimă, ficat). Altfel spus zona metabolică a P.A- An e o zonă a echilibrului între producerea și utilizarea Ac.L.

Deci, cu cât sportivul își va desfășura activitatea sub prag (adică zona aerobă), cu atât el va solicita mai puțin organismul sau va ajunge mai greu în stare de oboseală.

În spațiul de aderență, P. A- An are o mare importanță pentru relevarea nivelului de pregătire. Cu cât pragul este mai ridicat, cu atât e mai mare intensitatea efortului pe care sportivul o poate suporta o anumită perioadă de timp, fără să intre în stare de hiperaciditate sanguină.

Valoarea pragului poate fi ridicată printr-un antrenament științific dozat, mărind astfel capacitatea aerobă a sportivului. După unii autori (5) valoarea Ac.L. sanguin crește la 5 – 6 minute după începerea efortului. Datorită mecanismului compensatorii din organism în perioada aerobă Ac.L. produs este metabolizat conform gradului de antrenament.

La sportivii de performanță cu cât capacitatea aerobă este mai bună, cu atât L.S. are valori mai mici (mai ales dacă ne referim la cei neantrenați care au totuși valori mai mari de L.S.).

În cazul alergărilor de scurtă durată, de pildă în probele de 400m, L.S. poate crește până la 30 – 34mMol/l , în timp ce în alergările de lungă durată 10.000 m sau maraton valorile ajung la 6- 12mMol/l (8).

Practica de până acum arată că sportivii care se află la nivelul de 90% al P.A – An capacitatea lor maximă posedă, pentru sportul preferat, o capacitate metabolică aerobă foarte bună. În schimb la sportivii care depășesc

PA – An la o solicitare de 80 – 85% din capacitatea lor maximă, concentrația de Ac.L. se va ridica vertiginos iar acidoza impune reducerea intensității efortului sau întreruperea imediată a acestuia (efort „stamina”), dând fenomene marcate de oboseală (4).

Limita superioară pentru antrenamentul metabolismului aerob este dată de situarea P.A, - An în funcție de gradul de antrenament individual de rezistență, între 64 – 85% din valoarea consumului de O₂ (4).

Astfel P.A – An reflectă rezistența aerobă a sportivului și oferă antrenorului date precise privind zona de intensitate optimă a efortului de antrenament.

Investigarea echilibrului acido – bazic (E.A.-B.) este importantă pentru relevarea originii respiratorii sau metabolice a dezechilibrului acido – bazic putând aprecia efectul intensității efortului prestat; pH-ul la om are valori normale între 7,35 – 7,45; cu cât intensitatea efortului va fi mai mare, cu atât valorile pH-ului sanguin sunt mai mici, deci acidoza metabolică mai mare. Scăderile severe sub 7 explică limitarea performanței în sporturile aerobe, căci deprimă contracțiile musculare, blochează sinteza ATP pe căi aerobe și anaerobe. Variațiile pH-ului sanguin sunt corelate cu modificările L.S. și a excesului de baze E. B. atât în timpul efortului cât și în perioada de restabilire; deci cu cât pH-ul sanguin se va refăce mai rapid după efort cu atât refacerea metabolică este mai bună și oboseala reziduală este mai mică.

B. E. (excesul de baze) reprezintă excesul sau deficitul de acizi sau de baze. Este parametrul biochimic cel mai important al E. A – B și al estimării biochimice a capacității de efort fizic deoarece există o strânsă corelație între EB și L.S. în timpul efortului și în perioada de refacere (L.S.= 0,54 – EB (1,25), (8).

Valorile normale sunt cuprinse între -2,3 până la +2,3. după alergările de 400m sau 800m în atletism, valorile EB pot scădea până la 30meg/l în timp ce după alergările de 5000m valorile sunt cuprinse între 6 – 12 meg/l (8). E.B. poate servi drept criteriu pentru zonarea efortului.

S. B. (bicarbonatul standard sau rezerva alcalină) este un alt parametru metabolic folosit în aprecierea acidozei metabolice indusă de efortul fizic maximal. Valorile normale sunt cuprinse între 22 – 26 meg/l (6, 8).

Creșterea Ac.L. în timpul efortului determină 95% din scăderea S. B. în timp ce creșterea acizilor grași liberi determină 5% din scăderile S. B.

Cele mai mici valori (5 – 10 meg/l au fost înregistrate la alergătorii de distanță medii și lungi după efort (8).

CPK (creatinfosfokinoza) enzima care intervine în metabolismul muscular are o mare semnificație în eforturile de forță și rezistență ca: probe

de sprint, haltere, box, sărituri, karate, judo, etc. În aceste probe, secreţia mărită de catecolamine, induce creşterea activităţii CPK.

Cu cât aceste creşteri, după efort devin mai mici, cu atât putem aprecia o capacitate fizică de efort mai bună pe plan metabolic, adică un grad de antrenament mai bun.

Ureea serică (US), valori normale 20 – 40 mg uree/100ml) (6), indicator al metabolismului proteic, creşte la 0,60 – 1,00 g‰ după eforturile de lungă durată (6) şi la atletism (6) (catabolism proteic crescut), în special după antrenamentele grele de forţă. Determinarea U.S. a doua zi după efort în condiţii de bazale sau după o competiţie poate fi apreciată ca un criteriu important de estimare a oboselii metabolice (proteice).

Măsurarea periodică a U. S. sau şi urinare ajută la dirijarea antrenamentului în special în ceea ce priveşte volumul (1).

Creatina serică (CS) (valori normale: 0,7 – 1,5 mg% pentru bărbaţi şi 0,5 – 1,3 mg% pentru femei) (6) reprezintă un factor important pentru măsurarea biochimică a efortului şi a gradului de antrenament şi creşte uşor după eforturi grele: 12 – 24 ore după eforturi de lungă durată excreţia urinară de CS este încă crescută în concordanţă cu efectele pe care efortul le induce asupra ţesutului muscular. Excreţia urinară de C.S. se corelează cu greutatea corporală (mai ales masa musculară). Acizi graşi liberi (A. G. L.) (valori normale: 0,4 – 0,75 mehl sau 9,5 – 18 mg/100 ml) (6) au importanţă în sporturile de rezistenţă care durează peste o oră. Valorile crescute de AGL în repaus semnifică o stare metabolică bună.

În muşchii antrenaţi la eforturi prelungite sau statice, cresc fosfolipidele, colesterolul, glutatiunul, acidul ascorbic (3). Concentraţia lipidelor totale sanguine scade în efortul fizic de la 600 – 700 mgF (valori normale) la 500 – 600 mg%. Acetonuria crescută în eforturi fizice intense şi de durată se datorează lipolizei accelerate şi reflectă gradul de antrenament (1).

Proteinele tisulare (PT) cu valori normale în ser de 6,7 – 8,7 g/100ml (6) sunt folosite în antrenamentul de lungă durată din metabolizarea lor rezultând produşi a căror concentraţie e necesară a fi cunoscută. Valoarea proteinemiei e mai mică în clinostatism, mai mare cu 8% în ortostatism, iar după o perioadă scurtă de efort fizic creşte cu 11%. În eforturi fizice intense scade uşor concentraţia proteinelor totale sau numai a albuminelor datorită hipermetabolismului proteic şi creşte US; (1), deci substanţele azotate din plasmă cresc după efortul fizic în funcţie de gradul de antrenament şi de parametrul efortului depus (1).

Proteinuria după efort creşte imediat şi încă o jumătate de oră apoi scade. Acest factor poate fi folosit drept criteriu al aprecierii adaptării la efort, deoarece pe măsură ce gradul de adaptare creşte, valoarea maximă a

proteinei scade, iar revenirea va fi mai rapidă. Deci aprecierea adaptării la efort, se poate face prin exprimarea proteinuriei în timp.

Proteinuria apare nu doar la sportivii neantrenaţi ci şi la cei antrenaţi supuşi unor eforturi intense. În felul acesta se poate face o comparaţie între sportivul de înaltă performanţă şi un începător neantrenat, primul nu are proteinurie de efort (datorită

adaptabilităţii organismului prin antrenament) iar începătorii prezintă variaţii cantitative ale acestui indicator biochimic.

O reacţie negativă în urină înainte de efort indică o refacere bună a organismului, iar în urina de după efort faptul că pragul de adaptare nu a fost depăşit, fie din cauza că efortul respectiv nu a fost prea solicitant, fie că în cazul unui efort solicitant sportivul respectiv se află într-o stare de antrenament foarte bună.

În efortul prelungit are loc, prin catabolism proteic şi degradarea ţesutului conjunctiv, o creştere a U.S. şi urinare. Dinamica urcii este considerată un indicator ce poate fi utilizat atât în dirijarea efortului sportiv, cât şi în prevenirea oboselii (8).

Creatina (C) şi creatinina cresc în efort prelungit.

Sub influenţa antrenamentului creşte activitatea enzimelor fermentative pentru glucide, lipide, proteine din muşchi (3).

Având în vedere rolul vitaminelor şi al ionilor, în susţinerea efortului, se recomandă investigarea dinamicii concentraţiei lor în cadrul metodologiei standardului.

În concluzie interpretarea datelor biochimice trebuie făcută prin prisma antrenamentului, a scopului urmărit, în funcţie de pregătirea din care face parte antrenamentul respectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTU, MIHAELA. (1999). *Elemente de biochimie a efortului*. Bucureşti.
2. BOTA, CORNELIA şi BOGDAN, A. (1999). *Fiziologie*. Partea I, Bucureşti.
3. CRESTOVNICOV, A. (1953). *Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice*. Bucureşti: Ed. Cultură fizică şi sport.
4. DEMETER, A. (1981). *Bazele fiziologice şi biochimice ale calităţilor fizice*. Bucureşti: Ed. Sport Turism.
5. GAGEA A. (1999). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Ed. Fundaţiei „România de Măine”.
6. NUŢĂ, GH. (1997). *Investigaţii biochimice*, Bucureşti: Ed. Didactică şi ped.
7. VĂJIALĂ, GRAZIELA. (1996). *Curs de biochimia efortului*, Bucureşti: Ed. „Fund. Rom. de Măine”.

8. ZAMORA ELENA și colab. (1996). Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologia a efortului sportiv, Cluj-Napoca: Ed.Casa Cărții de știință

Abstract

In order to assess the degree of training, sets of indicators and corresponding analyzing techniques have been established. They will reflect the involvement in the training effort of the following functions: nervous, neuro-endocrin-ometabolic, (by means of biochemical indicators) motive and psychic. The indicators should be as relevant as possible for the characteristic features of a specific effort.

FUNCȚIILE IMITAȚIEI ȘI SPECIFICUL LOR ÎN ACTIVITĂȚILE CORPORALE

Lect.univ.drd. Monica STĂNESCU*

Asistăm astăzi la o extraordinară expansiune în domeniul cunoașterii, expansiune care impune abordări interdisciplinare și are drept consecință apariția unor noi științe. Valorificând rezultatele unor științe consacrate, cum ar fi fiziologia, psihologia, sociologia, pedagogia etc., mult controversată, ca denumire, știința a domeniului activităților corporale dispune în prezent de un domeniu propriu, de legi, noțiuni și metode proprii de cercetare. Ca și în cazul altor științe, se simte permanent nevoia definirii cu claritate a conceptelor cu care operează, pe de-o parte, pentru o precisă comunicare, pe de altă parte, pentru a favoriza anumite tendințe de dezvoltare a științei respective. Deseori, dorința ardentă de căutare a noului, a neobișnuitului, îndepărtează mulți cercetători, specialiști, de la cotidianul comun, obișnuit, considerat ca fiind suficient de bine cunoscut. De fapt, acest lucru se soldează cu nevalorificarea unui potențial extraordinar, ușor accesibil, considerat a fi prea simplu și insignifiant pentru a fi cercetat. Este și cazul *imitației*, care, deși este des utilizată ca denumire, pentru a desemna diferite fenomene, comportamente sau chiar obiecte, și este relativ frecvent abordată în psihologia socială și în pedagogie, în domeniul activităților corporale studierea ei s-a realizat doar sporadic. Din analiza efectelor pe care imitația le are asupra comportamentului uman, se pot descrie o serie de funcții ale acesteia, funcții care dobândesc note specifice în cazul activităților corporale.

Funcția cognitivă. Deoarece implică o adevărată explozie de acțiune, activitate senzorială, intelectuală, imitația este cea care, prin mecanismele ei de producere, asigură individului cunoașterea realității.

Acest proces al cunoașterii presupune mobilizarea mecanismelor cognitive ale individului, de la procesele primare – percepții, reprezentări, până la gândire și imaginație. "Imitația nu este simplă copiere; ea depășește modelele adăugându-le noi elemente, care reprezintă restructurări imaginative ale datelor realității prin cele de ficțiune." (M. Epuran, 1976) Este important de subliniat faptul că imitația nu se reduce la reproducerea unor conduite, ci exprimă și un anumit grad de creativitatea prin aceea că rezultatele învățării observaționale se pot aplica la situații noi.

Prin imitație, ca acțiune desfășurată în plan concret, se primesc informații privind *schema generală* și *semnificația acțiunii*, dar se clarifică și o *latură tehnico-operatională*, referitoare la însușirile fizice ale obiectului. "A

* Academia Națională de Educație Fizică și Sport
București

înțelege un obiect înseamnă a ști să te servești de el." (E.Claparede, 1975). În acest context, D.B. Elkonin (1980) deosebește două tipuri de activități în care este implicată imitația: 1. *Activitatea utilitară, practică*, în care are loc orientarea după însușirile obiectului, delimitarea lor și aplicarea unor operații corespunzătoare. 2. *Activitatea care are ca scop stabilirea semnificației lucrurilor*, schemele generale ale folosirii lor în situații din ce în ce mai variate.

În sensul celor prezentate anterior, Hirn (1900), citat de E.Claparede (1975), afirmă: "când suntem copii, imităm totul fără să înțelegem și, datorită acestei imitații, am învățat a înțelege." În mod similar se petrec lucrurile și în cadrul activităților corporale. Imitația contribuie la formarea reprezentării primare a subiectului asupra ceea ce urmează să devină deprindere, dar în același timp experimentează noi senzații, noi trăiri, care vor sta la baza intenției de reluare a activității respective. În același timp, observația contribuie la înțelegerea destinației anumitor obiecte, instalații, dispozitive. Când va fi pus în situația de a le utiliza, subiectul va fi capabil să reproducă anumite mișcări, corespunzătoare obiectului cu care vine în contact.

Mai mult decât atât, atunci când comportamentele observate impresionează în mod deosebit subiectul, ele vor fi reproduse în contexte nespecifice, cum ar fi de exemplu, executarea aruncării la coș, în "ținte" improvizate, sau executarea anumitor elemente de gimnastică acrobatică pe nisip sau pe iarbă. Imitația contribuie astfel la diversificarea experienței motrice a individului și lărgirea bagajului său de cunoștințe.

Funcția afectivă. Imitația este cea care permite cunoașterea sentimentelor și înțelegerea altuia, facilitând trăirea a numeroase și variate emoții. Din instinct, suntem înclinați să reproducem expresia oamenilor care ne înconjoară; figurile grave ne fac să ne încruntăm, figurile vesele ne descrețesc fruntea, figurile entuziaste stimulează întreaga noastră ființă și o împing spre acțiune. "Reproducând, imitând aceste expresii de tristețe, de bucurie, de entuziasm sau de admirație, sunt resimțite, în același timp, aceste diverse sentimente și sunt înțelese." (E.Claparede, 1975)

F.Buytendijk (1933), analizând particularitățile dinamicii comportamentale caracteristice copilăriei, consideră că imitația se datorează raportării **patetice** (prin afecte) la realitate, acest mod de raportare la realitate fiind opus celui **gnostic** (bazat pe cunoaștere).

De asemenea, se constată că imitația, în anumite contexte (de exemplu în cadrul jocului cu rol) este dominată de coloritul raporturilor emoționale. Copilul creează personaje strâns legate de experiențe care i-au produs bucurie sau tristețe. Deși nu s-a ocupat în mod special de jocul la copii, determinarea afectivă a imitației este amintită și de S.Freud (1925) citat de Elkonin (1980). "Adesea constatăm că, în joc, copiii repetă ceea ce în viață îi impresionează puternic și faptele la care pot reacționa ca să devină stăpâni pe situație. Pe de altă parte însă, este destul de limpede că

jocul se află pe de-a întregul sub influența dorinței care domină viața lor - dorința de a deveni adulți și de a face ceea ce fac adulții."

Activitățile corporale oferă un mediu adecvat transmiterii emoțiilor, și aceasta cu atât mai mult cu cât, foarte multe dintre ele se regăsesc în activități motrice de tipul educației fizice, dar mai ales sportului. Sportul de performanță este cel care oferă modele comportamentale, specifice unei anumite ramuri, modele care se bucură de susținerea și aprecierea unui public larg. El este și cel care oferă "idolii" a căror reușită sau eșec este însoțită de o gamă largă de emoții și sentimente. Identificându-se cu aceștia, copiii mai ales, vor fi tentați ca pe lângă reproducerea comportamentelor respective, să re trăiască exact senzațiile care le-au încercat la "observarea" idolului.

Se poate remarca în cadrul jocurilor de fotbal, în care micii combatanți se identifică cu mari jucători, cum marcarea golurilor, dar și ratările sunt însoțite de gesturi tipice idolilor lor, ca expresie a bucuriei sau tristeții resimțite. Activitățile motrice evocate creează un mediu optim manifestării imitației și prin aceea că permite reproducerea "atmosferei" tipice competiției sportive de înalt nivel, începând cu purtarea unor tricouri imprimate cu numele idolilor, și încheind cu susținători înflăcărați, care reproduc lozinci încurajatoare.

Funcția de socializare. Imitația începe în primii ani de viață și oferă copilului o cale specifică de dezvoltare. Conform opiniilor deja amintite, imitația, sub anumite forme, poate debuta în primele săptămâni de viață. Astfel, Meltzoff și Moore (1977), citați de E.Hetherington și D. Parke (1979), afirmă că încă din perioada cuprinsă între a 12-a și a 21-a zi de viață, copilul este capabil să imită scoaterea limbii și deschiderea gurii. Prin realizarea acestui gen de comportamente copilul dovedește că este pregătit pentru interacțiunea socială.

În același timp se derulează un proces de comunicare interpersonală prin care copilul beneficiază de stimularea și aprecierea adultului. Îndeplinind o acțiune, copilul anticipează efectele sociale ale realizării ei, aprecierea negativă sau pozitivă.

Concluziile desprinse din cercetările lui F.I.Fradkina (1946), citată de D.B.Elkonin (1980) susțin afirmațiile de mai sus. Autoarea subliniază faptul că operarea cu obiecte se formează în cadrul activității comune a copilului cu adulții care îl îngrijesc. Copilul va acționa autonom doar cu obiectele care au fost folosite într-o activitate comună, și la început, numai în modul în care au fost folosite. Ulterior, operațiile se diversifică, transferul se lărgeste. Noile operații vor reflecta diferite momente din viața copilului și a adulților care îl înconjoară.

Astfel, imitației îi revine un rol deosebit de important în realizarea **socializării primare**. Părinții constituie modelele cele mai importante din viața copilului, până la vârsta de 6 - 7 ani. Acest proces prin care copiii

tind să reproducă comportamentele adulților a fost denumit în diferite feluri. Totuși, este unanim recunoscut că între copii și alte persoane sau grupuri are loc o emulație care determină creșterea similarității comportamentelor între cei doi factori. Psihanaliștii au numit acest proces **identificare**, teoreticienii învățării l-au numit **imitație** sau **modelare**, iar sociologii, **asumare de roluri**.

Unele dintre cele mai importante comportamente achiziționate prin imitație sunt cele din *sfera morală* și a *auto-controlului*, precum și în dezvoltarea *comportamentelor corespunzătoare celor două sexe*. În domeniul moral, imitația stă la baza însușirii anumitor comportamente prin puterea exemplului. Încă din copilărie, jocul furnizează structuri și reguli pe care copii în mod spontan sau dirijat și le asumă. Dacă vor să se angajeze în joc, copiii trebuie să-și modifice comportamentul în așa fel încât să rămână în cadrul acestuia. În joc copii tind să recreeze situații și relații care apar în lumea reală. Jucându-se "ca și când", copiii învață să facă față cu situații potențiale dificile sau să stabilească diferite tipuri de relații. În timp ce imitația apare devreme în copilărie și contactele sociale majore ale copilului sunt limitate la familie, până la vârsta școlarității, rolul părinților devine critic pentru copii în procesul de identificare. Treptat, acestor factori de socializare li se adaugă instituțiile sociale și mass-media.

Între 2 și 3 ani, când copilul manifestă un interes deosebit pentru imitarea conduitei adultului, există autori care vorbesc despre *adultomanie*. Literatura psihologică citează cazuri de copii care la 2 ani "citesc" ziarul, stau picior peste picior, se plimbă cu mâinile la spate. Imitația se exprimă sub această formă activă, atât în prezența modelului, cât și în absența acestuia. În acest proces de acumulare de experiență se dezvoltă suplețea conduitei.

Studierea relației dintre comportamente parentalele și identificare s-a concentrat asupra a trei caracteristici: *tandrețe*, *putere* și *administrarea de pedepse*. Concluziile acestor studii au evidențiat faptul că, în general, copii tind să imite modelele educative sau puternice mai mult decât pe cele îngăduitoare sau slabe, indiferent dacă modelele sunt părinți sau străini (Bandura și Huston, 1961; Bandura, Ross și Ross, 1963; Hetherington, 1965; Mischel și Grusec, 1966, citați de G. Fein, 1978).

Tendința de imitare a modelelor se realizează diferențiat și în funcție de sex. Astfel, fetele au tendința de a imita modelele tandre, în timp ce băieții, modelele dominante.

În ceea ce privește orientarea imitației, copiii manifestă tendința de a imita mult mai repede pe egali lor ale căror stiluri de comportare sunt acceptate, întărite și facilitate (Clark, 1965); adulții par a fi totuși pentru copii modele mai bune decât partenerii lor (Bandura, Kupers, 1964; Bandura, Mischel, 1965). White (1969) a constatat că părinții, în general, nu observă că, de fapt, copiii imită mai degrabă ceea ce văd la alții, decât ceea ce le spun ei să facă.

Problema care se ridică este aceea a condițiilor modelului care sunt însușite în procesele specifice implicate în realizarea unei asemenea similarități. Din studiile analizate se desprinde concluzia că atributele de identificare sunt extrem de diverse, variind de la aspecte cognitive, la trăsături de personalitate sau atitudini sociale, toate acestea influențând reacția subiectului într-o anumită situație. (tabel nr.3.1)

Activitățile corporale, prin faptul că sunt activități sociale, își aduc o contribuție specifică la procesul de socializare și la integrarea socială a individului, ca rezultat al acestui proces. În acest context, se poate susține existența *imitației socializante* – care asigură însușirea de către individ a modelelor de relaționare și comunicare adecvate unor situații precis delimitate, și a *imitației socializate* – prin care subiectul aplică cele însușite anterior la situații noi, eventual problematice.

Tabel nr. 1. Caracteristicile modelelor care favorizează apariția imitației
(P. Secord și C.W. Backman, 1964, citați de E.M. Hetherington, R.D. Parke, 1979)

Caracteristici	Descriere
<i>Teama de pedeapsă</i>	Poartă denumirea de identificare cu agresorul sau identificare defensivă. Un astfel de model este ales datorită fricii pe care observatorul o are față de pedeapsa ce poate veni din partea modelului, dacă nu i se respectă comportamentul.
<i>Întărirea secundară</i>	Un model este ales pentru că a acționat într-un mod care, preluat, poate aduce copilului o recompensă.
<i>Frica de a pierde dragostea</i>	Un model este ales pentru că copilul se teme să nu piardă dragostea sau aprobarea modelului.
<i>Întărirea directă</i>	Un model este ales pentru că, pentru comportamentele sale, primește recompense, sugerând observatorului care îl vede că poate fi la fel răsplătit. În acest caz, se observă deosebirea față de întărirea secundară, copilul fiind recompensat direct.
<i>Percepția unui anumit statut</i>	Un model este ales pentru că el este perceput ca posesor, depozitar sau consumator al unor recompense.
<i>Dominanța socială</i>	Un model este selectat pentru că dovedește putere în depășirea situațiilor deosebite de zi cu zi, și are un cuvânt de spus în decizia privind pedepsirea sau recompensarea altora.
<i>Similaritatea</i>	Un model este ales pentru că copilul percepe faptul că modelul are caracteristici identice cu ale sale.

Funcția psihomotrică. Imitația, creând și multiplicând asociațiile senzori-motorii și ideomotorii, este un agent important de dezvoltare a motricității. Emanciparea motorie, activitatea cu obiectele care se supun intențiilor copilului contribuie la consolidarea schemei corporale.

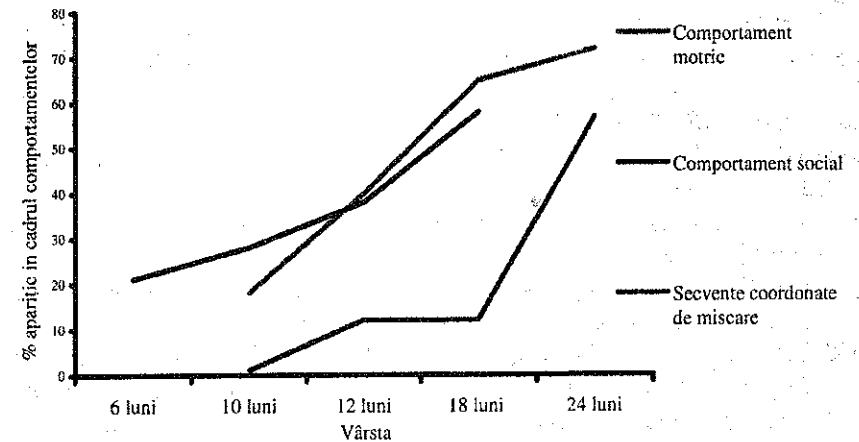
Un deosebit interes prezintă activitatea manuală cu obiectele, adesea ajutată de adult. În efectuarea ei, copilul învață (mai ales după 8 luni) denumirea obiectelor, cunoscând totodată și însușirile lor.

E. Claparede (1975) consideră că imitația se confundă dintr-un anumit punct de vedere cu *adaptarea motorie simplă*. Când un sugar urmărește cu ochii lumina care-i trece prin față sau caută să atingă cu mâna panglica de la leagăn, putem spune că el se silește să imite cu ochii mișcarea lumânării sau să imite cu brațul spațiul care-l separă de panglică. Noțiunea de imitație se confundă cu aceea a unei adaptări în curs de realizare. De asemenea, modul de însușire a acțiunilor se diversifică. Intervine observarea acțiunilor adulților. Această modalitate va duce la creșterea numărului de acțiuni ale copiilor, chiar dacă nivelul lor de execuție lasă de dorit.

La 1 an și 3 luni (U.Șchiopu) copilul poate imita tusea, gestul fumatului. P. Janet (citată de U.Șchiopu) consideră că actele care nu pot fi transmise prin ereditate, se transmit prin imitație, care la început este *instinctivă*, și mai târziu, *conștientă*.

De asemenea, studiile arată că apariția imitației amânate nu se produce înainte de 2 ani. Diferența în timp, față de momentul expunerii la model, variază de la 30 minute până la 24 de ore. Această creștere a intervalului de apariție a imitației este și consecința dezvoltării memoriei. Astfel, imitația devine o importantă cale de achiziționare a noilor cunoștințe. Așa cum remarcă U. Șchiopu (1995) "formarea conduitei nu este totuși un simplu proces de acumulare prin imitație. În condițiile vieții concrete existând situații în care intră automat în acțiune o deprindere sau o modalitate mai primitivă de a reacționa, fie se inhibă modalitatea cea mai spontană de reacție și se constituie o modalitate mai adecvată." A.V. Zaporoeț (1948), citat de D.B.Elkonin (1980), atrage atenția asupra faptului că mișcările efectuate de copil în condiții de joc au un caracter cu totul diferit de condițiile sarcinii directe. În felul acesta jocul contribuie la organizarea mișcărilor. Atât eficiența mișcării, cât și organizarea ei depind de locul structural pe care îl ocupă mișcarea în realizarea rolului îndeplinit de copil. "Jocul reprezintă prima formă de activitate accesibilă preșcolarului, care presupune reproducerea conștientizată și perfecționată a mișcărilor noi."

Atât comportamentele motrice, cât și cele sociale, prezintă o creștere constantă în timpul celui de-al doilea an de viață. Copiii vor imita comportamente motrice și gestuale mai mult decât pe cele vocale și sociale. Imitarea secvențelor coordonate de mișcare nu apare mai devreme de 2 ani. (grafic nr.1)



Grafic nr. 1. Modificări ale conținutului imitației până la vârsta de 2 ani (McCall, Parke și Kavanaugh, 1977, citați de E.Hetherington și D. Parke (1979)

Funcția auxologică. Prin faptul că presupune mișcare, acțiune motrică, imitația contribuie la dezvoltarea fizică și mentală a individului și are efecte favorabile asupra stării de sănătate a acestuia. Imitația devine în consecință mecanism prin care se exercită funcția auxologică a activităților corporale. Dat fiind că imitația presupune existența unui model a cărui comportament este preluat de cel care asistă la manifestarea lui, esențial pentru exercitarea acestei funcții este modul în care sunt alese și prezentate cele mai adecvate modele, corespunzătoare particularităților individuale ale celor ce vor imita.

Funcția conativă. În contextul activităților corporale, prin imitație sunt preluate (în funcție de tipul de activitate) diferite modele acționale; în special acelea care asigură satisfacerea trebuințelor individului. Prin faptul că satisface trebuința de mișcare (ca **trebuință primară**, înăscută, cu rol de asigurare a integrității fizice a organismului), imitația are funcție conativă. Această funcție a imitației se exercită de timpuriu, în ontogeneză, când mișcare contribuie la procesul de adaptare a individului la solicitările mediului. Funcția conativă a imitației presupune și satisfacerea altor trebuințe, din categoria celor secundare, care prin specificul lor contribuie la integritatea

* V.Epuran, M.Epuran, *Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale*. Al III-lea Colocviu Național de Pedagogie, București, 1974

psihică și socială a individului, cum ar fi trebuințele sociale - de comunicare, cooperare, integrare socială.

Între funcțiile imitației se stabilesc puternice relații de condiționare reciprocă, nici una dintre ele nerealizându-se în absența celorlalte.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- ELKONIN, D.B., *Psihologia jocului*. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1980
- EPURAN, M., *Psihologia educației fizice și sportului*. Editura Sport-Turism, București, 1976.
- GALLAHUE, D., *Developmental Physical Education for Today's Children*. Brown & Benchmark Publishers, Dubuque, 1993.
- HARTUP, W., W., COATES, B., *Imitation of Peer as a Function of Reinforcement from the Peer Group and Rewardingness of the Model*. În: *Reading in Child Development*, Boston, Allin and Bacon, Inc., 1973.
- HETHERINGTON, E.M., PARKE, R.D., *Child Psychology - A Contemporary Viewpoint*. McGraw-Hill, Inc., 1979

IMITATION FUNCTIONS AND THEIR TRAITS IN BODILY ACTIVITIES

Abstract

This study continues the author's interest concerning the imitation in bodily activities and, especially, in motor learning. The aim of this theoretical paper is to present the role played by imitation in human development. We consider that its contribution can be express by their functions.

Making an analyse of the most important authors that were interested by imitation, the paper stressed the contribution of imitation to the cognitive, affective, psychomotor and social development of the human been, and the way that it can be satisfied the human primary need: need to move. There are presented the main aspects for each domain and the specific traits for bodily activities.

Through our work we emphasise the great contribution of the imitation to human development and its potential that can be used in the educational process.

CONCEPȚII ACTUALE DESPRE FACTORII MOTIVAȚIONALI ÎN ACTIVITĂȚILE CORPORALE FĂRĂ SCOP COMPETITIV

Lector drd. Ștefana KULCSAR *

„.. cauza educației fizice suferă mai puțin de insuficiențele de ordin teoretic decât de indiferența practică cu care este privită adeseori.”

(FAURE, E., 1974)

Rezumat

Lucrarea aduce în atenție problema factorilor motivaționali din domeniul activităților corporale fără scop competitiv și încercă să-i convingă pe educatori de importanța cunoașterii acestora, a rolului lor în diferitele momente ale actului educațional (atracție, continuitate) precum și a poderii lor la diferite vârste.

Autoarea propune un sistem de trei principii didactice pentru menținerea și întărirea motivației în practicarea sistematică a activităților corporale în care persoanele implicate (educatori și educați) au roluri la fel de active (CDC).

Cuvinte cheie: motivație; factori motivaționali; activități corporale; principii didactice.

Motivația, geneza oricărei acțiuni

Termenul de *motivație* (*motivation*) a apărut timid, la sfârșitul secolului al XIX-lea, pentru prima oară la Schopenhauer, cu înțelesul de resort fundamental al acțiunii umane, la Gide (André Gide (1869-1951) – scriitor francez, teoretician al individualismului, amoralismului, al actului gratuit; a ridicat la rang de principiu ideea de disponibilitate, refuzul de a se fixa la o convingere stabilă; fin și lucid analist psiholog.) (1899) cu sensul vag de “rațiunea de a exista” (*raison d'être*). În dicționarele engleze figurează încă din 1873 însă cunoaște o amploare ridicată în psihologie, abia după al doilea război mondial. Termenul de *motivație* utilizat azi, îndeosebi în limbajul științific, este apropiat de mulți alți termeni din limbajul comun, cum ar fi: trebuință, tendință, dorință, interes, gust sau emoție, care au ca origine comună verbul latin medieval *movere* = a pune în mișcare. (Feeretchak, Helene, 1996)

Motivele se schimbă cu timpul, au o dinamică ce poate fi studiată și dirijată, prin discuții neformale, dar structurate pe această temă, prin

* U.M.F. “Iuliu Hațieganu”. Cluj Napoca

observații tematice, prin chestionare, prin studiul autobiografiilor. (Cratty, 1973) Modificările, chiar radicale, ale intereselor de-a lungul vieții, nu se produc în mod capricios sau inexplicabil. Ele sunt o reflectare a modificărilor unor aptitudini și dispoziții energetice, transformări ale personalității și schimbări ale obiectivelor profesionale, sociale și culturale, pe măsură ce tinerii devin maturi, de vârstă mijlocie și mai apoi bătrâni (Kidd, J.R., 1981), ritmul acestor schimbări nefiind uniform. Sunt specialiști care afirmă că cel puțin 50% din schimbări sunt de presupus că se produc între vârsta de 25 și 35 de ani, aproximativ 20% în deceniul următor și circa 30% între vârsta de 45 și 55 de ani (Strong, E.K. citat de Kidd, J.R., 1981), adultul mai vârstnic părând să fie mai nereceptiv decât acela tânăr, la eforturile care par nefolositoare și fără sens.

Motivația o regăsim în studiile de psiho-pedagogie exprimată ca:

- “fenomen psihologic ce are rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei” (Cosmovici, 1996);
- “mobilurile conduitei umane .. factorii care dezlanțuie, susțin și orientează activitatea.. forța dinamică a personalității”. (Roșca, A., 1981);
- “act sau ansamblu, sistem de impulsuri, imbolduri, pulsuni interne, energizări sau activări, stări tensionale sau mobiluri ale acțiunilor și conduitei.” (Popescu-Neveanu, P., 1976);
- “..nu numai activitatea mintală se cere orientată și dinamizată spre sentiment. Orice activitate și conduită practică trebuie să izvorască din adâncurile personalității, să fie orientată dintr-un interes, de o motivație autentică și intrinsecă.” (Pavelcu, V., 1976);
- “totalitatea mobilurilor înăscute sau dobândite (trebuințe, dorințe, tendințe, intenții, interese, idealuri) ce determină conduita umană, orientându-se spre satisfacerea unor scopuri superioare sau nevoi fiziologice și spre evitarea consecințelor negative, nedorite.” (Neculau, A., 1987);
- “orientează și susține din interior activitatea de învățare, de cunoaștere și de muncă, favorizează dezvoltarea creativității, obținerea unor performanțe superioare.” (Golu, M., 1979).

Relația individului cu mediul determină *trebuințe* a căror satisfacere presupune uneori un mare efort. Astfel, motivațiile psihologice și sociale alcătuiesc un labirint foarte complicat. Acțiunile umane sunt de regulă plurimotivate, omul prin acțiunile sale dorind să-și satisfacă, și reușind de cele mai multe ori, o gamă cât mai largă de *trebuințe*.

Odată cu trebuința se naște *impulsul* (o stare de activare pe plan psihologic) apoi *dorința* – conștientizarea *trebuinței*. *Intenția* marchează trecerea de la *motive la scopuri* – prefigurarea mentală a rezultatului lor.

În psihologia socială, Newcomb, Turner și Converse (1970), făcând comparație între conceptele de *trebuințe*, *motivație*, *atitudini* și *valori*, susțin că există o filiație continuă începând cu nivelul biologic (*trebuințele*) și terminând cu cel abstract (al *valorilor*). (fig. nr. 1) (Feertchk, Helene. 1996)

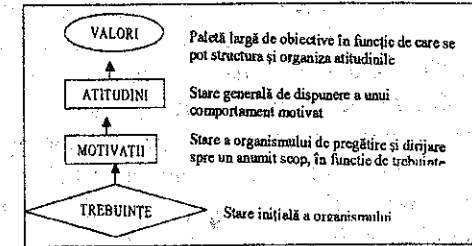


Fig. 1

Trebuințele pot fi ierarhizate într-un sistem piramidal (Maslow, 1970), în care *trebuințele fiziologice* (hrană, odihnă, adăpost, activitate socială), au o prioritate absolută. De-abia când acestea sunt satisfăcute, apar *trebuințele de protecție (securitate)*. Trebuie acoperită și această a doua categorie de trebuințe, pentru a fi satisfăcute cele sociale, *trebuințele de afiliere la grup*, de apartenență la grup, de identificare cu modelul (persoane semnificative). A patra categorie o reprezintă *trebuințele relative la EU* (nevoia de apreciere, de stimă, de aprobare socială, de statut; trebuința de autorealizare prin obiectivarea și sporirea potențialului creativ). Urmează apoi în ordine: *trebuințele cognitive* (nevoia de cunoaștere, de înțelegere de satisfacere a curiozității, nevoia de nou), *trebuințele estetice* (orientarea spre frumos, armonie, simetrie, puritate) și *trebuința de autoapreciere* a propriei personalității.

Thomas H. susține că determinarea comportamentului indivizilor este reglată de cele șase “tematici ale existenței” - preocupări fundamentale în spatele cărora stau motive stabile (*tematica reglativă*, *tendința păstrării echilibrului sufletesc*, *integrarea socială*, *ridicarea socială*, *activarea*, *creativitatea* – *realizarea de sine*, *respectarea normelor*, *a regulilor* și *conveniențelor sociale*). Multitudinea teoriilor conduce la ideea că *motivația este ansamblul forțelor produse de nevoi sau impulsuri, orientate către un obiectiv și în final exprimate prin comportamente*.

Motivația în activitățile corporale fără scop competitiv

Dacă privim spre originile practicării exercițiilor fizice, adică a nevoilor pe care această activitate le satisface, observăm că motivațiile sale profunde nu se diferențiază fundamental de celelalte motivații umane.

Dacă încercăm însă o comparație între sportul de performanță actual, unde *trebuința de înaltă performanță* predomină aria motivației (Hosek, V. 1974), și practicarea sistematică a exercițiilor fizice fără scop competitiv (educație fizică, timp liber, condiție fizică, cu scop igienic) apare o altă structură motivațională, cu alte dominante.

Cunoașterea motivelor pentru “activitățile corporale cu caracter autotelic” (Epuran, M. 2000, citat de Stănescu, Monica, 2000) este o cerință fundamentală a muncii educatorului din domeniul educației fizice și

sportului, motivarea tinerilor pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice fiind un principiu al metodologiei tuturor activităților corporale, fie ele *formale* (școlare), *nonformale* (extrașcolare, complementare, fără norme), de *performanță* sau numai de *loisir*. Dintre toate zonele de interes major pentru profesorii de educație fizică și elevi sau studenți, motivația trebuie plasată pe treapta cea mai înaltă sau pe cea mai apropiată de vârf.

Obiectivele finale ale educației fizice, la orice nivel, sunt realizarea unei motivații puternice și durabile, pe tot parcursul vieții pentru practicarea exercițiilor fizice, iar acest lucru se poate realiza numai prin *convingerea* tinerilor de importanța acestora într-un stil de viață sănătos, pentru înflorirea și fructificarea personalității, în folos personal și social.

Dorim ca elevii noștri, copiii și tinerii, să cunoască necesitatea practicării activităților corporale de-a lungul întregii vieți, să fie îndemânatici și astfel să poată aborda cât mai multe forme de expresie corporală, să dorească să le practice și să le practice cu plăcere, de-a lungul întregii vieți. Dorim toate acestea (să fie informați, pricepuți și dornici de mișcare) pentru că astfel vor aprecia întotdeauna un stil de viață activ, se vor bucura de o sănătate deplină, nu numai în perioada tinereții ci și la vârsta adultă.

A investi, referindu-ne la societate, în activitățile de promovare a stilului de viață sănătos (sanogenezie) înseamnă a pune accent pe cel mai prețios capital – *capitalul uman*. Sunt cheltuieli foarte mici în comparație cu cele dirijate spre medicina curativă, care înseamnă cabinete medicale, spitale, medici, medicamente, aparatură medicală etc.

O societate care pune accent pe dezvoltarea capitalului uman, care investește mult în ceea ce pedagogii numesc "*cetatea educativă*" (Faure, E., 1974), este o societate care are privirile orientate spre viitor. Educația fizică nu poate lipsi din cadrul acestei strategii, date fiind multiplele calități formative pe care le are. "*sensul educației fizice mergând dincolo de exercițiul muscular, al nervilor și al reflexelor care constituie rațiunea sa primară. În esență trebuie să învățăm să locuim bine în corpul nostru, suport al întregii personalități.*" (Faure, E., 1974)

În analiza motivației pentru practicarea exercițiilor fizice, cea mai dificilă parte este a metodei de determinare a structurii acesteia, neexistând metode valide de cercetare.

Există mai multe teorii referitoare la problematica motivației. În ordinea apariției lor, prima și cea mai populară a fost *abordarea motivației realizării* (achievement motivation) a lui McClelland (1951) și Atkinson (1964), teorie care se explica prin socializarea motivelor reușite de la o vârstă fragedă, ulterior devenind parte integrantă a organismului, indivizii progresând datorită a două motive: pentru a obține succesul sau a evita eșecul.

Au urmat apoi teoria *abordării pe baza testului de anxietate* a lui Saraso, Hill și Zimbardo (1964) și *abordarea expectanței întâririi* (expectancy of reinforcement), Crandall (1963).

Abordarea cognitivă a motivației, în care presuposiția esențială este că *gândul precede acțiunea* (Roberts, 1984) a însemnat un pas mare în progresul cercetării motivației acțiunilor umane. Această teorie concepe indivizii umani ca organisme care prelucerează activ informația și parcurg procese mentale superioare ca determinanți ai acțiunii. Se pornește de la premiza că indivizii se află în căutarea cadrului ambiental și că această reprezentare mediază răspunsul comportamental. (Roberts, 1998)

Teoria atribuirii (Weiner și colab., 1971) se bazează pe regulile folosite de oameni în încercarea de a motiva cauzele comportamentului și se înscrie în tendințele actuale de ecologizare a cercetărilor experimentale din cadrul psiho-pedagogiei, sau ceea ce Nisser (1976) a denumit "validitate ecologică".¹ pentru a determina cauzele evenimentelor de fiecare zi, individul trebuie să caute informații, să le asambleze, să le proceseze. Conform teoriei, cunoștințele de tip cauzal joacă un rol de mediere între stimul și răspuns prin efectul lor asupra afectului și expectanței. Actele importante, cu rol activ în comportamentul realizării, sunt capacitatea, efortul, șansa și dificultatea sarcinii. *Teoria atribuirii* oferă astfel o perspectivă mai semnificativă asupra procesului motivației. (Roberts, 1998) Atribuirile au baze motivaționale în sensul că, uneori, oamenii adoptă strategii de autoatribuire personală (self-serving attributional strategies) sau strategii de autodezvoltare (self-enhancement) de apărare a Eu-lui (ego-enhancing) sau subiective (ego-biased) întrucât indivizii sunt puternic motivați pentru a se vedea pe ei înșiși într-o lumină pozitivă. În concluzie, *indivizii atribuie succesul sau eșecul unor factori care promovează cea mai pozitivă imagine de sine* (Roberts, 1978).

Într-un studiu intitulat "*We Hate Gym: Student Alienation from Physical Education*", Carlson Tereza B. construiește un model de "atracție-respingere" față de educația fizică școlară bazându-se pe modelul "participării-identificării". A fost elaborat de Finn și redat de noi într-o lucrare anterioară (Kulcsar, 2000)

Kavussanu Maria și Roberts Glyn (1996) orientează studiul motivației pentru activitățile corporale pe analiza relației dintre climatul motivațional perceput, motivația intrinsecă și competență. Kimiciek și Harris (1996), în lucrarea "*Wat is Enjoiment ? A Conceptual / Definitional Analysis With Implications for sport and Exercise Psychology*", fac o trecere în revistă a studiilor referitoare la sentimentul de plăcere, de bucurie a mișcării, factor ce apare

¹ Apelurile recente în favoarea unei cercetări mai mult aplicative, pe teren, în care fenomenele sunt studiate în cadrul lor natural au început să se impună din ce în ce mai mult în psihologia cognitivă, a dezvoltării și cea socială (Jekins, 1974; Bronfenbrenner, 1977; McCall, 1977; Argyris, 1975; McGuire, 1973). Aceste studii indică o mișcare puternică de abandonare a tendințelor tradiționale în favoarea controlului. Această nouă preocupare pentru *validitatea ecologică* în cadrul experimentalității se afirmă și în învățarea motrică, dezvoltarea motricității și în psihologia sportului și exercițiului fizic. (Martens, 1979, 1980; Whitson, 1978)

extrem de frecvent în motivarea participării la activitățile sportive prin asociere cu distracția ("fun"). Pe baza acestei analize autorii propun o conceptualizare a termenului de "enjoiment" prin aprecierea lui ca un proces – un flux (flow), definindu-l ca o *experiență optimală psihologică* care determină începerea unei activități pentru propria stare de bine, și care e asociat cu un proces afectiv pozitiv. Bazat pe această definiție, bucuria mișcării (enjoiment) e asociată intim cu *motivația intrinsecă* și *afectul pozitiv*. "astfel, este plăcerea, bucuria, ca o abundență și acestea justifică locul ei central în înțelegerea motivelor emoției, precum și a comportamentului în sport și în condiții legate de sport".

În numeroase rânduri s-a încercat să se pună în evidență motivul sau motivele care-l fac pe individ să practice o formă de activitate fizică sau sport de performanță, părerile rămânând împărțite.

Principalele categorii de motive pentru care copiii de 7-14 ani participă la activitățile sportive extrașcolare, relatate în studiile lui Biddle, S.J. (1993), sunt cele *intrinseci*, precum propria dezvoltare și îmbunătățirea calităților coordinative; și motive *extrinseci* cum ar fi: *premiile și distincțiile, a-i asculta pe părinți și profesori, a face parte dintr-o echipă, a fi împreună cu prietenii*, motivația intrinsecă fiind dominantă.

În cazul adulților tineri (18-24 ani), cercetătorii remarcă trei categorii de factori motivaționali în cazul practicării sistematice a exercițiilor fizice: *condiția fizică/scăderea în greutate, mai mult timp liber și menținerea sănătății*. (Heartbeat Walws, 1987).

Investigarea a 500 de practicanți amatori de maraton a dat posibilitatea cercetătorilor englezi, Clough, Shepherd & Moughan (1988), să selecteze șase factori motivaționali pentru practicarea acestei forme de mișcare: *starea de bine (well-being), relațiile sociale (social), nevoia de întrecere (challenge), statutul social (status), obișnuința (addiction) și sănătatea/condiția fizică (health fitness)*.

În timp ce copiii și tinerii (11-19 ani) sunt mai interesați de obținerea succeselor în competiții (sport), la adulții tineri se remarcă o tendință puternică de îndepărtare de acest scop și orientarea din ce în ce mai accentuată, odată cu creșterea vârstei, spre relaxare și recreere - practicarea exercițiilor fizice non-competiționale care au ca efect menținerea și îmbunătățirea stării de bine (feeling better), plăcerea, distracția (fun), controlul greutății (weight control), îndemânarea-suplețea (flexibility) și reducerea stresului (stress reduction). (Biddle & Carpentier, 1993) Cu cât înaintază în vârstă, adulții sunt din ce în ce mai puternic motivați de rațiuni asociate conceptelor de *sănătate* și *stare generală de bine*. (fig. 2)

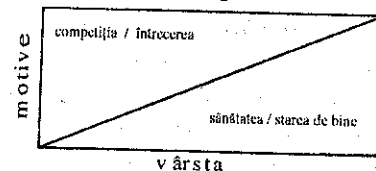


Fig. 2 Pondere factorilor motivaționali din activitățile corporale în raport cu vârsta

Englezul Schlackemans (1986) grupează persoanele de gen feminin care practică sistematic exercițiile fizice în 6 categorii cu ponderi diferite: femei interesate în aspectele socializatoare ale practicării sportului – 25%, interesate de greutatea corporală – 18%, de efectele tonice ale exercițiilor fizice – 17%, mame moderne (interesate de propria condiție fizică - stare de bine) – 16%, femei vârstnice care caută contacte sociale – 15%, femei care caută să iasă din casă – 8%

După Scanlan și Carpentier (1993), factorii care contribuie la continuarea practicării sistematice a exercițiilor fizice pot fi grupați după modelul redat în fig. nr. 3. Un loc aparte în motivația

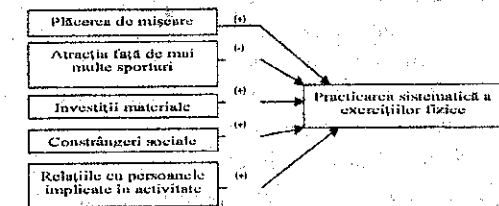


Fig. 3 Factorii motivaționali de continuitate în practicarea sistematică a ex. fizice

indivizilor pentru activitatea corporală fără scop competitiv îl are conceptul de *formă* (condiție psiho-fizică). A fi în *formă* e dorința noastră a tuturor, "Societatea vrea să rămână tânără, în *formă* – e aproape o obsesie pe măsură ce, paradoxal, populația țărilor dezvoltate îmbătrânește inexorabil și speranța de viață crește din ce în ce mai mult. A-ți conserva *formă* a devenit o veritabilă cerință a societății nemaifiind doar apanajul sănătății fizice și psihice". (Loys Declère Christine, 1997) *Forma* devine un concept "umbrelă" cu semnificații fizice, psihice și sociale.

Activitățile corporale au un rol important în inițierea și menținerea *forme* prin confortul tonic pe care-l crează, prin modificarea reprezentării asupra sinelui, aspect menționat și de studentele intervievate de noi printr-un chestionar creat cu scopul de a releva structura motivației pentru educație fizică în general și practicarea gimnasticii aerobice în special. (Kulcsar, 2000)

În loc de concluzii

Studiul factorilor motivaționali în activitățile corporale este o cerință fundamentală a muncii educatorului, motivarea tinerilor fiind un principiu fundamental al metodologiei oricărei forme de practicare a exercițiilor fizice, fie ele *formale* (școlare), *nonformale* (extrașcolare, complementare, fără norme), de *performanță*, *corective* sau numai de *loisir*. Motivele se schimbă cu timpul, au o dinamică ce poate fi studiată și dirijată, prin discuții neformale, dar structurate pe această temă, prin observații tematice, prin chestionare, prin studiul autobiografiilor.

Activitatea corporală în varietatea formelor ei are implicații în satisfacerea tuturor trebuințelor individului, pornind de la cele *fiziologice* – nevoia de mișcare; de *siguranță* și *sociale* prin sentimentul de aderență la grup, prin varietatea modelelor oferite; *trebuințele relative la EU și de*

autorealizare prin creșterea stimei de sine prin satisfacerea nevoii de apreciere, de aprobare socială, de statut (chiar și în sporturile individuale sportive sau practicantii formează o "echipă" aparte); *trebuințele cognitive* – prin nevoia de nou și satisfacerea curiozității; finalizând cu cele *estetice* – știut fiind rolul mișcării active și dobândirea frumuseții corporale, armoniei, grației și că prin ele se poate realiza *autoexprimarea* – șansa unei vieți grefată pe bucuria mișcării, cu un tonus fizic și psihic bun, cu posibilități crescute de a evita și combate stresul (chiar și prin refugiu în sport).

Finalitatea educației fizice, la orice nivel, rezidă în construirea unei motivații puternice și durabile, pe tot parcursul vieții, pentru practicarea exercițiilor fizice. Iar acest lucru este posibil, în primul rând, numai prin realizarea convingerilor privind importanța unui stil de viață activ pentru sănătatea fizică, psihică și socială a fiecărei persoane. Acest lucru nu este deloc ușor de realizat pentru că, de fapt, un tânăr sănătos, ale cărui nevoi fiziologice sunt satisfăcute, care nu a cunoscut încă boala și, prin urmare, nu cunoaște sensul nevoii igienice sau mai precis de ameliorare a stării de sănătate, nu poate fi motivat de un scop igienic, a cărui necesitate nu o resimte. Instruirea într-o activitate motrică trebuie deci concepută și organizată astfel încât să satisfacă și alte nevoi decât cele sanogenezice – ex: de a avea contacte sociale, de a dobândi anumite priceperi, de a se evidenția, de a-și afirma superioritatea sau de a-și cunoaște propriile capacități etc. Desigur, nu la fel se poate vorbi și despre sportul de mare performanță; Situat la extrema activității corporale, acesta e o continuă luptă. Un război fără arme, în care gândul victoriei asupra propriei persoane și a celorlalți poate perturba imaginea aproape ideală relatată mai sus. În ultimul timp însă, și în sportul de mare performanță sunt puse pe același plan dorința de a învinge și alte obiective precum: să câștigi dar nu cu orice preț, să aparții echipei, să reprezinți țara și națiunea cu toată competența, pe primul plan fiind ideea de "fair-play".

A crea practicantilor toate condițiile de reușită nu înseamnă a ne limita numai la cele materiale (condiții de lucru, metode moderne etc) ci și cele psihologice și educative care să-i pună în stare de acțiune, să le creeze și să le întărească motivația, să le stimuleze interesul, să-i pună în situația de a-și mobiliza forțele în confruntarea cu greutățile, de a simți măsura capacității lor și gustul reușitei. (Salade, D. 1998) Orientările motivaționale cele mai prețioase și mai fecunde ale activității umane nu sunt rezultatele unei generalități spontane, pornită de la interese spontane. Ele sunt efectul unui angajament personal și a unui efort concentrat. În activitățile corporale nu este suficient ca profesorul să ofere imaginea corectă a diverselor exerciții fizice ("demonstrații și explicații corecte") sau să asigure numai supravegherea sportivului, grupei sau clasei ("laisse faire"). El trebuie să creeze o atmosferă plăcută de lucru și în același timp să-i determine pe tinerii practicanți să depună eforturile necesare pentru a descoperi prin jocuri,

întreceri și exerciții variate, plăcerea mișcării și a ritmului, satisfacțiile prestării efortului de rezistență (de tip aerob, cu precădere), cel mai important pentru efectele sale sanogenezice. Deci, activitatea subiectului reprezintă cheia succesului în învățarea motrică. Profesorul nu trebuie doar să stimuleze activitatea elevilor în cursul activităților motrice, ci să-i facă să colaboreze la planificarea procesului de instruire. În activitățile corporale formale sau non-formale, profesorul și elevii (studenții) au avantajul de a fixa în comun obiectivele ce trebuie atinse, procedeele de instruire și modalitățile de control al procesului.

La vârsta adolescenței când interesul pentru întrecere (competiție) scade vertiginos, pedagogii au datoria să-și concentreze eforturile spre modalitățile de sporire a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice în forme cât mai accesibile și atrăgătoare, cu scopul menținerii și întăririi sănătății, al socializării prin activitățile corporale, cunoscându-se faptul că sunt șanse mult mai mari ca un adult să practice sistematic activitățile corporale pe tot parcursul vieții dacă în perioada adolescenței el a fost îndrumat și obișnuit să facă acest lucru. (Phillips, W.T și al., 1996; Pietila, A.M. și al., 1995.)

Informațiile și datele analizate ne îndreptătesc să susținem și cu această prilej că menținerea și întărirea motivației intrinseci, dominantă pentru practicarea sistematică și organizată a activităților corporale (sportul pentru toți), pot fi realizate atunci când sunt întrunite cele trei principii de bază – CDC:

- a. Convingere – importanță – necesitate
- b. Dependență – independență
- c. Capacitate – experiență – satisfacție (Kulcsar, 2000)

a. *Convingere – importanță – necesitate.* Convingerea că mișcarea este indispensabilă vieții și are un rol important în menținerea și întărirea sănătății. Este condiția *sine qua non* pentru implicarea inițială a subiecților dar și continuitatea unui program de activități corporale. Îndeosebi adolescenții și adulții, mai mult decât copiii, se așteaptă să găsească aceste semnificații atât în obiective, cât și în metodele utilizate.

b. *Dependență – independență.* Cel care practică exercițiile fizice are două trebuințe opuse: vrea să se bazeze pe educator, să fie condus de acesta spre atingerea obiectivului dar în același timp dorește să fie respectat, să i se ofere independență și posibilitatea de autoafirmare, de realizare.

c. *Capacitate – experiență – satisfacție.* Fiecare practicanț se simte în interiorul activității dacă face față cerințelor prin propria capacitate, prin experiența anterioară. Fiecare mică reușită, fiecare mic progres îi oferă satisfacție, plăcere. Satisfacție și plăcere care înseamnă un pas spre următoarea reușită. Aceasta este o sursă permanentă de întărire a motivației pentru continuarea activității, cheia succesului scontat.

BIBLIOGRAFIE

- BIDDLE, S.J. (1993) Sport and Exercise Motivation. Antecedent factors and Psychological outcomes of Participation. Vol 1. *Motivation, Emotion, Stress*. Sankt Augustin: Academia Verlag. p. 32-47
- CARLSON, TEREZA, B. (1995). WE Hate Gym: Student Alienation from Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 14. p. 467-477.
- COSMOVICI, . (1996). *Psihologie generală*. Cluj-Napoca: UBB (note de curs)
- EPURAN, M. (1987). *Psihologia educației fizice*. București: IEFS (material litografiat).
- FAURE, E. 1974. *A învăța să fii*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- FEERTCHAK, HELENE. (1996). *Les motivations et les valeurs en psychosociologie*. Paris: Armand Colin.
- KAVUSSANU, MARIA, & ROBERTS, G. C.(1996). Motivation in Physical Activity Contexts: The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Self-Efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. nr. 18, p. 264-280.
- KIDD, J. R. (1981). *Cum învață adulții*. (How adults learn). (traducere de Dumitru, A.). București: EDP.
- KIMIECIK, J. C. & HARRIS, AMY, T. (1996). What Is Enjoiment ? A Conceptual/Definitional Analysis With Implications for Sport and Exercise Psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 3. p. 247-263.
- LOYS, DECLÈRE, CHRISTINE, (1991). Forma. Stare psihologică, stare fizică, sau cerință a societății. *MGEN*. 135, Paris. p 25-29.
- MASLOW, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harpo and Row.
- PAVELCU, P. (1976). *Metamorfozele lumii interioare*. Iași: Ed. Junimea.
- POPESCU-NEVEANU, P. (1976). *Dicționar de psihologie*. București: Ed. Albatros.
- SCANTLING, E.; STRAND, B.; LACKEY. & McALEESE. (1995). An Analysis of Physical Education Avoidance. *The Physical Educator*. 1. p. 197-202.
- WALLING, MARY, D., & DUDA, JOAN, I (1995). Goals and Their Associations With Beliefs About Success in and Perceptions of the Purposes of Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 14, p. 140-156.

Abstract

The paper brings forward the aspect of motivational factors in de field of body activities without a competitive aim and tries to persuade educators of the awareness of their importance, of their role played during the various stages of the educational act (attraction, continuity) as well as their weight at various ages.

The author suggests a system of threc didactical principles for maintaining and strengthening the motivation in practicing the systematic body activities in which the people involved (teachers and students) have equal active roles.

Key words: motivation; motivating factors; body activities; didactic principles.

CONSIDERATII PRIVIND SPONSORIZAREA SPORTULUI

Asistent univ. drd. DAN SILVIU*

Rezumat

Sponsorizarea este activitatea prin care o persoana fizica sau juridica transfera dreptul sau de proprietate asupra unor bunuri materiale sau mijloace financiare catre o persoana fizica sau juridica în vederea desfasurarii unei activitati sportive. Asemănător activitatilor de publicitate promovare sau a relatiilor publice si sponsorizarea este o tehnica de comunicare eficienta prin care o întreprindere sau o organizatie poate sa-si îmbunătățeasca imaginea pe piata consumatorilor preferându-se sponsorizarea sportiva care ofera o mai mare implicare a publicului.

INTRODUCERE

La a treia Conferinta a Ministrilor Europeni ai Sportului desfasurata la Palma de Majorca *sponsorizarea sportului* a fost definita ca "orice acord / conventie în conditiile careia una din parti (*sponsorul*) pune la dispozitie mijloace materiale, financiare si alte avantaje celeilalte parti (*sponsorizatului*), în schimbul asocierii sale cu un sport sau un sportiv si îndeosebi al promisiunii de a folosi aceasta asociere cu sportul sau sportivul în scopuri de reclama mai ales de publicitate TV.

Activitatea sportiva, desfasurata sub diferitele ei forme (sportul pentru toti, sportul amator, sportul profesionist) pentru a sa desfasura în bune conditii are nevoie sa i se constituie fonduri financiare. Sursele de finantare, atât la noi cât si pe plan international, provin atât prin executia bugetara, deci de la bugetul de stat cât si din surse suplimentare extrabugetare.

Activitatea sportiva organizata în principal sub cele trei forme ale sale, s-a impus ca o realitate importanta a vietii sociale. Pentru buna desfasurare a acestei activitati este necesar de a atrage, prin mijloace proprii, mai ales în cadrul organizatiilor sportive de drept privat, bunuri materiale sau mijloace financiare altele decât cele provenite din derularea activitatilor proprii sau, unde este cazul, din executia bugetara. Sprijinirea materiala eficienta a activitatii la care ne referim, implica un alfel de abordare a problematiei finantarii atât din punct de vedere al managementului, cât si al marketingului sportiv. În acest context *sponsorizarea* poate constitui un spijin important, în primul rând material, al activitatii sportive, dar numai în masura în care se vor cunoaste si prevederile actelor normative care o reglementeaza. *Termenul de sponsor* de origine latina desemnând initial "calitatea de garant, raportata initial la îndeplinirea unei promisiuni de

* Universitatea "Bogdan Vodă", Baia Mare

casatorie, urmând ca în timp sub influența latinei bisericești să fie înțeles ca o calitate a nasilor de botez, revendicat și de lingvistii, englezi în a căror limbă semnifica inițial pe cel care se oferea garant, chezas, protector, sustinator”, astăzi îl putem considera din import american, întrucât primele forme de *sponsorizare* modernă și completă sau înregistrat în S.U.A. În teoria unor analiști indică și raportul dintre o societate comercială sponsor și o asociație, manifestare cu caracter sportiv, sau un singur sportiv, pentru a promova sau a crește imaginea firmei.

Sponsorizarea este activitatea care se desfășoară pe baza unui contract încheiat între sponsor și beneficiar care consimțit asupra mijloacelor financiare și a bunurilor materiale care se acordă ca sprijin precum și asupra duratei sponsorizării. În cazul sponsorizării constând în bunuri materiale, acestea vor fi evaluate prin contractul de sponsorizare la valoarea lor reală din momentul predării lor la beneficiar. Contractul de sponsorizare în sport este definit ca “acordul prin care o parte numită aici sponsor furnizează bani și/sau o prestație echivalentă în bani, iar cealaltă parte, numită de noi sponsorizat, furnizează posibilitatea de comunicare și/sau alte compensații în contrapartidă, solicitate de sponsor și rezultând direct sau indirect din practicarea sportului.”

Din definițiile termenilor de *sponsor*, *sponsorizare*, *contracte de sponsorizare*, se desprinde concluzia că angajarea într-un eveniment sportiv a devenit o investiție, realizată în vederea obținerii unui profit.

Sprijinirea unor competiții sportive și a sportivilor pe baza de prestație și contraserviciu a existat de la începuturile sportului. Formele inițiale ale sprijinirii sportului de către terțe persoane, poartă în general, denumirea de “mecena”.

În condițiile mecenatului raporturile reciproce între prestație și contraserviciu erau mai puțin conturate. Celor ce jucau rolul de mecena, li se atribuiau în special motivații altruiste. Un Mecena ideal din timpurile trecute dădea bani, dar nu voia să fie cunoscut “Contraserviciul se reducea adeseori la bucuria personală pentru succesele protejaților săi sau la prestigiul social sau politic. De multe ori, acest sprijin se făcea discret și indirect. “Binefacătorii” se bucurau de respect în cluburi și localități, iar succesul economic rezulta ca o consecință firească.

ACTUALITĂȚI PRIVIND SPONSORIZAREA ÎN SPORT

În prezent amatorii, pentru rolul de Mecena se găsesc numai foarte rar. În schimb tot mai mulți agenți economici sunt dispuși să sprijine sportul, dar pentru sprijinul lor, ei așteaptă în mod deschis contraserviciul din partea sportului.

Forma actuală a sponsorizării în sport s-a dezvoltat în paralel cu legătura tot mai strânsă cu economia a întregii vieți sociale. *Sponsorizarea sportului* se desfășoară cu intensități diferite. *Sponsorizarea pasivă a sportului*

este încă foarte tributară mecenatului de odinioară. Ea se desfășoară fără o integrare deosebită, în mod discontinuu și de regulă cu sume mici. Contraserviciile așteptate sunt în general, reduse, dar nici motivele *sponsorului* nu sunt exclusiv altruiste.

Sponsorizare focalizată (cu obiectiv precis) a sportului limitează sprijinul acordat de agentul economic la puține evenimente și/sau măsuri sportive bine selectate. Agentul economic speră să obțină, prin acest sprijin acordat cu scop precis, succese evidente pentru obiectivele sale de marketing.

Sponsorizarea activă a sportului se remarcă prin multe și variate activități sportive. Agenții economici care activează aici, datorită multiplelor activități, au un serviciu special de *sponsorizare* a sportului. Acest serviciu elaborează, în general un sistem propriu de *sponsorizare*, care se extinde în diferite domenii, discipline și evenimente sportive. *Sponsorizarea* sportului se încadrează, în general în politica de comunicare a agentului economic.

Având în vedere complexitatea activității sportive și faptul că legea a fost concepută și pentru sprijinirea acestei activități atât sponsorul cât și beneficiarul au atât drepturi cât și obligații. *Sponsorul* ori beneficiarul are dreptul să aducă la cunoștința publicului sponsorizarea prin promovarea numelui, a marci sau a imaginii sponsorului.

Sponsorul ori beneficiarul este obligat să aducă la cunoștința publicului sponsorizarea într-un mod care să nu lezeze, direct sau indirect, activitatea *sponsorizată*, bunele moravuri sau ordinea și liniștea publică. Denumirea publicațiilor, titlurile cartilor și ale emisiunilor de radio și televiziune sponsorizate trebuie anunțate ca atare. Anunțurile vor fi astfel formulate încât să reiasă clar acțiunea de sponsorizare și vor fi aduse la cunoștința publicului în mod gratuit, de către beneficiarul *sponsorizării*. În cadrul activităților de *sponsorizare* sau de mecenat se interzice *sponsorului* sau beneficiarului să efectueze reclama comercială anterioară.

Cine se ocupă de *sponsorizarea* sportului, indiferent dacă este vorba de punctul de vedere al *sponsorului* sau al *sponsorizatăului* trebuie să înfrunte multe prejudecăți. De multe ori sportul este considerat ca un domeniu în care gândirea și acțiunea economică nu au ce căuta. Unii afirmă faptul că sponsorizarea periclitează valorile tradiționale ale sportului. Reproșurile se adresează în primul rând reprezentanților economici care sunt obișnuiți să compare prestațiile și contraserviciile, cheltuielile și avantajele.

Pentru economie, sponsorizarea sportului este în mare măsură un mediu nou, a cărei integrare în activitățile tradiționale ale întreprinderii produce de multe ori dificultăți. Adeseori decizia de a sponsoriza sportul se ia “mai mult cu picioarele decât cu capul”. Agenți economici care se interesează de sport investesc în acest mediu nou fără o analiză și o legătură sistematică între *sponsorizarea* sportului și o politică economică desfasurată până atunci.

Specialisti în sponsorizarea sportului critica de multe ori acest fel de a proceda și pretind elaborarea unui proiect de *sponsorizare* pentru agentul economic respectiv. *Sponsorizarea* reprezintă un domeniu foarte vast și complex. De aceea, pentru o utilizare eficientă a *sponsorizării*, este necesar un proiect separat al acesteia, care necesită o integrare în politica generală a întreprinderii și trebuie corelat cu celelalte măsuri privind marketingul. Din punctul de vedere al *sponsorului*, *sponsorizarea* se prezintă adeseori numai ca un domeniu parțial al sistemului de marketing, în special al sistemului de comunicare. Problema fundamentală este cum se transmite la nivelul dorit, pe baza anumitor măsuri de *sponsorizare*, mesajul de marketing și comunicare al întreprinderii respective. În această situație *sponsorizarea* nu poate fi totdeauna despartită de celelalte măsuri ale sistemului de comunicare și marketing.

De pe urma măsurilor de *sponsorizare*, întreprinderile se așteaptă la efecte pozitive în diferitele domenii de activitate:

Sponsorizarea servește *sponsorului* în următoarele cazuri:

1. *Pentru formarea imaginii*: *sponsori* spera într-un transfer al imaginii de la disciplina sportivă, sportiv și succesele acestora.
2. *Pentru stimularea vânzării*: *sponsorii* spera în spiritul de imitație al cumpărătorilor.
3. *Ca mijloc de comunicare*: se spera ca prin *sponsorizare* să se capteze atenția și să se transmită cumpărătorului propria imagine.
4. *Pentru asigurarea și creșterea gradului de popularitate*: firmele noi și mai puțin cunoscute spera să se facă mai repede cunoscute prin *sponsorizarea sportului*.
5. *Pentru a se putea adresa grupurilor vizate*: în funcție de disciplină sportivă și de manifestarea sportivă, sunt reprezentate în mod deosebit anumite grupuri vizate.

Cheltuielile pentru sponsorizare se includ parțial ca fonduri suplimentare în bugetul pentru publicitate. *Sponsorizarea sportului nu prezintă interes numai pentru întreprinderi mari, cu bugete de milioane pentru publicitate. Și pentru întreprinderile mijlocii sunt posibile diferite activități de sponsorizare, care pot concura în condiții bune cu mijloace tradiționale de publicitate.*

BIBLIOGRAFIE

- MIHALACHE, D. (1995). *Conducerea organizațiilor sportive*. București: Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului.
- SOUKIE, D. (1994). *Eficiența conducerii manageriale în organizațiile sportive*. Canada – Univ. Ottawa.
- Journal of Sport Management..* (1994). Champaign, IL, S.U.A..

Abstract

The sponsorship is that activity by means of what a physical or a low person transfer his / her property title over some goods or financial means to another physical or lawful presence to develop a sport activity. Like the advertisement producing and promoting activities or the field of public relations, the sponsorship is an efficient communicative technique. Which helps an enterprise/organization to improve its image on the goods market; that's why the one may prefer the sport sponsorship which offers a greater involvement from the public side.

REACTUALIZAREA ANTROPOLOGIEI MOTRICE

Asist. univ. Alexandru BALINT *

Conceptul de *antropologie* se prezintă ca o știință complexă pluri- și interdisciplinară care oglindește printre altele și parametrii importanți ai organismului uman (static și în mișcare). Însăși definiția termenului (gr. „*antropos*” = om / gr. „*logos*” = studiu) trădează aceeași senzație: „*știință care studiază originea, evoluția și varietatea biologică a omului, în corelație cu condițiile naturale și social-culturale*”.

În acest context era inevitabil ca întâlnirea între două științe complexe – Antropologia și Știința activităților corporale (sportului) – să nu determine apariția unei noi discipline (care de la început și-a manifestat prin conținutul său intenția de statuare ca și știință): ANTROPOLOGIA MOTRICĂ. Rolul acesteia va trebui reconsiderat de către întreaga comunitate științifică din domeniul educației fizice și sportului pentru că, cunoștințele pe care le înglobează pot influența rezultatele în sfera noastră de activitate. Exemplele ce le vom enumera stau mărturie în această privință.

Ce aduce antropologia motrică în domeniul activităților corporale?

- ⇒ Ea adaptează etapele principale ale ontogenezei omului la nivelul înțelegerii mecanismelor motricității (în general) și a celei sportive, în special.
- ⇒ Cercetează determinarea ereditară a organismului uman, urmărind interrelațiile genotipice și paratipice cu importanță în activitatea sportivă, aici intervenind investigarea relației dintre capacitatea neuromotorie a părinților și a descendenților (extinsă până la dotarea pentru o anumită specializare sportivă). (2)
- ⇒ Subliniază, în aprecierea antropologică a factorilor ce definesc capacitatea psihoneuromotorie în sport, folosirea tipologiei constituționale.

Se poate spune că antropologia motrică se află la granița dintre antropologia fizică și antropologia culturală (Keiter) fiind parte a antropologiei – știință de sinteză – ce studiază omul ca fenomen biologic și social (Blumenbach). (2)

Personalitatea marcantă care a avut un rol deosebit în determinarea apariției antropologiei motrice la noi în țară a fost dr. Fr. I. Rainer, cel care a organizat primul Institut de Antropologie din Sud-Estul Europei (unul din primele din lume), a prezidat primul Congres Internațional de Antropologie (București 1940), a făcut primele cercetări de biotipologie

* Universitatea „Bogdan Vodă”, Cluj-Napoca, România

antropologică sportivă și a inițiat cursul de antropologie sportivă la A.N.E.F.S.

Activitatea dr. Rainer a fost continuată și întărită de academicianul Ștefan Milcu, termenul de antropologie motrică luând locul celui de antropologie sportivă datorită altei personalități - Elena Firea.

Complexitatea elementelor ce constituie obiectul antropologiei motrice are în vedere întreaga activitate sportivă (în special sfera selecției și antrenamentului), evidențiind faptul că aceste elemente condiționează din ce în ce mai mult performanța sportivă. În acest sens sunt de amintit exemplele date de dr. Gideon Ariel care analizând performanțele realizate de Eddie Hart (9,9 sec) și Jessie Owens (10,2 sec/1936) pe distanța de 100 m, a observat că dacă Owens ar fi concurat în condițiile avute de primul atlet (pistă de poliuretan) învingătorul ar fi fost Owens (așa cum a relevat metoda competiției prin computer interpus). Sau dacă Valery Brumel (recordman la săritura în înălțime prin procedeul „rostogolire ventrală”) ar fi utilizat procedeul inaugurat de Dick Fosbuny la Jocurile Olimpice din Mexic (1968) el ar fi fost capabil să sară 2,41 m!

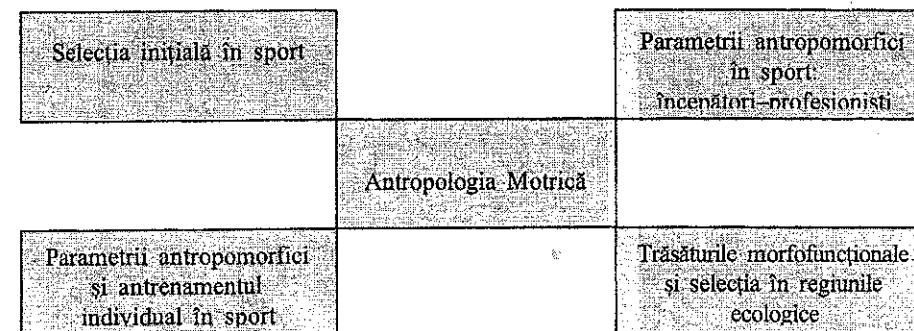
Antropologia motrică abordează printre altele 1) modul de utilizare a exercițiului fizic pentru competiție; 2) efectele morfofiziologice și culturale ale educației fizice și sportului asupra populațiilor; 3) relativ dintre determinarea genetică și sport; 4) procesele de creștere și dezvoltare cu implicațiile lor asupra motricității; 5) tipologia constituțională somato-fiziologică, motrică și psihică, condiționată de ritmurile biologice genetic determinate și corelate dintre tipul constituțional în ansamblul său și ce rințele activității de performanță etc. (1; 2)

Implicarea antropologiei sportive în activitatea sportivă privește două aspecte de bază:

– selecția sportivă, făcută pe baze antropologice și genetice cu scopul eficientizării performanțelor;

– dirijarea antrenamentului pe baza cunoașterii particularităților individuale ale fiecărui subiect având ca scop aceeași eficientizare amintită mai sus (1; 2).

Știința interdisciplinară, desprinsă în urmă cu ceva decenii din antropologie, antropologia motrică poate juca un important rol atât în dezvoltarea sportului de performanță cât și în canalizarea educației fizice și sportului pe un drum ascendent, căci așa cum spunea dr. Ariel: „antropologia motrică nu este decât un instrument nou, menit să îmbunătățească cunoașterea de către noi a efortului sportiv... Relațiile psihologice între antrenori și sportivi au un rol primordial în competiție și nu pot fi în nici un caz înlocuite.”



BIBLIOGRAFIE

1. IFRIM, M. (1981). *Actualități în antropologie cu aplicabilitate în sport*. București: I.E.F.S.
2. IFRIM, M. (1986). *Antropologie motrică*. București: Editura științifică și Enciclopedică.
3. MILCU, Ș. M. (1978). *Introducere în antropologie*. București: Editura Academiei.

THE REACTUALISATION OF MOTIVE ANTHROPOLOGY

Abstract

The importance of motive anthropology results from the many ways this science approaches: the physical exercises! utilization in a competition, the relation between hereditary determination and so on. They are two sides of sport performance which motive anthropology can influence: 1. the sport selection; 2. the guiding of training.