

ACTA UNIVERSITATIS

BOGDAN VODĂ



Series
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL IV, NR. 4



editura
RISOPRINT
cluj-napoca

ISSN 1582-8912



2 0 0 4

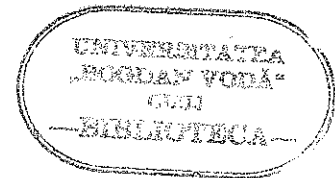
CLUJ-NAPOCA

ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ

UNIVERSITATEA

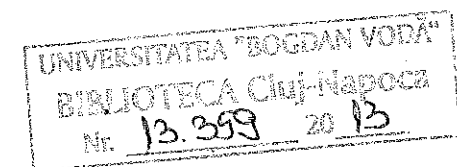


"BOGDAN VODĂ"



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL IV, NR.4



2 0 0 4

BAIA MARE / CLUJ-NAPOCA

COMITETUL DE REDACȚIE AL REVISTEI:

Prof. Univ. dr. MOHAMMAD JARADAT – Președintele Fundației
Prof. Univ. dr. DUMITRU PURDEA – Rector
Prof. Univ. dr. ROMULUS GIDRO - Prorector
Conf. Univ. dr. MARIA BĂTRÂNCEA – Secretar științific al Universității

COLEGIUL DE REDACȚIE AL SERIEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT

Redactor coordonator:	Prof. univ. GHEORGHE NEȚA
Redactor șef:	Conf. Univ. dr. EUGEN DUMA
Redactor:	Lect. Univ. drd. MARIA OȘORHEAN MACRA
Membrii:	Lect. Univ. dr. IOAN FILIPAȘ Asist. Univ. ALEXANDRU BALINT
Secretar de redacție:	Asist. Univ. drd. TUDOR BOGDAN

Tipărit la Roprint: 3400 Cluj-Napoca, str Horea nr. 82
Tel./Fax: 0264-432384

ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT

4

Editorial Office: 3400 Cluj – Napoca, str. Moșilor no. 119, Phone 0040-264-591830

SUMAR

STUDIU PRIVIND OPȚIUNEA STUDENȚILOR DIN UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” PENTRU PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Lect. univ. dr IUSTIN LUPU, Conf univ. dr. IOAN ZANC, Prof. univ. GHEORGHE NEȚA, Lect univ. drd ȘTEFANA LUDMILA KULCSAR,5

ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE LA COPIII PRIMULUI AN DE ȘCOALĂ PRIMARĂ
Conf. univ. dr. EUGEN DUMA, Dr. LUCIA DUMA,15

COUBERTIN – IDEEA OLIMPICĂ
Conf. univ. dr VIOREL MOISIN,25

MODIFICĂRI ALE PARAMETRILOR BIOCHIMICI SANGUINI ÎN OBOSEALA MUSCULARĂ
Lect. univ. dr. IOAN FILIPAȘ, studentă ANAMARIA BARBUR29

OBOSEALA LA NIVELUL UNOR SISTEME STRUCTURAL FUNCȚIONALE
Lect. univ. dr. IOAN FILIPAȘ, studentă ANAMARIA BARBUR35

Unele concluzii metodologice privind săritură și aruncarea
Lect. univ. dr. IOAN FILIPAȘ, Asist. Univ, MELANIA CRĂCIUN,47

EFICACITATEA CARIEREI ORGANIZAȚIONALE
Lect. univ. drd. MARIA DANIELA MACRA-OȘORHEAN51

CHEILE COMUNICĂRII ÎN RELAȚIILE INTERUMANE Lect. univ. drd. CARMEN ISAC,	57
PUBLICUL SPORTIV – PERSPECTIVĂ SOCIO-ISTORICĂ Asist. Univ. drd. TUDOR BOGDAN	65
AMENDAREA STRATEGIILOR ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE Asist. univ. ALEXANDRU BALINT	77
MIJLOACE DE ACȚIONARE ÎN PREDAREA JOCULUI DE VOLEI LA STUDENȚI. Asist. univ. JURCĂU VASILE	83

STUDIUL PRIVIND OPȚIUNEA STUDENȚILOR DIN UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” PENTRU PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Lect. univ. drd. IUSTIN LUPU*
Conf. univ. dr. IOAN ZANC*
Prof. univ. GHEORGHE NEȚA**
Lect. univ. drd. ȘTEFANA LUDMILA KULCSAR*

ABSTRACT

Starting from Maslow's theory of human motivation and his well-known pyramid of human needs, we proposed to investigate the main motives for participation in physical education and sport activities, including aerobics, of 119 university students from Cluj-Napoca city, Romania.

The instrument of the study was a questionnaire called MOSP (Motivation for Sport activities) devised by the authors, containing 11 questions, with 81 items. A proportion of 69.40% of students declared that they want to choose Physical Education as an elective activity in the faculty years; but only 25.37% participates in aerobic exercises. We also investigated the main qualities of a Physical education teacher that were: respect and comprehension for students, professional competence, the sense of humor, and the communication abilities. In conclusion, a great proportion of university student like to participate in sport and physical activities, participates rarely to aerobic exercises, and appreciates mainly the moral and intellectual, not physical qualities of their teachers.

Cuvinte cheie: motivația pentru sport, educație fizică, chestionar, gimnastică aerobică, piramida trebuințelor umane a lui Maslow

* Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, România

** Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică, Baia Mare, România

STUDIU PRIVIND OPȚIUNEA STUDENȚILOR DIN UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” PENTRU PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Lect. univ. drd. IUSTIN LUPU*

Conf. univ. dr. IOAN ZANC*

Prof. univ. GHEORGHE NEȚA**

Lect. univ. drd. ȘTEFANA LUDMILA KULCSAR*

ABSTRACT

Starting from Maslow's theory of human motivation and his well-known pyramid of human needs, we proposed to investigate the main motives for participation in physical education and sport activities, including aerobics, of 119 university students from Cluj-Napoca city, Romania.

The instrument of the study was a questionnaire called MOSP (Motivation for Sport activities) devised by the authors, containing 11 questions, with 81 items. A proportion of 69.40% of students declared that they want to choose Physical Education as an elective activity in the faculty years; but only 25.37% participates in aerobic exercises. We also investigated the main qualities of a Physical education teacher that were: respect and comprehension for students, professional competence, the sense of humor, and the communication abilities. In conclusion, a great proportion of university student like to participate in sport and physical activities, participates rarely to aerobic exercises, and appreciates mainly the moral and intellectual, not physical qualities of their teachers.

Cuvinte cheie: motivația pentru sport, educație fizică, chestionar, gimnastică aerobică, piramida trebuințelor umane a lui Maslow

* Universitatea de Medicina si Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, România

** Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică, Baia Mare, România

1. Introducere

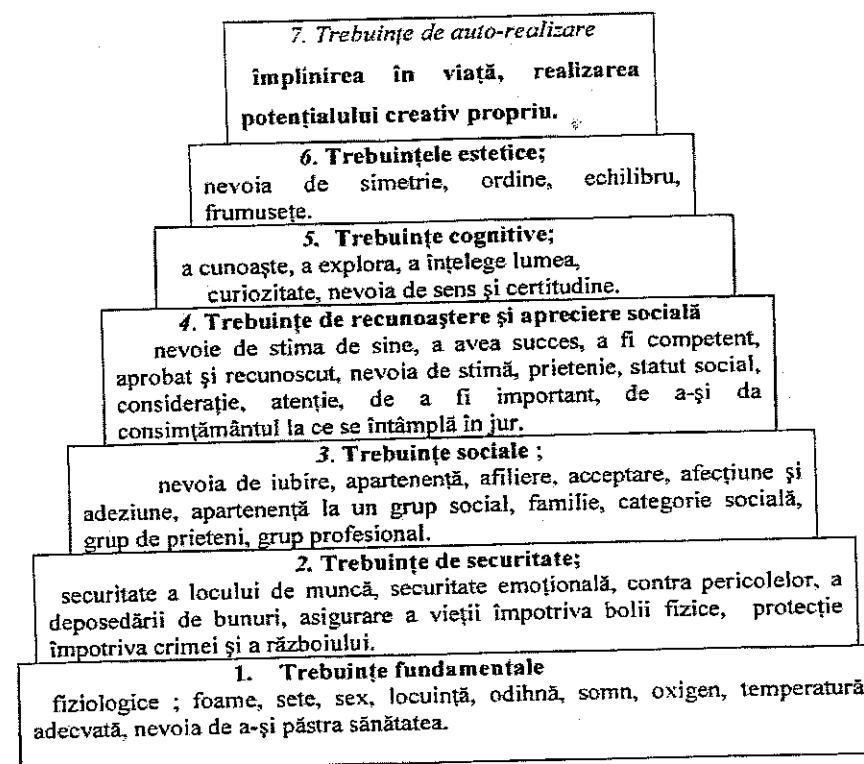
Motivația este totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie ca sunt innăscute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte. Motivele sunt factorii care, în condiții externe date, declanșează, orientează și susțin activitatea și au două mari funcții pentru comportamentul uman; funcția energetică, de mobilizare la acțiune și funcția de direcționare a comportamentului spre realizarea unui anumit scop. Factorii motivațional! sunt de o mare diversitate:

1. *Trebuința* - este o anumită stare internă, o lipsă sau un deficit (ex. foamea generează trebuința de hrană). Mari filosofi și psihologi au propus concepte reducionistas asupra trebuințelor umane, pe care le reduc la; libido (Freud), energia vitală (Jung), voința de a trăi (Schopenhauer), voința de putere (Fr. Nietzsche).
2. *Impulsul* - sau propensiunea este apariția unei excitabilități accentuate a centrilor nervoși, iar psihologic - trăirea unei stări de activare, de tensiune, de pregătire a acțiunii (ex. nivelul hormonilor sexuali provoacă propensiunea sexuală). În esență, deci, impulsul înseamnă excitabilitate accentuată (arousal în engleză).
3. *Dorința* - este o trebuință conștientizată. O activare emoțională orientată spre obiectul ei.
4. *Intenția* - adică trecerea de la motive spre scopuri sau proiecte, cristalizarea aspectului direcțional al motivației.
5. *Scopul* - prefigurarea mintală a rezultatului unui efect dorit.
6. *Aspirația* - este dorința activată de imagini, modele, care sunt implicate într-o cultură, este năzuința spre scopuri ce depășesc condițiile la care a ajuns subiectul, năzuința spre ceva mai înalt.
7. *Idealul* - își are originea în sistemul de valori împărtășit de un grup social care prefigurează un scop final al acțiunii umane. Idealul este o opțiune valorică de perspectivă ce se întrușchipează în programul de viață al persoanei.
8. *Interesul* - este tendința persoanei umane de a acorda atenție anumitor obiecte și bunuri și de a se orienta spre asemenea activități.

Legătura dintre aspirație și scop în contextul motivației este realizată de nivelul de aspirație al persoanei. Acesta a fost definit în modurile următoare: "Scopurile pe care subiectul își propune să le atingă într-o activitate sau sector de activitate în care este angajat profesional, social sau intelectual (F. Robaye), sau "Rezultatul scontat de o persoană înainte de a fi executat o activitate" (Pierre Fraisse), ori "Standardul pe care o persoană se așteaptă și speră să-l atingă într-o performanță dată" (E. Hurlock). Reacția tipică a oamenilor la succes este ridicarea ștachetei nivelului de aspirație, în timp ce la insucces se produce coborârea ștachetei. În fond, în orice rezolvare de probleme sau sarcini de adaptare

concurează două tipuri de motive imediate; dorința de succes ce duce la supramotivare în extrem și teama de eșec ce provoacă declinul nivelului de aspirație.

Piramida trebuințelor umane



PIRAMIDA TREBUINȚELOR UMANE ÎN CONCEȚIA LUI ABRAHAM
MASLOW (1954, 1970, lucrarea; Motivation and personality)

Maslow, psiholog din orientarea umanistă distinge motive de deficiență (cele inferioare) și motive de dezvoltare (cele de la etajele superioare ale piramidei sale). Persoanele caracterizate prin trebuința supremă, de auto-realizare se caracterizează printr-un ansamblu de trăsături specifice-17 (vezi I. Lupu, Ioan Zanc, 1998, pag. 76-77). În concepția lui Maslow, primele trebuințe satisfăcute sunt cele fundamentale, după care urmează în succesiune celelalte până la trebuințele estetice și de auto-realizare. Trebuințele superioare se satisfac numai după ce au fost împlinite trebuințele de bază.

Psihologia clinică distinge între motive, care sunt cauzele intelectuale ale actelor noastre, și mobiluri ce sunt cauzele afective ale acțiunilor noastre cotidiene. De fapt, la originea conduitelor noastre nu sta numai o singură cauză, ci un ansamblu indisociabil de factori conștienți și inconștienți, fiziologici sau primari (hrana, odihna, pulsione sexuală, nevoia de securitate, de afecțiune, de afiliere, de investigație), intelectuali sau secundari (nevoia de comunicare, de cunoaștere, de succes, de aprobare socială, de auto-realizare și auto-depășire), afectivi (nevoia de simpatie, de iubire), sociali (automobil, biblioteca, TV color, frigider, Internet), care sunt într-o interacțiune reciprocă permanentă.

În performanța școlară, profesională și sportivă de mare actualitate este distincția dintre motivația intrinsecă și motivația extrinsecă.

Motivația intrinsecă este activată de motive care nu depind de vreo recompensă din afara activității, iar recompensa în acest caz poate fi terminarea cu succes a activității, activitatea în sine, curiozitatea, interesele de cunoaștere, dorința de a fi cel mai bun într-un domeniu, de a excela.

Motivația extrinsecă este constituită din motive exterioare acțiunii, recompense, sancțiuni (teama de eșec, anxietatea, rușinea), sau stimulente (bani, condiții de muncă mai atractive, plăcute, aprecierea publică, gloria, încurajarea, etc.).

Motivația în sport

Marii sportivi au fost impulsionați în pregătirea grea și frustrantă pentru marea performanță de o motivație intrinsecă (dorința de a fi cei mai buni, de a atinge forma sportivă optimă, de a realiza recorduri unice, dobândirea unor categorii de clasificare superioare, satisfacție produsă de caracterul dinamic, emoțional și variat al activității sportive, întărirea prestigiului echipei sau clubului din care fac parte, apărarea onoarei culorilor drapelului național la marile competiții sportive, etc.) și nu de motivația extrinsecă (faima, bani, bogăție, spirit de competiție înrâncenat și incorect, a învinge cu orice preț, inclusiv prețul degradării morale).

Sportivii de elită sunt mai degrabă personalități auto-realizate decât meschini vânzători de avantaje pecuniare de moment. Ei se caracterizează prin: nivel ridicat al stimei de sine, stabilitate emoțională, capacitate de concentrare remarcabilă, atenție ascuțită, viață echilibrată, lipsa anxietății ca stare și ca trăsătură de personalitate, extraversiune curaj și uneori, temeritate (un dram de psihoticism).

În sporturile extreme (automobilismul de formula 1, zborul cu parapanta, snow boardul, etc.), participă sportivi caracterizați prin nevoia de senzații tari (Zuckerman, 1979). Succesul, performanța sportivă depinde și de nivelul de activare, de mobilizare care trebuie să fie optim în momentul concursului. Numai că nivelul natural de activare este diferit în funcție de temperamente și caracter, ceea ce explică faptul că unii sportivi realizează performanțe mai înalte la

antrenamente decât la concurs și invers, în funcție de nivelul de activare /mobilizare. La ameliorarea nivelului de activare (mobilizare) a sportivului în condiții de concurs un rol deosebit revine antrenorului, care trebuie să dea sportivului impulsul necesar la momentul oportun. Scorurile obținute la testul de auto-realizare POI (Personal Orientation Inventory a lui Shostrom, 1962), arată că sportivii performanți realizează scoruri superioare la test față de cei mediocri, iar femeile sportive realizează scoruri mai înalte decât sportivii bărbați, situație confirmată în sportul românesc de performanță unde fetele, mai ales în atletism au constant performanțe superioare bărbaților.

2. Obiective

Ne-am propus să investigăm principalele motive pentru care studenții de la facultățile din Universitatea Bogdan Vodă, altele decât cea de Educație Fizică și Sport, participă sau nu la activitățile sportive, modul în care ei practică gimnastica aerobică, dacă ar participa sau nu la cursuri facultative de Educație Fizică și sport și care sunt cele mai apreciate calități ale profesorului de Educație fizică în opinia studenților participanți la investigația noastră.

3. Subiecți și metode

Am investigat 134 din care 83 (61,94%) de gen feminin și 51 (38,06%) de gen masculin, cu vârsta medie de 22 ani. Studenții provin de la următoarele facultăți ale universității: Contabilitate și informatică de gestiune (9 - 6,72%), Drept (41 - 30,60%), Finanțe bănci (34 - 25,37%), Informatică economică (14 - 10,45%) și management (36 - 26,87%). Dintre ei 65 (48,51%) sunt din anul I de studii, 53 (39,55%) din anul II, iar 16 (11,94%) urmează anul IV de studii.

Pe acest eșantion am aplicat un chestionar pentru evaluarea motivației în sport intitulat MOSP, elaborat de cei trei autori. Chestionarul evaluează motivele pentru care Studenții practică educația fizică și sportul (14 itemi), motivele alegerii educației fizice și sportului ca disciplină facultativă în planul de învățământ (5 itemi plus 7), pentru ce motive fac studenții mișcare pentru menținerea sănătății în afara orelor (8 itemi), ce sporturi ar dori să practice studenții dacă ar putea alege, motivele practicării gimnasticii aerobice (17 plus 4 itemi), și o scală privitoare la calitățile fizice, morale și intelectuale ale profesorului de educație fizică și sport (19 itemi). Chestionarul cuprinde și o seamă de date socio-demografice (vârsta în ani împliniți, genul, facultatea urmată, anul de studiu, înălțimea în metri și greutatea, pe baza cărora am calculat Indicele Masei Corporeale pentru fiecare participant la studiu.

4.Rezultate**A. De ce practicați educația fizică și sportul?**

Enunțul	Scoruri
1. Vreau să arat bine din punct de vedere fizic.	512
2. Pentru dobândirea unei forme fizice optime (fitness)	504
3. Pentru a mă relaxa, destinde, distra	494
4. De plăcere	494
5. Este un prilej pentru a-mi consuma energia fizică	425
6. Pentru a ieși din casă și a mă mișca	410
7. Pentru sporirea randamentului activității mele intelectuale	397
8. Îmi place profesorul cu care lucrez	384
9. Pentru a mă întâlni cu prietenii	370
10. Îmi place competiția cu alții și cu mine însumi	353
11. Este o formă de aventură. Îmi place aventura	343
12. Pentru a fi mai atractiv pentru persoanele de sex opus	295
13. Sunt obligat (de programa școlară, de părinți, etc.)	258
14. Mă face să mă simt important	253

B. Dacă educația fizică ar fi facultativă, ați alege-o ca materie în programa de studiu?

DA	93	69,40 %
NU	41	30,60 %

C. Dacă DA, de ce ar depinde?

Enunțul	Scoruri
1. Pentru că ceea ce se face, îmi place (exercițiile, jocurile, etc.)	380
2. Fac față cerințelor activității, datorită calităților mele fizice	327
3. Pentru calitățile didactice și umane ale profesorului	261
4. Pentru atmosfera de la lecții: sunt cu colegii, sunt în competiție cu alții și cu mine însumi	255
5. Nu-mi place ceea ce se face, dar știu că este necesar	184

D. Dacă NU, de ce anume?

Enunțul	Scoruri
1. Distanța prea mare până la terenul sau sala de sport	157
2. Este o pierdere de timp	154
3. Activitățile sunt programate la ore nepotrivite	150
4. Am un program școlar foarte încărcat	142
5. Nu-mi place ceea ce se face la orele de educație fizică	129
6. Spiritul cazon din timpul orelor de educație fizică	122
7. Condițiile materiale nesatisfăcătoare pentru desfășurarea orelor	117

E. Faceți mișcare și pentru menținerea sănătății

DA	103	76,87 %
NU	31	23,13 %

F. Dacă DA, pentru ce motive anume?

Enunțul	Scoruri
1. Pentru relaxarea psihică	406
2. Menținerea greutatei corporale în limite normale	402
3. Înlăturarea stresului acumulat și ajustarea la stres	395
4. Prevenirea unor afecțiuni articulare și musculare	379
5. Creșterea încrederii în forțele proprii	352
6. Înlăturarea și prevenirea durerilor de spate	348
7. Ameliorarea activității cardiovasculare (a inimii)	332
8. Pentru depășirea stărilor de tristețe și melancolie (depresie)	299

G. Ce sporturi doriți să practicați?

Preferințe pentru activități de educație fizică și sport

Clasament general

1. Gimnastica aerobică	15	20.00 %
2. Baschet	9	12.00
3. Tenis de câmp	9	12.00
4. Volei	8	10.67
5. Badminton	7	9.33
6. Fotbal	7	9.33
7. Atletism	6	8.00
8. Jogging	6	8.00
9. Tenis de masă	4	5.33
10. Handbal, Kickboxing, Step, Sumo	1	1.3

Clasament fete

1. Gimnastica aerobică	14	28.00
2. Badminton	7	14.00
3. Baschet	6	12.00
4. Tenis de câmp	5	10.00
5. Jogging	5	10.00
6. Volei	5	10.00
7. Atletism	3	6.00
8. Fotbal	2	4.00

9. Tenis de masa	1	2.00
10. Handbal	1	2.00
11. Step	1	2.00

Clasament băieți

1. Fotbal	5	20.00
2. Tenis de câmp	4	16.00
3. Atletism	3	12.00
4. Baschet	3	12.00
5. Tenis de masa	3	12.00
6. Volei	3	12.00
7. Gimnastică aerobică	1	4.00

F1. Practicați gimnastica aerobică?

DA	34	25,37 %
NU	100	74,63 %

F2. Ați dori să practicați! gimnastică aerobică

DA	77	57,46 %
NU	57	42,54 %

G. Dacă DA, în oricare din cele două situații de mai sus, de ce?

Enunțul	Scoruri
1. Mă relaxează	318
2. Vreau să arăt bine	318
3. Se desfășoară pe muzică	304
4. Este ușor de învățat și practicat	299
5. Este un prilej de a mai slăbi	286
6. Îmi face plăcere efortul fizic în general	280
7. Efortul este pe măsura condiției mele fizice	269
8. Simt că progrez de la o ședință la alta	258
9. Apare ceva nou de fiecare dată	255
10. Este o competiție cu mine însumi	230
11. Mă întâlnesc cu prieteni, colegi, cunoscuți	198
12. Datorită calităților profesorului	188
13. Nu costa mult	187
14. Este un prilej de a-mi arata calitățile fizice	183
15. Se ține în sală și nu mă vad alte persoane	179
16. Este la modă	159
17. Este un prilej potrivit pentru a-mi folosi echipamentul	133

H. Dacă NU, în fiecare din cele două situații de mai sus, care ar fi motivele?

Enunțul	Scoruri
1. Am alte activități preferate pentru timpul liber (lectura, TV, calculator, drumetii, etc.)	231
2. Nu am timp liber disponibil	159
3. Serviciile la sală sunt de proastă calitate	143
4. Costă prea mult pentru bugetul propriu	129

I. Gândiți-vă la profesorul de educație fizică cu care ați dori să lucrați, cât de mult contează pentru dumneavoastră următoarele:

Enunțul	Scoruri
1. Respectul și înțelegerea pentru cei cu care lucrează	610
2. Cunoștințele de specialitate	588
3. Simțul umorului	579
4. Felul cum comunica cu studenții	577
5. Claritatea explicațiilor date	564
6. Demonstrarea corectă a exercițiilor	544
7. Ritmul și coordonarea mișcărilor	543
8. Deschiderea și conlucrarea față de elevi sau studenți	538
9. Hotărârea și siguranța de sine	530
10. Conștiinciozitatea, seriozitatea, simțul datoriei	503
11. Cultura generală	492
12. Prudența și moderatia în reacții	474
13. Aspectul fizic (înălțime, greutate, etc.)	428
14. Să respecte întocmai programa	398
15. Să fie femeie	388
16. Să fie bărbat	318
17. Să ne lase să facem ce vrem la ore	302
18. Stilul cazon	265
19. În locul profesorului, prefer o caseta video sau audio, după care să fac mișcare	213

5. Concluzii

O mare parte din studenți doresc să practice educația fizică și sportul chiar dacă ele nu ar fi obligatorii în programa de învățământ.

Un număr foarte redus de studenți practică sau ar practica exercițiile aerobice.

Cele mai apreciate calități ale profesorului de Educație Fizică și Sport nu sunt cele fizice, ci cele intelectuale și morale.

Sporturile cel mai apreciate de fete sunt: gimnastica aerobica, badmintonul, baschetul și tenisul de câmp, iar pentru băieți: fotbalul, tenisul de câmp, atletismul și baschetul.

BIBLIOGRAFIE

1. **Lupu Iustin, Ioan Zanc, (1999)**, Sociologie medicală. Teorie și aplicații, Iași, Editura Polirom.
2. **Maslow, Abraham, (1954, 1970)**, Motivation and personality, New York, Harper and Row.
3. **Shostrom, E. L., (1962)**, Personal Orientation Inventory, San Diego, EDITS =Educational and Industrial Testing Service.
4. **Zuckerman Marvin, (1979)**, Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal, London, John Wiley and Sons.

ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE LA COPIII PRIMULUI AN DE ȘCOALĂ PRIMARĂ

Conf. univ. dr. EUGEN DUMA*
Dr. LUCIA DUMA**

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN ELEMENTARY SCHOOL (first grade)

Abstract

Has been investigated as well the normal as deficient physical development and some functional features of the organism in relation to a systematic practice of exercise. The overall cohort of children aged 7-8 years, comprised 327 subjects of both genders. A smaller cluster has been divided in two groups: A-submitted to exertion (n=27) and B-without physical exertion (n=25).

The results showed in group A a better development of the body weight and height, of the pulmonary function and of the muscular tonus.

The incidence of physical developmental deficits, especially of the spinal cord, very high (90%) in the overall cohort can be treated by kinetotherapeutic procedures during the school program of physical education.

Key words: somatoscopy, anthropometry, developmental deficiencies, physical education.

Scop

Prin lucrarea actuală ne-am propus să relevăm nivelul dezvoltării fizice și diversele sale vicii, precum și interrelațiile acestora cu prestarea sistematică a efortului fizic dirijat, la copiii de clasa I, respectiv la cei având vârsta de 7-8 ani.

Metodologia de lucru

Pentru realizarea scopului propus am întreprins un studiu pe un număr de 327 subiecți de ambele sexe (171 fete și 156 băieți), având vârsta între 7-8 ani, cu o medie de 7,45 ani.

Tuturor subiecților li s-a determinat starea de sănătate, dezvoltarea fizică, inclusiv viciile acestora și starea funcțională a aparatului respirator printr-un examen medical complex.

* Universitatea Bogdan Vodă

** Policlinica Pentru Sportivi Cluj-Napoca

Starea de sănătate am apreciat-o prin examen clinic general constând din anamneză și examen obiectiv, iar când a fost cazul, am efectuat și examinări paraclinice de laborator (gradul de anemie și sumar de urină).

Dezvoltarea fizică a fost evaluată prin somatoscopie, antropometrie (completată prin indici de armonie și nutriție), fotografiere și examen radiologic (la cei care aveau deviații mai accentuate ale coloanei vertebrale).

În cadrul examenului dezvoltării fizice am explorat creșterea staturală și volumetrică, dezvoltarea ponderală, armonia dezvoltării, precum și diferitele vicii de atitudine.

Creșterea staturală, volumetrică și ponderală, am raportat-o la datele medii ale populației urbane din România pentru grupa de vârstă corespunzătoare, rezultate din măsurătorile întreprinse în anul 1978 de Institutul de Igienă din București.

Viciile de atitudine au fost apreciate și evaluate atât subiectiv, prin somatoscopie, cât și obiectiv, prin măsurarea săgeților curburilor vertebrale și a unghiului acestora (măsurat prin metoda Cobb), metoda Huck (pentru stabilirea înclinării bazinului în plan sagital), metoda Bouyala (pentru determinarea poziției bazinului în plan frontal), proiecția profilului piciorului pe sol și diferite alte măsurători cifrice.

Pentru a dovedi rolul benefic al exercițiului fizic asupra dezvoltării fizice, prevenirii și corectării viciilor de atitudine, precum și a ameliorării stării funcționale, am întreprins un experiment, cu durata de un an școlar, pe elevii unei clase I, cu un efectiv de 27 subiecți (14 de sex masculin, 13 de sex feminin), componenți ai grupului mare luat în studiu. Experimentul a constatat din efectuarea unui program special de educație fizică, de 2x1 h săptămânal, sub conducerea unui profesor cu specializarea în cultura fizică medicală.

Programul de exerciții fizice a fost orientat spre realizarea următoarelor obiective: tonifierea generală a musculaturii, dezvoltarea sau întreținerea mobilității articulare, educarea simțului ținutei corecte, tonifierea în regim special de scurtare sau alungire a grupelor musculare implicate în corectarea atitudinilor vicioase, precum și ameliorarea marilor funcții organice.

Subiecților acestei clase li s-a efectuat examenul medical inițial, plus încă două examene periodice la interval de câte 6 luni, spre a înregistra efectele exercițiului sistematic asupra parametrilor culeși.

În paralel am explorat un lot de martori format din 25 de subiecți (14 fete și 11 băieți), componenți și ei ai marelui grup luat în studiu. Martorii au fost supuși aceluiași examen și după aceeași metodologie ca și elevii clasei luate în experiment, numai că ei nu au efectuat programul de gimnastică amintit și nici educație fizică școlară decât în mod sporadic.

Rezultate și discuții

Redăm în cele ce urmează rezultatele studiului, prezentate separat pentru grupul de studiu în ansamblu și pentru cele două subgrupe luate în experiment: subgrupa celor care au efectuat exerciții fizice dirijate și subgrupa martorilor.

Parametrii somatici și funcționali (tab.1)

a) *Dezvoltarea staturală medie (I)* se înscrie în general în limitele normale ale populației de aceeași vârstă din România la toate grupele studiului. Ea este peste limita superioară (hipersomi) într-un procent de 3,4% dintre băieți și 2,8% dintre fete la grupul în ansamblu, cu diferențe nesemnificative la celelalte două grupuri (3,2% pentru băieți, 8,7% pentru fete la clasa luată în experiment și 3,5% pentru băieți, 8,4% pentru fete la martori).

Sub limita inferioară a normalului (hiposomi) s-a situat în 10,82% din cazuri la băieți și 14,9% la fetele grupului mare, fără diferențe esențiale la grupul experimental (11,5% pentru băieți, 14,03% pentru fete) și cel al martorilor (10,1% pentru băieți, 13,7% pentru fete).

Evoluția ulterioară a staturii indică o creștere mai accentuată la subiecții care au practicat sistematic exerciții fizice (în medie de 4,2 cm la băieți și 3,2 cm la fete) față de martori (2,6 cm la băieți și 2,1 cm la fete).

b) *Dezvoltarea ponderală (G)* se situează și ea în marea majoritate a cazurilor în limitele normale ale vârstei respective. O suprapondere am întâlnit la 10,1% dintre băieți și 6,9% la fetele grupului în ansamblu, iar o dezvoltare subponderală la 15,6% dintre băieți și 13,8% dintre fete. La celelalte două grupuri situația este asemănătoare, cu diferențe nesemnificative. La lotul experimental supraponderea s-a constatat la 9,6% băieți și 7,3% fete, iar subponderea la 15,38% băieți și 12,7% fete. La grupa martorilor 9,1% băieți și 7,8% fete au avut o greutate peste normal, iar 14,4% băieți și 13,1% fete au avut o greutate subnormală.

Creșterea în greutate a fost mai scăzută la cei cu efort sistematic față de martori, ca o consecință a diminuării depozitelor adipoase indusă de efort.

c) *Lungimea bustului (B)* a evoluat în paralel cu cea a taliei atât la lotul de experiență, cât și la cel al martorilor.

d) *Perimetrul toracic (P.T.)* a fost măsurat în repaus deoarece l-am utilizat doar pentru valoarea lui de indicator al dezvoltării toracelui, întrucât pentru funcția ventilatorie este mai edificatoare valoarea capacității vitale (C.V.). Creșterea valorii acestui parametru este mai mare la grupul supus exercițiilor fizice drept urmare a gimnasticii respiratorii și în general al efortului fizic practicat.

e) *Perimetrul abdominal (P.A.)* a crescut mai puțin la grupul supus efortului fizic decât la martori, iar la 6 luni după începerea experimentului a fost chiar mai scăzut, fapt explicat prin tonifierea musculaturii abdominale și scăderea țesutului adipos subcutanat.

f) *Capacitatea vitală (C.V.)*, indicator morfofuncțional mai relevant pentru funcția respiratorie decât pentru dezvoltarea toracelui, a înregistrat o creștere indiscutabil mai mare la grupul de experiență decât la martori, dovadă a eficienței exercițiului fizic asupra ameliorării ventilației pulmonare.

Indicii antropometrici de armonie (tab.2)

a) *Indicele Erisman* relevă o slabă dezvoltare a toracelui în raport cu talia la toate grupele, firească la această vârstă. Ea se accentuează spre sfârșitul experimentului. De notat însă că la cei care au practicat exercițiul fizic dirijat indicele este mai bun decât la martori, ca urmare a exercițiilor respiratorii efectuate.

b) *Indicele Adrian Ionescu și Amar* marchează o preponderență a bustului, mai exprimată la băieți decât la fete, contrar valorii acestor indici la adulți. Evoluția creșterii bustului, pe parcursul experimentului, denotă o oarecare accentuare a diferenței semnalate. Diferența dintre lotul de experiență și cel martor nu este semnificativă, știut fiind faptul că proporțiile lungimii segmentelor este o valoare cu determinare genetică stabilă.

Indicii de nutriție Broca și Quetelet (tab.2) pun în evidență o dezvoltare ponderală mai slabă decât la adult, dar care se ameliorează pe parcursul experimentului.

Viciile de atitudine, pe care le-am apreciat printr-o raportare exigentă la criteriile ținutei corecte, au avut o incidență foarte crescută, de peste 90%, atât la fete cât și la băieți, așa cum reiese din tabelul 3. Ele variază de la cele minore, sub formă de asimetrie umerale, până la deviații destul de accentuate ale coloanei vertebrale. Toate au fost însă funcționale, de gradul I-II, necesitând doar tratament prin exerciții fizice. S-a remarcat o predominanță autoritară a deviațiilor coloanei vertebrale, urmate îndeaproape de piciorul plat și de genu valgum. Evoluția acestor vicii a fost favorabilă, pe parcursul experimentului, la grupul care a efectuat exercițiile fizice, spre deosebire de martori, la care deviațiile s-au menținut la același nivel ori chiar s-au accentuat (tab.4).

Concluzii

Dezvoltarea staturală, cuprinsă în general în cadrul normalului, a fost influențată favorabil prin practicarea sistematică a exercițiului fizic. Talia copiilor se situează însă într-un procent mare sub limita inferioară și într-un procent mai mic peste cea superioară.

Greutatea corporală înregistrează o dezvoltare subponderală la un procent mare dintre copii, atât la băieți (15,6%), cât și la fete (13,8%), dar și o suprapondere (la 10,1%

din băieți și 6,9% din fete), semnalizând dezechilibre în alimentația acestor copii.

Funcția respiratorie a înregistrat o evidentă ameliorare prin practicarea exercițiului fizic, stipulată de creșterea capacității vitale, mult mai accentuată la grupul experimental decât la martori.

Armonia dezvoltării fizice, marcată prin indicii Erisman, A. Ionescu și Amar, poartă amprenta specifică acestei vârste, printr-un bust ceva mai lung în raport cu talia și un torace slab dezvoltat, dar influențat în bine prin exercițiul fizic.

Viciile de atitudine, în special cele ale coloanei vertebrale, au o frecvență îngrijorătoare, pe care însă le putem ține sub control, în mare măsură, prin practicarea sistematică a exercițiului fizic dirijat.

TAB. I. - MEDIA PARAMETRILOR SOMATICI ȘI FUNCȚIONALI

LOTUL	I (cm)			G (Kg)				BUST (cm)			P.T. în repaus			P. ABD.			C.V.		
	EXAMIN. I			EXAMIN. I				EXAMIN. I			EXAMIN. I			EXAMIN. I			EXAMIN. I		
	LIMITA NORMALE	EXCES %	MINUS %	LIMITA NORMALE	EXCES %	MINUS %	CRESȚTERE	EXAMIN. II-A	EXAMIN. III-A	CRESȚTERE	I	II	III	I	II	III	I	II	III
GRUPUL MARE (în ansamblu)	B	8,4	13,7	124	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
	F	8,2	14,9	124	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
CLASA EXPERI- MENTALĂ	B	3,2	11,53	123,8	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
	F	8,7	14,03	128	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
MARTORI	B	3,5	10,1	124	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
	F	8,4	13,7	124	127,5	124	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8	126,8	129,5	131,3	123,8
	B	7,8	13,1	24,2	24,6	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3
	F	9,1	14,4	24,6	24,6	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3	24,9	25,1	24,7	25,3
	B	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1	26,1
	F	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3
	B	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
	F	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
	B	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1	63,1
	F	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9	64,9
	B	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7	57,7
	F	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2	58,2
	B	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
	F	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5	53,5
	B	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410	1410
	F	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510	1510
	B	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583	1583
	F	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568	1568
	B	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734	1734
	F	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785	1785

TAB. II - INDICI ANTROPOMETRICI

LOTUL	SEX	INDICI DE ARMONIE					INDICI DE NUTRIȚIE				
		ERISMAN (P.T. - I/2)		A. IONESCU (B - I/2)		AMAR (B/I)	BROCA (1 - 100)		QUETELET (gr/cm)		
		I	III	I	III	I	III	I	III	I	III
EXAMINAREA											
GRUPUL DE ANSAMBLU	B	-5,4	-	2,53	-	0,6	-	24,6	-	-	199,9
	F	-	-	-	-	0,4	-	27,3	-	-	194,3
CLASA EXPERIMENTALĂ	B	-6	-7	2,46	3,44	0,51	0,5	23,85	28,03	203,87	206,24
	F	-4,23	-3,46	-0,23	0,86	0,49	0,51	28,23	31,11	192,5	208
MARTORI	B	-5,9	-7,5	2,5	3,48	0,58	0,56	24,7	27,8	201,4	205,6
	F	4,8	-5,2	1,1	1,8	0,48	0,49	27,8	30,9	196,2	203,1

TAB. III - INCIDENȚA VECILOR DE ATITUDINE %

LOTUL	SEXUL	ATT. LORDO TICA	ATT. CIFO TICA	ATT. CIFO LORDO TICA	ATT. SCOLIO TICA	COLOA NĂ RECTI LINA	OMOPL. BAS CULA TI	OBEZI TATE	GENU VARUM	GENU VALGU	PICIOR PLAT	UMERI ASIME TRI
GRUPUL IN ANSAMBLU	B	15,2	22,1	18,9	12,9	2,9	11,7	3,01	6,8	39,9	43,2	20,4
	F	17,1	15,8	18,1	12,1	3,5	12	2,2	3,4	42	43,9	21,7
CLASA EXPERI MENTALĂ	B	14,8	21,3	20,5	14,3	3,7	11,1	3,7	7,4	40,7	41	17,8
	F	16,5	12,4	18,7	13,7	4,2	12,3	2,5	2,5	41,5	44,4	18,5
MARTORI	B	14,9	21,9	19,2	13,4	3,1	10,9	2,9	5,9	39	40,9	19,7
	F	15,8	14,5	17,8	12,5	3,9	11,8	1,8	6,3	39,9	42,8	18,9

TAB. IV. SĂGETILE ȘI UNGHIUL CURBURILOR V.

TAB. IV. SĂGEȚILE ȘI UNGHIUL CURBURILOR V.												
LOTUL		SĂGEATA LORDOZEI CERVICALE (cm)			SĂGEATA LORDOZEI LOMBARE (cm)			SĂGEATA SCOLIOZEI (cm)			UNGHIUL SCOLIOZEI (GRADE)	
		I	II-a	III	I	II-a	IIIa	I	II-a	III-a	I	III-a
EXAMINAREA												
CLASA EXPERIM.	B	4	3,6	3,1	3,8	3,4	3,1	0,75	0,5	0	11	3
	F	3,5	3	2,5	4	3,6	3,2	0,83	0,66	0,16	12,5	4
MARTORI	B	3,6	4,1	4,5	3,8	4	4,3	0,7	0,7	1	10,6	12,5
	F	3,9	4,3	4,7	4,2	4,5	4,5	0,6	0,8	0,9	11,2	11,7

BIBLIOGRAFIE

1. ANTONESCU, D., OBRASCU, C., OVEZA, A. Corectarea coloanei vertebrale. Ed. Med., București, 1993.
2. BACIU, CL. Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor. Ed. Sport-Turism, București, 1977.
3. BACIU, CL., DOBRE, I. Laxitățile posttraumatice ale genunchiului. Ed. Med., București, 1991.
4. BARDOTH, A. Medicine de Reeducation et Readaptation. Academie Medicale Europeene de Readaptation, 1982.
5. BIONFAIT, N. La Reeducation fonctionelle musculo-articulaire. Paris, L.C.L.S., 1970.
6. BIRTOLON, S. Exercițiul fizic și coloana vertebrală. Ed. Sport-Turism, București, 1978.
7. BOUILLET, R., VINCENT, A. La Scoliose idiopatique. Acta. Orthop. Belg., 1970, 2, 103-388.
8. BRATU, I.A. Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice. Ed. CNEFS, București, 1967.
9. BRUNSTROM, S. Clinical Kinesiology. Davis Company, F.A., Philadelphia, 1970.
10. COLSN, J., COLLISON, F. Progressive Exercise Therapy. Wright, Boston, 1983.
11. DUMA, E. Deficiențele de dezvoltare fizică. Ed. Argonaut, Cluj-Napoca, 1997.
12. DUMA, E. Controlul medical în activitatea de educație fizică și sport. Ed. Argonaut, Cluj-Napoca, 1997.

13. DUMITRU, D. Reeducarea funcțională în afecțiunile coloanei vertebrale. Ed. Sport-Turism, București, 1984.
14. DUTOIT, M., et al. Traitment chirurgical des scolioses de 100 grades et plus ches l'enfant et adolescent. Rev. Orthop., 1985, 71, 8, 549-563.
15. FLETCHER, G., BANJA, J., WOLF, S. Rehabilitation Medicine. Ed. Lea and Febiger, Philadelphia, 1992.
16. HAMDORF, P., STUMPF, L. Orthopadische Gymnastic. Georg Thieme, Verlag, Leipzig, 1933.
17. IONESCU, A. Gimnastica medicală. Ed. A.L.L., București, 1994.
18. IONESCU, A., MOTET, D. Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vârstă școlară. Ed. Did. Și pedagog., București, 1964.
19. RIPPSTEIN, I. Le pronostic de la scoliose. Med. Et Hig., 1970, 922, 1028-1030.
20. ROBANESCU, N. Reeducarea neuromotorie. Ed. Med., București, 1992.
21. SBENGHE, T. Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Ed. Med., București, 1987.

COUBERTIN – IDEEA OLIMPICĂ

Conf. univ. dr. **VIOREL MOISIN***

Crescândă amploare și tradiție a Jocurilor Olimpice merită o meditație mai profundă și o analiză mai atentă a semnificației și rolului lor, o pătrundere mai detaliată decât o facem în mod obișnuit datorită allegro-ului vieții noastre cotidiene.

Fondul mobilizator care l-a determinat pe eminentul pedagog Pierre de Coubertin să lupte pentru reactualizarea frumoaselor și simbolicele întreceri cunoscute în Elada rezidă și din înțelesul și scopul acestora așa cum le-a afirmat părintele lor: „influență asupra sănătății, frumuseții și forței corpului, dar și asupra atitudinii îndrăznețe și virile a omului și asupra celorlalte virtuți sufletești”.

Rolul Jocurilor Olimpice include un evantai de aspecte și implicații care se manifestă convingător la cei angrenați în pregătirea necesară participării la aceste întreceri. Evaluarea influențelor concrete pe care le imprimă practicarea exercițiilor fizice asupra dezvoltării armonioase a sportului și influențelor adiacente în formarea spirituală și morală ne îndreptășesc să susținem că activitatea pe care o incumbă programul jocurilor are un pronunțat aport educațional.

La elini, antrenamentul sportiv făcea parte din viața cetățenilor, era o metodă naturală de educație, pentru că la ei exercițiul fizic devenise elementul fundamental al culturii, al pregătirii multilaterale. Formarea personalității umane era una dintre preocupările de bază în societatea antică despre care vorbim, conturată prin idealul armonic „kalos kai agathos”, ceea ce reprezenta echilibrul perfect între corp, spirit și intelect. În epoca modernă, miezul acestui ideal antic s-a perpetuat prin ideea olimpismului care urmărește, de fapt, prin practicarea exercițiului fizic, perfecționarea multilaterală a ființei umane, însumând dezvoltarea desăvârșită a trupului, minții, caracterului și simțului estetic.

Este firească insistența cu care Pierre Coubertin susține reluarea organizării Jocurilor Olimpice, având în vedere contribuția lor incontestabilă în realizarea conceptului de educare al tineretului de azi. Pedagogul francez s-a remarcat ca un susținător al efectului educativ al exercițiului fizic pe care l-a considerat de o importanță vitală. În lucrarea sa „Însemnări despre educația publică”, apărută în 1901, el începe să-și afirme ideile despre educația modernă, oferind soluții de o surprinzătoare valoare chiar pentru epoca noastră. Dar abia în altă carte:

* Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport

„Pedagogia sportivă”, din 1919, pune un accent deosebit pe sport ca mijloc de educație în școală și în afara ei. Sportul, afirma el, se remarcă în primul rând prin realism. Rezultatele întrecerilor sunt sancționate în cifre și rezultate controlabile, astfel că fiecare tânăr poate să-și aprecieze corect și obiectiv capacitățile, Ori, fiecare om sănătos simte uneori nevoia de a-și măsura, controla și compara forțele, ambițiile, visele. El considera, de asemenea, că sportul este cel mai bun derivativ al pasiunilor, violenței, surplusului de energie, al impulsurilor primare și dorințelor sexuale. Este însă împotriva unui program de educație prea liniștit, prea cuminte, prea măsurat și, în ultimă instanță, prea plicticos. „Sportul – scrie el textual – este cultul voluntar și obișnuit al exercițiului muscular intens, aprins de dorința de progres și care nu se teme să meargă până la risc.” Coubertin remarcă, de asemenea, că sportul stimulează calități contrare: îndrăzneală și prudență, îndoială și încredere, viteză de reacție sau calcul îndelung, toate acestea reprezentând un auxiliar al educației. Educația este sortită eșecului dacă e numai blândă sau numai brutală, numai musculară sau numai intelectuală, numai utilitară sau numai idealistă. Sportul, prin diversitatea lui, prin resorturile sale opuse pe care le declanșează, prin exigențele sale contrarii, cu alternativele sale multiple și inedite, merită un loc de onoare în pedagogia modernă.

Cel mai vizibil și recunoscut efect al complexelor de exerciții fizice practicate de tinerii participanți la Jocurile Olimpice se manifestă în dezvoltarea fizică. În acest sens, olimpismul modern a preluat încă de la apariția sa conceptul antic elen, potrivit căruia practicarea exercițiului fizic are o binefăcătoare influență asupra ființei umane, în totalitatea ei, a urmare a transformărilor biologice pozitive ce survin în organism. Dezvoltarea fizică armonioasă influențată conștient de om prin practicarea sistematică a exercițiului fizic este în concordanță cu ontogenia sa, dar corespunde și dorinței și tendinței lui de a atinge valențe mereu superioare. Ființa umană nu poate recepta o limitare a naturii sale și de aceea tinde mereu către perfecțiune, lucru reflectat și prin cuvintele crezului: „Citius, Altius, Fortius”.

Pierre de Coubertin evidențiază în numeroase ocazii rolul educativ al jocurilor, prin idei formulate cu deosebită convingere. „Posibilitatea de educare a tineretului prin sport se poate obține utilizând ca element stimulator Jocurile Olimpice inspirate din jocurile Greciei antice”, afirmă el, dar, desigur: „este vorba de a separa idealul olimpic de cadrul dispărut al civilizației antice și de a-l face să trăiască real în societatea de azi.” De asemenea, el mai remarcă: „Jocurile Olimpice au fost create nu pentru a fi un campionat al lumii, ci o manifestație pedagogică și o sărbătoare a tinereții pe scară universală”. În concepția sa, Jocurile Olimpice nu reprezintă doar competiții la care tinerii din întreaga lume fac demonstrația valorilor lor motrice, în vederea obținerii unor rezultate tot mai înalte. Prin îmbogățirea treptată a mijloacelor și formelor, prin reevaluarea unor idei, această activitate depășește, cu timpul, hotarele țărilor lumii. Coubertin susține cu tărie aceste manifestări, dându-le un real miez prin ideea că „cel mai bun mijloc de a da

sportului o înaltă valoare morală este de a înlătura barierele ce despart popoarele și de a face din competițiile internaționale un mijloc de înțelegere și de apropiere a lor în lume”.

Ideea de pace ca simbol al J.O. este și dorința folosirii exercițiului fizic pentru binele ființei umane și a omenirii în general, pentru că secole de-a rândul exercițiile fizice s-au practicat prea mult pentru dobândirea perfecțiunii în mânăuirea armelor. Astfel, J.O. s-au născut și ca un protest superb împotriva războiului, a violenței, a urăteniei, a vanității oarbe, a forței brutale, proclamând cu energie dreptul omului la fericire, în scurta lui trecere pe acest pământ. În epoca noastră ele sunt o mișcare sportivă cu caracter universal, care reunește, fără deosebire de sex, rasă, naționalitate, origine socială, sistem politic, pe toți tinerii din lume sub semnificativul steag alb olimpic, tineri care aderă cu convingere la ideea olimpismului, stabilind relații de bună înțelegere, de respect reciproc, ca o năzuință profundă de fraternitate internațională. Pentru ca acest obiectiv să fie atins, participanții trebuie să fie convinși de esența spiritului olimpic, de respectarea regulilor de participare la competiții, respectarea adversarului, respectarea arbitrilor, a publicului și a statutului olimpic (statut care afirmă concepția olimpismului, prin declarația fiecărui participant la J.O.: „mă angajez să servesc mișcarea olimpică pe măsura tuturor mijloacelor mele, să respect și să fac respectate principiile fundamentale ale cartei olimpice”). Sportivitatea include un puternic spirit de echitate echivalent cu „fair-play-ul” lansat de Arnold, concomitent cu ideea folosirii exercițiului fizic ca mijloc de întrecere. Olimpismul modern a preluat, a dezvoltat, a răspândit și a pretins tuturor tinerilor participanți această atitudine etică a sportivității în cadrul întrecerilor, pentru a dovedi că ei respectă regulile jocurilor, acceptă în orice condiții deciziile arbitrilor, au puterea de a refuza victoria cu orice preț sau de a feteșiza medaliile, acceptă regulile nescrise ale onestității, loialității, au o atitudine dezinteresată, sunt de acord de a refuza orice situație care ar putea provoca avantaje materiale rezultate din întreceri și de a aplica în folosul propriu regulile sau deciziile arbitrilor.

Aceste condiții de participare la J.O. oglindesc de fapt ideea lui Pierre de Coubertin, care susține că, la J.O.: „importat este să participi, nu să câștigi!”

Este o cerință care a urmărit și în antichitate dezvoltarea laturilor morale ale atleților: „îi îndemn să se antreneze și să participe la competițiile sportive fără să aibă ca scop victoria, ci să învețe, pe de o parte, să reziste la suferințele antrenamentului, pe de alta să se ferească de vanitatea victoriei” (Corphiros Matchos, sofistul, către Pitagora).

Este evident că regulile și recomandările privind sportivitatea pretinsă participantului la J.O., incluse în Charta olimpică ca parte constitutivă a conceptului olimpic constituie un factor educativ puternic în formarea tineretului din întreaga lume.

Emulația proprie sportului are ca efect și stimularea complexă a calităților psihice, moral-volitive și de caracter a omului: întărirea voinței, autodisciplinarea, tenacitatea, perseverența în urmărirea scopului propus, obișnuința vieții sănătoase, rezistența la efort și la suferință fizică, curajul, dăruirea, lupta cu sine însuși pentru autodepășire, pasiunea, dăruirea, voința, formarea personalității complexe asemănătoare idealului armonic grec. În alt citat din Pierre Coubertin găsim din nou sintetizate multiplele valențe educative ale jocurilor: „nimic nu este mai bun ca sportul pentru tineret. Pe stadion el poate să-și cheltuiască energia de prisos, având în același timp mari foloase de ordin fizic și moral. Sportul dezvoltă perseverența, inițiativa, curajul, năzuința către perfecțiune”.

Din 1986 și până azi, J.O. au evoluat, cuprinzând un număr tot mai mare de țări participante, care aderă la această sărbătoare a păcii. Dar, cum spunea fostul președinte al C.I.O., Juan Antonio Samaranch: „olimpismul nu poate rămâne încremenit. El va trebui să evolueze în structură, în manifestări, în program”.

Deziderate și aspirații care se realizează în zilele noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. **ALMĂȘAN, D. (2001).** *O istorie a exercițiilor fizice și a sportului*, Cluj-Napoca, Ed. Accent.
2. **SAMARANCH, J.A. (1994).** *Mișcarea olimpică și procesele sociale*, Sesiunea C.I.O., Lausanne.

MODIFICĂRI ALE PARAMETRILOR BIOCHIMICI SANGUINI ÎN OBOSEALA MUSCULARĂ

Lect. univ. dr. IOAN FILIPAȘ*
Studentă ANAMARIA BARBUR**

Abstract

We analyse how muscle tiredness is reflected under biochemical sanguinic parameters, taking into account the glucidic, lipidic and proteic changes under effort: the changes of the enzymes under effort and of the sanguinic level, estimating that these parameters could reasonably set the body's tiredness.

Cuvinte cheie: oboseală, efort, mușchi, sânge, lipide, glucide

Efortul fizic, în funcție de parametrii săi, dă modificări fizico-chimice ale nivelului umoral, inclusiv a sângelui (Tayeau, 1954, citat după Ardelean) mai evidente la neantrenați. Acumularea de metaboliți în exces, și deplasarea pH-ului spre aciditate, datorită depășirii mecanismelor tampon de neutralizare, reprezintă factorul limitativ principal al performanței fizice.

- Modificări ale lipidelor sanguine în efort. Efortul fizic influențează și modifică concentrația lipidelor în sânge în limite fiziologice greu de interpretat. Datorită intensificării metabolismului și consumului acizilor grași liberi, concentrația lipidelor totale sanguine scade de la 600-750 mg% (valori normale, la 500-600 mg). De asemenea, colesterolul și fosfolipidele, înregistrează o scădere semnificativă (Torsti și col., 1968, cit. de Ardelean, 1999). La antrenați, față de martori, dinamica colesterolului sanguin este foarte controversată Gollnick (1963) găsește nivele nemodificate semnificativ, Jones și col. (1964), găsește niveluri crescute, iar Montaye și col. (1962) găsește concentrații scăzute (citate după Ardelean, 1999).

Prezența de corpi cetonici în urină atestă o solicitare a rezervelor alcaline în urma unor eforturi fizice intense. Corpi cetonici rezultă în urma metabolismului acizilor grași la o intensificare a lipolizei. O cetonurie crescută în efortul de durată apare ca urmare a lipolizei accelerate și reflectă gradul de antrenament (Apostu,

* Universitatea "Bogdan Vodă" Baia Mare

** Universitatea de Nord Baia Mare

1999). De regulă, cetonuria de efort este moderată și tranzitorie. Ea poate fi prevenită printr-o alimentație mai bogată în glucide (Filipaș, Ardelean, 2002). În mușchii antrenati la eforturi prelungite sau statice, cresc fosfolipidele, colesterolul, glutatationul, acidul ascorbic (Crestovnicov, 1953).

- Modificarea proteinelor sanguine în efort. Proteinele tisulare (PT) au valori normale în ser de 6,7-8,7 g/100 ml (Nuță și Busneag, 1977) și sunt folosite în antrenamentul de lungă durată, din metabolizarea lor rezultând produși a căror concentrație e necesară a fi cunoscută. Valoarea proteinemiei e mai mică în clinostatism, mai mare cu 8% în ortostatism, iar după o perioadă de eforturi scurte și moderate ca intensitate crește cu peste 11% (la neantrenați cu 6-8%), datorită hemoconcentrației. În eforturile fizice exagerate s-a observat o scădere a concentrației proteinelor totale (Poortmans, 1965), sau numai a albuminelor (Evdokimova, 1969), ca urmare a hiperatabolismului proteic. Acesta este însoțit și de creșterea ureei sanguine datorită catabolismului proteic și degradării țesutului conjunctiv (Filipaș, 2001), deci substanțele azotate din plasmă cresc după efortul fizic în funcție de gradul de antrenament și de parametrii efortului (după 1999). Dinamica ureei sanguine este considerată un indicator ce poate fi utilizat atât în dirijarea efortului sportiv, cât și în prevenirea oboselii (Zamora și col., 1996).

Modificări ale proteinemiei în timpul efortului sunt legate și de modificările hemodinamice, de schimburile între lichidul extracelular și cel intracelular.

Eforturile cu durată relativ mare, dar și cu intensitate mică au efecte mai puțin nete asupra modificărilor proteinelor totale.

- Modificarea proteinogramei apare atât în timpul efortului cât și după efort. S-a constatat în diferite sporturi că are loc o creștere absolută a albuminiei și o scădere a alfa-2 și beta globulinelor (Ardelean, Filipaș, 2003). Probabil, creșterea albuminiei se datorează intensificării sintezei lor hepatice în timpul perioadei de refacere după efort.

Hiperamonemia este evidentă în eforturi, dar mecanismul instalării ei este doar bănuț. Administrarea de aspartat sau bicarbonat de amoniu înainte de înnot previne creșterea sa (Laborit și col., 1965, citat după Ardelean, 1999).

- Modificarea glucidelor sanguine în efort. Efortul fizic, în funcție de parametrii săi modifică valoarea glicemiei (80-140 mg% ml sânge). Dar, în timp ce eforturile de scurtă durată nu modifică semnificativ glicemia sau o pot crește sau scădea ușor (Barthelény și col., 1981, cit.după Ardelean, 1999), cele de lungă durată și oboseala induc hipoglicemie mai severă, până la valoarea de 60 mg% ce se poate prelungi mult după încetarea efortului (Filipaș, 2002, Rotaru, 1972, cit.după Ardelean).

Hiperglicemia dinainte de începerea efortului (160-190 % ml) caracterizează "starea de start" și se datorește eliberării crescute a catecolominelor ce duc la o glicogenoliză hepatică.

Acidul lactic este în repaus, de 7-20 mg%, dar crește vertiginos în efort, la 5-6 minute după începerea efortului (Gagea, 1999), liniar cu intensitatea, natura acestuia și gradul de hipoxie, se menține platou un timp și apoi scade încet la normal, după o funcție de timp descrescătoare în (Eddy și col., 1977, cit.după Ardelean și Ardelean și Filipaș, 2003). Cea mai mare lactacidemie se întâlnește în eforturile anaerobe bactericide, în care energia este furnizată de ATP, CP și glicogen.

În eforturile de intensitate mare și durată mică (50-60 sec.) sportivii prezintă valori ale lactacidemiei până la 280-300 mg% și un pH de 6,8, deci de 40 de ori mai mare față de normal (15%), în repaus. Aceste valori trebuie corelate și cu gradul de antrenament, deoarece concentrația maximă suportată de nesportivi (neantrenați) este 150-160 mg%.- Se precizează că ori de câte ori acidul lactic depășește 180 mg% pH-ul scade sub 7.

La sportivii care realizează un efort de lungă durată nivelul lactademiei este mult mai scăzut deoarece 1/5 din întreaga cantitate va fi metabolizată la CO₂ și H₂O cu eliberări de energie, celelalte 4/5 vor fi folosite la resinteza de glicogen.

Date contradictorii s-au raportat și despre creșterea lactacidemiei cu cât temperatura apei de înnot se îndepărtează de termoneutralitate (Dawson și Horvath, 1970, cit.după Ardelean) cât și despre corelația lactacidemiei cu intensitatea efortului. Exercițiul de 50-80% din O₂ max. este socotit limita sub care lactacidemia rămâne neschimbată și peste care apar modificări semnificative (Ardelean, 1999). Natura exercițiului poate de asemenea influența nivelul lactatului. Acesta depinde de durata efortului și exercițiile intense și de viteza în cele de rezistență (Meyer și col, 1980, cit. după Ardelean).

Lactacidemia rămâne un principal indicator biochimic pentru efortul anaerob. O valoare mărită a lactatului sanguin poate limita performanța sportivă.

Piruvatul sanguin are o concentrație mai mare în sânge decât în mușchi (Karlsson, 1971, cit.după Ardelean). El este placa turnantă a metabolismului intermediar deoarece poate urma oxidarea în ciclul Krebs sau conversia la lactat. Ultima cale este favorizată de hipoxie (Hermanssen, 1971; Hulton, 1971; cit.după Ardelean).

- Modificarea concentrației electrolitilor sanguini în efort.

Modificările substanțelor anorganice în efort afectează pH-ul scăzându-l, îndeosebi prin acumularea de lactat și CO₂. Rezerva alcalină (bicarbonatul standard) scade până la 95% odată cu creșterea acidului lactic în timpul efortului, în timp ce creșterea acizilor grași determină 5% din căderea bicarbonatului standard. Rezerva alcalină este mai mare la antrenați decât la neantrenați în repaus, și scade în efort (Zamora și colab., 1996). Cele mai mici valori (5-10 mg/l) au fost înregistrate la alergătorii de distanțe medii și lungi după efort (Zamora și col., 1996).

În efort se remarcă o hiperpotosemie tranzitorie rezultată din depleția musculară urmată de hipokalemia legată de eliminarea renală (Haralambie, 1966, cit.după Ardelean). Deficitul de K a fost semnalată în cazul sportivilor care desfășoară eforturi prelungite și este mai frecvent în lunile de vară (Filipaș, 2002).

În efort cantitatea de sodiu eliminat este mare, mai ales la neantrenați, provocând crampe musculare. Magneziul scade numai în eforturile stresante și în urma slăbirilor forțate. După 20 de minute de alergare nivelul Mg^{2+} crește la 80% dintre sportivi și numai cu 2-7% față de nivelul de repaus (Haralambie, 1966, cit.după Ardelean).

În metabolismul fosfocalcic apare o scădere de Ca^{2+} și o creștere a fosforului datorită mobilizării sale din mușchi.

• Modificarea enzimelor serice în efort. Creatin fosfokinaza (CPK), enzima care intervine în metabolismul muscular, are o mare semnificație în eforturile de forță și rezistență ca: proba de sprint, haltere, box, sărituri, karate, judo etc. În aceste probe secreția mărită de catecolamine, induce creșterea activității (CPK).

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

Ureea serică (US) crește la 0,60-1,00% după eforturile de lungă durată (Nuta, Busneag, 1977), (la catabolism proteic crescut), în special după antrenamentele grele de forță. Determinarea U.S. a doua zi după efort, în condiții bazale sau după o competiție, poate fi apreciată cu un criteriu important de estimare a oboselii metabolice.

Creatina serică (CS) crește ușor după eforturi grele: 12-14 ore după eforturi de lungă durată excreția urinară de C.S. este încă crescută în concordanță cu efectele pe care efortul le induce asupra țesutului muscular.

Referitor la cauzele creșterii s-au emis trei ipoteze: a) consecința unor traume histologice în fibra musculară; b) proveniența din elemente figurate, cord, ficat, rinichi; c) creșterea permeabilității membranale (Ardelean, 1999). Cele mai semnificative modificări le suferă, ca și în mușchi LDH și transaminazele.

LDH crește de trei ori în patru ore de înot. Ea provine din mușchi (Neacșu, 1974, Papadopoulos, 1967, cit.după Ardelean).

Experimentele raportează creșterea transaminazelor în efort (Wuchech și col., 1968, cit.după Ardelean), mai ales la antrenați (Haralambie, 1966).

Deși în organele de origine au concentrații diferite (Bohner, 1968) la nivele diferite de lucru creșterile enzimelor au fost similare (Schwartz și col., 1971, cit.după Ardelean). Schimbările sunt nespecifice și necorelate cu condițiile cardiovasculare generale.

Bibliografie

1. Apostu Mihaela- 1999: Elemente de biochimie a efortului. București.
2. Ardelean, G., Atym, P., -1999: Reflectarea oboselii musculare în parametrii biochimici sanguini. Studio Universitatis "Vasile Goldiș", Arad, Seria B.
3. Ardelean, G., Filipaș, I., -2003: Fiziologia efortului (Ergofiziologie), Ed. Day, Satu Mare.
4. Crestovnicov, A., -1953: Studii de fiziologie a exercițiilor fizice, București, Ed. Cultură Fizică și Sport.
5. Evdokimova, M., -1960: Les fonction de foie chez la sportif .In "La medicine sportive. Traveux du XIII Congres de hit. Med. Sportiv. Moscou.
6. Filipaș, I., Ardelean G., -2002: Biochimia efortului, Editura Bion, Satu Mare.
7. Filipaș, I., -2001: Indicatori biochimici ai gradului de antrenament în repaus, efort și după efort. Acta Universitatis "Bogdan Vodă", Seria Educație fizică și Management în Sport, Anul I, nr.1, Baia Mare, Cluj Napoca.
8. Gagea, A., -1999: Metodologia cercetării științifice în educația fizică și Sport, București, Ed. Fundației "România de Măine".
9. Nuță, Gh., Busneag, G., -1977: Investigații biochimice. București, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
10. Poortmans, J., -1965: Biochimia efortului fizic, Rev. Cult. fiz. și Sport, 4, 16.
11. Zamora, Elena și col. 1996: Elemente practice de psiologie generală și de fiziologia efortului sportiv, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cărții de Știință.

OBOSEALA LA NIVELUL UNOR SISTEME STRUCTURAL FUNCȚIONALE

Lect. univ. dr. IOAN FILIPAȘ*
Studentă ANAMARIA BARBUR**

Summary

An upadated bibliography has help us analys the functional and structural systems which are responsible for tirednen: sense organs, nervous system, muscles, endocrin system, lever, breath, heart and blood circulation, reins. As a conclusion , tiredness affects more a less Seriously all structures alive the sense organs, the nervous system and the muscles.

Cuvinte cheie: oboseală, sistem nervos, mușchi, respirație, ficat.

Oboseala (O) este un fenomen frecvent întâlnit în activitatea cotidiană, în muncă și sport; deseori oboseala intervine ca un factor limitant al performanței.

Oboseala este reducerea sensibilă a performanței fizice (musculare) și neuropsihice însoțită de o senzație caracteristică de disconfort și astenie.

Principala cauză declanșatoare a oboselii este activitatea intensă, prelungită sau nerațional organizată.

Oboseala afectează într-un anumit grad toate structurile vii, dar direct și semnificativ îndeosebi organele de simț, sistemul nervos și mușchii.

Există mai multe criterii de clasificare ale diverselor forme de oboseală.

Astfel, se distinge oboseala fiziologică "normală" de oboseală patologică cu superîncordarea mușchilor (tradusă prin contracturi) și a unor organe (de exemplu inima) .

Oboseala patologică poate fi:

- a- supraacută ce provoacă uneori moartea prin dilatarea acută a inimii sau prin oprirea respirației;
- b- acută;
- c- subacută;
- d- cronică.

* Universitatea "Bogdan Vodă" Baia Mare

** Universitatea de Nord Baia Mare

Moartea prin muncă excesivă, descrisă în Japonia sub numele de karoshi este de asemenea o formă de oboseală patologică.

În funcție de principalele sisteme afectate se descrie oboseala fiziologică, musculară sau neuromusculară și oboseala neuropsihică (generată de acțiunea monotonă).

Sub raport al sediului se distinge oboseala centrală, generală și oboseala locală (musculară, vizuală etc.).

Poate apare oboseala emoțională, senzorială și intelectuală, care poate afecta calitatea de duranță a unui sportiv (Pradet, 2000).

• Analizatorii. Viața modernă solicită tot mai mult componenta senzorială a psihicului, mai ales auzul, văzul, simțul kinestezic.

Obeseala oculară survine în suprasolicitări prelungite ale aparatului vizual sănătos sau afectat, cu defecte de refracție, în suprasolicitări de diferite etiologii, în intoxicații cronice cu alcool, tutun etc. Munca minuțioasă, din apropiere, produce oboseala ochiului cu extenuare, crampe oculare, migrenă.

Semnele generale ale oboselii oculare sunt: senzație de oboseală, cefalee (accentuată seara și la eforturi oculare), scăderea atenției și a capacității de prestație, insomnie, astenie. Semnele oculare sunt: senzația de greutate la nivelul ochilor, tendința de a-și freca ochii, fotofobie, jenă, înțepături. Semnele vizuale sunt reprezentate de estomparea imaginilor, halou franjurat în jurul obiectelor, diplopie.

Lumina indigo-violet e mai obositoare, iar cea verde cea mai odihnitoare (Zamora, 1996).

Mirosul se obosește foarte repede și omul după două minute nu mai percepe vanilia, după 5 minute ienupărul etc. Dar dacă mirosul se obosește pentru o substanță, el e conservat în întregime pentru celelalte substanțe. Dacă după oboseală se îndepărtează substanța respectivă, mirosul revine la normal în timp destul de scurt. Fenomenul de oboseală (sau adaptare cum se numește) intervine cu atât mai repede, cu cât intensitatea mirosului respectiv este mai mare (Pora, 1956).

Urechea percepe un același sunet, mai puternic în liniște decât după ce l-a auzit un anumit timp. Astfel că sensibilitatea auditivă se modifică în raport cu acțiunea în timp a sunetului. Acest fenomen se datorează unei oboseli a organului de percepție.

Dacă se întrerupe vibrația sunetului, atunci se observă un proces de restabilire a sensibilității auditive. După 15-20 secunde restabilirea este completă. Dacă durata de acțiune a unui sunet este lungă, de mai multe ore, atunci fenomenul de oboseală este și mai intens, iar dacă același sunet se repetă zilnic, ore întregi și ani de zile atunci se ajunge la pierderea auzului pentru acel sunet (lucrătorii din cazangerii care bat cu ciocanul etc.) din cauza unui traumatism al regiunii melcului care percepe acele sunete. Așa se explică de ce cazangii bătrâni nu mai aud sunetele de lovire a fierului din atelierele în care lucrează (Pora, 1956).

Capacitatea de rezistență la oboseala senzorială poate fi influențată favorabil prin scăderea calității informațiilor percepute (lucru fără reper vizual sau auditiv), creșterea vitezei de execuție a unui exercițiu prin diminuarea timpului de execuție a acestuia, modificarea naturii obiectelor (mingi ușoare), introducerea unui număr mai mare de parametri de abordat pentru executarea unei sarcini (mai multe mingi), modificarea naturii suprafeței de sprijin (alergarea pe suprafețe mobile), dezechilibrări bruște (suprafață instabilă, mari variații de teren).

Introducerea acestor diferite obiecte mărește dificultățile sarcinii efectuate, accentuând, în același timp, adaptările organismului sportivului (Pradet, 2000).

• Sistemul nervos. Efortul produce modificări morfofuncționale ale SNC ca: mărirea densității vaselor sanguine din creierul motor, atât în efortul fizic dinamic real- proporțional cu intensitatea încercării, cât și în efortul fizic imaginat; și în efortul mental are loc intensificarea irigației cerebrale, îmbogățirea fibrelor musculare, a numărului de butoni sinaptici etc., dar rolul predominant este adaptarea organismului la efort.

În oboseala centrală, psihologică, generală, sistemul nervos nu poate descărca suficiente impulsuri către neuronii motori, pentru menținerea unui efort maxim sau la intensitatea dorită. Manifestările tipice ale oboselii centrale sunt: deteriorarea percepțiilor senzitive și senzoriale, transmiterea mai lentă a informațiilor, scăderea atenției, diminuarea capacității de gândire și decizie. Poate fi însoțită de aversiune față de muncă, anxietate, iritabilitate, labilitate emoțională.

Obeseala nervoasă poate fi îndepărtată instantaneu prin înlocuirea activității obositoare cu o altă activitate sau prin schimbarea mediului, prin punerea organismului în stare de alarmă, amenințarea unui pericol.

Dispariția bruscă a oboselii centrale demonstrează că ea nu este cauzată de acumularea unor metaboliți sau de epuizarea rezervelor energetice. Se presupune că în declanșarea oboselii psihologice ar fi implicată formația reticulată, a cărei activitate este afectată atât de efortul intelectual intens, cât și de monotonie.

Obeseala psihologică apare și în timpul unui efort fizic intens. Acumularea metaboliților și epuizarea depozitelor de substanțe energetice stimulează receptorii musculari, impulsurile aferente fiind transmise spre scoarța cerebrală, unde se formează senzația conștientă de oboseală. În acest timp aferențele din mușchiul obosit deprimă funcția corticală, ducând la restrângerea activității. Odată cu eforturile voluntare de depășire a oboselii, scoarța cerebrală antrenează și alte grupe musculare în activitate (Zamora, 1996).

Adaptarea funcțiilor cardio-respiratorii și vasomotorii ale circulației regionale la necesitățile crescute de efortul fizic este coordonată prin mecanisme nervoase (stimuli vasodilatatori și vasoconstrictori din partea centrilor vasomotorii din bulb) și prin mecanisme umorale; spre deosebire de teritoriul muscular aici predomină influențele nervoase, prevalent vasoconstrictive (Derevenco, 1998).

Centrii nervoși de control sunt răspândiți din măduva cervicală până în cortexul cerebral, dispuși în ierarhie funcțională și anume:

- local-chimic și miogen – în autoreglarea fluxului sanguin;
- la nivelul formației bulbo-pontine, care dispun de mecanisme de adaptare necondiționate (Billman, 1974, Guyton, 1976);
- la nivel cerebelos (cu rol modulator) și al trunchiului cerebral (Derevenco, 1998);
- formațiile vegetative din diencefal, îndeosebi hipotalamice (aria de apărare) care corelează activitatea cardio-respiratorie cu necesitățile metabolismului și angrenează legături cu hipofizia (Derevenco, 1998) cu efecte de vasodilatație și de creștere a inotropismului; și
- la nivel cortical (girusul sigmoid) (cu efecte vasodilatatoare) care asigură integrarea acestei funcții cu activitatea de relație, coordonând complex și fin aprovizionarea tisulară cu O_2 și substanțe energetice (Obrășcu și Saragea, 1982). Declanșarea funcțiilor adaptative la efort se realizează prin stimuli veniți de la scoarța cerebrală; dovadă existența tahicardiei și tahipneei anticipative ce precede efortul și prin posibilitatea de a elabora reflexe condiționate (care în perioada de “prestart” intensifică procesele fiziologice și pregătitoare) și prin activitatea necondiționată (cu originea în impulsurile cardioacceleratorii de la receptori (chemoreceptori), din mușchii scheletici (stimulați de fosfați, K^+ , hipoxie, temperatură crescută) și proprioreceptorii din zonele musculare active, care generează reflexe odată cu începerea activității de efort.

Sistemul simpatoadrenal determină tahicardie și sistemul parasimpatic, prin acetilcolină, produce bradicardie. În efort predomină impulsurile simpatice asupra celor parasimpatice.

Excitațiile de la acești receptori ajunse în scoarța motorie iradiază, determinând efecte facilitatoare asupra centrilor vasomotori (cardioacceleratori și respiratori). Mecanismele neurohormonale includ acțiunea simpatoadrenală declanșată de activarea hipotalamusului în efort și descărcarea de catecolamine care măresc forța de contracție (inotropismul) și frecvența cardiacă (cronotropismul) inimii și eliberarea de corticotrofină, care prin stimularea hipofizocorticosuprarenalei măresc procesele metabolice în efort.

Cu ajutorul EEG s-a stabilit că SNC este partea cea mai afectată de oboseală a țesutului nervos, în special cortexul și centrii nervoși motori, ceea ce este în acord cu dependența totală de aportul sanguin de glucoză și O_2 , cu capacitatea redusă de tamponare. Urmărind electroencefalograma sportivilor, în timpul învățării motorii, se constată o concentrare treptată a excitațiilor asupra zonelor motorii implicate direct în mișcare și o sumare (sincronizare) spațială a biocurenților cerebrali, depinzând și de tipul efortului prestat (Derevenco, 1998).

Pornind de la legătura dintre oboseală și încordarea emoțională, precum și de la cercetările fiziologiei formației reticulate, Bremen (1959) și Chancord (1959), (citați după Ardelean, 1999), consideră că fenomenele oboselii se găsesc, sub controlul zonelor subcorticeale. După Moruzzi și Magoun (citată după Grandjean) în formația reticulată există un sistem reticulat activator ascendent (S.R.A.A.) care activează cortexul, iar după Hess, Caspers și Mannier (citați după Grandjean) în talamusul median și formația reticulată bulbo-pontină ventro-mediană există un sistem de inhibare a centrilor conștientului în scoarța cerebrală (care inhibă direct sistemul de activare).

Creșterea excitației S R A A duce la un efect “ergotrop” adică la o dispoziție crescută pentru muncă (crește frecvența cardiacă, tensiunea arterială, glicogenoliza, metabolismul, tensiunea musculară ce duc la dispoziția întregului organism (creier, aparat locomotor, organe interne) de a consuma energie în cadrul muncii, al luptei, fugii etc.

Când predomină sistemul de inhibare scade frecvența cardiacă, tensiunea arterială, ritmul respirației, metabolismul, tensiunea mușchilor și crește activitatea aparatului digestiv în scopul asimilării de energie (efect “trofotrop”) organismul se află într-o stare de oboseală (Grandjean, 1972).

Celula nervoasă este foarte fatigabilă, dar fibrele nervoase sunt infatigabile (ele pot fi excitate continuu 12-24 ore fără să obosească, ci crește doar consumul de O_2 și metabolismul lor). Sinapsele, de asemenea, sunt fatigabile deoarece, când sunt excitate cu frecvențe mari și intense transmisia nervoasă consumă multă energie și mediator chimic (acetilcolină).

Oboseala de transmisie se datorează golirii veziculelor de acetilcolină din butonii sinaptici a plăcilor neuromusculare și capacității limitate a neuronilor postsinaptici (și motori) de a sintetiza noi cantități de acetilcolină. Excitarea directă a fibrelor musculare care aparțin unei unități motrice cu oboseală de transmisie, induce un răspuns contractil (vezi experiența Ghineținski) (Zamora, 1996).

Într-un lanț neuronal oboseala poate fi un fenomen de blocaj la nivelul zonelor presinaptice (Kreindler; 1976) sau a transmiterii neuromusculare. Dar, în condiții fiziologice aceasta nu se instalează deoarece frecvențe atât de mari nu apar nici chiar la cele mai active joncțiuni (Mountcastle și Beldassarini, 1974, citați după Ardelean).

Cunoscând faptul că subiecții relativ oboșiți fac față cel puțin sarcinii principale a activității desfășurate (deci reglarea de ansamblu a rezistat cel mai bine deteriorării produse de efort) Fischbein și col. 1962 (citați după Ardelean) nu sunt de acord cu părerea că oboseala este un fenomen general de dereglare (Bartlett, 1966 și citat după Ardelean) a structurii activității în ansamblul ei.

• Ficatul, cu rol activ în principalele căi metabolice și în termogeneză, nu prezintă modificări funcționale notabile, probele biochimice hepatice sunt similare la subiecții neantrenați și antrenați. El este o stație intermediară între vena portă și

circulația generală având o interdependentă strânsă cu plasma.

În efortul fizic crește metabolismul local al oxigenului și se reduce circulația sanguină (de la 20-25% în repaos la 3-5% în efort), ceea ce modifică, probabil, structura celulei hepatice (Avramoff, 1974). Observațiile asupra înotului cronic sunt în general controversate (Kratzing, 1965) remarcă o micșorare, iar Gollnick (1963, citați după Ardelean), o creștere a ficatului după înot.

- **Țesutul adipos.** În cursul adaptării la efortul fizic intens, acumularea de grăsime este limitată, cu unele excepții (halterofili, înotători).

- **Rinichii.** În teritoriul renal în efort, predomină vasoconstricția. Efortul intens reduce excreția urinei, deci scade diureza, prin intermediul hormonului ADH. Survine o relativă hidratare a musculaturii. Scăderea diurezei se explică și în urma pierderii de lichide prin transpirație intensă ce însoțește efortul.

Activitatea musculară intensă și obositoare mărește procesele de filtrare în rinichi, astfel că poate surveni eliminarea urinară de proteine (proteinuria), mai pronunțată și mai prelungită la subiecții neantrenați.

Eforturile intense pot duce și la hematurie (eliminarea urinară de hemoglobină), scăderea eliminării de NaCl, creșterea excreției de fosfați, acid lactic și pH-ul urinar devine acid (Derevenco, 1998).

- **Mușchii.** În timpul oboselii musculare potențialele de acțiune, de amplitudine și frecvența normală continuă să se transmită membranei fibrei-musculare. Dar fibrele musculare nu reușesc să se contracte atât de puternic ca înainte sau nu se contractă nici după stimulare directă.

Sediul oboselii musculare este mult controversat. Se invocă astfel centrii motori superiori corticali, centri motori din trunchiul cerebral și din măduva spinării, placa motoare terminală, sarcolemma cu excitabilitate dereglată, structurile contractile și procesele metabolice locale (Derevenco, 1998).

Cauzele invocate sunt:

Factorii metabolici. Scăderea forței de contracție se produce în paralel cu dispariția glicogenului, diminuarea concentrației de ATP, creatinfosfat, creșterea de fosfat anorganic, K^+ din celule se dublează și duce la polarizare electrică consecutiv a sacolemei, în același timp cu acumularea de acid lactic, scăderea Ca^{++} din sarcoplasmă și creșterea Mg^{++} , creșterea acidozei intra extracelulare și reducerea pH-ului de la 7.0 la 6.5. De aici s-ar trage concluzia că scăderea concentrației ATP-ului ar fi cauza principală a insuficienței contracției. Dar, reducerea capacității de contracție apare într-un moment în care stocul de ATP nu este foarte scăzut, dovadă că fibrele musculare nu intră în contractură.

Unitățile motorii rapide sunt cele care obosesc primele; unitățile motorii lente, ale căror necesități metabolice pot fi acoperite la un anumit ritm de stimulare (de exp. 10/sec), nu obosesc mai multe ore.

Tulburările ce apar în mecanismele contracției și în procesele de cuplare dintre excitație și contracție ar avea la bază o excitabilitate alterată a sarcolemei și

o serie de dereglări în eliberarea și recaptarea de calciu electrolit esențial în multiplele etape ale contracției musculare.

O altă cauză suplimentară a oboselii musculare sunt alterările (microtraumatismele) în structurile celulei musculare care pot surveni în eforturile prelungite de forță și rezistență.

Din cauza oboselii mușchiului principal și implicării altor grupe musculare, apar: imprecizia în mișcări, iar pe EMG se observă creșterea amplitudinii undelor, explicate ca o decuplare dintre procesele electrice și mecanice din mușchi (Derevenco, 1998, Zamora, 1996).

Perioada de refacere după efortul fizic se caracterizează prin restabilirea depozitelor de substanțe energetice și îndepărtarea de acid lactic.

Oboseala musculară poate provoca o încetinire a duratei relaxării și prelungirea recuperării după efort.

Oboseala musculară poate fi evidențiată prin ergografie.

Oboseala musculară depinde și de compoziția și tipul fibrelor musculare (cele roșii obosesc mai greu decât fibrele albe) (Cantonini și Sabourand, 1970, citați după Ardelean), de intensitatea, felul și durata efortului fizic, de gradul de antrenament și de forma sportivă și alți factori.

Astfel, mușchiul cu două sau mai multe articulații este mai predispus la oboseală (Sato și colab., 1965, citat după Ardelean). Unitățile motorii obosesc mai repede decât mușchiul datorită intrării simultane în acțiune a tuturor fibrelor sale componente Romanul și Van der Meulen (1967) (citați după Ardelean), au identificat trei tipuri de unități motorii (rapide fatigabile, lente și rezistente). De asemenea s-a raportat hipertrofierea fibrelor, precum și creșterea volumului mitocondriilor în efortul cronic (Gollnick și King, 1969, citați după Ardelean).

- **Aparatul respirator.** În funcție de durata și tipul exercițiului, de gradul de antrenament, ventilația pulmonară se modifică pentru a satisface necesitățile mușchilor solicitați.

Efortul fizic crește frecvența respiratorie de la 16/minut la 30-40/minut; debitul respirator de la 6 l/minut, în repaos, la 20-30 l/minut în efortul moderat și poate atinge 100-150-200 l/minut la sportivi de performanță supuși eforturilor extreme, dar pentru scurt timp.

Volumele de rezervă – inspirator și expirator scad, iar volumul respirator curent se mărește considerabil, de la 0,5 l la 2,5 l. În efort capacitatea vitală rămâne practic neschimbată la trecerea de la repaos la efort.

De asemenea, presiunea pulmonară arterială, capacitatea de difuziune tisulară a oxigenului prin deschiderea suplimentară a noi domenii vasculare, crește de la 20-30 ml/min/kg, în repaos, la 60-100 ml/min/kg în efort (Derevenco, 1998), iar coeficientul de utilizare a oxigenului din sângele arterial crește de la 30%, în repaos, la 70% în efort (Hollman, 1977, citat după Ardelean).

Suprafața totală de schimb alveolo-capilară crește de la 100-120 m², în repaos, la 250 m² în efort intens.

Creșterea cu 1-2° C a temperaturii sângelui favorizează aportul de O₂ la țesuturi printr-o disociere crescută a oxihemoglobinei (Derevenco, 1998).

Efortul prestat la căldură accentuează amplitudinea fizică într-un exercițiu scurt și intens (Margaria și col. 1975, citat după Ardelean), iar creșterea altitudinii crește consumul de oxigen (Knutigen și Saltin, 1972, citați după Ardelean).

După Apor (1972, citat după Ardelean), creșterea lactatului este proporțional cu starea de hipoxie, doar uneori; ca atare acest parametru poate fi util în conducerea antrenamentului.

Mecanismele adaptative ale respirației la efort cuprind reglarea localo-chimico-umorală-tisulară prin factori ca: presiunea parțială scăzută a O₂ în sânge, presiunea parțială crescută a CO₂, temperatura ridicată a sângelui, catecolaminele în exces, acidoza legată de acidul lactic și alți factori dependenți de intensitatea exercițiului și prin stimularea reflexă cutanată a proprio-receptorilor din aparatul locomotor, stimuli termici, dureroși și receptorii de întindere din plămân, centrul cardio-respirator și vasomotori corticali și subcorticali. Ventilația pulmonară este un act reflex sub control voluntar, deci influențat și de emoții, stres etc. Impulsurile corticale explică creșterea anticipativă, de prestare a ventilației; căci ventilația crește în perioada de trecere de la repaos la activitate musculară atât de repede încât în acest fapt nu pot fi implicate schimbările din compoziție a sângelui (Mitchell, 1976 citat după Ardelean, Derevenco, 1998), ci probabil anumiți factori nervoși rapizi care cresc reflex ventilația, fapt confirmat experimental.

Depresiunea inițială a ventilației în timpul exercițiului sever este determinată probabil de aceiași factori ca și în repaos (Kozłowski și colab., 1971, citat după Ardelean).

• Inima și circulația sanguină.

Numeroase experimente au dovedit implicarea cardiovasculară în efort, reținând efectele pozitive asupra funcției cardiovasculare ale eforturilor/antrenamentelor raționale, bine dirijate, efecte traduse și prin influența cardioprotectoare față de stres, disfuncții și boli cardiovasculare.

Declanșarea travaliului aduce după sine excitații sosite de la receptorii din sânge și o descărcare mare de adrenalină în sânge, factori ce determină modificări fiziologice imediate. Astfel, debitul cardiac ajunge la 30 l/min în efortul intens, iar la maratonisti s-a descris un debit de 48 l/min. Modificările debitului sunt proporționale cu consumul de oxigen (VO₂) (Hermansen și col.; 1971 citat după Ardelean).

Similar cu evoluția ventilației, frecvența, debitul sistolic și debitul cardiac, pulsul și presiunile intracardiace cresc inițial, se plafonează la producerea energiei maxime aerobe și descresc progresiv până la valorile de repaos la sfârșitul exercițiului (Dawson și Dgston, 1969, citați după Ardelean).

Debitul sistolic în eforturi intense poate atinge 150-200 ml, iar frecvența cardiacă se accelerează la 100-150-200 bătăi/minut în funcție de intensitatea efortului.

Circulația din vasele coronare, care irigă miocardul, se intensifică de 4-5 ori în efort prin mecanism umoral determinat de adenzină și cotelolamine (Derevenco, 1998).

Hipertrofia cardiacă tonogenă a fost evidențiată nu numai în efortul cronic prelungit (canotaj, ciclism, alergări, fond, înot), dar și în eforturile scurte și intense (lupte, haltere), când se constată și o îmbunătățire a circulației coronare (Leon și Bloom, 1968, citați după Ardelean).

Antrenamentul mărește vascularizația miocardului, crește numărul și diametrul capilarelor, deci și suprafața de schimb metabolic asigurând o utilizare completă și mai economică a oxigenului.

Frecvența pulsului este parametrul cel mai important care măsoară gardul de oboseală, îndeosebi în efortul de durată și ne dă relații despre condițiile de exersare (Mellerowicz, 1977, citat după Ardelean).

În circulația sistemică, presiunea arterială sistolică crește proporțional cu efortul dinamic și cel static. Scăderi pot surveni în eforturi epuizante, obositoare. Presiunea arterială diastolică crește puțin în efort, mai marcat la cei neantrenați. Circulația venoasă crește doar ușor la începutul efortului dinamic (Derevenco, 1998).

Intensificarea circulației (hiperemia) este de 10-50 ori dependentă de intensitatea efortului dinamic și de tipul de fibre musculare (în fibrele albe circulația se intensifică în efortul maxim de peste 100 de ori, iar în fibrele roșii de 4-5 ori (Derevenco, 1998)).

Hiperemia globală interesează atât capilarele cât și arteriolele, astfel că suprafața vasculară unde se realizează, în țesuturi, schimburile metabolice, se mărește considerabil (de până la 100 ori).

În repaos numai 20-30% din capilare sunt deschise, iar în efortul intens survine deschiderea și dilatarea tuturor capilarelor.

Antrenamentul de rezistență determină creșterea numărului de capilare/cm² de mușchi (Barhard și Petrescu, 1966 citați după Ardelean) și totodată se formează noi legături prin colaterale și anastomoze, ceea ce asigură în final hipertermia de efort și intensificarea microcirculației de 10-20 de ori, față de nevoile de oxigen sporite de 100 de ori.

Donald și Shepard (1963, după Ardelean) constatând că aceeași rată se obține și după denevarea completă a inimii, concluzionează că reglarea funcției cardiace se face nu numai prin sistemul nervos autonom, ci și prin intervenția baroreceptorilor.

Se crede, în general, că factorul limitant al VO₂ max. este inima, dacă nu este în stare să-și crească debitul de la un anumit nivel (circulație în coronare nu

poate crește mai mult de patru ori, față de mărirea de 20-30 de ori a circulației în mușchiul scheletic), ceea ce explică marea sensibilitate a miocardului la perturbări ale circulației coronariene/ și țesuturile care nu pot intensifica oxidările dincolo de o valoare limită.

• **Sistemul endocrin.** Sistemul endocrin este alături de sistemul nervos – cu care se află într-o strânsă relație reciprocă (Oleanskaia, 1952, citat după Ardelean, Derevenco, 1998) – principalul dispozitiv de reglare adaptativă a funcțiilor organismului. S-a raportat hipertrofierea corticosuprarenalei în efortul de înot forțat prelungit (Belloiu, 1970, Derevenco, 1998) istovirea precoce a șobolanilor adrenalectomizați bilateral.

Noile cercetări au evidențiat primordialitatea SNC în mecanismele de adaptare la efort.

O consecință a efortului intens este creșterea în greutate a pancreasului endocrin și hipertrofierea insulelor Langerhans (Gundz și colab, 1969, citat după Ardelean). S-a evidențiat rolul timusului în funcțiile musculare active fără a se cunoaște mecanismul implicat (Toma 1975, citat după Ardelean), involuția timusului și hiperfuncția gonadică (Rusin, 1969 – citat după Ardelean) după efort istovitor repetat.

S-a raportat creșterea hormonilor CRF, ACIH, corticoizi, A, NA, TSH, T₃ și T₄, calcitonina, glucagonul, în eforturi intense și respectiv scăderea nivelului de parathormon, insulină, STH, testosteron, prolactina la încărcări intense și repetate (Derevenco, 1998, Weineck, 1995).

BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean, G., Ștefănescu, G.- 1999, Sisteme structural-funcționale implicate în oboseală, Studia Universitatis, "Vasile Goldiș" Arad, Seria B, 9/1999.
2. Avramoff, E., 1974. Probleme de fiziologie a efortului ciclic. Ed.Stadion, București.
3. Belloiu, D.D.-1970, Investigația endocrino-metabolică. Elemente de investigație în medicina sportivă. Ed.Stadion, București.
4. Bittman, E.-1974, Cibernetică și biologie. Servomecanisme homeostazice. Ed.științifică, București,
5. Derevenco P.-1998. Elemente de fiziologie de efortului sportiv. Ed.Argonaut, Cluj Napoca.
6. Grandjean, E.- Principii de ergonomie. Ed.științifică, București.
7. Guyton A.C.-1976. Textbook of medical physiology. V.E. Saunders Coc.Philadelphia.

8. Kreindler A.-1976. Structura și funcțiile sistemului nervos central. Ed.Acad. RSR, București.
9. Obrascu, C., Saragea M.- 1982. Fiziologia antrenamentului și oboselii. În Fiziopatologie (M.Saragea), Ed.Acad. RSR, București.
10. Pora, E.-1956, Fiziologia sistemului nervos și a activității nervoase superioare. Typografia Învățământului, București.
11. Pradet, M.- 2000 Pregătirea fizică, în Centrul de cercetări pe probleme de Sport, București.
12. Zamora Elena și col.-1996, Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului sportiv, Ed. Casa Cărții de Științe, Cluj Napoca.
13. Weineck J.-1995, Biologie du Sport, Ed. Vigot, București.

UNELE CONCLUZII METODOLOGICE PRIVIND SĂRITURĂ ȘI ARUNCAREA

Lect. univ. dr. **IOAN FILIPAȘ ***
Asist. univ. **MELANIA CRĂCIUN ***

Abstract

As jumping and throwing are physical exercises often used in the physical education in teaching, the instructor needs to know certain methodological aspects included in the present article.

Cuvinte Cheie: aruncare, săritură, lungimea aruncării, detentă

Cunoașterea factorilor de care depinde detenta din săritură și a factorilor care influențează aruncările, ușurează alcătuirea programului de exerciții care pot dezvolta detenta în săritura, respectiv față de aruncare:

- Lungimea membrelor inferioare, săritorii în înălțime cu membrele inferioare lungi sunt avantajați prin faptul că centrul lor de greutate este situat mai sus și deci mai aproape de înălțimea ce urmează a fi trecută.
- Forma bolții plantare, adâncimea bolții plantare este deosebită pentru diferite categorii de sportivi: 4,70 – 4,90 la sprinteri, 4,50 – 4,52 la săritori, 4,35 la aruncători și 4,01 – 3,89 la fondești.
- Raportul dintre brațele pârghiei piciorului, cu cât brațul forței (I), deci brațul dintre axa transversală a gleznei și ineriozitatea posterioară a calcaneului, este mai mare, cu atât forța (F) crește și lungimea fibrelor musculare ale lanțului triplei extensii (scurtarea mușchilor cu fibre lungi este mai mare, de pildă la oamenii albi contracția tricepsului sural în timpul bătăii produce scurtarea a 3,2 cm, pe când la oamenii negrii scurtarea este de 5 cm) nu pot fi modificate.

Programul de antrenament urmează să se axeze pe îmbunătățirea celorlalți factori cum sunt: viteza elanului, viteza și forța de contracție a lanțului triplei

* Universitatea "Bogdan Vodă", Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport,
Baia Mare, România

extensii precum și însușirea unei tehnici cât mai adecvată caracteristicilor morfo-funcționale ale sportivului, cum sunt: ritmul ultimilor doi pași (penultimul pas ușor mai alungit, iar ultimul mai scurt, de pildă la săritura în lungime penultimul pas are 255 cm, iar ultimul 200) folosirea la maximum a elementelor ajutătoare (viteza de detentă și unghiul de săritură) cât mai eficiente.

Cât privește aruncările, deoarece se știe că stabilitatea relativă a suliței și discului în timpul zborului este dată de mișcarea de rotație (girație) în jurul propriului ax, se va pune accent pe modificarea mai bună a calității aerodinamice ale acestor materiale.

Lansarea discului și a suliței cu un unghi mic de incidență în sensul mișcării, față de direcția traiectoriei, permite utilizarea rezistenței aerului pentru a obține o forță dirijată de jos în sus, forța portantă (de plutire), prelungindu-se astfel traiectoria. Folosirea vântului contrar, de pildă, în cazul aruncării discului și a suliței cu un unghi mic de incidență, în sensul mișcării față de direcția traiectoriei, permite utilizarea rezistenței aerului, pentru a obține o forță dirijată de jos în sus, forța portantă (de plutire), prelungindu-se astfel traiectoria.

Vântul contrar, de pildă, în cazul aruncării discului poate aduce un spor de distanță de circa 10% (6 m la o aruncare de 60 m cu vânt contrar de 10m/s), cu condiția folosirii unei tehnici adecvate (aruncarea razantă, cu o mișcare de rotație a discului foarte mare și orientare pe direcție).

Forța apare ca o calitate biomotrică strâns legată de specificul fiecărui exercițiu fizic, ea manifestându-se în cadrul unor acțiuni sau faze diferite. Aceasta participă la lungirea traiectoriei aparatelor în diverse aruncări (greutate, suliță, disc, minge, etc.), lungimea traiectoriei centrului de greutate principal al corpului în sărituri, mărirea frecvenței pașilor în alergări și mărirea frecvenței ciclurilor de mișcare la înot, canotaj, schi și ciclism.

În structura exercițiilor fizice concepute cu scopul acestei calități, forța trebuie să corespundă cu structura procedeele tehnice specifice ramuri de sport respectiv.

Se pot folosi astfel, fie exerciții bazate pe contracții musculare izotonice, fie exerciții îngreunate cu haltere sau alte aparate (rezistența periferică crescând, în mod gradat, începând de la 60 – 70% și ajungând la 90% din capacitatea maximă a sportivului respectiv), fie exerciții bazate pe contracția maselor izotonice, care se efectuează în condițiile unei rezistențe periferice crescute cu mărirea timpului de menținere a tensiunii musculare și reprezintă un real progres pentru tehnica și metodică dezvoltării forței.

Din punctul de vedere practic, pentru aruncări, concluzia care se impune este că mișcarea care prelungeste aruncarea (elanul), odată începută, trebuie să se execute continuu accelerat, pe un parcurs cât mai lung (amplitudine), iar viteza să ajungă în momentul eliberării la valoarea ei maximă.

BIBLIOGRAFIE

1. **Baciu C. (1977)** - *Anatomia funcțională și biomecanică aparatului locomotor*, Editura Sport – Turism, București.
2. **Donskoi D. (1973)** - *Biomecanică*, Editura Stadion, București.
3. **Filipaș I. (2003)** - *Biomecanică exercițiilor fizice și sportului*, Editura Doje, Satu – Mare.
4. **Iliescu A. (1975)** - *Biomecanică exercițiilor fizice și sportului*, Editura Sport – Turism, București.

EFICACITATEA CARIEREI ORGANIZAȚIONALE

Lect. univ. drd. MARIA DANIELA MACRA-OȘORHEAN*

Abstract:

The career management stands for a complex process of projecting and implementing the strategies and plans which allow the organization to satisfy its necessities for human resources, and to people to attain their career targets.

The most important and fully complex problem of career management is its efficiency. In the organizations' frame, the efficiency of the career is appreciated from both the individual and the institution perspective.

Cuvinte cheie: performanță, atitudine, adaptabilitate, identitate.

Cea mai importantă și deosebit de complexă problemă a managementului carierei este eficacitatea acesteia.

În cadrul organizațiilor, eficacitatea carierei este apreciată atât din perspectiva individului cât și a instituției însăși.

În acest context, se au în vedere aspecte precum:

- principalele căi și mijloace pentru obținerea eficacității carierei;
- condițiile sau împrejurările în care angajații pot avea o carieră satisfăcătoare sau plină de succes;
- dacă organizațiile sunt interesate, acționează și susțin intențiile angajaților în ceea ce privește realizarea carierei lor.

Potrivit literaturii de specialitate și practicii manageriale în domeniul resurselor umane cele mai importante criterii de apreciere a eficacității carierei sunt:

- performanța carierei;
- atitudinea față de carieră;
- adaptabilitatea carierei;
- identitatea carierei.

Performanța carierei. Principalii indicatori ai performanței carierei sunt salariul și postul.

* Universitatea "Bogdan Vodă", Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport,
Baia Mare, România

Creșterea salariului precum și avansările mai rapide reflectă un nivel înalt al performanței carierei. Din punct de vedere al organizației performanța carierei este deosebit de importantă deoarece aceasta se află în legătura directă cu eficiența organizației.

Mărimea salariului și poziția avansată în ierarhie reflectă, în majoritatea cazurilor, măsura în care individul contribuie la realizarea performanței individuale.

Totuși, în ceea ce privește performanța carierei, trebuie avute în vedere și înțelese în complexitatea lor următoarele aspecte:

- măsura în care sistemul de evaluare a performanței și sistemul de recompense recunosc pe deplin performanța. Sunt cazuri în care salariatul nu primește recompensarea corespunzătoare performanței, și deci, nu realizează acel indicator al eficienței carierei deoarece organizația fie că nu are capacitatea necesară, fie că nu dorește să acorde recompensa respectivă. Mai mult decât atât, numeroși angajați constată că adesea organizația stabilește o anumită recompensă a performanței care, în unele cazuri este rezultatul nonperformanței;
- organizația așteaptă performanța individului însă acesta nu dorește sau nu poate să o realizeze. Performanța cerută de organizația este necorespunzătoare individului, aceasta fiind mult prea mare, deoarece individul poate avea și alte interese nelegate de post ca de exemplu: familiale, religioase, diverse preocupări extraprofesionale etc. În astfel de cazuri este posibil ca individul să fie satisfăcut de performanța carierei, însă organizația este dezamăgită iar neconcordanța respectivă apare ca o consecință a atitudinii individului față de carieră.

Atitudinea față de carieră. Acest criteriu de apreciere a eficacității carierei se referă la modul în care angajații percep și evaluează cariera lor. Angajații care au atitudini pozitive față de carieră, au o percepere și o evaluare pozitivă a carierei lor.

Atitudinile pozitive față de carieră au implicații importante și pentru instituție deoarece angajații cu asemenea atitudini sunt bine integrați în sistemul instituțional și se implică deplin în activitățile cerute de posturile lor.

Cu toate acestea crearea unei anume atitudini față de carieră reprezintă un proces psihologic și social deosebit de complex ceea ce este evident că atitudinile pozitive față de carieră pot coincide cu necesitățile și oportunitățile oferite care trebuie să corespundă intereselor valorilor și abilităților indivizilor.

Adaptabilitatea carierei. Adaptabilitatea implică aplicarea ultimelor cunoștințe, principii, modificări legislative în realizarea carierei ca urmare a numeroaselor schimbări de ordin structural și legislativ în domeniul organizațiilor. În aceste condiții, dacă angajații nu fac dovada capacității lor de adaptare la schimbările respective și nu introduc aceste schimbări în practica carierei lor, există

riscul învechirii permanente a cunoștințelor dobândite care în consecință duce la pierderea posturilor ocupate.

De asemenea având în vedere avantajele reciproce ale adaptabilității carierei, organizațiile trebuie să fie preocupate de îndeplinirea acestui criteriu al eficacității carierei prin alocarea de resurse financiare pentru pregătirea și dezvoltarea angajaților săi.

Identitatea carierei. Acest criteriu de apreciere a eficacității carierei cuprinde două componente deosebit de importante:

- măsura în care angajații sunt conștienți să demonstreze claritate în ceea ce privește interesele și aspirațiile lor viitoare;
- măsura în care angajații unei organizații percep viața în raport cu trecerea timpului sau înțeleg să-și rezolve problemele vieții singuri, fără ajutor, ca o prelungire a trecutului lor.

Conținutul conceptului de identitate a carierei în organizație poate fi exprimat prin răspunsul la întrebarea: Ce post doresc să obțin în structura organizației și ce trebuie să fac pentru a obține acest post?

Dacă angajatul răspunde convingător și realist la o astfel de întrebare este posibil să aibă o carieră eficace și să aibă o contribuție deosebită la realizarea eficienței organizaționale.

Prin urmare, realizarea eficacității carierei este un proces deosebit de complex care poate fi apreciat în funcție de mai multe criterii performante, atitudine, adaptare și identitate care se intercondiționează în moduri diferite pentru persoane diferite.

Obținerea unui nivel ridicat de performanță nu rezultă întotdeauna dintr-o atitudine pozitivă față de carieră, iar diferențele individuale de personalitate sau de percepere a vieții în general și a carierei în special conduc la diferențe în ceea ce privește criteriile sau caracteristicile eficacității carierei.

De asemenea, importanța relativă a criteriilor de eficacitate a carierei variază nu numai în raport cu angajații, ci și în funcție de modul cum organizația apreciază performanța carierei în raport cu adaptabilitatea carierei.

Eficacitatea carierei implică o înțelegere individuală și organizațională a importanței criteriilor sau caracteristicilor avute în vedere. Relațiile dintre caracteristicile eficacității carierei și criteriile eficacității organizaționale se prezintă în figura nr. 1.

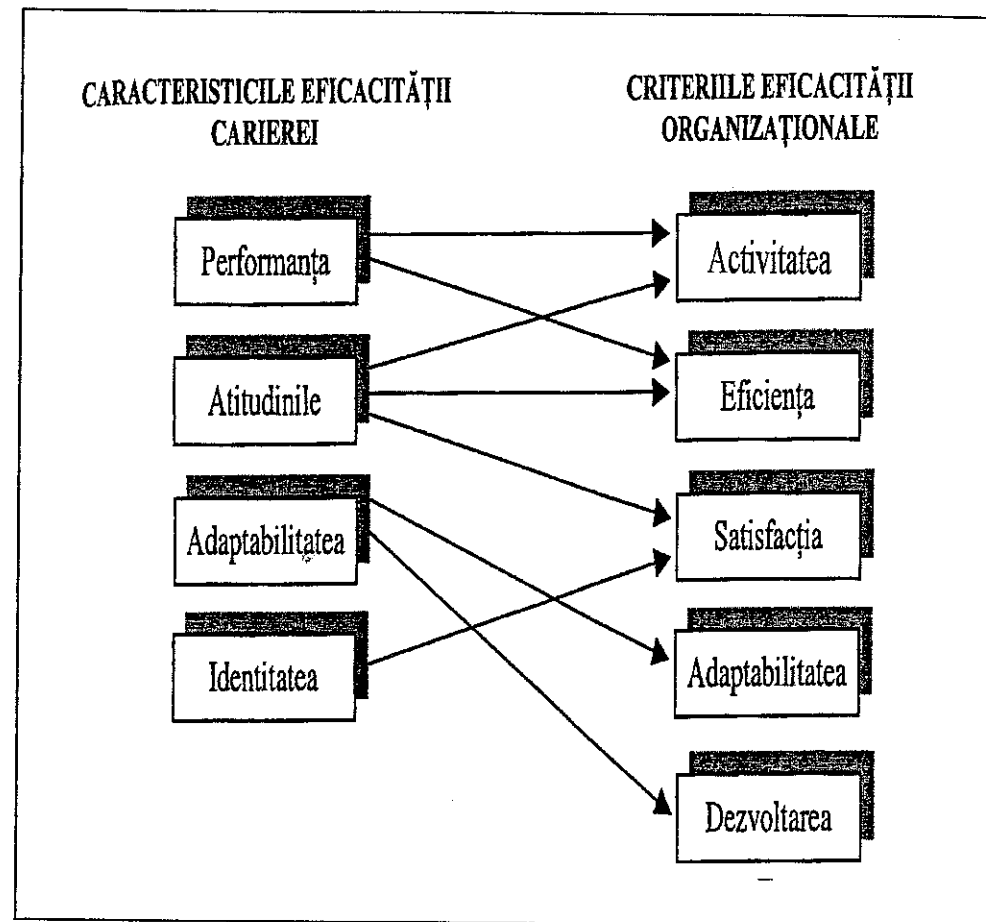


Fig. nr. 1 Relațiile între caracteristicile eficacității carierei și criteriile eficacității organizaționale.

/sursa: preluat după Manolescu, A., Op. cit. pag. 375/

De exemplu, performanța carierei este legată, după cum se poate constata din figura nr. 1, de producție și eficiența organizațională. În multe organizații, procesul evaluării performanței se bazează, în prima fază, pe aceste două criterii menționate, iar eficacitatea performanței carierei este apreciată ca atare. Atitudinile pozitive față de carieră implică angajamentul sau obligația față de activitate și eficiență, fără a se neglija satisfacția. De asemenea, adaptabilitatea carierei este legată direct de adaptabilitatea și dezvoltarea organizațională, iar identitatea carierei este legată direct de satisfacție, aceasta din urmă poate fi legată și de alte criterii, însă cele care dau un nivel înalt identității exclud activitatea și eficiența.

BIBLIOGRAFIE

1. Armstrong, M. (2003), *Managementul resurselor umane*, Editura Codecs, București.
2. Chișu, V.A.ș.a.(2002), *Manualul specialistului în resurse umane*, Editura Irecson, București.
3. Ilieș, L., ș.a., (2002) *Managementul resurselor umane*, Editura Dacia, Cluj Napoca.
4. Manolescu, A. (2003), *Managementul resurselor umane*, Ediția a patra, Editura Economică, București.
5. Purdea, D., ș.a. (2003), *Managementul resurselor umane*, Editura Risoprint, Cluj Napoca.

CHEILE COMUNICĂRII ÎN RELAȚIILE INTERUMANE

Lect. univ. drd. CARMEN ISAC *

Abstract

The communication as act, as system, code or the way is the base of the organization and social development having influence upon the relations established between people in all the plans.

The word „communication” comes from the latin word „communis” which means „to agree to something”, „to be related with”. Communication makes a lot of senses; it has a lot of aims and so many methods of expressing and manifesting.

The society continues to exist by transmission and communication, but it would be right to say that it exists in transmission and communication.

The people live in community by virtue of things they have in common, and the communication is the modality by which they end up having things in common.

Cuvinte cheie: act, sistem, stil, cod, mimică, gândire, limbaj.

COMUNICAREA – cuvântul „comunicare” provine din limba latină: „**communis**” și înseamnă „a pune de acord”, „a fi în legătură cu” sau „a fi în relație”, deși termenul circulă în vocabularul anticilor cu sensul de „a transmite și celorlalți”, „a împărtăși ceva celorlalți”.

-Definiție - ca o formă particulară a relației de schimb între două sau mai multe persoane, două sau mai multe grupuri.

Alți specialiști reduc definiția comunicării la simpla clasificare și anume: înștiințare, știre, veste, raport, relație, legătură. Sinonime care sunt oferite de către dicționarul explicativ pentru comunicare.

Cu toate acestea, înțelesul comunicării este mult mai complex și cu mai mult substrat. Comunicarea are o mulțime de înțelesuri, o mulțime de scopuri și cam tot atâtea metode de exprimare și manifestare. Nu există o definiție concretă a comunicării, însă se poate spune că a comunica înseamnă a transmite intenționat date, informații.

Ce se înțelege prin comunicare:

-o provocare constantă pentru psihologia socială;

- o activitate;
- satisfacerea nevoilor personale;
- o legătură între oameni, etc.

Societatea continuă să existe prin transmitere, prin comunicare, dar corect ar fi să spunem că ea există în transmitere și comunicare. Este mai mult decât o legătură verbală între cuvinte, precum **comun, comunitate, comunicare**.

Oamenii trăiesc în comunitate în virtutea lucrurilor pe care le au în comun; iar comunicarea este modalitatea prin care ei ajung să dețină, în comun, lucruri. Pentru a forma o comunitate sau societate, ei trebuie să aibă în comun scopuri, convingeri, aspirații, cunoștințe, o înțelegere comună - „același spirit”, cum spun sociologii.

Comunicarea este cea care asigură dispoziții emoționale și intelectuale asemănătoare, moduri similare de a răspunde la așteptări și cerințe.

„Reprezintă gestul care se produce în prezența altei persoane, ea permite copilului să intre în legătură cu cei din jur, să-și exprime propriile intenții.”

Din 1948, pentru a defini comunicarea, se folosește teoria lui C.E.Shannon și se utilizează schema sa generală:



(după Albu, 1999)

Comunicarea se realizează pe trei niveluri:

- logic;
- paraverbal;
- nonverbal.

Dintre acestea, nivelul logic (deci al cuvintelor) reprezintă doar 7 % din totalul actului de comunicare; 38 % are loc la nivel paraverbal (ton, volum, viteză de rostire,...) și 55 % la nivelul nonverbal (expresia facială, poziția, mișcarea, îmbrăcămintea, etc).

Dacă între aceste niveluri nu sunt contradicții, comunicarea poate fi eficientă, dacă însă între niveluri există contradicții, mesajul transmis nu va avea efectul scontat.

Pentru a descrie înțelesurile comunicării pe care o folosim și o trăim zilnic, folosim următorii trei termeni:

Forma comunicării

-este un mod al comunicării, așa cum sunt vorbirea, scrierea sau desenul sunt forme distincte și separate între ele, având sistemul lor propriu pentru transmiterea

mesajelor. Astfel, când semnele sunt făcute pe foaia de hârtie potrivit anumitor reguli (gramaticale și ortografice), atunci se creează cuvinte și „forma” scrierii.

Mediul comunicării

-este un mijloc al comunicării care combină mai multe forme. Un mediu poate utiliza tehnologie care este dincolo de controlul nostru, exemplu - o carte este un mediu care folosește forme ale comunicării precum cuvintele, imaginile și desenele.

Media

-sunt mijloacele de comunicare în masă care s-au format într-un grup propriu, cum ar fi radioul, televiziunea, revistele, etc.

Scopul și mijloacele comunicării

Comunicarea între persoane sau grupuri este foarte importantă și utilă, după unii autori prin comunicare individul se umanizează, își formează și dezvoltă personalitatea, deoarece ea este cea care permite transmiterea experienței sociale.

Totodată comunicarea permite influențarea educativ-formativă a individului, deoarece în lipsa comunicării individul ar rămâne la nivelul dezvoltării biologice, izolat, inapt pentru interacțiunea socială.

Rodolphe Gliglione a introdus conceptul de „om comunicant”. Omul comunicant, apelând la limbă, se construiește pe sine într-un context intercomunicațional permanent, atitudinile sale fiind legate de context.

Sunt interesante experimentele făcute pe copii care provin din clase sociale favorizate și defavorizate (Bernstein, 1971, citat de Cosmovici, 1998). Ele demonstrează că clasa de apartenență a copiilor are influență asupra achiziției limbajului, dar nu determină în totalitate funcționalitatea cognitivă a copiilor, aceasta depinzând de particularitățile situațiilor concrete de comunicare.

Comunicarea este atât de importantă încât unii autori au numit-o „lubrefiantul” vieții individuale și sociale a oamenilor.

Rolurile ei reies cel mai bine din scopurile pe care le îndeplinește. De Vito stabilea cinci scopuri esențiale ale comunicării:

Descoperirea personală (în timpul comunicării învățăm despre noi și despre alții).

Descoperirea lumii externe (comunicarea dă o mai bună înțelegere a realității exterioare, a obiectelor și evenimentelor).

Stabilirea relațiilor cu sens (prin comunicare avem posibilitatea să menținem relații strânse cu alții, deoarece ne place să ne simțim iubiți și plăcuți de alții).

Schimbarea atitudinilor și comportamentelor (comunicarea, mai ales cea realizată de mass-media, excelează în schimbarea atitudinilor și comportamentelor noastre și ale altora).

Joc și distracții (comunicarea este mijloc de destindere, de a ne simți bine, etc)

Mijloacele comunicării

„Mijloacele comunicării se clasifică, după două axe opuse:

Vocal versus nonvocal (cuvinte versus gesturi, atitudini).

Verbal versus nonverbal (cuvinte versus noncuvinte).

Din unirea celor două axe rezultă următoarele categorii de mijloace de comunicare:

Vocal-verbal: cuvânt fonetic ca unitate lingvistică

Vocal-nonverbal: intonații, calitatea vocii, emfază.

Nonvocal-nonverbal: expresia feței, gesturile, atitudinile.

Alții autori au o altă clasificare a mijloacelor de comunicare:

-*lingvistice* (limba dublu articulată și de manifestările vocale)

-*paralingvistice*, mai mult sau mai puțin conștiente, înțelese de membrii unei culturi: nonverbale-vocale (tonul vocii), nonvocale (gesturi).

-*extralingvistice*, care scapă locutorului în timpul comunicării: vocale

(calitatea vocii care furnizează informații biologice, psihologice sau sociale asupra locutorului), nonvocale (maniera de a se îmbrăca)”. Norbert Sillamy (1965) insistă asupra caracterului de feed-back al comunicării.

Mai frecvent, clasificările comunicării, efectuate după numeroase criterii se referă la existența următoarelor tipuri de comunicare: comunicare interpersonală (desfășurată între două persoane) și comunicarea de grup care se împarte în intragrupal și intergrupal

Perspectiva comunicațională și teoriile privind comunicarea sunt necesare pentru a concepe societatea ca fiind bazată pe comunicare și interacțiune. Perspectivile importante ale societății: comunicațională, istorică, economică nu se suplinesc sau înlocuiesc una cu alta, ele nu sunt reciproc exclusive ori competitive.

„Înțelegerea istorică vizează încercarea de a reconstitui perceperea comunicării și a sistemelor interacționale care au existat de-a lungul diferitelor epoci social-istorice. Ca atare, dezvoltarea limbajului scris, arta tipăriturilor ori televiziunea – toate demonstrează că schimbările în sistemele de comunicare pot promova și susține schimbările sociale.” (după Ruxandra Rășcanu, 1978)

Familia poate fi analizată în perspectiva tiparelor de comunicare existente în familie, tot așa cum aceste tipare se stabilesc în familie și mediul social.

Dacă am încerca să definim concepte cum ar fi: „individ social”, „sistem social”, „societate”, am descoperi că factorul decisiv ar fi prezența sau absența dispoziției spre comunicare a participanților la sistemul respectiv. Dorința firească de a avea această capacitate, perspicacitatea de a ne înțelege pe noi înșine și pe

colegii noștri ca indivizi umani este similară cu efortul pe care-l face societatea - ca sistem social - de a ne înconjura, de a ne proteja prin adoptarea unei perspective comunicaționale și dezvoltând astfel teoria comunicării interumane.

În mod obișnuit, noi putem recunoaște sentimentele semenilor noștri prin intermediul văzului și auzului, putem vedea expresiile feței și auzi tonul vocii ca și înșiruirea cuvintelor.

Cercetările lui Ekman (1980), au arătat că nu toată comunicarea umană se transmite efectiv prin intermediul vorbirii și a cuvintelor scrise, oamenii comunică emoțiile și sentimentele lor prin nuanțarea tonului vocii, în expresii faciale, gesturi, postură.

Unele cercetări tind să confirme ipotezele lui Darwin conform cărora expresiile faciale ale emoțiilor sunt folosite ca și când ar fi înăscute.

Importantă este și clasificarea comunicării în raport cu grupul:

1. funcția productiv-eficientă (permit realizarea sarcinilor între membrii grupului);
2. funcția facilitatoare a coeziunii grupului (prin comunicare se naște și subzistă un grup);
3. funcția de valorizare a grupului (prin comunicare grupul își impune prezența)
4. funcția rezolutivă a problemelor grupului (comunicarea salvează onoarea grupului).

„Cei care au înțeles cel mai bine ce vor să spună cuvintele într-un context grupal au fost discipolii lui Bateson care au format grupul numit „Școala de la Palo Alto” sau „colegiul invizibil”. După reprezentanții acestui grup (Don Jackson, Paul Watzlawick, Erving Goffman, etc), a comunica înseamnă a „intra în orchestră”, a-ți ajusta timbrul la ansamblul preexistent”.

Menționăm câteva principii care au făcut epocă: -emiterea determină recepția; mesajul circulă de la un pol preponderent activ (profesorul în cazul comunicării didactice) spre un receptor pasiv; desfășurarea lanțului comunicativ are direcție liniară, etapele prezente le condiționează automat pe cele viitoare, fără reciprocitate etc.

Tendința actuală este orientată mai ales asupra cercetării comunicării orale, mult timp neglijată datorită lipsei instrumentelor tehnice care să o surprindă în complexitatea sa.

În activitatea de educație fizică și sport cuvântul este folosit în diferite situații, cu adrese și intenții deosebite, atât de profesor, cât și de elev.

Principalele forme ale comunicării specifice antrenorilor (profesorilor) sunt: ordinul direct, sugerarea acțiunii, discuția - convorbirea, prelegerea, demonstrația și analiza (după Epuran, 1982).

În activitatea sportivă, învățarea motrică se realizează printr-o comunicare condusă, dar și autocondusă (limbaj intern și autoreglator al sportivului), iar la

nivelul învățării obișnuite se realizează printr-o utilizare mai complexă a mijloacelor verbale.

Situațiile de învățare sunt foarte numeroase, iar nivelul execuției și performanțelor foarte diferit, de la clasă la clasă și chiar de la un elev la altul.

„Profesorul va urmări atât transmiterea cunoștințelor, cât și indicațiile, ordinele, încurajările privind execuția actelor motrice de către elev. Pe de altă parte elevul va „dialoga” cu profesorul încercând nu numai să execute, ci chiar să relateze ce și cum a făcut, ce și cum face în încercarea următoare, el își va aprecia propriile performanțe și va programa noi forme de mișcare” (după Epuran, 1982)

Judecata, sinele și societatea nu sunt structuri discrete, ci procese de interacțiune personală și interpersonală. Interacțiunea simbolică subliniază importanța limbajului, ca mecanism fundamental în devenirea sinelui și judecării.

Personalitatea este caracteristică fiecărei persoane și o distinge ca individualitate; felul propriu de a fi al cuiva.

Arta de a comunica nu este un proces natural, ori o abilitate cu care ne naștem. Noi învățăm să comunicăm. De aceea trebuie să studiem ce învățăm, ca să putem folosi cunoștințele noastre mai eficient.

Orice comunicare implică creație și schimb de înțelesuri, aceste înțelesuri sunt reprezentate prin „semne” și „coduri”. Se pare că oamenii au o adevărată nevoie să „citească” înțelesul tuturor acțiunilor umane. Observarea și înțelegerea acestui proces poate să ne facă mai conștienți referitor la ce se întâmplă când comunicăm.

În nici una dintre ipostazele sale majore, societatea (comunitatea umană) nu poate exista fără comunicare, nici în cea de dobândire a unei experiențe comune (care presupune dialog), nici în cea de transmitere a zestrei culturale, nici în construirea acordului asupra unor probleme și dezlegări, comunicarea semnifică mult mai mult decât schimbul și răspândirea de informații; comunicarea crează și menține societatea.

Câteva reflecții și maxime:

„E în zadar să vorbești celui care nu vrea să te asculte”

M.Eminescu

„Cuvintele sunt cele mai puternice droguri folosite de omenire”

Rudyard Kipling

„Precizarea înțelesului termenilor este cea dintâi care se ia în orice discuție”

P.P.Negulescu

BIBLIOGRAFIE

1. **Bârlogeanu, Lavinia,(2001)-Psihopedagogia artei - Educația estetică.** Ed.Polirom,Iași
2. **Baciu,Cl., (1971) -** Programe de gimnastică medicală, Ed.Stadion, București.
3. **Baciu,Cl., (1971) -** Semiologia clinică a aparatului locomotor, Ed.Medicală,București
4. **Berescu,Gheorghe,(1978) -**Etic și estetic în acțiunea educativă. Ed. Științifică și Enciclopedică, Bucureș
5. **Bontilă,George,(1971) -***Aptitudinile și măsurarea lor.* Ed. Centrul de Documentare, București
6. **Bontaș,Ioan, (1994) -***Pedagogie.*Ed.All.
7. **Bourchis, R.(1997) -** Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri, Ed. Polirom, Iași.
8. **Bratu,Florin, (2002) -**Gândirea și limbajul, referat www.yahoo.com/referate.ro.
9. **Birkenbihl, Vera,F.,(1999) -**Semnalele corpului-cum să înțelegem limbajul corpului. Ed. Gemma Pres, București.
10. **GIL, José. (1985). -***Métamorphoses du corps.* Paris: La Différence, «Essai», 293 p.
11. **Rășcanu, Ruxandra (1994) -** "Psihologia comportamentului deviant", E.U. București.

PUBLICUL SPORTIV – PERSPECTIVĂ SOCIO-ISTORICĂ

Asist. univ. drd. TUDOR BOGDAN*

Abstract

Sports considered being the area that promotes the human performance, recognized like social success. The authority, which approved it, is "the population concerned by the same problem", called publics. This sanction, assertive or negative, the behavior of any team or athletes, through their opinion.

The evolution of the sportive public was a long and difficult process, which was in correspondence with the social division of the work. So during the history the public has had many shapes, depending by the society development. One of the most important way of public behavior is that violent, specific nowadays for professional soccer league. These are, so called „soccer hooligans”, known as well as „the British disease”.

Cuvinte cheie: sport, public, mentalitate

Sportul ca un domeniu de excelență, urmărește obținerea și promovarea performanței sportive, ca pe o componentă a performanței umane, prin manifestări specifice prestate într-un cadru juridic, dar și organizatoric, bine delimitat. Putem afirma că aprecierea performanței, se realizează în două feluri: una tehnică (kilograme, metri, secunde, puncte etc), dar și una socială. Acest aspect surprinde recunoașterea performanței de către cei care sunt interesați de acest aspect al vieții sociale, și anume sportul. Toți aceștia, indiferent dacă au fost prezenți sau nu la o anumită manifestare, sunt încadrați sub denumirea de „public”.

După cum aminteam și mai sus noțiunea de „public” desemnează „populația preocupată de o anumită problemă” (Rotariu, Iluț 1997:35). Cu toate acestea, pentru o înțelegere mai bună a termenului, considerăm că este necesar să precizăm că publicul ca o entitate psihosocială, poate fi privit din două perspective: una simbolică, abstractă, dar și una concretă. Aspectul abstract reprezintă o stare mentală a unui grup, o atitudine a acestuia raportată la o

* Universitatea “Bogdan Vodă”, Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport, Baia Mare, România

problemă. Această stare situează grupul de oameni pe o treaptă superioară a dezvoltării sale în raport cu acea problemă. Aceiași autori menționează că publicul este „un aspect funcțional, o activitate de moment a oamenilor care trăiesc laolaltă” (Ralea și Hariton 1962:341). Cu toate acestea nu putem spune că există o anumită grupare sau asociație de oameni care să se cheme „public”, așa cum există ginta, tribul, poporul, armata, partidul etc. Această noțiune nu desemnează mai mult decât o față a unei colectivități. Publicul se formează și funcționează într-o societate preexistentă, sau într-una din părțile componente ale ei (clasă socială sau grup), ca o manifestare colectivă specifică.

Menționări despre noțiunea de public au existat din cele mai vechi timpuri, chiar dacă autorii acelor vremuri nu precizau acest termen. Primele încercări de definire au fost propuse de către sociologul francez G Tarde, abia la începutul secolului XX. În această perioadă sunt cunoscute preocupările sociologului francez pentru studierea mulțimilor. Astfel pentru prezentarea mai exactă a acestora, Tarde a propus o distincție, devenită deja clasică, între mulțime și public. Din această perspectivă el considera publicul drept o „formațiune spirituală – rezultatul unei forme specifice de comunicare, cea indirectă, care leagă oameni aflați la distanțe mari unii de alții și a căror coeziune este strict mentală, prin împărtășirea unor păreri sau convingeri, ca urmare a simultaneității informațiilor primite” (Chelcea S., Iluț P. 2003:301).

În literatura de specialitate mai mulți specialiști au fost preocupați de prezentări comparative între public și mulțime, prezentări care au dus delimitarea conceptuală mai exactă, dar și la înțelegerea celor două noțiuni. Astfel, cei mai de seamă sociologi preocupați de această problemă au surprins următoarele aspecte caracteristice:

- Mulțimile sunt mase compacte de oameni – publicul este format din indivizi separați fizic;
- Mulțimea s-a format având la bază instinctul de hoardă și imitațiile de masă, în timp ce publicul reprezintă o treaptă superioară de evoluție mentală;
- Publicului îi sunt caracteristice emiterea de păreri, opinii favorabile sau nefavorabile, față de mulțime care este un public manipulat;
- În timp ce mulțimii îi este caracteristică unitatea emoțiilor, publicul se caracterizează prin dispute și controverse de opinie, este prezent dezacordul și judecățile critice

Precizările de mai sus sunt absolut necesare pentru a putea delimita clar aria publicului, raportat la alte forme de organizare socială, și pentru a înțelege noțiunea de public așa cum a definit-o Goodman Norman (1992:431), ca pe „un număr substanțial de indivizi care au un interes comun într-o problemă asupra căreia opinia este împărțită”.

Publicul își găsește locul și rolul și în lumea sportului, având chiar o intensitate și o periodicitate mai mare decât în alte domenii sociale. Dacă partidele politice atrag atenția, mai puternic, odată la patru ani (în pragul alegerilor), alte probleme mondiale – terorismul, poluarea etc – afectează în mai mică măsură nivelul micro-social; sportul, prin diversitatea formelor sale de manifestare reprezintă o preocupare constantă atât la macro- cât și la nivel micro-social. De exemplu fotbalul, în sine, reprezintă un subiect de interes mondial, în special când este vorba despre Campionate Mondiale, iar la nivel micro-social diferitele nivele la care se desfășoară campionate (juniori, divizia A, B, C etc). După cum știm subiectele sunt diverse și atrag atenția pe toată perioada anului cu informații de spre clasamente, evoluția echipei favorite sau a unui anumit jucător, despre perioada de transferări etc.

În lucrarea „Sociologia succesului” Ralea și Hariton prezintă publicul ca pe un „for sancționator” care emite opinii aprobatoare, sau dezaprobatore la adresa faptelor respective. Reacțiile acestora nu se adresează persoanei propriu-zise, ci persoanei pentru manifestarea sa. Cu toate acestea opiniile sunt împărțite, nu toți membrii publicului reacționează în același mod, la aceeași manifestare. Oamenii reacționează diferit datorită structurii personalității lor diferite, mai exact a acelor factori care duc la formarea unui sistem de credințe, a mentalității. Specialiștii au elaborat o serie de teorii care încearcă să explice modul de formare al opiniei publice, atât la nivel individual, din perspective psihologice, cât și la nivel integrativ, psihosociologic. Este de menționat faptul că opinia publică se formează în cadrul unui „climat general de opinie” (Lazarsfeld 1957), prezentat ca un mediu pentru modelarea opiniei publice. Perspectiva care ne-o propune autorul presupune elaborarea opiniei publice (răspunsuri efective, verbalizate, actuale), având la bază *mentalitatea*, *valorile* (principii fundamentale de orientare socială; coduri esențiale de „lectură” a realității, dezirabile pe calea eredității sociale), *personalitatea* (factori de caracter, vocaționali sau aptitudinali), *atitudini* (opțiuni orientate pozitiv sau negativ față de obiecte, fenomene actori sociali) (Gavreliuc Alin 2002:260). Relația acestora se descrie într-o substanțială măsură astfel: valorile se transcriu în atitudini, iar atitudinile se exprimă și se specifică în opinii. De aici putem concluziona faptul că schimbarea de mentalitate nu se poate efectua doar prin schimbarea opiniilor, chiar dacă acestea se propagă la nivel de masă.

O idee aparte reiese din lucrarea mai sus amintită, și anume rolul publicului în obținerea succesului. Publicul, ca „for sancționator” este cel care acordă unei manifestări adjectivul de „succes”, sau deopotrivă dezaprobă evenimentul respectiv. Publicul este acea formațiune care în caz de succes îi acordă o recunoaștere socială, sau, în caz contrar, sancționează în plan social. Adică puterea acestuia este atât de mare încât poate transforma un sportiv sau echipă din cel mai dorit într-unul renegat, sau chiar pierdut în anonim. Un exemplu elocvent în acest sens este recentul caz al fotbalistului Adrian Mutu.

Rolul publicului a fost același de-a lungul timpului, manifestând unele deosebiri în perioada contemporană, și anume acela de a valoriza o anumită manifestare sportivă. Cu toate acestea în diferite perioade ale evoluției sale, publicul a prezentat unele aspecte caracteristice. Aici vorbim de o categorie ușor aparte a publicului, este vorba de cel al manifestărilor sportive, de publicul sportiv. Deosebit de important de menționat este faptul că publicul s-a dezvoltat odată cu evoluția societății, evoluție având la bază, în special diviziunea socială a muncii.

Sportul a apărut în societate ca o activitate de loisir, fiind practicat în mod special în timpul liber, în cadrul unor ceremonii sau zile de sărbătoare, la început închinat unor divinități, iar mai apoi având un scop în sine. Desigur aspectul său era altul decât cel pe care îl cunoaștem noi astăzi, mișcările fiind împrumutate din tehnicile folosite în procurarea hranei. Încă de la începuturi sportul a fost un domeniu care promova excelența și valoarea, acest lucru se datora și prezenței spectatorilor.

În comuna primitivă, specificul activităților sportive favoriza adunarea unor mase mari de oameni, cu ocazia diverselor întreceri. Era perioada așa-zisului „public – popor” (Chelcea Septimiu 2002:54), când publicul se confunda cu întregul popor. Organizarea societăților de atunci, în principiu pe baza relațiilor de rudenie, presupunea un număr de oameni care prestau toți toate muncile necesare în respectiva comunitate. Astfel s-a ajuns la situații în care la un joc cu mingea, la tribul Ciokta (indigeni din America) participau un public de până la 6000 de spectatori (Kirițescu 1964:49). Raportându-ne la o anumită categorie de public, și anume cel participant, în perioada comunei primitive existau relativ multe activități competitive, care angrenau foarte mulți membrii ai societății.

Nu putem vorbi despre sport și competiție, și implicit despre public sportiv, dacă nu punctăm momentul de înflorire al Greciei antice. „Miracolul grec”, care a influențat multe culturi și civilizații occidentale, comparat adeseori cu Renașterea evului mediu, a reprezentat apogeul sclavagismului, datorită apariției unor noi curente despre lume și viață. Noile orientări umaniste provoacă o orientare a înțelepților vremii spre aspectul morfo-funcțional al ființei umane, printr-o dezvoltare armonioasă a trupului și sufletului (fizicului și psihicului). Odată cu acest aspect cei mai reprezentativi primeau recompense sociale – recunoaștere, apreciere, dar și diferite merite materiale – bani, sclavi, podoabe etc. De aici și-au avut originea o serie întreagă de realizări artistice cu evocare diferiților eroi locali sau mitici; dar și o concepție proprie elenă despre minte și corp. Această concepție asupra exercițiilor fizice a evoluat în trei direcții: igienică, militară, și armonioasă.

Tot acest avânt pe care-l au activitățile fizice, este acompaniat și de o puternică dezvoltare economică, dar mai ales socială, adică a societății în întregul său. În sprijinul practicării diferitelor activități fizice apar gimnaziile, spații special amenajate pentru acest gen de activități, care aveau în componența lor trei

componente esențiale, fiecare cu o destinație precisă: un stadion, un gimnaziu propriu-zis și o palestră.

Caracterul strict al educației elene a dus la formarea unei mentalități în rândul populației, conform căreia pregătirea tinerilor pentru viață se realiza îmbinând în mod armonios educarea calităților morale și intelectuale cu cel fizice și estetice. Practic se tindea spre un model uman ideal. În aceste condiții tot mai mulți cetățeni se îndreptau spre gimnazii, pentru a practica sau a urmări diversele activități sportive. Însă toate aceste preocupări erau apanajul aristocrației sau a cetățenilor liberi, sclavii, ocupați cu munca grea, erau excluși de la acest gen de activități sau din locurile destinate pregătirii acestora.

În acest context de emulație față de sport au apărut o serie întreagă de jocuri organizate de fiecare stat elen, cinstind diferite divinități, sau alte evenimente importante din viața comunității respective. Printre acestea cele mai importante sunt: jocurile olimpice, nemeice, istmice, pitice, panatenee. Toate aceste evenimente au atras un număr tot mai mare de spectatori, fapt ce a dus la construirea de noi stadioane, sau la extinderea tribunelor existente. Dacă al început erau tribune doar pe o parte, constructorii au fost obligați să construiască și pe latura opusă terase artificiale cu trepte. Publicul devenea un aspect tot mai central, fiind printre principali factori care influența alegerea locului de desfășurare al manifestării. Aceste așezăminte se aflau obligatoriu în preajma unor râuri sau alte surse de apă, în Grecia antică punându-se mare preț pe igiena corporală, atât a sportivilor cât și a publicului. Cronicarii menționează că în timpul Jocurilor Olimpice, în Olimpia se adunau peste 40.000 de vizitatori, din toată lumea. Toți spectatorii trăiau în bună înțelegere pe toată perioada jocurilor în Olimpia existând un armistițiu tacit care prevedea suspendarea ostilităților, și depunerea armelor la frontiera Elidei. Acest fapt urma să apară, într-o formă mult mai accentuată 20 de secole mai târziu, sub denumirea de „fair-play”.

Participarea la aceste evenimente sportive era sever verificată, atât pentru participanți cât și pentru spectatori. Atleții erau obligați să sosească în Olimpia cu o lună înainte de începerea concursului, fapt ce presupunea cheltuieli însemnate care nu puteau fi susținute de oameni din afara aristocrației. Caracterul selectiv se menținea și pentru masa de spectatori. În cadrul competițiilor, ca spectatori, erau admiși doar cetățenii liberi. Demosul, după cum era numită această categorie socială constituia aglomerația spectatorilor care-și încurajau reprezentanții cetății lor (Kirițescu 1964:49).

În conformitate cu caracteristicile societății orânduirii sclavagiste, chiar dacă Atena era declarată republică, modelul arhaic al societăților patriarhale este evident. Din aceste motive femeile nu aveau acces, la Jocurile Olimpice, nici ca spectatoare. Rolul și locul femeii în societatea ateniană era bine stabilit. În baza aceleiași concepții elene, femeile trebuiau să-și dezvolte corpul pentru a putea da naștere unor copii sănătoși și puternici.

Comportamentul spectatorilor era orientat spre stimularea favoriților prin îndemnuri și exclamații, pe toată durata jocurilor. Însă un moment aparte, de puternice trăiri emoționale a fost festivitatea de premiere, prin care învingătorii, anunțați public, erau ridicați la nivel de eroi naționali, aproape semizei. Numele lor era înscris în tablourile de onoare ale Olimpiei, iar mai apoi „defilau în mijlocul aclamațiilor delirante ale publicului” (Kirîțescu 1964:118). Cu toate acestea cea mai mare recunoaștere venea din partea publicului. Drept recunoaștere a valorii lor, publicul aclamându-i, le aruncau eșarfe, cingători, bani și mai ales flori, pe lângă semnele onorifice și bunurile pe care le primea. Publicul învingătorilor era mândru de semenul său și îl primeau ca pe un adevărat erou, cu cele mai mari onoruri.

Închinarea învingătorilor a diferite obiecte de artă (sculpturi, poeme) sau chiar piese de teatru, care să întruchipeze aspecte din viața acestuia, a contribuit la extinderea publicului și la alte persoane care nu au participat direct la eveniment. Putem spune că apare astfel, pe lângă publicul participant, și cel neparticipant. Acest public cunoscător al sistemului de practicare al activităților fizice, al acelor vremuri, aduceau onoruri și ridicau în slăvi învingătorii din cetățile lor. Existau un întreg ritual pentru primirea în cetate a învingătorului. Întreaga comunitate se pregătea pentru acest eveniment. Publicul, confundat cu întreaga cetate, era cel care-și ridica eroul la nivel de semizeu.

Încadrarea Greciei în Imperiul Roman a dus la realizarea unei interferențe culturale raportându-ne la activitățile fizice. Frământările sociale din interiorul Imperiului Roman, dar și politica externă, de cucerire, a dus la apariția unei clase dominante puternice, sprijinită pe o armată bine pregătită. Astfel exercițiul fizic, practicat doar de cetățenii liberi, era orientat spre pregătirea militară. Totodată o influență potrivnică educației fizice și sportului a avut-o religia. Cultivarea corpului pentru frumusețea și calitățile fizice a fost reprimată de preoțime, fiind considerată imorală. Regresul manifestat față de exercițiile fizice a avut loc într-un context general defavorabil datorită incursiunilor popoarelor migratoare, a luptelor interne de interese personale între generali de armată, a degradării vieții politice și economice, a decadenței și desfrâului celor avuți, precum și a răscoalelor sclavilor. Astfel începe perioada de descompunere a societății romane și decăderea imperiului.

În acest context un rol important îl primesc *jocurile publice*, organizate la un interval de doar câteva zile, cu scopul de a distra poporul nemulțumit de la acțiuni sociale. De altfel dictonul latin al lui Juvenal nu face decât să descrie această situație, afirmând că romani nu doresc altceva decât „panem et circenses” (pâine și jocuri de circ). Printre cele mai apreciate jocuri publice practicate de către romani au fost: jocurile romane, florale, apolinare, jocurile de circ romane, jocurile plebeiene, jocurile de amfiteatru, dar și jocurile de circ (circenses). Toate aceste jocuri, organizate doar pentru petrecerea publicului, erau cuprinse în trei categorii:

a) *Teatrul* – destinat reprezentațiilor scenice;

b) *Circul* – pentru cursele de cai și de care;

c) *Amfiteatrul* – pentru luptele gladiatorilor.

Mulți împărați s-au folosit de aceste prelejurii pentru a-și atrage poporul de partea sa coborând în arenă și adresându-se spectatorilor din acea situație. Era vorba de a se adresa unui public însetat de sânge și întărit de actele de cruzime petrecute în arenele, un public extrem de numeros, chiar și de peste 250.000 de spectatori (Circus Maximus), proveniți în principiu din rândul cetățenilor liberi și al aristocrației.

În Evul Mediu întrecerile sportive, sau spectacolele sportive nu au fost apreciate la același nivel ca și în antichitate. Amprenta tot mai puternică pe care a pus-o biserica pe viața socială a descurajat acest gen de practici, iar practicanții sau chiar spectatorii riscau să fie considerați eretici și condamnați la moarte. Cu toate acestea publicul se putea manifesta la diverse serbări populare, sau cu ocazii festive. Mișcările făceau parte mai mult din gama exercițiilor militare sau eventual utilitare. În perioada clasică exercițiile fizice i-au un caracter cu totul specific, și anume turnirul, în care combatanții, cavaleri, nobili de origine, se întreceau până la abandonul unuia. La aceste manifestări publicul era împărțit în două categorii, în funcție de apartenența lor socială. Astfel exista un public de invitați – nobilii și doamnele – luau loc pe terasele sau sub arcadele castelului, pe estradele, balcoanele sau la ferestrele caselor ce mărgineau piața din interiorul orașului sau curtea interioară a unui castel. A doua categorie a publicului erau cetățenii de rând, care ținuți în ordine de bastoanele slujitorilor, se îngrămădeau pe unde puteau, mai ales în lungul drumurilor de acces spre arenă. Atașamentul și susținerea cavalerilor de către public era manifestat, în special de către doamne și domnișoare care distribuiau favoriților lor diverse obiecte: panglici, medalii, piese heraldice de diferite desene și culori, aducătoare de noroc; semne care permiteau urmărirea favoritului în timpul luptei.

După decăderea cavalerismului, cu toate că au apărut și răspândit o serie de alte jocuri, publicul devine tot mai puțin numeros. Poporul continuă să practice diferite jocuri, chiar și cu mingea; în timp ce aristocrația se retrage pentru diferite jocuri de salon sau într-un cadru restrâns. Cu toate că au existat unele jocuri ale poporului, care perfecționându-se au fost adoptate și de nobilime, caracterul acestora a rămas tot restrâns, publicul negăsindu-și locul.

Cu toate că perioada renașterii a promovat frumusețea corporală în pictură, sculptură, ducând la apariția unor sisteme de gândire favorabile activităților fizice de tip sportiv, publicul sportiv în adevăratul înțeles al cuvântului va apare odată cu termenul de sport, în înțelesul său de astăzi, la sfârșitul sec IX. Primele manifestări de amploare, reieșite în urma unor cercetări realizate de istorici și sociologi englezi, au fost semnalate în anii '70 și '80 din secolul XIX, în timpul unor meciuri de fotbal în Marea Britanie. După unii autori caracteristica cea mai bine conturată a publicului spectator din sportul modern, o reprezintă

comportamentul deviant. Este vorba despre fenomenul denumit huliganism, fenomen ce avea să se cuprindă Europa un secol mai târziu. Atât forma cât și amploarea huliganismului din fotbal observat în zilele noastre în țările europene, este rezultatul unui „complex proces de difuziune culturală” și a fost condiționată de replica, importării patern-urilor britanice și adaptări lor ulterioare la condițiile locale particulare (Piotrowski Przemyslaw). Huliganismul a fost mult timp asociat cu fotbalul englez, acesta însă nu doar că a fost răspândit și la alte popoare, s-a manifestat și în alte discipline sportive, cum ar fi în cazul SUA, meciurile de hochei pe gheață, basebal și fotbal american.

În Statele Unite specialiștii leagă apariția și evoluția spectacolului sportiv de apariția și dezvoltarea orașelor menționând că „basebalul și fotbalul, ca și spectacole urbane au transformat simplitatea vieții rurale în frământările și agitația specifice unui oraș locuit, cel târziu în prima parte a secolului XX” (Kemper Tom). Apariția și evoluția sportului organizat este strâns legat de apariția orașelor și a culturii urbane. De exemplu, înaintea anului 1860 sportul nu era răspândit în toată America, iar în jurul anului 1920 existau 200.000 jucători de fotbal și 10.000 antrenori. Astfel spectacolul sportiv a devenit arena care reflectă valorile orașului. Același autor menționează că deși basebalul era considerat un sport aparținând mediului rural, comparând complicatul sistem de trai al orașului cu un joc de basebal unde este nevoie să deții o serie de deprinderi pentru a fi competitiv. Sportivii demonstrându-și calitățile pe terenul de joc redefiniu ritmul vieții urbane dându-i o formă de divertisment. Spectatorii erau agenții sancționatori ai spectacolului sportiv, cei care au asimilat și promovat disciplina sportivă, sau au respins-o.

Pentru a înțelege mai bine fenomenul ne vom referi la fotbal, ca fiind disciplina sportivă unde sunt întâlnite cel mai des comportamente violente, huliganice. Jocul de fotbal a cunoscut o mare dezvoltare în a doua jumătate a secolului XIX. Odată cu acesta comportamentele nesportive ale spectatorilor sau înmulțit până în momentul instituționalizării jocului de fotbal în Anglia. Odată cu apariția Asociației de Fotbal și a regulamentului jocului. În opinia unor cercetători (Dunning et al., 1993) curba evoluției comportamentelor violente ale spectatorilor în jocul de fotbal a prezentat un moment de acalmie în perioada interbelică. Acest fapt s-a datorat, în opinia lui Griggs (2004), intersectării și evoluției mai multor factori sociali, așa cum menționa ideea lui Clark (1978) asupra „familiei teraselor” grupate într-un sentiment comun pentru aplicarea mai eficientă a regulamentului de către toate părțile implicate.

Perspectiva sociologilor figuraționiști prezintă ca motiv important al comportării mult mai civilizate a spectatorilor de fotbal în perioada interbelică, integrarea clasei muncitoare în fluxul înaltei societăți. Ideea prevedea că clasa muncitoare, din perioada interbelică, dorea să transmită membrilor înaltei societăți, că ar putea interacționa într-o mare adunare socială fără a crea dezordine. Aici a

fost luat în calcul și rolul Asociației de Fotbal din timpul grevei generale din 1926, care preciza: „Comitetul AF considera că jocul de fotbal poate fi de ajutor în actualele condiții instabile ale afacerilor din țară” (Maguire 1986).

O observație foarte importantă surprinde aspectul eterogen al spectatorilor. Spectatorii de fotbal devin tot mai respectați datorită reapariției clasei de mijloc la jocurile de fotbal, în special a claselor mixte, în perioada interbelică. Înainte de primul război mondial, bărbații din clasa mijlocie urmăreau preponderent rugby în timpul sezonului tradițional de fotbal. Apariția femeii la meciurile de fotbal a demonstrat apartenența mulțimii la clasa de mijloc.

În urma unui studiu longitudinal asupra fenomenului numit „huliganism” din fotbalul britanic, un colectiv de cercetători britanici, condus de E. Dunning, et. al (1986) a conchis că huliganismul a fost o caracteristică a mulțimilor de la fotbal în ultimii 100 de ani. Reprezentativă în acest sens este perioada 1961-1985, la sfârșitul căreia echipelor de fotbal britanice le este interzis accesul la competițiile europene până în anul 1990, ca urmare a numărului mare și a urmărilor așa-zisei „boli britanice” huliganismul din fotbal. Amploarea fenomenului a cuprins în urmă cu peste 30 de ani și alte țări europene Italia și Polonia, suporterii frenetici imitând comportamentele semenilor lor englezi.

Observăm huliganismul din fotbalul britanic este parte integrantă nu doar din societatea britanică, cât și din alte societăți europene. Din acest motiv reputația populației acestor state are de suferit datorită prezentării întâmplărilor suporterilor în presa străină, descriind Anglia ca pe o națiune a „soccer hooligans” (Haley&Johnston 1998).

În perioada scursă de după al doi-lea război mondial, structura socială a spectatorilor sportivi a cuprins, în Marea Britanie, mari grupări reprezentative pentru acele vremuri. Teddy Boys a fost numele unei sub-culturi a tinerilor din anii '50, care se caracteriza printr-un mod particular de îmbrăcăminte, frizuri, rock and roll, și aveau o reputație negativă în comportamente violente. Totodată Teddy Boys au fost acuzați deseori de apariția unor revolte la jocurile de fotbal. Aceștia au fost implicați în numeroase invazii ale terenului de joc și încăierări cu fanii adversi, la jocurile de fotbal. Oricum aceasta reprezintă un stadiu preliminar al apariției „boli britanice”.

O perioadă importantă în evoluția publicului din fotbal până la stadiul actual de „hooligans”, o reprezintă anii '60, caracterizați de bandele „skinhead”. Aceștia au apărut din cartierele de locuințe mai modeste și din toate orașele mici din UK. Precum găștile din Statele Unite, bandele skinhead înfățișează loialitate și mândrie în comunitățile lor. În stilul de viață al tinerilor bărbați din „clasa muncitoare de jos” un mare loc îl ocupau băutura și bătăile cu bandele rivale (Dunning et al. 1986). Aceste grupuri își susțin echipele lor locale, din cartierele lor, însă când o echipă reprezintă orașul lor într-o întâlnire cu o altă localitate, aceste grupuri de suporter, de altfel dușmani de moarte, se unesc pentru a-și

susține echipa locală, după care se despart. Acest lucru a denumit Paul Harrison „efectul beduin”. De altfel Kerr citat de Haley&Johnston afirma că pentru mai mulți huligani, „stilul de joc sau succesul echipei sunt în mod normal neimportante”. O anumită echipă este doar un pretext pentru a-și urmări acțiunile lor împotriva adepților echipei adverse, a poliției sau a spectatorilor. Cu toate acestea cercetătorii americani acceptă cu greu ideea conform căreia violența organizată și alte activități criminale pot fi realizate de așa-zișii „fani” ai sportului profesionist.

Treptat s-a făcut trecerea de la o adunare de băieți pentru care fotbalul reprezenta una din oportunitățile de manifestare violentă, și pentru care violența era un mod de viață Fanii au evoluat la etapa „skinhead”, fiind preocupați de susținerea echipei locale și apărarea teritoriului, folosind ocazia meciurilor de fotbal pentru a-și încuraja echipa locală (într-o mică măsură), dar și pentru tot felul de manifestări violente îndreptate asupra fanilor adverși, a poliției sau chiar a spectatorilor. La mijlocul anilor '70 și-au făcut apariția echipele de luptă care au fost cunoscute ca predecesori ai „superhooligans” din anii 1980 și 1990, atașați mai mult de echipele din liga superioară a fotbalului profesionist britanic. Aceștia nu au scopuri de apărare teritorială sau alte asemenea, doar susținerea echipei favorite. Comportamentele lor antisociale ca și formațiile lor sunt bine organizate și structurate. Acțiunile lor se desfășoară preponderent înaintea, în timpul sau după meciurile echipei lor. Gravitatea acțiunilor a evoluat de-a lungul timpului, pornind de la înjurături, aruncări cu monede, bătăi cu diferite arme albe, sau chiar folosirea armelor de foc. Spre deosebire de hooliganismul din anii 60 sau 70, în zilele noastre rareori se întâmplă acte de violență întâmplătoare sau acțiuni ale unor gloate neorganizate. Darbyshire în lucrarea sa „Operation Own Goal” prezenta faptul că „soccer hooliganism” este oricum în afară de întâmplător și spontan.

Cuvântul englez „hooligan” își are originea în Londra secolului XIX, dintr-o familie de imigranți irlandezi cu numele hooligan, care terorizau o zonă de locuințe sărace din Londra. Termenul „hooligan” a fost ulterior folosit în descrierea oricăror comportamente criminale sau de scandalagii. Asimilarea termenului „huligan”, celui de „fotbal” este recent nouă, de aproximativ 30 de ani, datorită actelor de violență din liga profesionistă britanică de fotbal.

În încheiere putem concluziona că cea mai importantă categorie de public o reprezintă spectatorii, cei care urmăresc pe viu competiția sportivă și își manifestă sentimentele față de echipa proprie sau adversă, față de suporterii adverși, sau chiar față de organele de ordine. Cu toate acestea în categoria publicului intră toți cei care emit o anumită opinie despre un eveniment, de aceea publicul sportiv poate fi local, național sau mondial, fără să se afle în același timp, în același loc. O persoană poate face parte simultan din mai multe publicuri, al echipei x de handbal sau al atletului y, interes care crește pe măsură ce intră în posesia informației. Astfel un rol important în formarea publicului îl reprezintă canalele media:

Radio/TV, presa scrisă, internet-ul, toate având rolul de difuzare al evenimentelor la mari mase de oameni.

De fiecare dată când menționăm noțiunea de public, gândul ne zboară la spectatorii prezenți în tribunele sălilor și stadioanelor. O trăsătură importantă a comportamentului spectatorilor este comportamentul violent. Acest gen de comportamente a existat din cele mai vechi timpuri, dar amploarea pe care a luat-o în zilele noastre, este atât de mare încât se evaluează în victime, fiind asimilat, în special sportului profesionist, de mare performanță, cum ar fi cazul hochei, basebal, în SUA, sau fotbalul, în special cel britanic. Astfel a apărut și fenomenul de hooliganism, provenit din fotbalul britanic, dar răspândit în ultimii 30 de ani și în alte țări din Europa. Gravitatea faptelor realizate de acești „fani”, adus la măsuri extreme luate de forurile conducătoare ale activității sportive pe plan internațional. Este vorba de o legislație pentru prevenirea și combaterea ieșirilor necontrolate, ale spectatorilor în special la meciurile de fotbal, și până la suspendarea dreptului de a participa în competiții le europene, ale echipelor engleze. În urma acestor măsuri numărul comportamentelor necontrolate a început să scadă. Se poate constata și aici tendința ca nivelul de dezvoltare și evoluție al publicului să fie în strânsă corelație cu nivelul de dezvoltare al societății. Cu toate acestea comportamentele violente pe stadioane ale spectatorilor prezintă un fond complex de motivații

Bibliografie

1. **Ralea M., Hariton T. – 1962 – „Sociologia succesului”, Editura Științifică, București**
2. **Rotariu Traian, Iluț Petru – 1997 – „Ancheta sociologică și sondajul de opinie – Teorie și practică”, Editura Polirom, Iași.**
3. **Chelcea Septimiu, Iluț Petru (coord.) – 2003 – „Enciclopedie de Psihosociologie”, Editura Economică, București.**
4. **Lazarsfeld P – 1957 – „Public opinion and classical tradition”, Public Opinion Quarterly, 21.**
5. **Gavreliuc Alin – 2002 – „O călătorie alături de „celălalt” – studii de psihologie socială”, Editura Universității de Vest, Timișoara.**
6. **Chelcea Septimiu – 2002 – „Opinia publică. Gândesc masele despre ce și cum vor elitele”, Editura Economică, București.**
7. **Kirițescu C. – 1964 – „Palestrica”, Editura U.C.F.S., București**
8. **Piotrowski Przemyslaw – 2001 – „Soccer Hooliganism in Poland. Extent, dyanamism and psychosocial conditions”, Institute of Applied Psychology, Jagiellonian University, Cracow.**

9. **Kemper Tom** – „Instant Re-Players – From Sports Fan to Video Game Players: A Cognitive History”, in www.web.mit.edu/com-forum/papers
10. **Dunning E., Maguire J., Pearton R.** – 1993 – „The Sport Process”, Leeds: Human Kinetics.
11. **Dunning E., Murphy P.J., & Williams J.** – 1986 - “Spectator violence at football matches: toward a sociological explanation”, British Journal of Sociology.
12. **Griggs Gerald** – 2004 – „Soccer Hooliganism in England Between thw War”, in „The Sport Journal” Vol. 7, nr. 3, Summer.
13. **Haley A.J., Johnston Brian S.** – 1998 – „Menaces to Management: A Developmental View of British Soccer Hooligans, 1961-1986”, in The Sport Journal, vol 1, nr. 1 summer.

AMENDAREA STRATEGIILOR ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

Asist. univ. ALEXANDRU BALINT*

Abstract

The events of Physical Education and Sport Area from the very last years, confirm the existence of a clear strategy on the sport management field. Therefore it is quite necessary to be made some adjustments by exposing the right amendments.

Key words: Sports, Strategies, Amendments.

Statusul prezent al domeniului educației fizice și sportului din țara noastră (dar și la nivel mondial) relevă existența unor caracteristici negative, atât din punct calitativ cât și din punct de vedere cantitativ. Nenumăratele cazuri de dopaj, comportamentul inadecvat în afara normelor eticii generale și sportive (în interiorul arenelor sportive, dar și în cadrul societății) etc., confirmă deficiențele managementului din domeniul nostru, fiind afectate toate cele trei componente: cognitivă, normativă și simbolică.

Însănătoșirea acestuia depinde în mare măsură de revitalizarea strategiei generale (și a celei particulare) a organizării și dezvoltării activității sportive. Acest lucru presupune revizuirea conținutului acesteia evidențiindu-se următoarele:

AMENDAMENTUL I: *Promovarea eticii sportive (spiritului sportiv) prin predarea, aplicarea, apărarea și modelarea celor șase piloni ai personalității: încrederea, respectul, responsabilitatea, corectitudinea, afinitatea și îndatoririle cetățenești.*

Implementarea acestuia vizează:

- elaborarea și aplicarea unui cod scris al comportamentului, care să accentueze importanța caracterului pozitiv și să specifice obligațiile etice și care sunt așteptările din punct de vedere al spiritului de întrecere;
- discutarea permanentă a importanței caracterului moralității și eticii pe toată

* Universitatea "Bogdan Vodă", Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport, Baia Mare, România

durata procesului de selecție și evidențierea acestuia în materialele promoționale și descriptive;

- încorporarea unui limbaj explicit în descrierile ofertelor de muncă și în contractele celor implicați care să statueze obligativitatea promovării AMENDAMENTULUI I;
- stipularea unor stimulente și penalități explicite în contractele celor implicați în programele sportive referitor la comportamentul dorit și nedorit în performanța sportivă;
- angajarea și menținerea antrenorilor să se facă nu doar pe baza capacității acestora de a forma echipe învingătoare și sportivi de mare performanță, ci mai ales pe baza interesului (pedagogi), care să susțină valorile educaționale și de formare a personalității;
- în negocierea contractelor cu antrenorii manageri instituțiilor educative (și nu amenzi), trebuie să fie conștienți de mesajul transmis de structurile compensatorii ce le întrec substanțial pe cele oferite profesorilor și administratorilor direct implicați în supravegherea misiunii educative a instituției;
- să se dedice o parte importantă din presezonal competițional accentuării importanței caracterului pozitiv și obligațiile etice sportive;
- învățarea sportivilor să discearnă și să rezolve problemele etice și sportive, discutându-le în comparație cu cele reale sau ipotetice;
- învățarea sportivilor că moralitatea, sportivitatea și caracterul pozitiv sunt esențiale pentru o competiție sportivă onorabilă și că victoria obținută prin orice alte mijloace este fără substanță și nemeritată;
- adresarea față de sportivi și nu numai, în legătură cu programul sportiv, să conțină de obicei un limbaj și concepte specifice caracterului, moralității și sportivității (integritatea, onoare, onestitate, respect, responsabilitate, altruism, lucrul în echipă, empatie, etc.);
- să stabilească și să se practice frecvent ritualuri și tradiții ce întăresc principiile sportivității;
- să stabilească și să discute îndrumări (reguli) pentru rezolvarea comportamentului imoral și nesportiv și să impună sancțiuni indiferent de impactul competitiv;
- comunicarea importanței sportivității, atât părinților cât și spectatorilor (și oamenilor în general), prin anunțuri publice frecvente, prin indicații afișate, prin materiale audio-video sau alte materiale scrise;
- să stabilească și să aplice îndrumări (reguli) de rezolvare a comportamentului nesportiv al antrenorilor, părinților, spectatorilor, galeriilor, cheeleaders, etc.
- să elaboreze o campanie educațională (generală/particulară) ce să promoveze sportivitatea și să celebreze aspectele pozitive ale competiției sportive mai mult decât victoria;

- să se insiste ca antrenorii și sportivii să evite afișarea unei imaturități emoționale după un joc nereușit sau după o înfrângere.

AMENDAMENTUL II: *Conducerea programelor sportive într-o manieră ce intensifică dezvoltarea mentală, socială și morală a sportivilor, formându-le deprinderi de viață pozitive, ajutându-i să cunoască succesul și responsabilitatea socială.*

Implementarea acestuia vizează:

- asigurarea că antrenorii se consideră, în primul rând, și mai ales, profesori;
- antrenorii și toți ceilalți factori implicați să demonstreze un interes continuu față de orice sportiv ca și persoană și să binevoiască să-l consolideze, sfătuiască, încurajeze și consoleze fără legătură la performanța sportivă;
- elaborarea unor programe cuprinzătoare de sprijinire a sportivilor care trebuie să-și rezolve problemele academice, emoționale, sociale și etice ivite;
- încurajarea sportivilor studenți să se gândească la ei mai întâi ca studenți și abia apoi ca sportivi;
- integrarea acestora în rândul populației de studenți din învățământul superior;
- elaborarea și definirea continuă a unui program de deprinderi pentru viață pentru sportivi, care să-i recunoască și să-i ajute să anticipeze și să rezolve presiunile, conflictele și tentațiile speciale cu care se pot confrunta (presiunea timpului și necesitatea de a acoperi atât responsabilitățile școlare, casnice și sociale cât și solicitările sportive; problemele sociale precum adularea exagerată ce-l fac pe sportiv să devină încrezut, închis, neomenos, snob, arogant și/sau abuziv; tentații posibile față de sex, droguri, alcool; etc.);

AMENDAMENTUL III: *Demonstrarea și cererea constantă a unei integrități ireproșabile. Respectarea și aplicarea literei și spiritului legilor.*

Implementarea acestuia vizează:

- ținând seama de tradițiile și obiceiurile specifice fiecărui sport, antrenorii și managerii sportivi trebuie să discute, să hotărască și să publice propriile atitudini și valori într-un program;
- să se vorbească deschis sportivilor pe durata competițiilor și lecțiilor de antrenament, astfel încât ei să cunoască litera și spiritul legilor, să știe ceea ce li se cere și li se permite să facă;
- stabilirea consecințelor precise ale încălcărilor legilor și perspectivele ce întăresc valoarea (aprecierea) și descurajează viitoarele încălcări.

AMENDAMENTUL IV: *Autoritatea managerială cea mai înaltă a organizațiilor ce oferă programe de sport trebuie să mențină responsabilitatea fundamentală pentru integritatea și calitatea acelor programe. Asemenea demnitari trebuie să asigure că educația și responsabilitățile dezvoltării personalității nu sunt*

compromise în atingerea valorilor performanței sportive și că statusul academic, emoțional, fizic și moral al sportivilor este întotdeauna plasat deasupra intereselor și presiunilor de a învinge.

Implementarea acestuia vizează:

- ministerele și alte organisme guvernamentale ce sunt implicate în derularea unor programe de sport să supravegheze la corecta desfășurare a acestora pe toată durata lor;
- la un anumit interval de timp prestabilit, demnitarul cu funcția cea mai înaltă trebuie să prezinte ministerului de resort și guvernului un raport cu privire la rolul jucat de programul de sport respectiv, în dezvoltarea educației și a valorilor personalității, în cadrul organizației organizatoare;
- menținerea unei strânse relații între organizatorul programului de sport și societatea civilă, căutându-se observarea aspectelor negative ale aplicării acestuia.

AMENDAMENTUL V: *Discutarea permanentă a importanței caracterului, moralității și sportivității pe durata procesului de selecție, și în materialele promoționale și descriptive, și precizarea specifică că sportivul și-a dezvoltat ori își va dezvolta mentalitatea de învingător.*

Implementarea acestuia vizează:

- instruirea tinerilor să fie explicită asupra dorințelor instituției ca sportivii și antrenorii să fie un bun model de comportament, atât în arenă cât și în afara acesteia;
- asigurarea că antrenorii cunosc și transmit sportivilor dorințele instituției cu privire la personalitate și moralitate;
- solicitarea expresă către antrenori, profesori și ceilalți factori să determine dacă tânărul sportiv are un istoric negativ (condamnări, droguri, alcool, etc.) și dacă da, care este soluția dată în legătură cu solicitarea acestuia de a deveni component al organizației sportive respective;
- dacă sportivii cu probleme de personalitate sunt selecționați, să se asigure consilierea, sprijinul și monitorizarea lor continuă pentru a-i ajuta să-și întărească personalitățile;
- instituțiile de învățământ trebuie să se implice direct și devotate valorilor dezvoltării personalității și organizațiilor sportive.

AMENDAMENTUL VI: *Precizarea specifică că pe durata procesului de selecție dacă sportivul are intenția serioasă de a se educa și dacă și-a dezvoltat deprinderi academice pentru a reuși.*

- înainte de a lua decizia finală cei care sunt responsabili trebuie să se asigure că sportivul este serios interesat în a se educa;
- înainte de a lua decizia finală cei care sunt responsabili trebuie să se asigure că

- sportivul și-a dezvoltat ori își va dezvolta deprinderi academice pentru a reuși;
- instituțiile de învățământ trebuie să se implice direct și devotate succesului academic al sportivilor studenți.

AMENDAMENTUL VII: *Conducerea programelor de sport la toate nivelele trebuie să se asigure că antrenorii (profesioniști, amatori sau voluntari) sunt competenți să antreneze în trei arii: a) dezvoltarea personalității și sportivitate; b) primul-ajutor și calitățile fizice și limitele de vârstă ale grupului antrenat și c) principiile de antrenament, regulile (legile) și strategiile sportive.*

- managerii sportivi trebuie să evalueze competența fiecărui solicitant pentru poziția de antrenor, determinând dacă el (ea) prezintă minime cunoștințe despre: tehnicile de dezvoltarea ale personalității în sport; siguranța, primul-ajutor și înțelegerea calităților fizice și limitele de vârstă ale grupului de antrenat; principiile de bază ale antrenamentului cuprinzând tehnicile motivării, condiționării și disciplinei; cunoștințe de regulament și strategii ale jocului;
- orice deficiență importantă în oricare din cele trei arii precizate mai sus ar trebui să excludă angajarea în afară de cazul când instituția poate asigura în caz contrar că antrenorul va dobândi competența cerută înaintea sau pe durata unui termen prestabilit.

BIBLIOGRAFIE

1. Bâtlan, I. – (2000), *Valorile sportive. Încercare de întemeiere a axiologiei sportive*, București, Editura Semne.
2. Epuran, M. – (2001), *Știința activităților corporale – note definitorii în Acta Universitatis Bogdan Vodă, Educație Fizică și Management în Sport*, anul 1, nr. 1.
3. Georgescu, Fl. – (1998), *Cultura fizică, fenomen social*, București, Editura Tritonic.
4. Guidea, N. – (1998), *Filosofia educației fizice și sportului*, Bacău, f. editură.
5. Mihu, A. – (2000), *Antropologie culturală*, Cluj-Napoca, Editura Napoca Star.
6. Zeigler, E.F. – (1992), *How the Profession of Sport and Physical Education Might Provide Experiences Basic to the World Peace*, Journal of Comparative Physical Education and Sport, 2, 7 – 18.
7. *** - (2001), *Suggested Strategies for Implementing the Arizona Sports Summit Accord*, Josephon Institute.

MIJLOCE DE ACȚIONARE ÎN PREDAREA JOCULUI DE VOLEI LA STUDENȚI

Asist. univ. JURCĂU VASILE*

Abstract:

Though simple at first sight, the volleyball game poses problems to practitioners many times. This fact has been outlined by teaching volley to students. The differences training and gender are hindrances in creating homogeneous teams that should work as a unit.

Jocul de volei este inclus în categoria jocurilor sportive de bază practicate în școlile din România, deoarece este vazut ca un joc facil ce poate fi pus în practică foarte ușor, el necesitând în cele mai multe cazuri doar o minge, un fileu și cunoștințe minime în ceea ce privesc principalele acțiuni individuale de joc: serviciu - lovirea cu două mâini de jos – lovirea cu două mâini de sus – trecerea mingii peste fileu.

Totuși, punerea în practică a jocului nu este atât de simplă cât pare la prima vedere, în ecuația jocului intrând mulți factori de care trebuie ținut cont pentru o aplicare eficientă a lui. Chiar dacă jocul reușește să câștige mulți adepți dintre aceia care n-au mai avut nici o tangentă cu acest joc, nu puțini sunt aceia care rămân în continuare reticenți în descifrarea tainelor acestui sport și aici nu mă refer numai la jocul de volei ci și la alte discipline sportive a căror practicare rămâne o adevărată corvoadă în școală sau în universitate.

Aici intervine rolul profesorului care trebuie să știe cum să-i apropie pe elevi, să se coboare la nivelul lor de înțelegere și să aleagă mijloacele și metodele cele mai adecvate pentru a-și atinge obiectivele. În cazul de față prin obiective se poate înțelege formarea deprinderii de practicare autonomă și independentă în afara școlii sau a universității a jocului. Această practicare autonomă vine ca o urmare firească a înțelegerii jocului de volei și a descoperirii plăcerii de de a te întrece cu adversarul și cu tine însăși, de a da ce e mai bun din tine.

Există o mulțime de clasificări și tipologii a sporturilor date de cercetători consacrați în domeniul sportului și ai psihologiei sportive (Chappuis, M. Epuran,

* Universitatea "Bogdan Vodă", Facultatea de Educație Fizică și Management în Sport, Baia Mare, România

Hubbard A., Cratty ș.a.). În linii mari, jocul de volei ar putea fi inclus în unele categorii de sporturi enunțate de aceștia dar în realitate nu cred că putem să ne includem doar în limitele trasate. Aceasta deoarece voleiul ca și multe alte jocuri sportive de echipă în care apare în mod normal factorul „adversar” prezintă caracteristici ce se găsesc în mai multe categorii de clasificare.

- Din punct de vedere pedagogic, voleiul se adresează tuturor categoriilor de vârstă, este un joc colectiv și poate fi considerat și ca sport de luptă privit prin prisma relației de adversitate.
- Din punct de vedere al consumului energetic fizic și nervos, nu ar putea încadra strict jocul într-o categorie anume, derularea fazelor la fileu sau în linia a doua precum și momentele de respiro dintre faze dând o curbă sinuoasă a consumului.
- Din punct de vedere al obiectivelor putem încadra voleiul atât în categoria sporturilor de performanță cât și în cea a sportului pentru toți.
- Din punct de vedere al solicitărilor organismului putem considera jocul de volei ca sport în care sunt solicitate în mod direct sau indirect toate aparatele organismului uman: neuropsihic, neuromuscular, cardiorespirator, metabolic, endocrinometabolic.

Ar mai fi și alte caracteristici ale jocului care nu ne lasă să-l includem într-o categorie anume. Adversarul chiar dacă este despărțit de fileu influențează acțiunile viitoare ale jucătorilor în mod indirect prin intermediul mingii și prin propriile acțiuni.

În activitatea de predare a voleiului la studenți, și aici nu mă refer strict la studenții facultăților de profil (Educație Fizică și Sport), cadrul didactic trebuie să țină cont de o seamă de cerințe pentru atingerea obiectivelor. Aceste obiective finale pot fi formulate astfel:

Formarea obișnuințelor de practicare autonomă a jocului. Jocul trebuie să devină o activitate atractivă capabilă să producă satisfacții nu atât prin efectele unui succes într-o competiție ci prin provocarea unor stări afective pozitive date de plăcerea jocului. Practicarea autonomă devine astfel o activitate recreativ-distractivă compensatorie prin care omul caută destinderea și distracția și în mod mai mult inconștient compensarea unor stări create de activitatea serioasă și cu răspundere din câmpul muncii.

Educarea simțului de răspundere pentru acționarea într-o echipă omogenă. Omogenitatea este mai greu de realizat în condițiile în care se lucrează cu un colectiv eterogen din punct de vedere al pregătirii individuale, a dezvoltării fizice și a diferențierilor sexuale. Unii dintre studenți care au mai practicat voleiul

sau care al căror bagaj motric este mai dezvoltat vor progresa mai repede în însușirea acțiunilor de joc. Acest fapt va duce la apariția diferențierilor între componenții unei echipe, greșelile inerente ale „întârziatilor” putând duce la apariția disensiunilor în sânul unei echipe. Formarea unor echipe demixtate sau diferențiate pe nivel de pregătire motrică nu este posibilă și ca urmare va trebui dezvoltat conceptul de „**activitate dezinteresată**” care se deosebește de cea de muncă neurmărind decât satisfacerea trebuințelor de ordin psihic, în vederea trăirii bucuriei unei activități gratuite. Reușita va avea ca urmare creșterea importanței unei acțiuni colective reușite în dauna unei greșeli inerente, involuntare ale începătorilor.

Scăderea numărului de acțiuni greșite se poate face și prin mărirea timpului alocat jocului chiar dacă se face în detrimentul unor alte acțiuni aflate în programa de învățământ. În loc să folosim exerciții obositoare și care nu au nici o logică din punctul de vedere al studentului, putem pune în practică prin aplicarea într-un joc bilateral o acțiune nou învățată după ce ea a fost prezentată pusă și în practică prin câteva execuții globale de către fiecare cursant în parte. În felul acesta se poate face o legătură mai bună a teoriei de practică, studenții putând aplica în timp real o nouă acțiune de joc, satisfacția unei reușite fiind astfel mult mai mare în timpul jocului decât în aplicarea unor exerciții stereotipe. Mijloacele cele mai indicate și folosite pentru atingerea acestui obiectiv sunt:

- **Jocul școală.** Este forma sub care ambele echipe se străduiesc să țină mingea cât mai mult în execuție, motiv pentru care loviturile de atac se execută cu o forță moderată. Se poate desfășura fără a se ține scorul sau pe puncte pentru a da mai multă atractivitate jocului. Profesorul oferă mingi echipei care greșește, pentru a ajuta la legarea fazelor de apărare cu cele de atac sau alternativ ambelor echipe. Durata unui joc școală poate varia între 3 și 5 minute.
- **Jocul cu temă.** Este un joc în care prevederile regulamentului sunt modificate pentru a se pune accent doar pe unele acțiuni de joc ce interesează lecția conform programei. (De exemplu lovirea mingii doar cu două mâini de jos sau de sus.) De asemenea este indicată interzicerea lovirii mingii cu piciorul, chiar dacă regulamentul permite acest lucru, în afara jocurilor cu caracter oficial. Nerespectarea temei poate duce la pierderea punctului. Tema urmărește asigurarea în regim de evoluție a scorului a acțiunilor de joc introduse spre învățare.
- **Jocul liber.** Se înțelege jocul în care practicanții sunt obligați să respecte toate prevederile regulamentului de joc

Prin jocurile cu temă și cele școală se creează cadrul pedagogic necesar participării active și conștiente în învățarea componentelor jocului. După stabilirea

în mare a obiectivelor, parametrilor și cerințelor execuției, cursanții sunt puși să repete prin joc, unde stimulentele jocului, al victoriei și al competiției îi determină să caute și să repete soluțiile regulamentare.

Consolidarea deprinderilor de autoconducere și autoorganizare în competițiilor specifice de volei. Acest lucru se adresează cu precădere studenților de la facultățile de profil pe care pregătirea specifică de dascăl îi obligă să cunoască noțiunile de organizare a unei competiții sportive școlare. Acest lucru se poate obține prin stimularea studenților și trasarea unor sarcini în ceea ce privește organizarea unor competiții la nivel de instituție sau an de studiu. De asemenea profesorul trebuie să se asigure de cunoașterea prevederilor de desfășurare a unei competiții sportive și respectarea întocmai în spiritul fair-play-ului sportiv.

Formarea profilului de „bun executant” și „bun demonstrant” al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective. Acest lucru se adresează tot studenților de la facultățile de profil carea trebuie în primul rând să fie capabili de a prezenta traseul metodic al acestora pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de volei din lecțiile de educație fizică. Practica ne-a demonstrat nu o dată că marii practicieni nu ajung obligatoriu și buni teoreticieni. De aceea trebuie pus accentul în primul rând pe însușirea corectă a liniilor metodice de învățare a acțiunilor fără a se neglija însă partea practică a lucrurilor.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M., (1976) – „Psihologia educației fizice”, Ed. Sport-Turism, București
2. GRAPĂ FL., MÂRZA D., (1998) – „Volei în învățământ”, Ed. Plumb, Bacău
3. PĂCURARU AL., (1999) – „Volei. Teorie și metodică”, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
4. STAN E., (1999) – „Profesorul între autoritate și putere”, Ed. Teora, București