

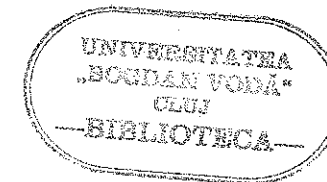
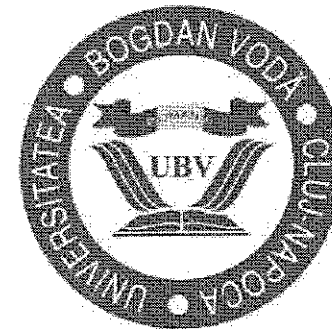
ACTA UNIVERSITATIS



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT NR.5



ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ



Series **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

NR. 5



2 0 1 0

CLUJ-NAPOCA / BAIA MARE

COMITETUL DE REDACȚIE AL REVISTEI:

Prof.dr. Mohamad JARADAT – președintele Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Dumitru PURDEA – rectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Dan RACOVÎȚAN – prorectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca

COLECTIVUL DE REDACȚIE AL SERIEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REDACTOR COORDONATOR: Conf.dr. Eugen DUMA
REDACTOR: Lect.dr. Gabriela MĂRIEȘ-LEȘ
MEMBRI: Lect.dr. Maria MACRA-OȘORHEAN
Lect.dr. Gheorghe SABĂU
Lect.drd. Vasile JURCĂU
SECRETAR: Lect. dr. Tudor BOGDAN

Tiparul executat la:
UNIVERSITATEA „BOGDAN-VODĂ” DIN CLUJ-NAPOCA
400560 Cluj-Napoca • Str. Grigore Alexandrescu nr. 26A • Tel: 0264- 598.787
Fax: 0264- 591.830 • E-mail: tipografie@ubv.ro

Anul

2010

ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 5

400560, Cluj-Napoca ♦ Grigore Alexandrescu nr. 26A, Tel.0264-591830

SUMAR – CONTENT – SOMMAIRE

MARIA MACRA OȘORHEAN, HAJNAL IUDITA MELEGA - Selecția pentru formarea grupelor de copii începători în handbal ♦ Selection for children starter groups in handball ♦ La sélection pour la formation des groups d'enfants débutants en handball.....	1
GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ - Civilizații demult apuse – Aztecii ♦ Forgotten Civilizations - The Aztecs ♦ Civilisations à long allés- les Aztèques	10
GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ - OINA - Sportul uitat al românilor ♦ Oina - The Forgotten National Sport of Romanians ♦ OINA – Le sport oublié des roumains	15
GHEORGHE SABĂU, GEORGE VLAD SABĂU - Calitatea vieții și sportul la vârsta a treia ♦ Quality of life and sport for old people ♦ La qualité de la vie et le sport au troisième âge	21
TUDOR BOGDAN - Orientarea sportivă – Note definitorii ♦ Sports orientation - Defining notes ♦ Orientation sportive – Notes définitoires	26
VASILE JURCĂU - Competiția sportivă, parte componentă a teoriei competiției ♦ Sports competition - part of the theory of competition ♦ Compétition sportive, partie composante de la théorie de la compétition	31
EUGEN DUMA - Apel pentru reîntoarcere la scopurile de origine ale educației fizice școlare ♦ Call for return to the original aims of sportive education in schools ♦ Appel pour le retour aux buts d'origine de l'éducation physique scolaire	38
GHEORGHE NEȚA - Despre metodică modernă a antrenamentului calităților fizice în jocul de Fotbal ♦ Considerations about the methodical training of the modern physical qualities in the football game ♦ De la méthodologie moderne de l'entrainement des qualités physiques dans le jeu de Football	42
HORAȚIU POPA - Considerații privind caracteristicile efortului fizic la copiii antepubertari ♦ Considerations on the characteristics of exercise for children before puberty age ♦ Considérations concernant les caractéristiques de l'effort physique aux enfants avant puberté	45

HORAȚIU POPA

- Evaluarea - modalitate de apreciere și control în educația fizică și antrenamentul sportiv ⇄ Evaluation - assessment and control method in physical education and sports training ⇄ Evaluation – modalité d’appréciation et de contrôle en éducation physique et entraînement sportif 50

PETRU IOAN ALBU

- Sport și cultura. Spectacolul sportiv. Fenomen social ⇄ Sport and Culture. Sports show. Social phenomenon ⇄ Sport et culture. Spectacle sportif. Phénomène social 55

MELANIA CRĂCIUN

- Jocurile Olimpice Antice și Atletismul ⇄ Ancient Olympic Games and Athletics ⇄ Jeux Olympiques Antiques et Athlétisme 59

LĂCRIMIOARA COSMINA LAZĂR

- Aspecte ale conștientizării procesului instructiv-educativ la școlile din mediul rural ⇄ Awareness aspects of the educational process in rural schools ⇄ Aspects de la conscientisation du procès instructif-éducatif aux écoles de l’environnement rurale 62

RADU HOTEA, AUGUSTA MOLDOVAN

- Evaluarea capacității de efort ⇄ Assessment of exercise capacity ⇄ Evaluation des capacités d’effort 66

SELECȚIA PENTRU FORMAREA GRUPELOR DE COPII ÎNCEPĂTORI ÎN HANDBAL

MARIA MACRA OȘORHEAN

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

HAJNAL IUDITA MELEGA

Masterand Universitatea din Oradea

Cuvinte cheie: selecție, copii, criterii, etape.

ABSTRACT: *The selection is an activ and permanent process which begins once with the arrival children at the chosen sport bough and is finished once with the junior end stage.*



INTRODUCERE

Dezvoltarea sportului de performanță privită sub toate aspectele, de la aria de răspândire, de la înaltul nivel de tehnicitate și până la nivelul ridicat al recordurilor mondiale, își are izvorul în munca cu copiii și juniorii; această muncă este un proces evolutiv, un proces de durată, un proces în care cel mai important factor este îmbinarea judicioasă a educației fizice cu educația intelectuală.



SELECȚIA

Selecția este un proces ce se desfășoară de la primele acțiuni de depistare până la atingerea limitelor superioare ale performanței; selecția și instruirea sunt două noțiuni care sugerează un proces complet, un proces corelat și diferențiat către o anumită specializare a copilului și juniorului; un proces organizat și

repetat, un proces de depistare a calităților genetice ale copilului cu ajutorul unui sistem de criterii pentru inițierea și specializarea lui într-o permanentă pregătire practică specifică.



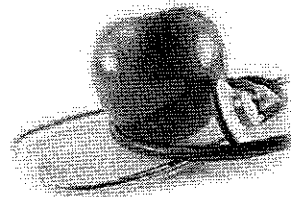
În mod practic, selecția înseamnă o activitate în care se operează cu anumite criterii, o activitate care are un început, este controlată pe parcurs și în final, o activitate care se face după anumite modele; și atunci putem vorbi despre:

1. Criterii de selecție;
2. Selecția la diferite nivele;
3. Modele folosite în selecție.

I. Criterii de selecție

1.1 Criterii medico-biologice:

Aceste criterii au ca scop alegerea celor mai sănătoși copii, repetarea lor se face la finele fiecărei etape de lucru și ori de câte ori se ivesc ocazii care necesită un control medical.



a) Starea de sănătate

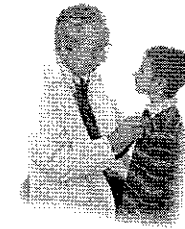
Mijloace de investigare:

* Anamneză medico - sportivă făcută de antrenorul respectiv și examenul clinic efectuat de cabinetul medical – sportiv. Se vor urmări în principal examenele clinice de interne, cardiologie și O.R.L.

b) Dezvoltarea fizică:

Mijloace de investigare :

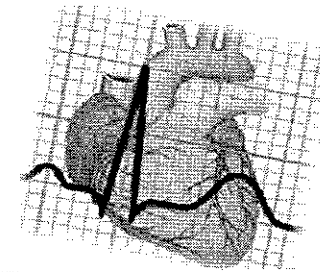
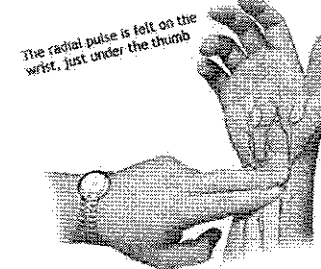
* Măsurătorile antropometrice efectuate de către antrenor(profesor). Examenul somatoscopic efectuat tot de antrenor.



c) Starea funcțională:

Mijloace de investigare:

- * Proba Martinet, de adaptare la efort;
- * tensiunea arterială, frecvența cardiacă;
- * capacitatea vitală; frecvența respiratorie.



1.2 Criterii fiziologice:

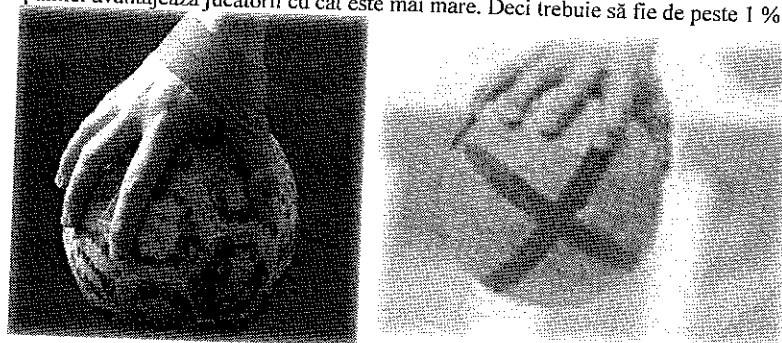
* Talia este principalul criteriu somatic de selecție și din această cauză trebuie să i se acorde o deosebită importanță. Conform cerințelor actuale ale handbalului modern, talia trebuie să fie cât mai ridicată. Din această cauză, și la 10 - 12 ani, se impun anumite criterii de talie.

VÂRSTA	BAIETI			FETE		
	PORTARI	9 M	SEMICERC	PORTARI	9 M	SEMICERC
10 ANI	144	148	141	147	151	143
11 ANI	150	154	148	154	158	150
12 ANI	156	160	152	161	164	156



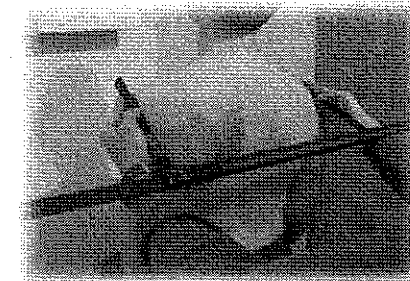
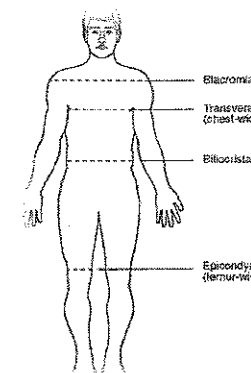
VÂRSTA	BĂIEȚI			FETE		
	PORTARI	9M	SEMICERC	PORTARI	9M	SEMICERC
10 ANI	146.9	151.0	143.8	149.9	154.0	145.9
11 ANI	153.0	157.1	151.0	157.0	161.1	153.0
12 ANI	159.1	163.2	155.0	164.2	167.3	159.1

* Lungimea palmei avantajează jucătorii cu cât este mai mare. Deci trebuie să fie de peste 1 % din talie.



* Anvergura trebuie să depășească sau cel puțin să fie egală cu 102 % din înălțime. La portari este necesară o alonjă superioară procentului de 102 %.

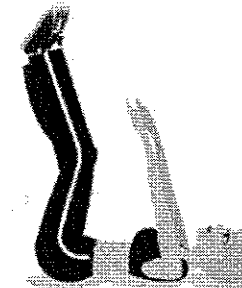
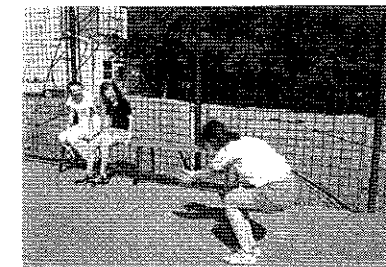
* Diametrul biacromial și bitrohanterian trebuie să se găsească într-un raport supraunitar, adică diametrul biacromial să fie mai mare ca cel bitrohanterian. Din criteriile somatice reiese că talia trebuie să fie eliminatorie. Când există copii cu posibilități reale de creștere vor fi selecționați chiar dacă au o talie mai mică decât baremurile fixate.



Vârsta	BĂIEȚI			FETE		
	PORTARI	9M	SEMICERC	PORTARI	9M	SEMICERC
10 ANI	15	15.4	14.7	15.3	15.7	14.7
11 ANI	15.6	16	15.4	16	16.4	15.6
12 ANI	16.2	16.6	15.8	16.7	17	16.2

1.3 Criterii motrice:

Nivelul și ritmul de dezvoltare al motricității copilului este factorul determinant în creșterea lui spre obținerea performanței în handbal. Probele și normele de control sunt mijloace din care antrenorul capătă date despre fiecare copil, date cu care el poate opera în mod benefic la fiecare lecție de antrenament.



Prin aceste criterii se caută să se stabilească nivelul de dezvoltare fizică generală, unele aspecte în dezvoltarea fizică care favorizează învățarea și perfecționarea jocului de handbal, depistarea unor deficiențe ce apar pe parcursul primelor etape de lucru și care ar putea frâna activitatea copilului.

a) Generale:

Calități motrice	Mijloc de testare
1. viteză de deplasare	50 m sprint
2. detentă	săritura în ungime de pe loc
3. rezistența aerobă	600 / 1000 m plat
4. forța - în brațe	menținut în atârnat / tracțiuni
5. abdominală	ridicarea trunchiului la verticală
6. îndemânarea generală	navetă și aruncarea mingii de oină
7. mobilitatea	mobilitatea coxo - femurală



b) Specifice:

Calități motrice	Mijloace de testare
1. forță în regim de îndemânare	aruncarea mingii de handbal la distanță
2. îndemânare în regim de viteză	2 deplasări în triunghi
3. viteză în regim de rezistență	5 x 30 m sprint (media)

1.4 Criterii psihologice:

Un demers prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale copilului și corespondența acestor particularități cu cerințele handbalului de performanță. Nivelul acestor calități împreună cu observațiile antrenorului cu privire la hărnicia în pregătire, perseverența, dorința de autodepășire, spiritul de echipă, spiritul de combativitate sunt informații pe baza cărora antrenorul discerne în alegerea copiilor pentru etapele următoare.

Inteligența se poate remarca din discuțiile și întrebările puse, care să solicite procese de judecată, din modul cum se exprimă (logic sau incoerent).

Atenția poate fi testată prin utilizarea unor semnale complexe la schimbări de ritm exerciții sau formații, sau prin diferite jocuri.

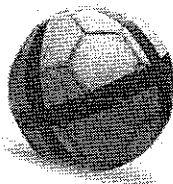
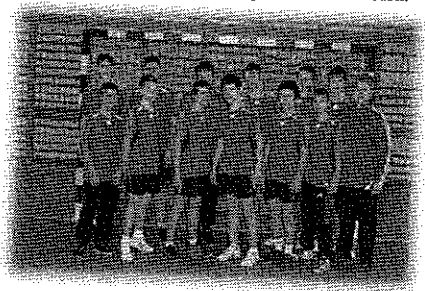
Voința se poate observa la probele de control (menținut în atârnat, tracțiuni, abdomen) și din comportamentul motric în antrenament.

Aptitudinile, temperamentul și trăsăturile de personalitate se pot releva printr-o continuă observare a copiilor în timpul antrenamentelor și înafara lor, din modul cum se manifestă.

II. Selecția la diferite nivele

Din mai multe puncte de vedere: cel didactic, cel operațional, cel biologic și cel sportiv, selecția trebuie abordată la trei nivele, și atunci putem vorbi despre:

- selecția primară, selecția inițială sau preselecția;
- selecția secundară sau selecția preliminară;
- selecția finală sau selecția relativ stabilă.

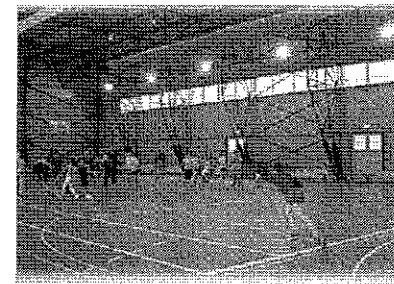
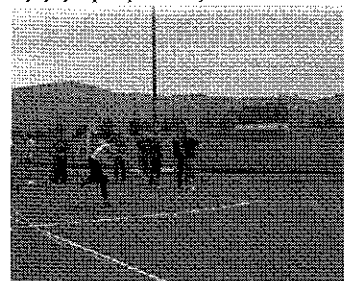


a). Selecția primară:

În primul rând trebuie aleși cei care vor și cei care sunt cei mai sănătoși, apoi se determină aria de selecție, în care se ține seama de distanța între baza sportivă și domiciliul copilului, urmează activitatea de depistare a elevilor selecționabili care se face prin asistarea la orele de educație fizică din școala respectivă și

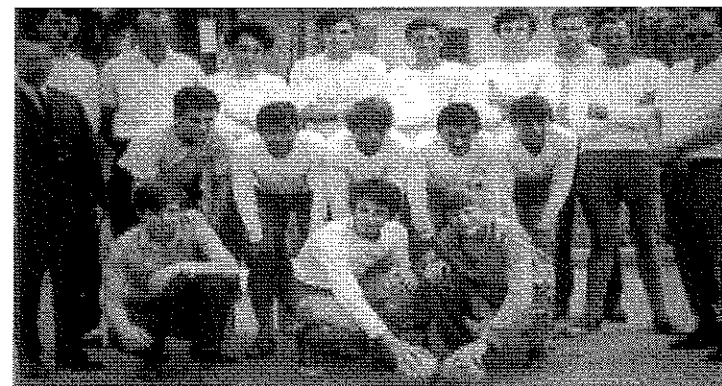
la alte activități sportive. Alegerea acestor copii pentru handbal se face sub diferite forme: discuții cu copiii, cu familia, cu profesorul de educație fizică, prezentarea unor materiale despre handbal (planșe, albume, reviste, filme etc.) și invitații de a asista la jocuri oficiale de handbal.

Organizarea activității practice a grupei înseamnă împărțirea copiilor pe grupe și stabilirea programului de lucru, iar legătura permanentă cu școala și familia este o metodă de lucru prin care copii devin mai atașați și apoi pasionați de handbal.



b). Selecția secundară:

Este etapa în care antrenorul își notează diferite observații despre fiecare copil cu privire la modul lui de comportare la fiecare lecție de antrenament, iar după o pregătire de 4-6 săptămâni se face o selecție pe baza criteriului somatic și motric.

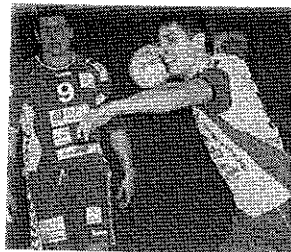
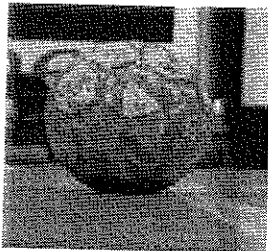


c). Selecția finală:

Este ultima etapă și se finalizează prin constituirea grupelor de copii. Durata acestei etape este de 2-3 luni, timp în care se fac observații pedagogice de către antrenor, iar periodic se fac verificări prin criteriile de selecție. Datele despre fiecare copil se vor compara cu modelul pentru nivelul respectiv și de aici rezultă o selecționare și formarea grupei de copii începători cu care se începe munca de învățare a handbalului.

III. Modele folosite în selecție

În acest proces de pregătire a copiilor începători ei se departajează prin progresele înregistrate, unii au o evoluție mai rapidă, iar alții una mai lentă. Această evoluție diferită obligă la reorganizarea grupelor de lucru, pe acei copii cu o evoluție mai rapidă îi putem încadra la grupa sau eșalonul de performanță, iar restul formează grupa de avansați.



Promovarea de la începători la avansați și mai departe la performanță se face pe baza aplicării criteriilor de selecție. Aceste criterii, de fapt niște modele pentru respectivele etape de selecție, au un conținut care trebuie respectat, dar care poate fi completat de fiecare antrenor.



Aceste modele folosite în selecție sunt:

- modelul somatic pentru selecția primară;
- modelul motric pentru selecția primară;
- modelul somatic pentru selecția secundară în eșaloanele de copii avansați și copii de performanță;
- modelul motric pentru selecția secundară în eșaloanele de copii avansați și copii de performanță;
- modelul de performanță pentru selecția finală în eșaloanele de juniori II și juniori I;
- modelul motric pentru selecția finală în eșaloanele de juniori II și Juniori I.



CONCLUZII

Experiența practică ne arată că în cazurile în care nu s-a efectuat o selecție riguroasă și atentă sportivii nu au putut depăși niște plafoane situate mult sub nivelul mării performanțe.

Așadar, de calitatea selecției depinde valoarea performanței de mai târziu a secției sau echipei. Raportând procesul de selecție la scara națională, putem afirma că de calitatea lui depinde dezvoltarea sportului și implicit a școlii naționale în disciplina handbal.

Activitatea de selecție a făcut obiectul unor intense preocupări ale specialiștilor și tehnicienilor. Experiența practică și cercetările efectuate în această direcție au îmbunătățit treptat munca de selecție, tinzând spre a-i asigura un fundament științific. Acest lucru oferă un coeficient în plus de obiectivitate și precizie a operațiunilor de selecție.

BIBLIOGRAFIE:

1. Acsinte, A., Eftene, A., (2000) *Handbal, de la inițiere la marea performanță*, Bacău, Editura Media
2. Biro, F., Roman, C., Dragoș, P., (2000) *Handbal. Inițiere*, Editura Universității din Oradea
3. Macra Oșorhean, M., Bogdan, T., (2003) *Handbal. Curs de bază*, Editura Risoprint, Cluj Napoca
4. Macra Oșorhean, M., (2010) *Aprofundarea unei ramuri de sport. Handbal*, Editura Dacia, Cluj Napoca

CIVILIZAȚII DEMULT APUSE – AZTECI

GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: azteci, ullaamalitzli, patolli, totoloque

REZUMAT: Una dintre trăsăturile cele mai importante ale Americii Latine o reprezintă prezența civilizațiilor precolumbiene. Cele trei civilizații prezente aici sunt unele dintre cele mai misterioase și magice civilizații de pe plan mondial. Chiar și astăzi, după secole de la dispariția lor, prezintă interes imens pentru lumea Europeană și nu numai, imperiile precolumbiene reprezentând surse permanente de descoperire. Articolul de mai jos prezintă Imperiul Aztec și sporturile tradiționale aztece, unele menținându-se până în prezent.

INTRODUCERE

Până spre sfârșitul paleoliticului mediu, continentul american era unul nepopulat, arheologii negăsind nicio urmă care ar fi putut să confirme orice formă de viață umană, orice fosilă humanoidă din această largă arie geografică. Cu toate acestea, nu înseamnă că aceste locuri nu ar fi fost populate de oameni până la sosirea conquistadorilor spanioli în secolul al XV-lea. Este imposibil de stabilit cu exactitate data când acest continent a fost prima dată călcat de o formă de viață humanoidă, dar se crede că în jurul anului 5000 î.e.n. primul val de nomazi umani ar fi ajuns până în regiunile Americii Centrale. Aceste triburi nomade se pare că ar fi venit din Asia în căutarea vânatului prin actuala strâmtoare Berhing, pe când aceasta nu era decât un istm ce lega Siberia de Alaska.

Cam tot în această perioadă se crede că ar fi venit un alt val de triburi nomade, dar care au pătruns în America de Sud venind dinspre Oceania, deci pe apă, ceea ce înseamnă că aceste populații cunoșteau foarte bine arta pescuitului și a navigației. Dacă primii nomazi ajunși aici cunoșteau arta vânatului, valul al doilea era înzestrat cu cunoștințe esențiale privind pescuitul și probabil și culesul fructelor sălbatice și al rădăcinilor comestibile, a urmat un al treilea val migrator, val ce a ajuns în America de Nord tot din Asia, val de popoare nomade înrudite eschimoșilor de azi care cunoșteau arta olăritului, țesutului și care, spre deosebire de celelalte popoare nomade ajunse aici, foloseau arama. Aceste informații ne sunt foarte utile pentru a înțelege modul de viață și de organizare al strămoșilor culturilor și civilizațiilor precolumbiene care s-au dezvoltat ulterior pe aceste meleaguri.

Istoricii și arheologii confirmă ipoteza conform căreia nomadismul pe continentul american a încetat să mai existe la începutul erei noastre. În această perioadă au început să se formeze noile popoare sedentare care se ocupau cu vânatul, olăritul, „agricultura”, țesutul și tot ceea ce au învățat de la străbunii lor. Dintre aceste popoare nou create, doar trei au ajuns să-și formeze o cultură și o civilizație unice în istoria mondială: civilizația aztecă, incașă și cea mayașă.

Aceste trei mari culturi au fost cele pe care invadatorii spanioli le-au găsit și pe care au încercat din răpateri să le extermine, pentru a putea să domine și să cotopească acest continent plin de nenumărate comori și bogății. Deși le-au distrus în mare parte cultura și marile orașe temple pe care le-au întâlnit în calea lor, spaniolii nu au reușit să elimine în totalitate cele trei mari civilizații ale Lumii Noi, doar să le supună din punct de vedere politic, economic și administrativ. Elemente ale culturilor aztece, incașe și mayașe se întâlnesc pretutindeni în noile construcții spaniole, în amplele istorii ale cuceririi scrise de către unii conquistadori, precum și în viitoarele încercări de opere literar-istorice autohtone, care prezintă viața de zi cu zi a băștinașilor și cuceritorilor, punând uneori accent pe tradițiile și obiceiurile întâlnite pe aceste meleaguri.

Referitor la marea colonizare a Americii de Sud de către invadatorii europeni, scriitorul peruan Mario Vargas Llosa scria într-un articol publicat de *Money Express*: „Secole la rând, colonizarea a fost o

acțiune transparentă: o țară, profitând de forța ei, invadea o alta mai slabă, puneă stăpânire pe ea și o jefuia. Pe nimeni nu deranja această stare de lucruri, fiind vorba de ceva ce se practica din vremuri străvechi și toți, colonizatori și colonizați, se resemnau ori acceptau această crudă realitate ca pe o fatalitate inevitabilă, ce se identifica cu istoria. Descoperirea și cucerirea Americii de către europeni introduce o variantă importantă. Din rațiuni religioase, pentru prima oară colonizatorul își pune întrebări despre justetea colonizării și, în dezbateri aprinse dintre teologi și juriști, găsește motive omenești și divine pentru a-și justifica cuceririle. Din acel moment – fără a înceta să fie ceea ce a fost întotdeauna, respectiv o acțiune de forță și jaf – colonizarea își atribuie o misiune de creștinare și de civilizare a teritoriului colonizat: umanizarea celor care trăiesc într-un stadiu animalic, cu ajutorul creștinismului și al culturii occidentale rezultate din el.”¹

Aztecii în istorie

Una dintre cele mai cunoscute civilizații precolumbiene este civilizația aztecă, care dăinuiește încă în inimile mexicanilor de astăzi, demni urmași ai curajoșilor lor strămoși. Inima civilizației aztece a fost Valea Mexicului, acolo unde se găseau numeroase orașe, dintre care cel mai mare fiind capitala imperiului Tenochtitlan. Nu se cunosc multe date despre primii azteci sosiți aici, deoarece aceștia nu aveau un sistem de scriere care să le permită notarea evenimentelor importante. Aztecii erau considerați ca fiind un trib barbar, ce nu avea un mod de viață organizat, furând mâncare de la celelalte triburi învecinate, cotopeind și jefuind pentru a supraviețui.

Istoria spune că Valea Mexicului, acest pământ al fagăduinței, este câmpul de bătălie al diferitelor triburi dornice să-l populeze, lupte la care aztecii participă la început modest, ca simpli mercenari, dar, încetul cu încetul, devin extrem de activi și sfârșesc prin a-l cucerii pentru ei.

Mireille Simoni Abbat afirmă în cartea sa intitulată *Aztecii* următoarele: „Niciodată un popor care urma să cunoască un destin atât de strălucitor n-a avut începuturi atât de modeste. În această regiune agitată de lupte permanente, unde pământul este rar și disputat, nimeni nu vede cu ochi buni apariția acestui grup de chichimeci. Cu atât mai mult cu cât aztecii par să fie deosebit de redutabili: zdrențăroși, cruzi, ignoranți și impregnați de mistica zeului lor sângeros, Huitzilopochtli, lipsindu-le femeile, ei le fură și inventează sacrificii omenești necunoscute. De aceea sunt foarte rău primiți și respinși de toți; dar ei continuă să caute pământul fagăduinței”.²

Chiar și astăzi, ca o continuare a tradiției străbunilor, pe toate bancnotele mexicane apar aceste simboluri tradiționale: șarpele, vulturul și cactusul. Poporul mexican din zilele noastre este și va fi mereu mândru de moștenirea aztecă pe care o are, erudiții secolelor al XIX-lea și al XX-lea fiind influențați permanent de către aceștia, atât în ceea ce privește literatura, dar și cultura și economia statului – ne referim aici la turismul dezvoltat în ultima vreme pe acest continent bazat pe redescoperirea tradițiilor și ruinelor străbunilor.

Ajunșând în 12 octombrie 1492 pe una din insulele Bahamas, Cristofor Columb a fost convins că descoperise Indiile, după bogățiile căreia plecase din Spania. Cu toate acestea, destinația sa nu fusese atinsă, însă scopul expediției fusese în totalitate realizat: descoperirea de noi teritorii și bogății pentru Coroana spaniolă. Acest moment marchează începerea primelor expediții spaniole pe teritoriu sud-american.

Tradiția spune că anumite prevestiri anunțaseră dinainte o cumplită catastrofă. Foarte religioși, Moctezuma al II-lea și sfătuitorii săi au fost loviți de faptul că anul 1519 coincidea cu data, reversibilă la fiecare 52 de ani, ce putea marca, după mitul lui Quetzalcoatl, întoarcerea Șarpelui cu Pene. Acești străini care veneau din răsărit, care aruncau fulgere și aveau cai, nu erau oare zei?

În august, Cortes pornește spre podișul central și capitala Imperiului Aztec cu 13000 de totonaci, războinici și cărași. În drumul lor spre capitala aztecă, spaniolii întâlnesc și alte triburi dornice să li se alăture în lupta lor contra stăpânitorilor azteci. Astfel, se poate afirma că avem de-a face, pe de o parte, cu o campanie de cucerire și cotopeire a bogățiilor acestui imperiu de către spanioli, și una de eliberare a triburilor supuse de către azteci, pe de altă parte. O dată ajuns în inima imperiului, conducătorul acestuia, Moctezuma, însoțit de numeroși demnitari, între care regele din Texcoco, l-a întâmpinat pe Cortes la intrarea în oraș și i s-a adresat astfel: „Fii binevenit, stăpâne al nostru, întors în țara ta și la poporul tău, ca să te așezi pe tronul pe care eu l-am ocupat o vreme în numele tău.”³

¹ Mario Vargas Llosa, *Aventura colonială*, articol apărut în *Money Express*, din data de 13 ianuarie 2009

² Mireille Abbat Simoni, *Aztecii*, Editura Meridiane, București, 1979

³ www.wikipedia.org

Din acel moment s-a instaurat o situație ciudată ce avea să dureze opt luni: Moctezuma, virtualul prizonier, s-a străduit mereu să potolească mânia tot mai mare a demnitarilor și a poporului său. Spaniolii au început să instaleze încetul cu încetul, prin intermediul împăratului, un fel de protectorat în timp ce aliații lor, indienii tlaxcala, s-au pregătit pentru continuarea războiului. Tensiunea sporea pe zi ce trecea: spaniolii se opuneau cultului zeilor indigeni și își însușeau toate obiectele de aur pe care puneau mâna, în timp ce triburile tlaxcala furau jadal și penele prețioase.

În lipsa lui Cortes, obligat să se întoarcă degrabă pe coastă să-și elimine concurentul, Narvaez, sosit din Cuba, spaniolii au masacrat mișelește un mare număr de nobili azteci care celebrău sărbătoarea lui Uitzilopochtli. În ciuda atitudinii lui Moctezuma, care se încapățâna să nu facă niciun gest de împotrivire, întreg poporul s-a ridicat la luptă. Întoarcerea lui Cortes n-a reușit să restabilească situația. În *Noaptea Tristă* de 30 iulie 1520, spaniolii, împreună cu indienii tlaxcala, atacați din toate părțile, abia au reușit să fugă din Mexico, înregistrând pierderi imense.

Cuceritorii ar fi fost nimiciți dacă triburile de otomi din regiunea Teotihuacan și triburile tlaxcala nu le-ar fi sărit în ajutor. Tlaxcala a devenit refugiu și apoi baza lor de operațiuni. Cu ajutorul aliaților săi autohtoni, Cortes a început acțiunea de izolare a capitalei. El a pus să se construiască brigantine (nave cu două catarge și pânze mici) înarmate cu tunuri care bombardau laguna fără încetare. Foametea și lipsa de apă portabilă au început să pună stăpânire pe orașul asediat. În același timp s-a dezlănțuit o epidemie de variolă, boală necunoscută până atunci în Mexic, adusă din Cuba de un sclav negru.

Moctezuma pierise în timpul luptelor din iulie, fie omorât de un conquistador, fie de explozia unui proiectil. Succesorul său, Cuiclahuac, a domnit doar optzeci de zile, căzând și el victimă epidemiei. Ultimul suveran a fost Cuauhtemotzin, „vulturul care cade” sau „soarele la apus”. În ciuda eroismului extraordinar, debarcările și atacurile respinse în douăzeci de rânduri și reluate de tot atâtea ori, le-au îngăduit spaniolilor și aliaților indieni să pună piciorul în oraș. La data de 13 august 1521, considerată o zi nefastă, Cuauhtemotzin se hotărăște să se predea lui Cortes. Victorioși, spaniolii aruncă în aer Marea Piramidă și tocesc tone de obiecte de aur pe care le transformă în lingouri, trimițându-le astfel în Spania.

Prăbușirea violentă a unui stat militar care putea conta pe apărători atât de destonici, a apărut în ochii contemporanilor ca o catastrofă inexplicabilă sau ca un miracol. Totuși, cauzele se întrezăresc. Mai întâi, trebuie menționate cauzele pur militare: cu armele lor din oțel, cu arcebuzele, tunurile, corăbiile și caii lor, spaniolii dispuneau, în ciuda numărului mic de oameni, de o superioritate zdrobitoare față de aztecii echipați cu platoșe de obsidian, cu arcuri și săgeți cu vârf de silex sau scuturi și căști din materiale ușoare. Dar, mai ales, aztecii și spaniolii nu duceau același fel de război. Pentru cei dintâi, războiul constituia un fel de duel arbitrat de zei, desfășurat după niște reguli foarte precise, o acțiune sacră ce era principiul de bază al politicii.

Elita armatei era constituită din trei corpuri: a „principilor”, a „vulturului” și a „jaguarului”, fiecare având un alt tip de uniforme. Aceștia aveau ca arme ofensive – bățul aruncător de săgeți, praștia cu pietre de mărimea unui ou, sulita, ghioaga și spada confecționată dintr-un lemn tare, cu tăișul dințat făcut din așchii de rocă foarte dură. Aztecii căutau toate mijloacele pentru a demoraliza adversarul – insulte, urlete, zgomote făcute de corni și tobe. Orașele fortificate nu prea existau, bătălia se dădea în câmp deschis și dura puțin. Aztecii nu urmăreau distrugerea orașelor sau masacrarea populației, ei aveau drept scop obținerea de prizonieri, fapt ce îi avansa în grad. Ca principii tactice aveau: surpriza, ambuscada, importanța dată atât moralului luptătorilor lor cât și demoralizării adversarului.

Spaniolii, dimpotrivă, duceau un război total. Ei trebuiau să distrugă religia indiană în folosul celei creștine, și totodată doreau aural pe care îl puteau obține doar cu forța.

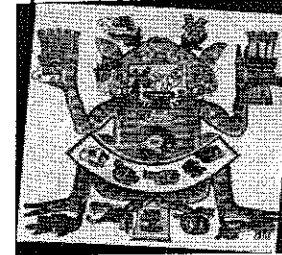
Epidemia de variolă a contribuit din plin la victoria spaniolilor, semănând moartea printre asediați. Mai decisiv însă a fost faptul religios. Convingerea lui Moctezuma II că-l are în fața sa pe Quetzalcoatl întors în Mexic, convingere ce l-a îndemnat să pună în balanță, împotriva oricărei inițiative de rezistență, toată greutatea autorității sale suverane. Pentru a invoca ajutorul zeilor contra conquistadorilor au fost sacrificați 15000 de oameni – fără ca cei asediați să se gândească niciun moment ce forță de luptă ar fi putut reprezenta imensul număr de victime împotriva asediatorilor.

Astfel, au trebuit să treacă luni de așteptare, să se întâmple masacrul din marele templu, luptele din iunie și moartea împăratului pentru ca voința de supraviețuire a aztecilor să se întruchipeze în marea figură a lui Cuauhtemotzin – însă era prea târziu.

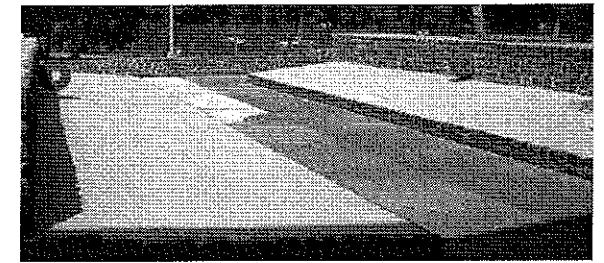
Fără îndoială că armamentul, tactica și energia conquistadorilor au jucat rolul cheie în a anima, coordona și susține revanșa adversarilor imperiului. Dar nu s-ar fi putut întâmpla nimic fără proviziile și oamenii, fără informațiile și avântul de luptă pe care le-au pus la dispoziție totonacii, triburile tlaxcala,

otomii, cele din sudul văii și gruparea lui Ixtlilxochitl din Texcoco. O dată cu înfrângerea aztecilor, dispărea ultima civilizație autohtonă a Mexicului.

Sportul și jocurile aztece



Ca în orice cultură, aztecii au avut multe jocuri și sporturi. De-a lungul istoriei, au fost cunoscute diverse jocuri pentru copii, adulți, nobili, și oameni obișnuiți. Fiind un popor profund religios, jocurile lor au avut de cele mai multe ori o semnificație religioasă. Multe dintre ele făceau parte din diverse ritualuri religioase. Exemplul perfect pentru acest lucru îl reprezintă așa numitul joc *ullamaliztli*. Evident exista și un zeu al sporturilor și jocurilor, numit *Macuixochitl*, fiind reprezentat ca în imaginea alăturată.



Ullamaliztli, faimosul joc cu minge aztec, a fost jucat pe un teren special amenajat, tlachtli (jocul este uneori menționat ca Tlachtli). În imaginile de mai sus se poate observa forma terenului precum și așezarea „porții” așa cum sunt ele reprezentate la Muzeul Național de Antropologie din Mexic, 2009. Terenul pentru jocul cu mingea a fost unul dintre primele lucruri pe care l-au construit aztecii atunci când s-au stabilit în Valea Mexicului, făcându-l cel mai important dintre jocurile străvechi amerindiene. A fost un joc foarte dificil, practicat cu o minge de cauciuc mare (numele jocului vine de la cuvântul Ulli, sau cauciuc). Jocul nu a fost doar un important mijloc de divertisment, era folosit și în scopuri politice și religioase. Mingea de joc era destul de grea, cântărind aproximativ 2,5 kg, terenul de joc era de asemenea dur, ceea ce făcea ca jucătorii să poarte diverse apărători pentru față, coapse, genunchi. Cu toate acestea, de multe ori ieșeau sângărând din teren și plini de vânătăi – se cunoaște de asemenea cruzimea poporului aztec.

Conform regulamentului de joc, echipele trebuiau să trimită mingea prin gaura din inelul de piatră, neavând însă voie să o atingă cu mâinile, doar cu capul, coatele, genunchii sau coapsele. De asemenea, nu era permis ca mingea să atingă solul, ceea ce făcea ca, de multe ori, mingea să fie ținută în aer timp de zeci de minute. Din aceste motive, jocul era unul extrem de rapid, solicitând jucătorii la maxim, și necesitând din partea acestora o bună pregătire fizică și disponibilități motrice. Deoarece era extrem de dificil de marcat, se punctau și realizări ca atingerea unuia dintre cele 6 marcaje existente pe teren; totodată, dacă nu erau respectate regulile se aplicau diverse pedepse. În timpul unui joc de ullamaliztli spectatorii puteau paria – pariu constituind un mijloc de a se îmbogăți sau a săraci în doar câteva minute.

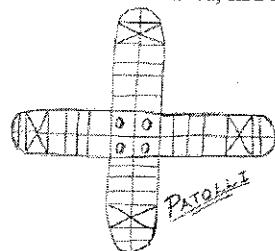
Din punct de vedere religios, se crede că mingea reprezenta capul celui sacrificat, în timp ce terenul, care de cele mai multe ori se afla la capătul scărilor înșăngerate ale vreunui templu, era oglinda raiului. Astfel, unii istorici susțin că antrenorul și echipa înfrântă erau uciși după joc, în timp ce alții, care se bazează pe faptul că la azteci sacrificiul uman reprezenta jefă supremă (onoarea) adusă zeilor, credeau că echipa învingătoare se „bucura” de acest ritual. Cu toate acestea, nu se poate spune cu certitudine care dintre cele două explicații sunt conforme realității antice, din moment ce nu există documente scrise care să ateste acest fapt.

O formă modernă a vechiului ullamaliztli, este încă practicat în Mexic – purtând numele de *ulama de cadera*, fiind în special practicat de copii.



Chiar dacă în vremurile marelui imperiu aztec ullamaliztli era un joc de echipă, exprem de bine cunoscut și practicat de bărbați în diverse scopuri – recreere, ritualuri religioase, etc., aztecii erau iubitori ai jocurilor de noroc, încercând mereu să câștige pariuri în diverse moduri, ceea ce ducea uneori la adevărate tragedii (mulți deveneau sclavi, muncind pentru cel care i-a înfrânt în vreun joc, alții își vindeau fiicele sau chiar soțiile adversarilor). Marea lor iubire pentru jocurile cu „zaruri” s-a concretizat în jocurile individuale, practicate de către toate clasele sociale aztece, așa numitele jocuri patolli și totoloque.

Totoloque era un joc de noroc în care se arunca cu bile de aur într-o anumită țintă. Bernal Diaz del Castillo, cunoscutul istoric spaniol, unul dintre cronicarii conquirei, susține că însuși Cortez a jucat acest joc cu Moctezuma al II-lea, fără a specifica însă cine ar fi câștigat.



Alături jocul de echipă ullamaliztli, aztecii mai practicau și patolli – un joc cu boabe de fasole, în care jucătorii își mutau piesele în funcție de aruncările realizate cu fasolea sau uneori pietricelele. Se pariau pietre scumpe, metale prețioase, chiar și propria libertate într-un astfel de joc. Tabla de joc arăta asemenea unei cruci, în centrul căreia se aruncau „zarurile”.

Cu toate că nu s-au păstrat multe documente care să ateste existența multor practici sportive în lumea aztecă, cele trei jocuri menționate mai sus sunt exemple clare ale apariției unor forme rudimentare de jocuri de echipă sau individuale încă din vremuri străvechi. Așa cum am văzut, ele reprezintă ambițiile aztecilor de a învinge, de a câștiga cu orice preț, fără prea mare efort uneori, dacă ne gândim la ultimele două, patolli și totoloque, motiv pentru care putem afirma că aceste jocuri ar putea fi practicate cu mare succes și astăzi. Deși ne despart mii de ani de civilizația aztecă, se pare că practicile locuitorilor vechiului imperiu sunt și astăzi utilizate. Chiar dacă în secolul nostru nu vom găsi pe nimeni care să arunce la țintă cu bile de aur, sau orice alt metal prețios (se știe că aztecii nu așteptau aurul și argintul în modul în care îl așteptau spaniolii, ei considerând comori penele de quetzal și jadul), jocul de darts este unul extrem de apreciat mai ales de adolescenți.

BIBLIOGRAFIE:

1. Măriș Leș, G., (2009), *Receptarea literaturii latino-americane în România*, Universitatea din Oradea
2. www.wikipedia.org
3. Vargas Llosa, M., (2009) *Aventura colonială*, articol apărut în *Money Express*, 13 ian.
4. Abbat Simoni, M., (1979) *Aztecii*, Editura Meridiane, București

OINA - SPORTUL UITAT AL ROMÂNILOR

GABRIELA MĂRIEȘ LEȘ

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: oină, bătă, competiții, baseball

REZUMAT: Oina este sportul național al românilor de pretutindeni, dar din păcate ultimii ani demonstrează că nici chiar noi nu o mai avem. În perioada comunistă, campionatul național de oină a luat un având de neimaginat până atunci, secțiile de oină fiind extrem de bine susținute financiar. Din păcate, acest având a scăzut considerabil în anii imediați Revoluției din Decembrie 1989, pentru ca în prezent, să nu se mai poată vorbi de un campionat adevărat de oină, de multe echipe și susținători ai acestui sport străvechi autentic românesc.

Oina este sportul național al românilor de pretutindeni, dar din păcate ultimii ani demonstrează că nici chiar noi nu o mai avem. Marele scriitor Mihail Sadoveanu afirma că acest frumos sport îmbină puterea și armonia cu eleganță, implică o disciplină hotărâtă, înfățișând vioiciunea, mlădierea și inteligența. Tot el este cel care așează oina alături de cele mai iubite activități ale sale, și anume pescuitul și vânătoarea.

Oina - sau „hoina” cum i se mai spunea - este socotită un joc sportiv național pentru români, având, pe pământul carpato-dunărean, o vechime de cel puțin 6 secole, așa cum menționează cronicile și hrisoave care îi subliniază popularitatea de care se bucura printre copii și tineri, printre oșteni și voievozi. Astfel, aflăm că pe timpul lui Vlaicu Vodă, adică prin anul 1364, oina se juca pe plăiurile Țării Românești, atât în sate, în comune, cât și în curțile boierești și voievodale.

Unii cercetători apreciază că oina are o semnificație legată de ocupația de bază a populației de atunci, și anume de păstorit. Acest lucru este susținut și de termeni ca: bătă, baci, folosiți în joc. Alți cercetători îi găsesc o origine latină atât cuvântului „oină”, care ar proveni din latinescul „voinum”, cât și altor termeni specifici jocului.

Oricum, oina se menține în timp și astfel, în lucrarea *Diaetaetica*, scrisă de clujeanul Ștefan Matyus în 1762, se fac recomandări privind necesitatea practicării drumețiilor, a activităților atletice, a vâslitului, a jocului de oină, ca fiind favorabile sănătății și dezvoltării fizice. Mai târziu, oina pătrunde și în școli, în cadrul educației fizice, iar în anul 1899 ministrul învățământului, Spiru Haret, decide organizarea anuală a concursurilor școlare de oină, afirmând că: „Oina poate aduce o viață nouă în școala română, fiind un admirabil mijloc de educație fizică, adevăratul tip de joc sportiv românesc.”

Alte menționări ale jocului: în anul 1802, Consiliul profesoral al liceului din Sighetu Marmăției aproba, prin proces verbal, exercițiile permise în școală, printre care și cele de oină. În Muzeul Unirii din Alba Iulia se află un document care menționează cum fruntași ai mișcării naționale de la 1848, printre care și Avram Iancu, se relaxau jucând oină, sub numele de *lopta-pila* (lopta era termenul local pentru minge, iar pila echivalentul său latin).

La 16 octombrie 1852, domnitorul Grigore Ghica pune la temelie la școala din Târgu Neamț, eveniment la care participa și corul elevilor. Printre ei se aflau doi școlari care aveau să devină mandria literaturii române - Nică al lui Ștefan a Petrei din Humulești (Ion Creangă) și Vasile Conta din Ghindăoani Neamț. Cei doi elevi au întârziat la festivitate deoarece se jucau pe toloacă cu un băț și o minge - jocul nostru național, oina.

În perioada de după cel de-al doilea război mondial, perioada României comuniste, punându-se accent pe dezvoltarea sportului de masă, oina își capătă locul printre celelalte sporturi, consolidându-se organizatoric prin secții, asociații și competiții. Fiind un joc sportiv cu tradiție națională, accesibil tineretului, oina era prevăzută în programul întrecerilor de vară ale competiției sportive naționale Dacia.

În perioada comunistă, campionatul național de oină a luat un având de neimaginat până atunci, secțiile de oină fiind extrem de bine susținute financiar. Îl găsim răspândit printre copii, juniori și seniori,

campionatele și competițiile de oină fiind numeroase: Campionate Naționale alături de Cupa UNCAP, Cupa UTC, Cupa UGSR, Cupa „Pionieratului”, Cupa Nordului, Cupa României. Din păcate, acest având a scăzut considerabil în anii imediați Revoluției din Decembrie 1989, pentru ca în prezent, să nu se mai poată vorbi de un campionat adevărat de oină, de multe echipe și susținători ai acestui sport străvechi autentic românesc.

În ordine cronologică, prima manifestare tradițional-populară în care aflăm oina este programul sărbătorii de 1 Mai 1857, desfășurată la Iași și în împrejurimi, de ziua turmelor, serbare pastorală păstrată de la daci sub numele de Armindenea. O regăsim apoi prezentată în parcul Cișmigiu din București în primăvara anului 1890, cu ocazia organizării unei serbări cu profil sportiv: „țurca, oina, poarca, popice, capra, zmeu, arșice, minge, jocuri de inele”.

Primul concurs organizat de oină s-a desfășurat în primăvara anului 1893, când Primăria orașului București a amenajat un teren special pentru oină *La Șosea* (unde astăzi se afla Institutul Geologic București) și, chiar dacă nu avem multe date despre acest eveniment, el se considera a fi actul de naștere al activității competiționale organizate pentru oină.

În 1893, în dorința educării tineretului școlar și din punct de vedere fizic, ministrul învățământului Take Ionescu introduce practicarea jocurilor gimnastice în școli, printre care și jocul de oină, cu recomandarea să se practice în toate școlile primare și secundare, de către toți elevii și elevele, și cerând profesorilor de gimnastică să găsească „formele introducerii jocurilor gimnastice în internate și școli”.

În fruntea dascălilor care au promovat oina, la loc de cinste se afla Dimitrie Ionescu, profesor de gimnastică la Liceul Gh. Lazăr din București între 1885 și 1931. Acesta răspunde solicitării ministrului printr-un memoriu, în care argumentează: „... cineva n-are decât să observe desfășurarea unui joc cu mingea, al unei oine sau al unui ogoiu, al barului etc, și se va convinge de îndată că toate facultățile intelectuale sunt puse direct în acțiune ...”. Acest memoriu a avut o importanță hotărâtoare pentru dezvoltarea ulterioară a jocului de oină, deoarece profesorul Ionescu, încurajat de aprecierea favorabilă a ministrului, s-a documentat și, în 1895, a tipărit *Tratatul de jocuri sportive*, în care descrie pentru prima dată jocul de oină și regulile după care să se desfășoare, iar în 1898, pe baza acestor reguli, publica în revista *Albina* anul I pag. 106, articolul *Regulament al jocului de oină*.

Acest regulament se găsește tipărit în lucrarea prof. C. D. Gheorghiu *Jocuri copilărești* – Piatra Neamț, 1905. Tot aici sunt prezentate și o serie de variante ale jocului de oina din toate ținuturile țării.

La solicitarea noului ministru al învățământului, Spiru Haret, în 1898, se formează o comisie de 6 profesori de educație fizică care are drept scop uniformizarea diverselor reguli ale jocului și elaborarea unui regulament oficial. În această comisie, pe lângă Dimitrie Ionescu, au făcut parte personalități ale sportului românesc care s-au dovedit a fi mari pasionați ai promovării elementului românesc, în detrimentul curentului cosmopolit care era la modă atunci, ca și acum: Gh. Moceanu, N. Velescu, N. Dumitrescu-Țăranu, Radu Corbu, Filip Stănculescu și Spiridon Bădescu.

Prin acest regulament s-au fixat dimensiunile terenului, ale mingii și bastonului, numărul de jucători ce compun o echipă, se stabilesc regulile pentru echipa de la bătaie și de la prindere, când se pierde și se câștigă un punct. Acest așa-numit *Regulament pe două foi volante* a folosit mai mult ca material experimental, el dând naștere la o serie de discuții între profesorii de specialitate, generate de diferite faze ivite în timpul jocului.

Profesorul Radu S. Corbu este, după Dimitrie Ionescu, cel care l-a ajutat cel mai mult pe Spiru Haret în perioada când s-au pus bazele regulamentului jocului și atribuirea caracteristicilor de joc sportiv, atât în ceea ce privește organizarea, cât și dezvoltarea oinei în școli. Figura reprezentativă pentru vremea aceea, având studiile definitive în Germania, Radu Corbu participă în anul 1894 la Congresul internațional de gimnastică de la Broclaw, unde desfășoară prima acțiune de propagandă în străinătate privind jocul nostru național.

Primul regulament pentru desfășurarea concursurilor de oina între școli este întocmit la Iași în decembrie 1898 de către Dimitrie Ionescu, Radu Corbu și T. Berescu, și este editat de Ministerul Învățământului. Acest regulament este complet, cuprinde reguli ce trebuie respectate în organizarea competițiilor, în organizarea jocului, el arată cum se acordă puncte pentru ambele echipe și cum se desfășoară jucătorii pe teren.

Pentru a-l generaliza și populariza în toate școlile din țară, Spiru Haret semnează, la 21 martie 1898, următoarea decizie, publicată în Monitorul Oficial din 15 aprilie 1899:

“Noi, Ministerul Cultelor și Instrucțiunii Publice, având în vedere de a se da în școală o mai mare dezvoltare exercițiilor fizice fără care educațiunea tinerimii nu poate să fie nici completă, nici armonică.

Având în vedere că pentru a se atinge acest scop, printre alte mijloace, unul din cele mai eficace este și acela de a se cultiva jocurile care dezvoltă forța, agilitatea, curajul și inițiativa individuală.

Decidem:

Se instituie concursuri anuale de joc de oină pentru elevii școalelor primare și secundare, școalelor normale și seminariilor...”

Pentru faptul că s-a străduit și a reușit să transforme oina, dintr-un joc copilăresc autohton într-un sport reprezentativ și practicat la nivel național, Spiru Haret este unanim recunoscut a fi părintele sportului nostru național.

Răspândită pe întreg teritoriul locuit de români, cu mult dincolo de hotarele țării, oina a avut un număr mare de variante, în funcție de epocă și zonă, deși jocul în fond a fost același. Prima descriere a jocului datează din anul 1875, grație folcloristului A. Lambrior:

“Hoina se joacă între mai mulți băieți. Mai întâi se alege doi, care joacă mai bine, și se numesc *baci*; apoi ceilalți se prind în *ceata* unuia sau altuia dintre *baci*, după placul lor. Se pun două semne depărtate unul de altul ca de trei prăjini. Una din cete se orânduiește prin sorți *la bătaie* și alta *la pascare* și se așează după voință, la unul din capetele depărtării. Fiecare ceta bate *mingea halită* de baciul celei potrivnice, numai o dată, și după ce a bătut, stă gata să fugă până la *semmul păscutului* și se repede îndată ce a văzut mingea bătută mai departe. Scăparea cetei de a nu cădea la păscut stă în ducerea până la semnul de împotrivă și întoarcere la locul lor, fără ca vreunul dintre aceștia să fie lovit cu mingea de vreun potrivnic. Uneori ceata întreagă așteaptă cele trei bătăi ale baciului: la cea dintâi se duc, la a doua se întorc și la a treia, care-i și cea mai puternică, fuge baciul și se întoarce ... Așa merge înainte jocul până când cei de la păscut, sau prind *mingea din cuc* sau lovesc pe unul din cei mai slăbuți la fugă și la pază ...”

Aceste jocuri între copii reprezintă primele așa-zis „competiții de oină”, existând diverse mărturii ale jocurilor între echipe fie din același sat sau din sate diferite. Din păcate, putem spune că astăzi, doar oamenii cu tâmpete albe mai pot povesti despre astfel de întreceri între băieții satului. Denumirea de oină, dată jocului, nu este cunoscută pretutindeni, în sensul că jocul a cunoscut diverse alte denumiri, în funcție de zonă în care se practica. Astfel, în zona Brașovului i se spunea „De-a lunga” fiind practicat atât de fete cât și de băieți, în Botoșani se practica jocul numit „Apucă”, în timp ce în părțile Blajului exista jocul numit „Matca mare”. În Maramureș, în zona Lăpușului era „Țincul”, în timp ce în satele din apropierea Băii Mari se juca „Ciocota”.

Oina era deci iubită și practică pretutindeni, în anumite zone ale țării chiar și de fete, competiții organizate fiind mai ales în preajma sărbătorilor Pascale. În unele sate din zona Chioarului, Maramureș, bătrânii satului mai povestesc despre serioasele jocuri din a doua zi de Paște dintre copii satului sau dintre echipele satelor învecinate. Acest lucru este dovedit și de prezența jocului de oină în literatura noastră, unde este descrisă și prezentată ca o artă populară. Ion Luca Caragiale a fost un mare pasionat al jocului de oină, în scrierile sale numindu-l joc al tineretii și al curajului. Ionel Teodoreanu spune „bătăile sportive de odinioară erau în oină”, acesta fiind sportul epopeic al vremii. Mulțimea se aduna în jurul jucătorilor, nu numai la întrecerile școlare, dar și la cele ale vârstnicilor, participând atât la sărbătorirea victoriilor, dar și la înfrângeri, își amintește același scriitor. Chiar dacă aceste întreceri nu erau supuse diverselor regulamente sportive, ele respectau în totalitate regulile nescrise ale jocului strămoșesc.

În anul 1912 apare o nouă ediție a regulamentului de joc al oinei, aceste fiind valabile până în anul 1950. În urma hotărârii CC al PCR din 26 iunie 1949, jocul de oină este reconsiderat, înființându-se Comisia Centrală de Oină, trecându-se apoi la organizarea mai multor competiții cu o largă participare a echipelor din întreaga țară. Astfel, anul 1951 constituie primul an competițional național de după război, faza finală ținându-se în București, unde participă 6 echipe printre care și Progresul Baia Mare. Spre mândria bărmărenilor, anul 1952 reprezintă și afirmarea echipei locale Progresul pe plan național, ea ocupând locul al II-lea în final. Publicațiile vremii remarcă jucători ai Progresului ca: Bălin Vioel, Ghișă Vasile și Șulea Petru. Progresul Baia Mare, devenită apoi Dinamo Săsar și apoi Tricolor Baia Mare participă an de an la fazele finale a celor mai importante competiții.

În cartea sa *Totul despre oină*, Alexandru Magdaș încearcă să ne explice frumusețea jocului de oină, afirmând că: „oina este frumoasă pentru că se aseamănă cu doina noastră populară, două surori provenite din popor. Prin practicarea ei sportivii își formează calități fizice deosebite ca: viteza, forța, rezistența, deprinderi motrice de bază și speciale, dar prin practicarea ei se dezvoltă curajul, imaginația, dragostea de ținutul natal, de județul din care faci parte, de țara în care trăiești.”¹

¹ Alexandru Magdaș – *Totul despre oină*, Editura Maria Montessori, Baia Mare, 2005, p. 233

Interesant este că, dacă ne gândim la sportul nostru tradițional, oina, cu care ne-am familiarizat încă din primii ani de gimnaziu (ne amintim cu plăcere de „normele de control” din cadrul orelor de educație fizică de acum 15 – 20 de ani, când aruncarea mingii de oină constituia una din activitățile orelor de sport) putem afirma că este extrem de asemănător mult mai cunoscutului baseball nord american. Este oarecum greu de înțeles cum generația de azi cunoaște multe lucruri despre sportul american, despre echipament, în timp ce despre oină mulți susțin că nici nu au auzit. Conform datelor istorice, am fi îndreptățiți să afirmăm că oina este bunică baseball-ului.

Multe centre de oină existente înainte de 1989 au dispărut, elevii de astăzi necunoscând acest sport, iar dacă le arăți mingea și băta, le asociază imediat baseball-ului american și nicidecum oinei noastre.

Astfel, dacă în anii '80 în județul Bistrița-Năsăud existau zece echipe de oină, din păcate acum toate s-au desființat. În schimb, la Năsăud există un club de baseball, echipa CS Nord Star Năsăud înființându-se în urmă cu 12 ani, și avându-l ca antrenor pe Gheorghe Marian a cărui primă dragoste a fost oina. „De ce baseball-ul și nu alt sport? Baseball-ul, pentru că am început de fapt cu oina și am urmat îndrumarea unui vechi și drag prieten de aici din zonă, care trecând pe aici, de la Suceava, ne-a văzut și a zis haideți și voi la baseball”², spune antrenorul.

Clubul CS Nord Star Năsăud are două echipe: una de seniori și una de juniori. Componenții echipei sunt încântați că au șansa să practice acest sport, unii afirmând că baseball-ul „este un sport foarte frumos, bărbătesc”, în timp ce alții își motivează alegerea prin faptul că nu au dorit să fie ca toți băieții, care în număr extrem de mare preferă fotbalul.

Este baseball-ul cunoscut la noi și practicat la nivel național? Chiar dacă ni se pare extrem de ciudat, răspunsul la această întrebare este cu siguranță afirmativ. Baseball-ul este un sport relativ nou pe plaiuri carpato-dunărene, chiar dacă la nivel de echipă națională cunoaște câteva succese. La nivelul reprezentativelor naționale, precizează Alexandru Bobeică și Gabriel Adumitrachioaie, leaderii Federației Române de Baseball, „echipele românești se descurcă destul de bine ținând cont că infrastructura este la pământ. În 1995 România a devenit vicecampiona europeană la juniori 11-12 ani, în 1998 a fost medaliată cu bronz la categoria 13-15 ani, iar în 2002 locul 4 în grupa valorică B. În 2004, România a ocupat locul 5 în grupa valorică B la Campionatul European de seniori.”³

Baseball-ul este un sport tipic nord american, despre care noi știm foarte puține lucruri și pe care marea majoritate a românilor nici măcar nu încearcă să îl descifreze. Chiar dacă avem oarece rezultate pe plan internațional, baseball-ul și fotbalul american par a nu fi îndrăgite de marea masă a iubitorilor sporturilor, acestea făcându-și cu mare dificultate loc pe scena sportivă românească.

Extrem de asemănător tradiționalei oine, baseball-ul este un joc de echipă, în care o minge de mărimea pumnului este aruncată de un jucător defensiv numit pitcher și este lovită de un jucător ofensiv batter cu un băț rotund, neted, numit băta. Mingea însăși poartă numele de baseball. Scorul se realizează de către batter care fuge și atinge o serie de patru semne situate pe sol, numite baze. În engleză, mai este cunoscut și sub numele de hardball pentru a-l diferenția de softball, cu care este înrudit. Baseball-ul este popular pe continentul American, precum și în Asia de est. În țări ca Japonia, Puerto Rico, Republica Dominicană, Cuba, Panama, Coreea de Sud, Taiwan, și alte câteva țări și regiuni, este unul dintre cele mai populare sporturi.

În Statele Unite, baseball-ul a fost mult timp privit, neoficial, ca distracția națională numărul unu; totalul spectatorilor la jocurile din Liga de baseball fiind aproximativ egal cu cel al tuturor sporturilor profesionale de echipă luate la un loc. Totuși, în rândul telespectatorilor americani, baseball-ul a fost depășit ca popularitate de către fotbalul American și cursele automobilistice.

Cu siguranță Statele Unite este țara în care acest sport a avut cel mai răsunător succes, devenind sport național și fiind urmărit de milioane de oameni. Din punct de vedere al evoluției sale, baseball-ul este menționat pentru prima dată într-o cărtică apărută în Anglia în anul 1744. În paginile acestei lucrări apăreau atât un grup de băieți care jucau baseball, cât și o descriere amănunțită a acestui sport, cuprinzând metode și tehnici de joc, posturi pentru jucători, etc.

O primă listă a regulilor oficiale de joc a fost publicată de către Alexander Cartwright, în anul 1845. Se spune că tot el ar fi inventat și jocul de baseball, înființând în 1842 prima echipă profesionistă New York Knickerbockers. Astăzi, deși modernizate, regulile de bază sunt, în principiu, aceleași. Baseball-ul a devenit

în America un sport profesionist relativ repede, 1865, în timp ce Liga Națională de baseball a apărut doar câțiva ani mai târziu, devenind în scurt timp una dintre cele mai puternice în lumea sportului nord-american.

În secolul al XX-lea, baseball-ul s-a modernizat considerabil, devenind dintr-un sport mai mult defensiv, unul din ce în ce mai ofensiv, scopul jucătorilor fiind de a lovi mingea cu cât mai multă putere. După cum am văzut, având un puternic spirit american, baseball-ul a devenit încet încet un sport popular și în alte colțuri ale lumii, ceea ce a determinat apariția unei Federații Internaționale de Baseball în 1938. În anul 2004, această federație număra nu mai puțin de 112 state membre, baseball-ul fiind introdus și la Jocurile Olimpice de vară de la Barcelona, 1992.

Dar cum se joacă efectiv un meci de baseball?

Ca principiu de joc, baseball-ul nu pare a fi deloc dificil, nu implică contact direct cu adversarul, deci nu este un sport de angajament fizic. Structura unui meci este, în linii mari, următoarea: nouă unități, numite innings – fiecare cuprinzând o tură la bătaie. Echipa vizitoare este prima la bătaie în prima jumătate a fiecărui inning (top), după care este rândul echipei gazdă să fie la bătaie în a doua jumătate, numită și bottom. Când o echipă este la bătaie, echipa care atacă, cealaltă se află în apărare, fiind aranjată în teren. Fiecare echipă cuprinde o linie de start formată din 9 jucători. Echipa aflată în apărare cuprinde următorii jucători: pitcher, catcher, primul om la bază (baseman), al doilea și al treilea om la bază (second an third baseman), shortstop, left fielder, center fielder și right fielder (jucători de câmp stânga, centru și dreapta).

Terenul de joc este asemănător unui diamant, de unde îi și provine numele „diamond”. Acesta trebuie să fie un pătrat cu latura de 90 picioare (27,45m). Acest teren este unic în lumea sporturilor, baseball-ul putând fi practicat doar pe acest teren special. Pentru privitorii neavizați, terenul este unul mai degrabă ciudat, fără a semăna cu niciunul dintre terenurile celorlalte sporturi de echipă cunoscute, jucătorii aleargă de la o bază la alta fără a avea intenția de a prinde mingea – cum poate acest joc să atragă atenția susținătorilor?, se mai întreabă și astăzi o grămadă de oameni.

În tabelul de mai jos prezentăm elementele principale ale celor două sporturi discutate: baseball-ul și tradiționala oină.

Trăsături	Baseball	Oină
Prima menționare	1744	1364
Teren	Formă diamant, un pătrat cu latura de 90 picioare (27,45m)	Teren de 70m lungime și 32m lățime, marcat cu linii albe care delimitează zone și culoare, spațiul de ¼, careurile și liniile de bătaie, de fund și de așteptare
Minge	Diametru între 22,9cm și 23,5cm, greutate 141,8gr și 148,8 gr – confecționată din 2 bucăți de piele albă de cal sau vită, cusute cu fir roșu și umplută cu cauciuc	Diametru de 8cm, greutate de 180 gr, este confecționată din piele și umplută cu păr de cal, bou sau porc
Număr jucători	9 jucători	6 în teren și 2 de rezervă
Reprize	9 innings, într-un inning fiecare echipă trece și „la bătaie” și „la prindere”	2 seturi, într-un set fiecare echipă trece și „la bătaie” și „la prindere”
Arbitrii	4 până la 6 care pot oficia un meci	2
Echipament	Băta, cască, apărători corp, mănușă prinzătoare, pantaloni lungi, pantofi sport speciali, tricou, șapcă	Băta, pantofi ușori sport, shorts și tricou sport
Competiții	Naționale, internaționale, din 1992 joc olimpic	Pe plan național (în scădere dramatică)
Răspândire	Continental American și Asia, precum și în celelalte țări ale lumii	România, Republica Moldova

Cu toate că se desfășoară în condiții vitrege, aproape în anonim, fără spectatori, campionatul școlar de oină a adus fericire băimărenilor, și implicit tuturor maramureșenilor, deoarece unica echipă de oină din județ, Săcălășeni-Coruia a ieșit campioană. Poate foarte puțină lume cunoaște acest lucru, dar punctajul

² www.realitatea.net

³ www.romaniaibera.ro

realizat de către sportivii noștri a fost remarcabil, jucând turneul final alături de Turnu Roșu (Sibiu), Ocnița (Dâmbovița) și Nr.6 Râmnicu Sărat (Buzău). Clasamentul final a plasat echipa maramureșană pe locul întâi, devenind astfel campioni naționali ai oinei școlare.

Chiar dacă majoritatea iubitorilor sportului maramureșan nu sunt și iubitori ai oinei, ar trebui totuși să cunoască performanțele pe care clubul de oină Dinamic din Coruia le are pe plan național. Nu ne mândrim doar cu câștigarea campionatului școlar, ci și cu juniorii I de la Dinamic Coruia care au ieșit campioni naționali în 2007, în timp ce în competiția juniorilor II s-a clasat a doua în același an. În competiția seniorilor, Dinamic Coruia a ocupat poziția a V-a în campionatul național din 2007. Analizând aceste rezultate remarcabile, chiar dacă cu o oarecare întârziere, avem speranțe că oina nu va dispărea de pe eșichierul sportului local, ci se va revigora din ce în ce mai mult, pentru ca pe viitor numele Dinamic Coruia să fie asociat sportului nostru strămoșesc – oina.

Cunoscutul român Mihai Burlea – cunoscut americanilor iubitori de baseball, pentru că nouă acest nume nu ne spune nimic – spunea într-un interviu cum se amuzau americanii la auzul regulilor oinei românești, și cum nu credeau că mai există ceva asemănător baseball-ului. „Americani nu știau nimic de baseball-ul din România înainte să ajung acolo, au râs chiar când le-am spus că unii români afirmă că baseball-ul provine din oină. Pentru mine, a fost totuși un vis frumos să joc acolo!”⁴

Mihai Burlea este primul român care a câștigat o bursă pentru a putea juca baseball în echipa colegiului nord american. După doi ani petrecuți la colegiul Eastern Arizona, Mihai Burlea s-a transferat la North Western, din statul Iowa. Transferul la colegiul din Iowa este în sine o poveste inedită. Antrenorul secund al formației, Dave Nonnemacher, a vizitat România în numeroase ocazii, lucrând ca voluntar în orfelinate. Într-o zi, acesta a remarcat printre sutele de e-mailuri primite zilnic de la sportivii din colegiile universitare un nume cu rezonanță românească și, după câteva discuții, l-a convins pe Mihai să vină la colegiul din Iowa.

Posesorul unui „braț de fier” care poate propulsa mingea cu 150 km/h, românul a reușit în sezonul de debut să bată recordul all-time în strike outs al colegiului, cu 110 reușite. După experiențele din campionatul universitar american, Mihai a jucat o scurtă perioadă pentru formația Media Monks din Olanda, țară care este campioană europeană en-titre.

Botoșăneanul a ajuns apoi în 2009 la formația italiană Ceci & Negri Parma, echipă ce a cucerit de 13 ori Cupa Campionilor. „Experiența din Italia e foarte bună. Am jucat împotriva unor sportivi foarte valoroși, care au evoluat în cariera lor și în Major League din America. Am avut multe de învățat de la ei, cu toate că fac baseball de 17 ani. Nivelul baseball-ului din Italia este puțin mai ridicat decât în Olanda. Deocamdată, niciun jucător român nu evoluează în Italia sau în SUA. Dacă întreabă totuși cineva din lumea baseball-ului de pitcherul român din Parma, majoritatea mă știu pe nume. Baseball-ul mi-a schimbat caracterul în bine, mi-a dat șansa să termin un colegiu, m-a ajutat să întâlnesc oameni care sunt în viața mea acum, m-a ajutat să văd multe țări și totodată să fac până acum ceea ce îmi place”⁵, povestește Mihai Burlea, singurul jucător român de baseball profesionist. Ca absolvent al colegiului North Western din Iowa, având o diplomă în Relații Publice și Publicitate, Mihai vrea să se întoarcă acasă pentru a face afaceri și pentru a dezvolta baseball-ul din România.

Se pare că deocamdată, nici oina și nici baseball-ul nu se bucură de prea mare succes la public în țara noastră. Există totuși speranța ca pe viitor ambele sporturi să fie practicate de tot mai mulți tineri și tinere, datorită unor oameni cu suflet mare și dragoste pentru oină sau pentru varianta sa americană – baseball.

BIBLIOGRAFIE:

1. Morgan, J., (2000) *Baseball for dummies*, 2nd edition, ed. IDG Books Worldwide Inc.
2. Găvan, Șt., *Un român joacă baseball la nivel înalt*, articol apărut în *Adevărul*
3. Magdaș, Al., (2005) *Totul despre oină*, Editura Maria Montessori, Baia Mare
4. Rafailescu, A., Oprișescu, C., (1970), *Oina*, Editura Stadion, București
5. www.rominalibera.ro
6. www.realitatea.net
7. www.oina.ro

⁴ Ștefan Găvan – *Un român joacă baseball la nivel înalt*, articol apărut în *Adevărul*, din 13 martie 2010
⁵ idem

CALITATEA VIEȚII ȘI SPORTUL LA VÂRSTA A TREIA

GHEORGHE SABĂU

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

GEORGE VLAD SABĂU

Universitatea. "Babeș-Bolyai", Masterand Anul II, EFFAT

Cuvinte cheie: *calitatea vieții, sportul, activități de loisir, pensionari.*

REZUMAT: *Este un lucru cunoscut în zilele noastre faptul că sportul întreține și îmbunătățește sănătatea (fizică și mentală) și prelungește speranța de viață, fapt menționat atât de cei care practică sportul în diversele lui forme, cât și de specialiștii în fiziologie, medicină, sociologie sau psihologie sportivă. Menționăm aici cuprinzătoarea afirmație a fostului medaliat olimpic Sebastian Coe: „Sportul este parte integrantă a stilului de viață sănătos în societatea contemporană”. (1988).*

Calitatea vieții este un concept evaluativ, fiind rezultatul raportării condițiilor de viață și a activităților care compun viața umană, la necesitățile, valorile, aspirațiile umane. Așa cum arată C. Zamfir (1993), calitatea vieții „se referă atât la evaluarea globală a vieții (cât de bună, satisfăcătoare este viața pe care diferitele persoane, grupuri sociale, colectivități o duc), cât și la evaluarea diferitelor condiții sau sfere ale vieții” (p. 79). Se au în vedere următoarele componente ale calității vieții:

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

Un studiu recent (Daradics-Bodi, 2009) realizat pe un eșantion reprezentativ de pensionari din Transilvania, a încercat să evidențieze modul în care subiecții se raportează la etapa pensionării. Printre alte teme vizate în cercetare, s-au studiat și modalitățile de comunicare – relaționare – petrecere a timpului liber de către pensionari, precum și opinia lor despre ceea ce înseamnă perioada de pensionare.

Expunem în continuare o parte din rezultatele acestei cercetări deoarece ea oferă un tablou relevant privind stilul de viață și calitatea percepută a vieții celor de vârstă a treia, precum și locul marginal pe care îl ocupă sportul ca modalitate de petrecere a timpului liber în universal preferințelor pensionarilor intervievați.

Principalele *motive* ale persoanelor vârstnice interievate *pentru a ieși din casă* sunt (întrebare cu răspuns multiplu): cumpărături (28%), comisioane/probleme oficiale (22%) și vizitarea rudelor sau prietenilor (18%) (figura 1).

Cu toate că la nivel general, teoria activității este considerată teoria cu cele mai mari beneficii pentru vârstnici, persoanele vârstnice din eșantion se încadrează, conform răspunsurilor (“posibilitatea de a mă odihni după ce toată viața am muncit” și “pierderea tuturor rolurilor avute în perioada activă”) în *teoria dezangajării* (65,5%), în timp ce în teoria activității se încadrează doar 24% dintre respondenți (prin alegerea itemului “posibilitatea de a desfășura activități de timp liber mai intens decât în perioada angajării”) (figura 2).

Motive pentru a ieși din casă

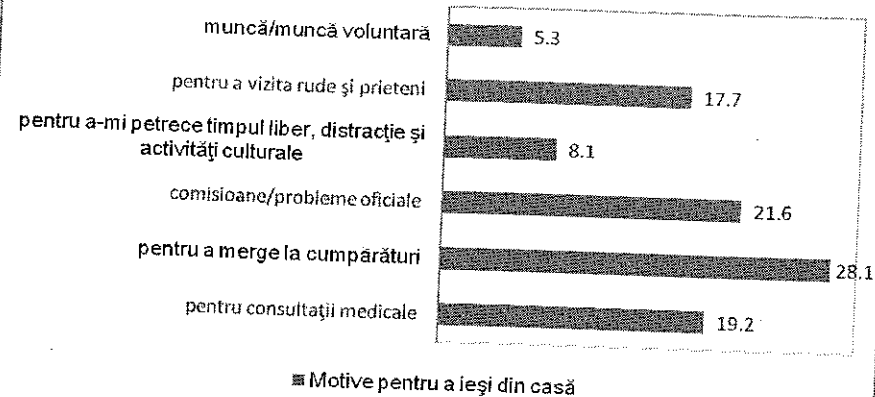


Fig. 1 – Motive ale persoanelor vârstnice pentru a ieși din casă

Definirea pensionării

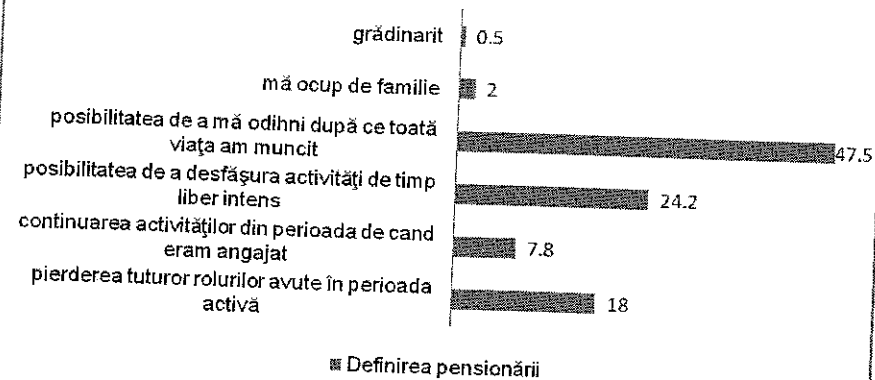


Fig. 2 – Definirea pensionării

Urmând tipologia stilurilor de pensionare și pensionari a lui Guillemard (1970, cf. Fontaine, 2008), respondenții s-au regăsit, în cea mai mare măsură în *pensia participare* (participarea individului din punct de vedere social prin consumul televizual) – 33,5% - și prin *pensia timp liber sau familie* (pensionarul desfășoară activități familiale având un rol important de menținere a structurii familiale) – 33%. De asemenea, este de remarcat faptul că 11% dintre respondenți au considerat că nu au activități de petrecere a perioadei de pensionare, aceștia regăsindu-se în *pensia-retragere* (conform tipologiei lui Guillemard), ceea ce întărește concluzia anterioară referitoare la teoria dezangajării.

Relațiile interumane ale persoanelor vârstnice investigate sunt, după pensionare, mai scăzute în intensitate decât înainte de pensionare, cu excepția relațiilor cu familia apropiată (rudele de gradul I-IV), unde frecvența întâlnirilor este mai ridicată – 3,69 (pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă mult mai redusă și 5 mult mai ridicată). De asemenea, relațiile cu vecinii se păstrează, după pensionare, în aceeași termeni ca și înainte de pensionare (figura 3).

Relațiile interumane după pensionare

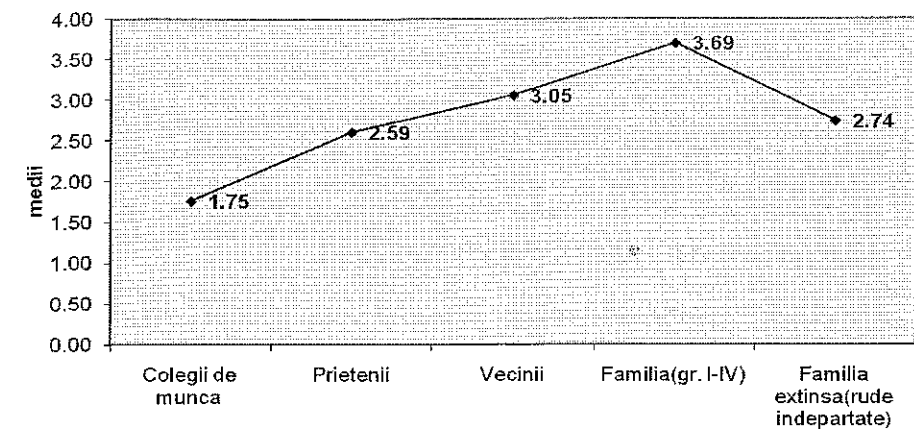


Fig. 3 – Relațiile interumane după pensionare

Majoritatea persoanelor vârstnice din eșantion au nepoți, sunt bunici (73%), însă răspunsurile acestora surprind faptul că ei se încadrează, mai curând, în ceea ce literatura de specialitate (Chelin și Furstenberg, 1992 *apud* Quadango, 1999) numește *bunici îndepărtați*: își văd nepoții atât de rar încât relația lor este doar ritualică și simbolică – 42% răspunsuri. Celălalte răspunsuri au dezvăluit că 28% sunt *bunici tovarăși/insoțitori* (au activități educative și de timp liber împreună cu nepoții) și 27,5% sunt *bunici implicați* (locuiesc cu nepoții, sunt în contact permanent cu ei).

Majoritatea respondenților consideră că, după efectuarea activităților cotidiene, le rămâne, în mare măsură **timp liber** (59%), acesta fiind ocupat cu activități în casa sau în afara casei.

Activitățile de timp liber în afara casei preferate de respondenți sunt: întâlnirile cu rude/prieteni (30%); plimbările în parc (26%) și frecventarea bisericii (24,5% - 79% dintre respondenți sunt de religie ortodoxă) (figura 4).

Activități de timp liber în afara casei

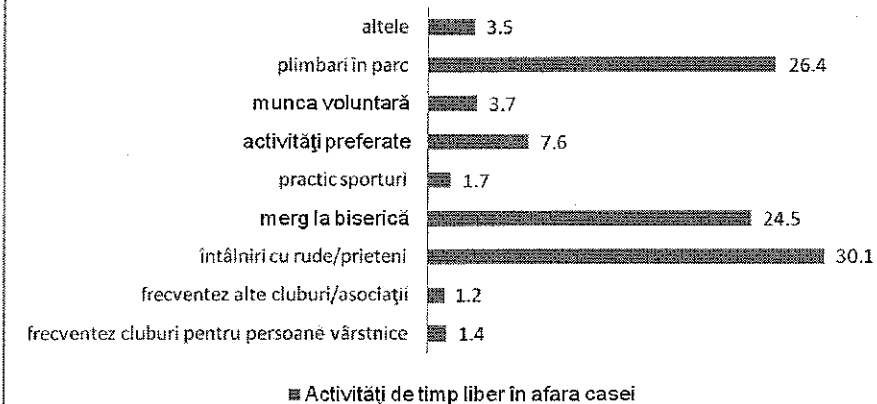


Fig. 4 -

Activități de timp liber ale persoanelor vârstnice, în afara casei

Deși există asociații/cluburi/centre de zi pentru persoane vârstnice în orașe (identificare în număr de 32) doar 8% din pensionari apelează la acestea. Cei care nu sunt membrii vreunui club/centru de zi destinat persoanelor vârstnice declară, în proporție de 49% că nu îi interesează integrarea într-un astfel de colectiv, 31% nu cunosc un astfel de club, 16% ar dori să meargă, dar nu s-au hotărât încă și 4% au fost, dar nu le-a plăcut.

Cei care frecventează cluburile/centrelor de zi pentru persoane vârstnice au descris următoarele activități desfășurate acolo: jocuri de societate (26%), informatică (25%), excursii (21%), lectură (21%), limbi străine (6%). Se observă că activitățile fizice practicate în mod expres lipsesc în totalitate.

Cea mai solicitată activitate de instruire/distracție de către vârstnici este cea de *sănătate*, respondenții alegând acest item în proporție de 34% (figura 5).

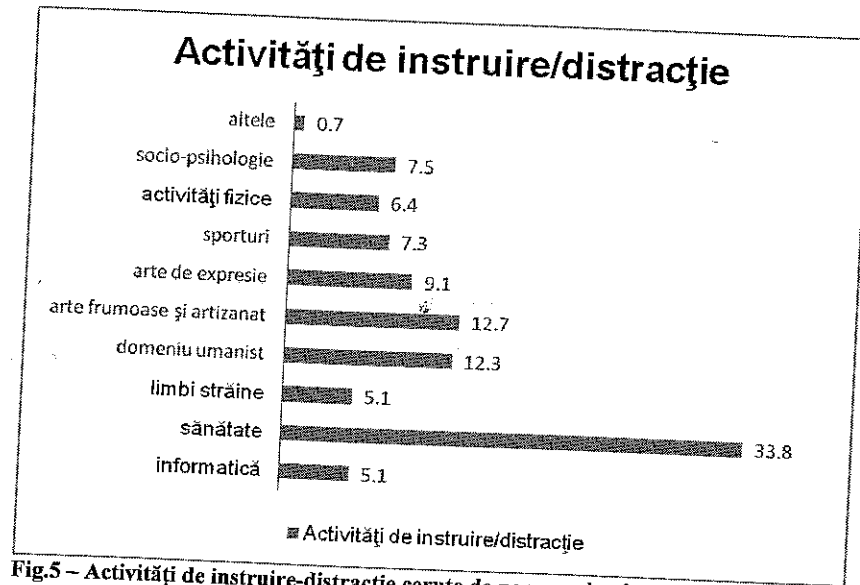


Fig.5 – Activități de instruire-distracție cerute de persoanele vârstnice

Principalele concluzii care reies din analiza datelor cercetării de mai sus sunt:

- persoanele vârstnice din mediul urban transilvănean își evaluează în mod pozitiv starea de bine subiectivă;
- cu cât venitul este mai mare cu atât crește și gradul de satisfacție al existenței actuale;
- cu cât crește nivelul de școlarizare, de educație, cu atât persoanele prezintă un interes mai mare pentru actualitate;
- persoanele vârstnice avute în vedere se încadrează în teoria dezangajării;
- femeile au o frecvență mai mare a întâlnirilor cu vecinii și familia apropiată (rudele de gradul I-IV), spre deosebire de bărbați care au o frecvență mai ridicată a întâlnirilor doar cu familia apropiată;
- principalele roluri ale persoanei vârstnice în familie sunt *administrative/gospodărești* și de *sprijin*, în timp ce rolurile pe care și le poate asuma vârstnicul în societate sunt de *sfătuitor*, de *sprijin afectiv și educativ*;
- mai mult de jumătate dintre respondenți se încadrează în categoriile de bunici implicați și bunici tovarăși/însoțitori;
- consumul televizual este activitatea de timp liber, petrecută în casă, preferată, în timp ce activitățile de timp liber în afara casei sunt întâlnirile cu rude/prieteni, plimbările în parc și frecventarea bisericii;
- principalele nevoi ale persoanelor vârstnice sunt: păstrarea activității mintale, utilitatea lui ca persoană și păstrarea relațiilor;
- activitățile pe care le poate efectua un pensionar pentru comunitatea în care trăiește sunt: îngrijirea spațiului verde, administrație, consiliere/consultații, diverse reparații, voluntariat;

- majoritatea persoanelor vârstnice nu apelează la cluburile/centrelor de zi destinate lor.

Timpul liber a fost un al item abordat în cercetare, constatându-se faptul că, în casă, consumul televizual este activitatea de timp liber preferată de către persoanele vârstnice din Transilvania, în timp ce, activitățile de timp liber în afara casei sunt întâlnirile cu rude/prieteni, plimbările în parc și frecventarea bisericii. Restrângerea gamei de activități de timp liber apare ca dimensiune a stilului de viață al generației vârstnice. Printre activitățile lor de petrecere a timpului liber, nu se regăsesc (cu mici excepții): *sportul și hobby-urile*, spectacolele și expozițiile, voluntariatul în folosul comunității. Pe lângă acestea, apare și calculatorul, dar cu o rată a alegerilor foarte mică la nivelul eșantionului avut în vedere. Explicațiile restrângerii paletelor de activități la generația vârstnică sunt multiple. Pe de o parte, focalizarea pe familie, pe copii și/sau nepoti, preocuparea pentru rezolvarea problemelor cotidiene, pentru *îngrijirea sănătății*, mai ales pe fondul veniturilor mici. Pe de altă parte, poate fi vorba de un model cultural, de o mentalitate cu privire la ce este dezirabil să (nu) faci după o anumită vârstă.

Concluzii

Relația dintre *calitatea vieții* de ansamblu a oamenilor și *modalitățile de petrecere a timpului liber* (și prin practicarea exercițiilor fizice și sporturilor de întreținere), respectiv a practica sportul de performanță, este evidentă: procentele ridicate ale practicantilor de sport din rândul populației totale este în sine un indicator al unei societăți dezvoltate. Conștientizarea faptului că stilul de viață (având și componenta activităților fizice și de recreere prin sport) are un impact major - dacă nu covârșitor - asupra sănătății și prelungirii speranței de viață, fiind unul din factorii care conduc la această situație în statele avansate. Lucrurile stau însă diferit pentru statele mai sărace. Pe de o parte, oamenii săraci, mai ales cei din mediul rural sau din categorii socio-profesionale sărace practică vrând-nevrând „sportul” supraviețuirii (care le ia foarte mult din timpul zilei), iar în general ei fac efort fizic. Pe de altă parte, chiar dacă ar vrea să facă sport de plăcere, condițiile materiale le permit într-o mică măsură să aleagă un sport care presupune și costuri. Este vorba, pentru această din urmă categorie, de un grad scăzut de informare și educație în și pentru sport, și de preponderența altor valori ale vieții personale, mai precis cele centrate în special pe obținerea mijloacelor de subsistență, creșterea copiilor, respectarea valorilor tradiționale. Astfel, loisirul (unde se încadrează și hobby-urile sportive) e posibil să nu ocupe un loc esențial în scala valorilor acestor indivizi, el fiind suprapus, în opțiunile lor de viață, tot preocupărilor din sfera familiei, comunității, profesiei etc.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dunlap, R., Jones, R.E. (2002). „Environmental concern: Conceptual and measurement issues”. În R. Dunlap și W. Michelson (eds.). *Handbook of environmental sociology*. Westport, CT: Greenwood Press
2. Fontaine, R. (2008). *Psihologia îmbătrânirii*. Iași: Ed. Polirom
3. Hărăguș, (2008). „Distribuția sarcinilor domestice în cuplurile din România”. În P. Iluț (coord.) *Dimensiuni ale familiei actuale din România*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană: 221-244
4. Hosu, I. (coord.). (2002). *Youth issues and challenges in South-Eastern Europe*. Cluj-Napoca: Civitas Foundation for Civil Society
5. Humă, C., Chiriac, D. (2003). „Aspecte globale ale ecologizării urbane”. În *Calitatea vieții*, 1
6. Inglehart, R., Klingemann, H. (2000). „Genes, culture and happiness”. În E. Diener și E. Suh (eds.). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge: MIT Press
7. Lucuș, G., Rădulescu, S.M. (2000). *Calitatea vieții și indicatorii sociali. Teorie – metodă – cercetare*. București: Luminalex
8. McGranahan, D., Scott, W., Richard, C. (1990). „Qualitative indicators of development”. *Discussion Paper*, 16, United Nations Research Institute for Social Development
9. Pop, C.E. (2009). „Ingredientele unei vieți bune”. *Calitatea vieții*, XIX, nr. 3-4: 225-245
10. Quadagno, J. (1999). *Aging and the life course*. US: McGraw-Hill Comp.
11. Sabau, G. (2010). *Efectele practicării miscarii fizice organizate asupra calitatii vietii* Teza de doctorat. UBB Cluj-Napoca
12. Sandu, D. (1999). *Spațiul social al tranziției*. Iași: Ed. Polirom
13. Wimbush, E. (1994). „A moderate approach to promoting physical activity: the evidence and implications”. *Health Education Journal*, 53: 322-336
14. Zamfir, C. (1976). „Indicatori sociali ,de stare’ și indicatori sociali ,de satisfacție’ ”. În *Viitorul social*, nr. 3

ORIENTAREA SPORTIVĂ – NOTE DEFINITORII

TUDOR BOGDAN

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: orientare sportivă, tehnică, tactică

ABSTRACT: All of us wanted at least once to walk or to run in the forest, in fresh air through the tree, maybe looking for mushrooms, only to get relaxed after a tidy day. Orienteering is the sport discipline that can offer you this feeling in the context of competition, especially with yourself, but with the nature and the time too.

From the beginning orienteering was used in getting food activity such as hunting, fishing, but also in the army too. Actually this is the field where were used the compass and the map for the first time, and where the soldiers worked hard to find particular places marked on a map. So in the late 19th century were organized the first orienteering competition, in the north of Europe. Since then, the contest phenomenon grew up, and involves Romania together with other European country.

In this paper I present the main concepts from sportive orienteering, to be easily differentiated to other touring activities, which are using map and compass. I don't want to present the competition system, because I found much more interesting the objective and the subjective aspects which an athlete has to fight with during the contest.

Față de alte discipline sportive, orientarea reprezintă trăsăturile care o individualizează, manifestate mai ales în cadrul de desfășurare: mediul competițional, traseul de concurs, obiectivitatea sportivă, starea izolată a sportivului și efortul specific. Este practică ca sport de performanță de sute de mii de adepți, începând cu vârsta școlară și până la o vârstă înaintată, devenind o activitate sportivă instituționalizată, pusă în slujba sănătății, datorită influențelor multilaterale pe care le are asupra organismului de unde rezultă marele avantaj că se desfășoară în mijlocul naturii.

Orientarea oferă, pe toată durata de desfășurare, satisfacții variate și depline, însoțite de amplificarea curiozității și pasiunii, de creștere a perseverenței. Ea trebuie ca privită ca un mod de mișcare care reprezintă capacitatea de a prevedea felul terenului folosindu-se de hartă, de a-și crea o imagine cu modul de amplasare a obiectivelor pe teren, alergând după această imagine a drumului optim până la punctul dat, observarea reperului lângă care este amplasat punctul de control și atingerea acestuia.

De asemenea, orientarea constă în parcurgerea în condiții de maximă corectitudine și în timp scurt a unui traseu marcat prin posturi de control într-un teren necunoscut, atingerea acestora fiind făcută într-o succesiune dinainte stabilită, dar pe o rută aleasă de sportiv, folosind harta și busola. Atingerea posturilor de control este piatra de încercare a orientaristului, care-i furnizează satisfacții, acordând orientării un farmec aparte.

Mediul de desfășurare al orientării este natura, mai precis zonele împădurite și cele care prin undulația reliefului, asigură mișcarea sportivilor aflați pe traseu. În afară de alergare în teren variat un rol important îl are rapiditatea cu care se face analiza și se ia decizia în rezolvarea problemelor ivite, de alegerea variantei și de menționarea acesteia pentru atingerea rapidă și precisă a posturilor de control.

Confruntarea în cadrul naturii, dar și lupta cu natura însăși, conduce la dezvoltarea armonioasă și calire organismului, la îmbunătățirea stării de sănătate. Crește rezistența la efort, se reface capacitatea de muncă, se dobândește o stare psihică puternică. Practicarea în teren necunoscut, izolarea de adversar aduce cu sine curaj, voință, stăpânire de sine și încredere în forțele proprii. Lipsa spectatorilor și a controlului extern cere și dezvoltă trăsăturile de caracter, cinstea și atitudinea de „fair play”. Prin practicarea orientării se dezvoltă puterea și promptitudinea în decizii.

Orientarea este dominată de dorința depășirii limitelor atinse de sportivi, având un regulament propriu, unic, după care-și organizează și desfășoară concursurile probe strict regulamentare, dispuse de un sistem competițional propriu (de la nivel local până la nivel național și internațional), căruia îi corespunde un

calendar competițional național și internațional; are un sistem de clasificare sportivă propriu, forma de întrecere fiind specifică și constând în depășirea unor adversari sau propria depășire. Concursurile de orientare trebuie să se desfășoare cu precădere în terenuri împădurite și deluroase, care să nu fie cunoscute în prealabil și în limita posibilului de către concurenți.

Zona aleasă pentru concurs trebuie să fie secretă și destul de complexă pentru a putea satisface cerințele de tehnicitate a concursului, cât și pentru a permite alcătuirea unor trasee dificile din punct de vedere tehnic.

Concursurile de orientare au un cadru natural de desfășurare care oferă în cele mai dese cazuri un mediu dur, condiții climatice aspre și stări atmosferice variabile.

Cadrul competițional este caracterizat prin confruntare multiplă a sportivului cu mediul extern care opune rezistență. Sarcina orientaristului în timpul întrecerii nu se rezumă în a-și depăși adversarul. Acțiunile lui depind în primul rând de factorii spațiu și timp (natură, traseul, timpul acordat) și apoi de relațiile cu adversarul.

Din cauza intrării în concurs în ordinea numărului de start (tras la sorți) lipsește sau apare într-un mod cu totul particular, lupta directă cu adversarul. Cei direcți întâlniți pe traseu nu sunt întotdeauna rivali propriu-ziși.

Traseul de orientare – „pista de concurs” – are multiple particularități în comparație cu traseul de confruntare cu al altor discipline sportive.

Particularitățile traseului:

☞ traseul se compune din elemente autentice ale terenului;

☞ traseul este diferit de la un concurs la altul;

☞ traseul nu este cunoscut în prealabil;

☞ traseul are două forme de materializare: cea de pe teren (plecare- sosire, cu luare și posturi de control) și cea de pe hartă (prin simboluri);

☞ traseul este o creație unică și originală.

Tipul de parcurgere al traseului este determinat atât de viteza de deplasare a sportivului cât și de rutele parcurse între posturile de control. Traseul de concurs este închis publicului cât și însoțitorilor sportivilor. Schimbarea continuă a zonei de concurs asigură cerința de noutate. Obiectivitatea traseului este confirmată atât de decalajul de ordinul secundelor în clasamentul marilor concursuri internaționale cât și de concordanța între timpul câștigătorilor și cel preconizat (timp câștigător) în majoritatea cazurilor.

Caracteristicile tehnico-tactice ale orientării

Sportivul de la orientare are de înfruntat în concurs oboseală fizică și psihică, evoluția lui fiind astfel determinată de gradul de antrenament ca și de înzestrarea lui cu mijloace adecvate (hartă, busolă, încălțăminte cu crampoane, lămpi de frunte).

Orientarea este considerată ca un sport tehnic datorită mijloacelor și procedeele utilizate, care depășesc cu mult sfera tehnicii sportive obișnuite.

Tehnica de orientare înseamnă totalitatea procedeele de care se folosește sportivul în deplasarea lui cu un randament maxim pe un traseu necunoscut.

Spre deosebire de alte ramuri sportive, unde concurentul evoluează pe un traseu sau pe o pistă necunoscută, cu dimensiuni standardizate sau cel puțin au dreptul să recunoască înainte de concurs, în orientare acest lucru nu este posibil datorită specificului ei, fiind interzis de regulament, determinându-l pe sportiv la o serie de acțiuni tehnice privind deplasarea. Aceste acțiuni sunt impuse de:

- înclinația terenului;
- existența și felul drumului de comunicație;
- duritatea și accesibilitatea terenului.

Faptul că evoluează mereu în teren necunoscut pentru un sportiv este un lucru dificil deoarece trebuie să găsească răspuns la cele trei întrebări:

- a) unde mă aflu?
- b) pe unde mă deplasez?
- c) cum ating obiectivul căutat?

În funcție de răspunsul la aceste trei întrebări sportivul va alege procedeele cele mai adecvate în tehnica orientării. În orientare sunt impuse următoarele mijloace tehnice de bază:

- deplasarea în teren;
- orientarea cu busola;
- orientarea după hartă;
- determinarea locului de stație;
- ocolirea obstacolelor;
- atacarea postului de control.

1. Deplasarea în teren

Forma sub care se desfășoară deplasarea în teren este determinată de condițiile concrete ale zonei, de sarcinile momentane pe care concurentul le are de rezolvat. Deplasarea în teren poate impune mersul, alergarea și săriturile, în funcție de factorii de dificultate care se întâlnesc în zonele de concurs (zonă de șes, deal sau munte).

Efectuarea deplasării se face preponderent prin alergare, ritmul să fie cât mai uniform, cu o viteză crescută. Se va evita deplasarea pe coastă care este dificilă, urcarea pantelor pronunțate se va face în zig zag, obstacolele mari vor fi ocolite, iar cele mici vor fi depășite prin călcare sau săritură, coborârea se va face pe călcăi iar urcarea pe pinge. Exersarea îndelungată a formelor de deplasare în condiții variate de teren va duce la formarea simțului terenului, care va permite sportivului să aibă o alergare armonioasă și să nu fie obligat să privească tot timpul solul.

2. Orientarea cu busola

Busola reprezintă un instrument de bază în orientare, cu ajutorul căreia sunt posibile mai multe operații:

- nordarea magnetică a hărții;
- măsurarea pe hartă a unghiurilor (direcțiilor de mers);
- măsurarea pe hartă a distanțelor;
- deplasarea după o direcție dată.

3. Orientarea după hartă

Harta este o reprezentare grafică micșorată a zonei de concurs. Ea trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie tocmită la scară;
- să aibă indicată direcția nord;
- să prezinte detaliile de planimetrie (elementele terenului) prin semne convenționale, care vor fi orientate la liniile de nord magnetic;
- relieful terenului va fi prezentat de curbele de nivel;
- echidistanța va fi de 10 m pentru zonele de munte și de 5 m pentru zonele de deal;
- existența apei de suprafață va fi reprezentată de reperele de hidrografie;
- harta trebuie să fie exactă și clară;
- trebuie să reprezinte accesibilitatea zonei de concurs.

Orientarea după hartă presupune un ansamblu de deprinderi generate de funcționalitatea hărții, pentru nordarea geografică a hărții și pentru orientarea cu harta propriu zis. Nordarea geografică a hărții constă în orientarea ei în funcție de reperele din teren. Orientarea după hartă se poate face urmărind reperele liniare de planimetrie (drumuri, poteci, linie de lizieră) sau repere de nivel (vâi, creste, maluri).

În orientare există două modalități de citire a hărții.

- a) citirea prospectivă, care se referă la recunoașterea reperelor din teren, după observarea lor pe hartă;
- b) citirea retrospectivă, adică identificarea reperelor de pe hartă după ce acestea au fost observate în teren.

4. Tehnica determinării locului de stație

Locul de stație = locul din teren, transpus pe hartă, în care se găsește sportivul la un moment dat. Se poate realiza prin două procedee tehnice:

- a) procedeul intersecției – se duc din două în două sau trei puncte de reper vizibile în teren și identificarea pe hartă, linii imaginare iar punctul în care se întâlnesc este locul de stație al sportivului,

b) procedeul cu „viză inversă” – se referă la întoarcerea din drumul inițial, prin răsucirea busolei astfel încât sportivul să meargă spre sud și nu spre nord, adică să facă „calea întoarsă”.

5. Tehnica ocolirii obstacolelor

a) obstacolele mici sunt ocolite cu sprijin pe repere vizibile. Se caută în partea opusă un reper marcat. Se ocolește obstacolul fără a pierde din vedere reperul ales, de unde se continuă deplasarea pe viză, în direcția inițială.

b) obstacolele mari sunt depășite prin ocolire triunghiulară sau dreptunghiulară, cu ajutorul busolei și a măsurării distanțelor.

Tactica orientării - este definită ca totalitatea atitudinilor și acțiunilor îndreptate spre folosirea rațională și oportună a calităților fizice și psihice, a pregătirii mijloacelor tehnice pentru obținerea victoriei în concurs (în limitele sportivității și a prevederilor regulamentului), ținând cont de starea de moment a sportivului și de poziția adversarului în condiții permanente schimbătoare (situații surpriză, incertitudine, risc). Caracterul profund al orientării se manifestă deopotrivă în tehnică. Cât timp rațiunea are rol de interpretare mecanică în tehnica orientării (citirea hărții, efectuarea de măsurători).

Gândirea tactică presupune procese intelectuale superioare (analiză și sinteză) comparație, coordonare, integrare. Tactica începe acolo unde sunt impuse sau sunt posibile cel puțin două procedee tehnice, două atitudini în raport cu alte elemente de tactică.

Conținutul tacticii de bază la orientare este sintetizat în:

- tactica alergării;
- alergarea rutei;
- folosirea tactică a procedeele tehnice de orientare;
- acțiuni tactice în relații cu adversarii.

Tactica alergării

Cuprinde sistemul de priceperi de utilizare optimă a procedeele tehnice de deplasare pe un teren și dozarea efortului. În timpul alergării se pot obține viteze uniforme prin adaptarea frecvenței lungimilor pașilor la profilul terenului, acoperirea și structura acestuia.

Dozarea efortului reprezintă mijlocul de bază în aplicarea tacticii alergării, priceperea de a regla viteza de deplasare în funcție de cerințele concursului, ceea ce implică cunoașterea temeinică a tuturor datelor tehnice ale traseului și o mare capacitatea de valorificare a acestor date. Lungimea traseului și a diferenței de nivel; viteza de deplasare este influențată de profilul general al traseului și amplasarea în cadrul traseului a celor mai dificile porțiuni.

Alegerea rutei

Alegerea rutei sau „alergarea variantei optime”, reprezintă elementul tactic de bază și se face în funcție de factorii obiectivi care caracterizează secțiunea: lungimea secțiunii, desimea pădurii, diferența de nivel, mărimea zonei de influență a reperului de post, dispoziția reperelor ce vor fi urmărite pe secțiune și care trebuie să asigure siguranța maximă a deplasării.

Factorii subiectivi:

- particularitățile fizice ale sportivului;
- pregătirea tehnică;
- pregătirea psihică;
- pregătirea de concurs pe care o are.

Ruta aleasă de sportiv este varianta optimă care-i permite să parcurgă secțiunea în cel mai scurt timp. Cu cât varianta optimă a sportivului se apropie de varianta „ideală” rezultatele sportive vor fi mai bune.

Folosirea tactică a procedeele tactice

Este determinată de avantajele și dezavantajele pe care le prezintă folosirea unui procedeu tehnic în condițiile concursului:

a) deplasarea pe viză – este avantajoasă în cazul parcurgerii unor distanțe scurte, se folosește în spezial la atacarea postului de control când viteza de deplasare este redusă;

b) deplasarea pe direcția generală – se folosește atunci când reperele de atins sunt ușor de recunoscut în teren datorită configurației acestuia. Orientarea fiind mai puțin exactă, în schimb viteza de deplasare poate fi foarte mare;

c) urmărirea reperelor liniare – asigură o orientare precisă, viteza de deplasare este foarte mare;

d) deplasarea pe nivel constant – permite evitarea unor urcușuri, orientarea fiind mai puțin sigură, procedeul în sine se combină cu alte procedee;

e) măsurarea distanțelor se recomandă la orientarea fină de atacare și depistare a postului de control.

Combinarea procedeelor tehnice de avansare pe secțiune trebuie să aibă un singur scop, acela de a ajunge cât mai repede în zona postului de control.

Tactica cu adversarul – cuprinde acțiunile tactice caracteristice orientaristului, în relația cu adversarul, și sunt următoarele:

Camuflarea - este o acțiune practică mai ales în zona postului de control, constând în luarea măsurilor prin care activitatea concurentului să devină cât mai discretă: oprirea la post numai pentru operația compostarea fișei de concurent; deciziile pentru acțiunea următoare se iau înainte de atingerea postului de control sau după atingerea acestuia.

Acoperirea - constă în măsuri și acțiuni care permit sportivului să nu fie observat sau urmărit de adversar, folosind formele terenului și vegetația.

Debarasarea – acțiunea prin care se scapă de adversar „alipit”. În funcție de calitățile acestuia din urmă de bun alergător sau de bun tehnician se realizează prin:

- schimbarea rutei;
- cedarea inițiativei;
- fenta – simularea unui interes deosebit într-un anumit loc, deplasarea voită și atragerea adversarului într-o direcție falsă.

Reușita acțiunilor tactice ale concurentului depinde de capacitatea acestora de a valorifica informațiile pe care le culege înainte și în timpul probei. Principalele surse de informații sunt: harta, busola, terenul și adversarii.

Orientarea sportivă reprezentând o îmbinare fericită a peregrinărilor în natură cu urmărirea de repere, naturale sau artificiale. Accepțiunea sportivă a acestei activități nu aduce nou decât cronometrul și, desigur tot ceea ce impune acesta: sistem de pregătire, solicitările de natură fizică și psihică, în condiții de teren mereu schimbătoare, sau de tactică înșelătoare a adversarului. Orientarea este o disciplină sportivă cu o istorie, în țara noastră de aproximativ 50 de ani, dar cu o mare priză la populație, indiferent de vârstă. Fiind foarte accesibilă, orientarea, prin diferitele sale forme, poate fi practică atât de copii, cât și de cea mai în vârstă persoană care se poate plimba prin pădure.

BIBLIOGRAFIE:

1. Csaba F. Laszlo – 2006 – „Să învățăm orientarea”, Editura Risoprint Cluj Napoca
2. Gălățeanu Lucian – 1991 – „Orientarea metodică a juniorilor la orientare”, Revista de Orientare - FRO
3. Heintz Dezideriu – 1975 - „Orientarea - Sportul Pădurilor”, Editura Sport-Turism, București.

COMPETIȚIA SPORTIVĂ, PARTE COMPONENTĂ A TEORIEI COMPETIȚIEI

VASILE JURCĂU

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: competiție, sport, teorie

REZUMAT: Întrecerea este fenomenul care stă la baza întregii ierarhizări sociale menită să producă stări sufletești de dezamăgire, furie (în caz de nereușită), dar și dorința de a reveni, de revanșă și implicit de perfecționare prin muncă pentru un viitor succes. Societatea care pune la baza ei întrecerea, competiția organizată, de evidențiere a valorilor, este o societate performantă.

Competiția este un fenomen caracteristic ființei umane, născut din dorința naturală de întrecere. Omul, în ontogeneză este caracterizat de apariția, încă din primele momente de conștiință, a dorinței de întrecere cu sine și cu alții, dorință care, pe măsura trecerii timpului, se conturează tot mai mult și ajunge să-i caracterizeze întreaga viață psihică și socială.

Competițiile sportive angrenează grupuri de indivizi care se diferențiază prin funcții și statut: sportivii competitori, arbitrii, organizatorii, sponsorii, mass-media, spectatorii etc. Fiecare grup sau categorie este legată de întrecere, dar în altă direcție, cu alte obiective, cu o participare intelectual – afectivă diferită, cu responsabilități diferite. Funcțiile acestor grupuri se deosebesc structural, dar se unifică prin scopul comun, prin faptul că fiecare încearcă să facă totul pentru reușita competiției sportive.

Necesitatea definirii noțiunii este impusă de diferitele concepții, foarte diferite între ele, precum și faptului că până în prezent problemele legate de teoria competiției nu au fost suficient clarificate.

Competițiile sportive pot fi, pe drept cuvânt considerate ca *forțe motrice în dezvoltarea istorică a sportului*, ale căror funcții și forme de manifestare s-au diferențiat pe parcursul modificărilor sociale și în opinia noastră, reflectă calitatea conviețuirii sociale.

Termenul de competiție este derivat din noțiunile întrecere și luptă, în care termenul a derivat din latinul "**campus**" ("câmp de bătălie"). În mod sinonim competiția se folosește și în domeniul economic. Competițiile sportive dovedesc dezvoltarea istorică a disciplinelor sportive, se conformează regulamentelor și informează despre sensul și obiectivele activităților sportive.

Competiția sportivă reprezintă "... forma unei întâlniri, de joc și de dispută, care este însă ordonată pe baza unui regulament" (Bernett, 1976).

"**Competiția** este o întrecere între doi indivizi sau între mai multe grupe de indivizi; totuși, această întrecere este aparent liberă, fiind îngrădită de niște reguli, care-i pot oferi cursivitate; în final dă câștig de cauză uneia dintre părți" (Meyer, 1976).

Importanța competiției este reliefată în mod deosebit de Hirn (1936). El afirma "*competiția este principiul constituțional al sportului*"; adică fără competiție nu există sport. Competiția, după Erich Beyer, reprezintă o confruntare aranjată în prealabil, pe baza principiului egalității șanselor, între indivizi, grupuri, echipe sau națiuni, pentru o miză abstractă, simbolică sau materială, care, ca o regulă, poate fi obținută numai de una din părțile angajate. Noțiunea este întâlnită în toate domeniile vieții publice sau private, când performanța este comparată și este vorba de victorie sau înfrângere.

Termenul "**competiție**" este deseori utilizat ca sinonim cu termenul "**concurs**". Principiul egalității șanselor este aplicat prin intermediul unor reguli, ce sunt valabile pentru toți participanți. Egalitatea șanselor este compromisă, într-o competiție, în cazul în care avantajele particulare de care beneficiază anumiți participanți nu pot fi compensate (condiții mai favorabile de pregătire, antrenament), cunoașterii locului de desfășurare, diferențelor de constituție, vârstă, sex, sau când arbitrii admit interpretări divergente ale regulamentului.

Regulile sunt aplicate structurii competiției, în respectul față de persoane, interacțiuni și organizații: ele descriu comportamentele și acțiunile permise sau nu, și determină consecințele infracțiunilor prin sancțiuni.

Valoarea competiției, constă în *natura abstractă* (idealistă) a acesteia, atunci când accentul este pus pe acțiunea comună sau pe confruntare, sau când, în cadrul regulilor, predomină compararea performanțelor și a victoriei (sau înfrângerii); în *natura simbolică*, când desfășurarea și rezultatul competiției primesc o semnificație particulară și este reprezentat printr-un simbol (cupă, trofeu, obiect de artă). *Valoarea materială* depinde exclusiv de rezultat (victorie) și cuprinde numeroase forme (cadouri, prime, bunuri imobiliare). Deseori, cele trei forme ale valorii se pot întâlni simultan în sportul de înaltă performanță.

Din punct de vedere sociologic, competiția poate fi interpretată ca un *conflict social* cu două forme de interacțiune posibile: forme de *asociere* între oponenti și forme de *cooperare* dintre membrii aceleiași grup.

Din punct de vedere psihologic,¹ starea de tensiune dintre expectațiile competiționale și eveniment sau rezultatul competițional poate fi interpretată ca un conflict, deoarece probabilitatea obiectivă de reușită (ca raport între solicitările obiective ale competiției și dispoziția pentru performanță) deviază foarte puțin sau foarte mult de la probabilitatea subiectivă de succes (ca evaluare internă a gradului de dificultate). Atâta timp cât competiția obligă la necesitatea de a crea, a aplica sau a verifica strategii de rezolvare a conflictelor (sub forma sistemelor de reguli, de norme și de acțiuni), ea poate avea, în același fel ca jocul, efecte retroactive într-o "dialectică adaptativă", ce conduc la inovații în realitatea extrasportivă.

Majoritatea opiniilor teoretice se referă la *competiția sportivă* sub aspectul rolului și importanței acesteia în raport cu antrenamentul sportiv, diferitele aspecte fiind prezentate din punct de vedere al *sportului de performanță*.

În general există unanimitate în concepția conform căreia, *competițiile sportive includ comportamentul activ de performanță al sportivilor și întrușchipează prin acțiuni ale sportului, unitatea bio-psihosocială a personalității, ca autoexprimare a omului*. Ponderea factorilor psihici, fizici și sociali diferă între competiții în funcție de specificul disciplinelor și probelor sportive.

Motivația performanței este o caracteristică esențială a activității competiționale. Determinarea socială a acesteia este din această cauză accentuată deoarece statutul simultan de coechipier și adversar influențează comportamentul sportivilor.

Pentru o definire a noțiunii de competiție care să fie valabilă ca generalizare trebuie să o alegem pe cea de *fenomen social complex ce se desfășoară în condițiile principiului performanței*. Participanții la competiție tind întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, chiar și în domeniile sportului care nu se încadrează în noțiunea de performanță, spre îmbunătățirea performanțelor lor individuale.

Majoritatea definițiilor de mai sus neglijează abordarea complexă al cărei punct de plecare este sportul de performanță cu obiectivele sale.

Specialiștii germani caracterizează competiția sportivă ca o comparație a performanțelor sportive între persoane individuale, respectiv echipe după reguli și norme stabilite și ca un fenomen social. Ei neglijează determinarea istorică a acesteia și caracterul diferit al obiectivelor ce există în diferitele discipline sportive. Activitățile care fac parte din competiție ca de exemplu arbitrajul, organizarea, planificarea, conducerea, evaluarea rămân nelese în considerare. Caracterizarea competiției ca o comparație a performanțelor scoate însă în evidență ideea de bază.

Se subliniază astfel, importanța deosebită a competiției pentru formarea și accentuarea performanței competiționale și a aptitudinilor și îndemănrilor ce determină performanța, precum și a însușirilor psihice. Competiția, ca obiectiv și mijloc al antrenamentului se află în centrul sportului. Competiția, definită ca o formă importantă de solicitare pentru dezvoltarea performanței sportive, valorizează metoda de pregătire. Competițiile sportive se află însă, în același timp, în centrul dirijării performanței sportive. Ele nu reprezintă numai forme importante ale efortului, ci și obiectivul antrenamentului, care de altfel, determină și conținutul acestuia.

Din exemplele menționate rezultă în mod clar că, competiția sportivă este apreciată exclusiv specific, și nu în mod de sine stătător, sub aspectul complexității sale. Este îndoiește că, în fiecare caz, comparația performanței sportive trebuie să reprezinte esența competițiilor sportive, deoarece acestea pot urmări și alte scopuri. În această situație în prim plan se află elementele sociale, constatarea în comun a capacității de

performanță, contacte și întâlniri. În acest caz adversarii sportivi se întrec fără ca factorul de concurență să fie dominant și activitatea competițională să fie esențială.

Matveev (1982) afirmă că sportul, în sens restrâns este reprezentat de activitatea competițională, a cărei formă specifică este sistemul competițional. Această poziție conduce în mod fortuit la legătura și includerea pregătirii sportive în activitatea competițională. Mulți sportivi nu participă însă la activitatea competițională, deși se antrenează și exersează o anumită practică sportivă. După opinia lui Matveev ei nu practică deci, în sens restrâns, nici un fel de sport.

O *predominanță a competiției față de antrenament nu poate fi acceptată*. Ambele categorii dispun de o autonomie relativă dar, în același timp sunt în egală măsură îmbinate.

Competiția reprezintă esența sportului (Sieger, 1982). Rămâne deschisă problema ce înțeleg prin sport cei care îl practică numai pentru a-și menține sănătatea, a întreține contacte sociale și a avea o ocupație plăcută în timpul liber? Acest mod de abordare este foarte îngust. Competițiile sportive se planifică adesea în sportul pentru timpul liber ca manifestări de motivare și stimulare care se adresează unei categorii largi de participanți – **sportul pentru toți**. Stabilirea performanței sportive ca rezultat al confruntării sportive cu adversarii și stabilirea victoriei devine un factor secundar. Obiectivul îl constituie participarea activă a unui număr cât mai mare de practicanți. Premisele fizice diferite, au drept consecință pentru acești participanți la competiție moduri diferite de antrenament. Anumite grupuri ale populației nu sunt, în mod obiectiv în situația de a obține performanțe sportive înalte (Berger 1985).

Prin urmare, de competiția sportivă sunt legate noi obiective care corespund necesităților persoanelor ce practică sportul. Astfel de obiective considerate ca obligatorii sunt de exemplu, contacte sociale prin intermediul competiției sportive, practicarea în comun a sportului, combaterea fenomenelor legate de insuficiența mișcării, depășirea problemelor psihice sau depășirea unor limite concrete ale trupului. Necesitatea de a organiza competiții sportive decurge din motive dominante, ca bucuria de a fi în mijlocul naturii, tendința spre mișcare sportivă în colectivitate, necesitatea frumuseții corpului, cerința de a avea o stare stabilă de sănătate și dorința de comunicare.

Competiția sportivă este o situație de maximizare a capacității de performanță a individului sau grupului. Întreaga activitate pedagogică și organizatorică din sport este pusă în slujba scopului major de "realizare a eficienței" în competiție. Prin rezultatele din competiție, sportivul aspiră spre o nouă treaptă a promovării sale, la dobândirea unei situații sociale mai bune sau a superiorității. Cum fiecare competiție sportivă are în vedere obținerea unei performanțe, valoarea acesteia este confirmată, validată, apreciată social, de arbitri, oficiali, public, mijloace de informare în masă².

Competiția s-a dezvoltat sub aspect istoric. Majoritatea exercițiilor specifice unei competiții sunt deduse din mișcări simple din activitatea cotidiană a omului și a jocului. *Progresul societății, în ansamblu, a influențat activitatea competițională* prin aceea că au fost modificate condițiile de desfășurare a competițiilor, metoda de antrenament a evoluat continuu, au apărut noi discipline sportive. Toate acestea se efectuează ca un proces, în general bine conturat, specific fiecărei discipline sportive care însă poate să ofere pe parcursul desfășurării sale multe posibilități și variante de dezvoltare.

În acest context, în care competiția prezintă o multitudine de fațete și este analizată din multiple puncte de vedere, apar în mod firesc întrebările: este necesară o teorie a competiției? Competiția nu este o continuare firească a antrenamentului? Acesta din urmă poate fi conceput fără competiție? Întrebările apar ca justificate, însă considerăm că mai numeroase și obiective sunt considerentele care determină răspunsuri pozitive privind o astfel de teorie:

- nivelul de dezvoltare a sportului pe plan internațional și diferențiat la nivel național, concretizat în câteva trăsături esențiale (creșterea numărului de practicanți, eforturile societăților pentru dezvoltare, scăderea vârstei de început a practicării sporturilor și prelungirea acesteia până la adânci bătrâneți; organizarea a numeroase competiții și mai ales creșterea numărului acestora pe parcursul anilor);
- acumularea unui sistem de noțiuni, date și fapte care fac necesară prelucrarea, ordonarea și sinteza lor pe baze științifice în interesul optimizării conținutului competițiilor și organizării lor;
- nivelul foarte ridicat al performanțelor sportive implică o pregătire specială a sportivilor pentru participarea în competiții (modul de abordare și desfășurare a concursului) și organizare a acestora. În acest scop pregătirea psihologică pentru concurs (ramură a psihologiei sportului, deja constituită) și întregul management competițional, la care se adaugă celelalte componente ale antrenamentului, sunt considerente ce nu pot fi contestate;

¹ Epuran, M., Holdevici, I., Tonița F. – Psihologia sportului de performanță, teorie și practică, Edit. Fest, București,

² Epuran, M., Holdevici, I., Tonița F. – Psihologia sportului de performanță, teorie și practică, Edit. Fest, București

- interpretarea competițiilor sportive ca fenomene culturale autentice, generatoare de valori de un anumit tip;
- competiția sportivă - factor economic ce angajează programare, finanțare și implicit profit.

Se poate considera că, la cele prezentate, la care se pot adăuga și alți factori, fac necesară o teorie a competiției sportive, care să completeze celelalte faze ale sportului, prelucrate științific și puse la dispoziția specialiștilor ca surse de inspirație în procesul general de dirijare a fenomenului sportiv. Este necesar a se formula puncte de vedere care să fundamenteze social-istoric, logic și politic (în sens de concepție integratoare), deci științific, o teorie a competiției.

În plan științific competiția sportivă a fost larg analizată (și intens mediatizată) prin aplicarea metodei modelării de tip cibernetic, considerată la un moment dat cheia de rezolvare a tuturor problemelor sportului și mai ales ale antrenamentului. Datele acumulate sunt edificatoare, mai ales în ceea ce privește selecția sportivilor, proiectarea pe termene diferite și reglarea eficientă a activității. Absolutizarea acestei interpretări prin aplicarea la toate aspectele ce privesc performanța, antrenamentul și concursul, constituie o greșeală, deoarece întregul fenomen nu poate fi redus la o metodă. Ea reprezintă o formă de abordare ce trebuie completată cu alte metode, în cadrul unui proces științific de mare anvergură. Pașii impuși de modelare (circumscrierea fenomenului competițional viitor, precizarea trăsăturilor esențiale - principale, elaborarea modelului, experimentarea modelului etc.) constituie puncte de sprijin absolut obligatorii în orice proces de pregătire, singurii care pot asigura ordinea în gândirea specialiștilor, dar pe lângă aceștia sunt numeroase alte elemente strategice, concrete, care completează strategia participării în competiții.

Teoria competiției trebuie să se constituie, să cuprindă toate elementele, cunoștințele cu caracter teoretic și practic referitoare la proiectarea - programarea (pregătirea) desfășurarea și analiza competițiilor.

FUNCȚIILE ȘI CARACTERISTICILE COMPETIȚIILOR SPORTIVE

Prin funcție înțelegem esența unei activități orientată în vederea atingerii diferitelor scopuri. În cazul competiției, funcțiile acesteia constau în satisfacerea unor cerințe legate de întrecere. Acestea nu se confundă decât parțial cu cele ale sportului, în general și ale antrenamentului, în special. De pildă, funcția de dezvoltare a capacității de performanță aparține antrenamentului, în timp ce funcția de valorificare maximă a capacității de performanță este specifică competiției. În opinia noastră, competițiile au funcții în mai multe planuri: biologic și al capacității de mișcare, psiho-social, cultural, economic și politic.

În funcție de modul de abordare pot fi concentrate fenomene pozitive și / sau negative, ca funcții ale activității competiționale. Persoanele ce nu sunt interesate de sport vor considera că urmările "negative" sunt esențiale și vor considera că acestea sunt dependente de sarcinile activității competiționale. *Funcțiile competițiilor sportive s-au adaptat condițiilor sociale.* Caracterul lor istoric este inevitabil fundamental pentru determinarea lor. O diferențiere între funcțiile generale și cele speciale apare ca fiind necesară, datorită diversității manifestărilor acestora, pentru a putea realiza o clasificare teoretică.

Funcțiile generale sunt:

- funcția culturală ;
- funcția economică ;
- funcția de comunicare socială ;
- funcția de politică sportivă.

În funcțiile generale se încadrează acelea care sunt universal valabile și generează toate efectele și cerințele, indiferent de specificul disciplinei sportive și care se includ în domeniile respective. Ele se referă la sportivi, arbitrii, oficiali, jurnaliști și spectatori.

Funcția culturală. Competițiile sportive și în special cele de mare amploare au devenit adevărate evenimente culturale, mult îndrăgite și solicitate de numeroși oameni. Aceasta înseamnă o nouă semnificație ce i se dă sportului competițional, generator de valori morale și estetice. O săritură în înălțime frumos executată, o schemă tactică cursivă, o piruetă sau un întreg program la gimnastică sunt exemple ale unei estetici asociate cu perfecțiunea tehnică, eficacitatea competițională sau realizarea performanțelor înalte.

Competiția, deși are rolul de a evidenția performanța, devine și obiect al conștiinței estetice, în sensul că "jucătorul de tenis resimte precizia loviturii, schiorul senzația alternării ritmice a mișcărilor și completei libertăți, gimnastul resimte echilibrul expresiv al atitudinilor și armonia interioară a gesturilor"; frumuseții trăită kinestezic, tehnic, tactic, i se adaugă frumusețea plastică a corpului uman. Pierre de Coubertin spunea:

"sportul produce frumusețe pentru că angajează subiectul, care este o sculptură vie" cu norme, forme și proporții perfecte, dar și cu o capacitate superioară de adaptare. Sportivul nu dorește să pară frumos (el chiar este frumos), perfect, ci prin acțiunile pe care le realizează creează satisfacții estetice, emoționale, prin tensiunea, lupta, conflictul pe care le implică.

Funcția culturală a competițiilor este strălucit ilustrată de Jocurile Olimpice prin momentele de sublim pe care le produc, prin festivitățile de deschidere și de închidere, în care intensitatea emoțională este greu de egalat.

Competițiile sunt surse de inspirație pentru artiștii plastici, scriitorii, ziariștii și alți oameni de cultură.

Funcția economică. În domeniul sportului, ca în orice activitate socială, eficiența se apreciază prin prisma efectelor, raportate la investițiile făcute. Competițiile sunt adevărate forme de bilanț, care fac posibilă evaluarea produsului comparativ cu cheltuielile realizate.

Competițiile, mai ales din zona sportului de performanță și mare performanță, sunt producătoare de venituri pentru o gamă largă de beneficiari începând cu organizatorii, sportivii, antrenorii, oficialitățile locale, media etc. Ele constituie zone foarte importante pentru investiții și de aceea se îndreaptă asupra lor atenția economiștilor, managerilor și specialiștilor din alte domenii de activitate, decât cel sportiv. Amintim aici uriașele investiții făcute de țările organizatoare ale Jocurilor Olimpice, care privesc nu numai bazele sportive ci și dezvoltarea transportului urban, construcția de cartiere (sat olimpic) care pe timpul desfășurării J.O. servesc la cazarea sportivilor și oficialilor, apoi sunt vândute, furnizarea de alimente și echipament, aparatură de specialitate, turism și numeroase alte obiective.

O mare competiție este în același timp o mare acțiune economică, motiv care-i face pe unii analiști să considere că există o adevărată *industrie a sportului* care este stimulată să producă echipamente, aparatură, dispozitive și multe altele necesare practicării sportului.

În cadrul funcției economice putem vorbi la ora actuală despre *funcția comercială*³, care include măsurile ce servesc comercializării competițiilor. Sportul care este atractiv pentru mass-media este folosit ca suport publicitar și susține în acest caz dezvoltarea economică. Totodată sportul este sprijinit și promovat din punct de vedere economic, prin sponsorizare. Comercializarea vine în contradicție cu statutul amator, din care cauză regulile și normele după care se desfășoară competițiile au trebuit să fie modificate și adaptate în mod corespunzător. În acest sens, multe federații internaționale și-au schimbat până și denumirea (de exemplu Federația Internațională de Atletism Amator, a devenit Federația Internațională de Atletism Asociație, reușind deci, să-și păstreze și inițiale - IAAF - care au făcut-o cel mai numeros organism internațional numărând 210 țări).

Prin activitatea competițională pot fi valorificate forme de conviețuire cu diverse relații sociale iar, în anumite împrejurări pot fi create altele noi. La nivel național și internațional competițiile capătă o *funcție de comunicare socială* fiindcă pe lângă cele mai de sus pot contribui și la înțelegerea între popoare.

Funcția politică. Multă vreme s-a promovat ideea apolitismului în domeniul sportului, idee care pe parcursul anilor s-a dovedit a nu fi conformă cu realitatea.

În perioada existenței celor două blocuri de puteri, sportul de performanță a avut o consistentă încărcătură ideologică și a prezentat o importanță politică în cadrul confruntării dintre cele două sisteme: capitalist și socialist. După Kruger (1994) caracterul ideologic a fost imprimat datorită existenței societății bazate pe performanță. În general, se poate constata că în perioadele de confruntări politice, sportul de performanță a jucat totdeauna un rol în direcția înțelegerii între popoare. Încă din cele mai vechi timpuri, pe perioada întrecerilor sportive încetau orice formă de război. În aceeași măsură sportul este parțial folosit în mod abuziv în scopuri naționale. Cele mai celebre exemple sunt edițiile Jocurilor Olimpice din 1972 (München), 1980 (Moscova) și 1984 (Los Angeles) când interesele politice au fost mai puternice decât competiția sportivă.

Alcătuirea clasamentelor (neoficiale) pe națiuni la diferite mari campionate, intonarea imnurilor de stat ale câștigătorilor, recunoașterea și sprijinul acordat de guvern sportului, sunt tot atâtea exemple ale implicării politicului în sport. Să nu uităm că sportul este o activitate desfășurată în societăți guvernate pe baza diferitelor ideologii și acesta nu se poate situa în afara acestora. Acest adevăr a apărut pregnant în fostele țări comuniste și în prezent în Cuba, Coreea de Nord, China și în altele, în care există regimuri politice totalitare, care includ sportul în cadrul programului de afirmare a propriilor ideologii.

Competițiile de mare amploare sunt prilejuri, ce nu sunt scăpate de nici o țară, pentru afirmare. Câștigătorii acestora sunt primiți și recompensați de conducătorii țărilor cărora le aparțin, ca fiind exponenți

³ Ganera C., 2008

ai unor ideologii. Pentru sărbătorirea câștigătorilor se organizează numeroase evenimente, care nu sunt lipsite de scop propagandistic, politic.

Funcțiile speciale ale competițiilor, se subordonează funcțiilor generale ale competițiilor sportive. Sarcinile speciale ale activității competiționale pot fi deduse din obiectivele legate de competiție. Din **funcțiile speciale** fac parte:

- funcția de valorificare a capacității de performanță
- funcția de pregătire psihologică și favorizare a integrării sociale

Funcția de valorificare a capacității de performanță este principala destinație a competiției, motiv pentru care s-au elaborat regulamente de desfășurare, tipuri și faze ale acestora, personal specializat care asigură respectarea regulilor (arbitri, asistență etc), bază materială de un anumit tip (terenuri, mingi, aparate etc).

O altă direcție în care acționează competiția este cea de mijloc și metodă de antrenament. Astfel, se concep sau se includ în calendarele competiționale concursuri de verificare, de calificare, de dobândire a experienței competiționale, de optimizare a randamentului și altele. Aceste tipuri de concursuri au destinația principală (în cele mai dese cazuri) de a modela pregătirea în vederea participării la competițiile de obiectiv, la care randamentul trebuie să fie maxim. Numărul competițiilor de construcție a capacității de performanță este diferit în funcție de categoriile de clasificare, de tipul avut la dispoziție pentru intrarea în forma sportivă. Coachii și antrenorii aleg aceste concursuri ținând seama de mai mulți factori:

- alegerea adversarilor în funcție de obiectivele pregătirii (mai slabi, egali ca valoare, mai puternici);
- atitudinea sportivilor față de concurs să fie optimă, adică în concordanță cu obiectivele stabilite pentru acesta;
- condițiile competiționale regulamentare trebuie să fie respectate integral (arbitri, terenuri, aparatură etc);
- factorii de mediu (condițiile) nu trebuie să influențeze nefavorabil realizarea performanței (temperatura apei, starea terenurilor, vânt puternic, luminozitate scăzută, suprafață de gheață cu denivelări etc);
- competițiile au rol important în ceea ce privește dezvoltarea capacităților biologice. Gradul ridicat de solicitare la care este supus corpul implică procese de adaptare profunde, care determină modificări morfo-funcționale esențiale (creșterea masei musculare, sinteză proteică de adaptare etc.); totodată crește rezistența organismului la îmbolnăviri, pe baza capacității superioare de adaptare.

Funcția de pregătire psihologică și favorizare a integrării sociale. Competiția – ca și antrenamentul sportiv – îndeplinește funcția de dezvoltare a tuturor proceselor psihice dar și de valorificare, în primul rând a achizițiilor pe plan psihologic. Capacitatea perceptivă, atenția, memoria, procesele afective, volitive, motivaționale, aptitudinile, caracterul ș.a.m.d. se valorifică în competiții. Dacă procesul de coach-ing s-a desfășurat în mod corespunzător, reacțiile sportivilor în concurs vor fi adecvate, nu vor mai fi surprinși de un stadion ostil, nu vor răspunde la provocările adversarilor, vor analiza cu exactitate situațiile critice, vor persevera în realizarea scopului etc. Să nu se uite că marile competiții (și nu numai acestea), prin festivitățile de deschidere și închidere, au o mare încărcătură emoțională și motivațională, care produce modificări în plan psihologic (recepționarea ideilor privind practicarea sportului, importanța fair-play-ului etc) prin achiziționarea de cunoștințe, înțelegerea rolului întrecerii ș.a. Efecte favorabile în plan psihologic produc și festivitățile de închidere care recompensează cu simboluri și alte daruri pe participanți, recunoscându-le valoarea. Omagierea învingătorilor este de natură să-i mobilizeze pe ceilalți participanți la întrecere.

Din punct de vedere social competițiile acționează pe două planuri: unul ce privește relațiile în cadrul grupului de sportivi și cu antrenorul, iar celălalt se referă la relațiile cu alte grupuri de sportivi, cu arbitri, spectatori, presă etc.

Din cele de mai sus trebuie înțeles că sportul nu este o activitate exclusiv motrică (implicit concursul) și prin intermediul său se obțin modificări progresive în capacitatea de analiză a competițiilor, în posibilitatea de a rezolva probleme, de a lua decizii, de a acționa, de a colabora, de a accepta etc. Sportivii în competiții își dezvoltă sentimentul de apartenență la grup, capacitatea de colaborare, își verifică ideile și acțiunile personale, recunoscându-li-se sau recunoscând valoarea personală.

CARACTERISTICILE COMPETIȚIILOR

- a) Competițiile sunt forme de organizare stimulativă pentru sportivi, încununându-le întreaga activitate de pregătire. Ele sunt puncte nodale ale întregului proces de antrenament, programat pe termen lung.
- b) Competițiile constituie mijloace de dezvoltare integrală a capacității de performanță a sportivilor. În competiție se manifestă toate componentele antrenamentului, făcând posibilă comparația cu diferiți adversari și verificarea îndeplinirii obiectivelor stabilite anterior.

- c) Competițiile fac posibil schimbul de informații în numeroase direcții (antrenor, sportivi, adversari, public, media etc.), motiv pentru care ele pot fi considerate ca adevărați factori de reglare și dezvoltare socială.
- d) Competițiile se constituie ca părți componente ale vieții social- culturale prin numeroasele valori pe care le generează și le afirmă.
- e) Competițiile la care participă sportivii de cel mai înalt nivel se constituie ca factori economici, de profit, pentru o largă categorie de profesii (organizatori, patroni, sportivi, coachi, antrenori etc.).

Competițiile sportive sunt diferențiate de la o ramură de sport la alta, pe baza unor reguli de desfășurare specifice, care stabilesc relațiile dintre participanți, vârstele și nivelele de pregătire. Criteriile de evaluare a performanțelor fac posibilă compararea cu obiectivele stabilite, verificarea mijloacelor și metodelor folosite, demonstrând astfel că performanța constituie esența întregului complex numit **sport**.

Relațiile dintre obiective-mijloace-performanță trebuie înțelese ca făcând parte dintr-un sistem încheiat care implică analiza globală a acestuia.

Se poate concluziona, deci, că structurarea concursurilor trebuie să corespundă unor note de eficiență, care să favorizeze manifestarea performanței și în același timp să ofere condiții egale pentru toți participanții.

BIBLIOGRAFIE

1. Bompă, O. (2001), *Teoria și metodologia, Periodizarea antrenamentului sportiv*, Ediția a 4-a, Școala națională de antrenori, București
2. Dragnea, A. (1996), *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București
3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița F. (2002), *Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*, Ed. Fest, București
4. Șiclovian, I (1977), *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. Sport-Turism, București

APEL PENTRU REÎNTOARCERE LA SCOPURILE DE ORIGINE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

EUGEN DUMA

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: scutiri paramedicale, sport, educație fizică, metabolism energetic, explorări paraclinice.

REZUMAT. Autorul atrage atenția că rolul real al educației fizice școlare este de ordin sanogenetic, recreativ și educativ, subliniind că practicarea ei după norme de performanțe fizice prestabilite, care depășesc posibilitățile multor elevi, este o greșală care îi îndepărtează pe aceștia de practica exercițiului fizic, privându-i de efectele benefice ale acestuia. În concluzie, recomandă ca mijloacele educației fizice să fie atractive și accesibile fiecărui elev, iar evaluarea rezultatelor să se facă după interesul acordat de elevi educației fizice și după evoluția performanțelor fiecărui elev în raport cu propriile sale performanțe.

Prezentarea problemei

Rățiunea introducerii educației fizice în curricula școlară a învățământului de toate gradele s-a bazat pe efectele benefice, din punct de vedere medical, ale practicării sistematice a exercițiului fizic. Din păcate, în ultima vreme s-a constatat o respingere importantă a educației fizice prin procurarea unor scutiri medicale de educație fizică de către tot mai mulți elevi, multe dintre adevăratele motivații fiind de natură paramedicală, așa cum vom încerca să arătăm în cele ce urmează.

Scopul lucrării

Prezenta lucrare și-a propus să pună în evidență realul rol al educației fizice școlare, amploarea și cauzele scutirilor de educație fizică, maniera de predare și evaluare a rezultatelor în educația fizică, precum și necesitatea introducerii unui nou mod de apreciere a participării elevilor la această importantă disciplină a procesului instructiv-educativ din învățământul de toate gradele.

Efectele exercițiului fizic asupra organismului

Efectele exercitate asupra organismului de practica sistematică a exercițiului fizic sunt cunoscute și recunoscute de multă vreme atât în România, cât și pe plan internațional. Ele sunt de natură sanogenetică, de stimulare a creșterii normale și a dezvoltării fizice armonioase, de ameliorare a capacității de efort fizic și intelectual, de recreare și refacere psiho-fizică, de dezvoltare a calităților moral-volitive, de cultivare a simțului estetic și de educare a deprinderilor igienice (1,2,3,4,6,7,9).

Aceste efecte sunt induse în principal de contracția musculaturii striate scheletice, care se face cu mare consum energetic, ceea ce solicită o elevată activitate tuturor aparatelor de import a substanțelor energetice (nutrienți și O₂), respectiv a aparatelor respirator și digestiv, a aparatului de transport, respectiv cel cardio-vascular, precum și a mecanismelor care conlucrează la eliberarea energiei prin metabolismul energetic, respectiv sistemul psiho-neuro-endocrin și absolut toate celulele active (2,4,6).

Practicat sub formă de educație fizică școlară exercițiul fizic mai are și menirea de a dezvolta la copii deprinderile motrice de bază (mersul, alergarea, săriturile, aruncările și în general coordonarea), dezvoltarea atitudinii corecte a corpului, prevenirea viciilor aliniamentului corporal normal și cultivarea dragostei copiilor pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice (4,5,7,8).

Prin ameliorarea dezvoltării fizice și a calităților fizice educația fizică mai are un real aport în lărgirea bazei de selecție pentru sportul de performanță și implicit în favorizarea performanțelor sportive (2,4,8). Dar acest ultim aspect nu trebuie să devină un scop în sine pentru educația fizică școlară, cu atât mai mult cu cât efectele sanogenetice ale sportului actual de înaltă performanță sunt cel puțin discutabile (4).

Considerentele expuse mai sus au constituit convingătoare și justificatoare argumente pentru multe, ilustre și clarvăzătoare personalități de înaltă probitate profesională și morală din domeniul medicinei practice, fiziologiei, științei și educației fizice, care au militat pentru introducerea educației fizice ca disciplină aparte în programa școlară a unităților de învățământ din România. Dintre acești militanți îi amintim pe: medicii Constantin Caracas, Pavel Vasile, Carol Davila, Constantin Istrate, Iacob Felix, Iuliu Hațieganu, fiziologii Ion Atanasiu, și Grigore Benetato, profesorul de educație fizică I. Moceanu ș.a. (5)

Material și metodă

În vederea susținerii ideilor formulate am studiat numărul și cauzele scutirilor de educație fizică eliberate elevilor de către variate unități medicale din municipiul Cluj-Napoca pe parcursul anilor școlari 1997-2000, perioadă în care toate scutirile de educație fizică trebuia să fie vizate la Policlinica pentru Sportivi din Cluj-Napoca. Pentru a reduce cât mai mult eventuale incorectitudini în acordarea vizelor amintite, această activitate a fost atribuită unei singure persoane, respectiv autorului prezentei lucrări. Din același motiv s-a pretins ca diagnosticul care justifica scutirea să fie susținut de explorări paraclinice corespunzătoare (e.c.g., examen rdilogic, examen ecografic, examene de laborator clinic etc.). Rezultatele, calculate procentual, sunt prezentate în tabelul I.

Au fost luate în calcul numai scutirile eliberate pentru o perioadă de cel puțin un semestru școlar.

Rezultate și discuții

Numărul total al scutirilor de educație fizică prezentate spre vizare la Policlinica pentru Sportivi pe parcursul celor trei ani școlari a fost de 1153. Dintre acestea doar la un procent de 68,51% diagnosticul a fost confirmat prin examenul clinic efectuat în momentul prezentării la viză și prin examinările paraclinice efectuate fie în Policlinica pentru Sportivi, fie în alte unități medicale din Cluj-Napoca.

Principala cauză care a impus acordarea scutirilor a fost angina streptococică (8,84% din totalul scutirilor). Ea a fost urmată îndeaproape de deviațiile vertebrale (8,32%), iar la o diferență mai mare s-au situat: infecția urinară (6,33%), obezitatea de grade diferite (6,15%), hepatita virală, (5,85%), viciile de refracție ale ochiului (5,46%) afecțiunile reumatismale articulare acute (5,03%) etc.

Tabel I. Scutiri medicale și paramedicale de educație fizică în municipiul Cluj-Napoca în anii școlari 1997-2000

Nr. crt.	Cauze medicale	Nr. de cazuri	Procente %	Observații
1	Afecțiuni reumatismale articulare acute	58	5,03	
2	Angine streptococice beta hemolitice	102	8,84	
3	Hepatite virale	67	5,81	
4	Infecție urinară	73	6,33	
5	Nefrită	25	2,16	
6	Anomalii congenitale cardiace	8	0,69	
7	T.B.C. pulmonară	15	1,30	
8	Hipotiroidism	6	0,52	
9	Discopatii diverse	29	2,51	
10	Laxitate capsulo-ligamentară	28	2,42	
11	Spasmofilie	25	2,16	
12	Deviații vertebrale variate	96	8,32	
13	Vicii de refracție oculară	63	5,46	
14	Obezitate de grade diferite	71	6,15	
15	Apozită tibială anterioară	9	0,78	
16	Debititate fizică	16	1,38	
17	Picior plat de grad II-III	31	2,68	
18	Sufluri cardiace în observație	36	3,12	
19	Anemie	17	1,47	
20	H.T.A. juvenilă	15	1,30	
	Total cauze medicale	790	68,51	

Nr. crt.	Cauze paramedicale	Nr. de cazuri	Procente %	Observații
1	Ironii, jigniri, injurii din partea profesorului	117	10,14	
2	Ironii și jigniri din partea colegilor	52	4,50	
3	Afectarea mediei generale la învățatură	194	16,82	
	Total cauze paramedicale	363	31,48	
	Nr. total scutiri luate în studiu în anii școlari 1997-2000 1153 cazuri			

Restul de 31,48% din scutirile medicale nu au fost susținute prin examenul clinic obiectiv efectuat ad hoc sau prin examinări paraclinice corespunzătoare. În aceste cazuri subiecții au fost supuși unui chestionar anamnestice amănunțit și insistent, efectuat cu blândețe și multă înțelegere, cu asigurarea păstrării confidențialității răspunsurilor. Rezultatul a fost surprinzător și deloc onorant pentru cei incriminați de provocarea majorității cauzelor paramedicale. Răspunsurile acestor elevi invocau 3 categorii de cauze paramedicale:

- ❖ ironii, jigniri și injurii din partea unor profesori de educație fizică, fapte ce stârnesc indignare, dovedind că persoanele în cauză nu au vocație pentru munca de apostolat;
- ❖ apostrofări și jigniri din partea colegilor, dovedind deficiența procesului educativ din activitatea didactică;
- ❖ imposibilitatea realizării unor rezultate (performanțe) corespunzătoare la probele de control, cu implicații asupra notei obținute și implicit afectarea mediei generale la învățatură.

Studiul nostru relevă că scutirile de educație fizică pentru motive paramedicale prezintă un mare procent, depășind ca frecvență oricare dintre factorii de natură patologică. Aceste cauze sunt generate de deficiențe comportamentale și de etică ale unor cadre didactice, deficiențe educative ale unor elevi, precum și de solicitări inadecvate posibilităților unor elevi, fapte care îi determină să repudieze educația fizică și astfel să se autopriveze de efectele benefice ale exercițiului fizic.

Credem că acest fenomen poate fi eliminat prin următoarele măsuri:

- a) ameliorarea procesului instructiv-educativ prin folosirea unor mijloace accesibile fiecărui elev, indiferent de capacitățile sale psiho-fizice, și a unei metodologii atractive, care să provoace emulație, plăcere și bucurie, astfel încât copiii să îndrăgească mișcarea, să prindă dragoste pentru exercițiul fizic, încât să îl practice sistematic pentru tot restul vieții;
- b) adoptarea de către toți profesorii de educație fizică a unui comportament adecvat, îngăduitor, cu înțelegere pentru toți elevii, cu încurajări și laude pentru orice reușită, cât de mică, spre a-i stimula și a-i face să participe cu plăcere la orele de educație fizică;
- c) pretențiile pentru executarea exercițiilor fizice să nu fie dictate de norme și performanțe prestabilite, ci de calitățile psiho-fizice ale fiecărui elev;
- d) împărțirea elevilor în grupe valorice diferite, în care să fie incluși și cei scutiți parțial de educație fizică, (dacă condițiile concrete o permit), cu repartizarea unor sarcini variate, în funcție de posibilitățile elevilor;
- e) evaluarea (notarea) rezultatelor la educație fizică să nu se facă după îndeplinirea normelor de control pentru forță, viteză, rezistență, complexitate etc., ci după interesul și modul de participare la orele de educație fizică, precum și pe baza evoluția performanțelor fiecărui elev de la o oră la alta, în raport cu propriile sale performanțe anterioare.

CONCLUZII

* Conținutul și modul de desfășurare a orelor de educație fizică trebuie să fie adecvat realizării sarcinilor reale ale educației fizice școlare—cele de ordin medical—nu celor de performanță sportivă.

* Metodologia de predare să fie accesibilă, plăcută și emulativă, astfel încât elevii să fie atrași de orele de educație fizică.

* Comportamentul profesorului la ore trebuie să fie civilizat, adecvat unui cadru didactic, să-și apropie sufletește elevii, să-i încurajeze și să-i stimuleze prin laude pentru reușitele lor.

* Pentru elevii scutiți parțial de educație fizică este necesar să se formeze grupe separate, cărora să li se repartizeze sarcini în funcție de posibilitățile lor:

* Evaluarea (notarea) rezultatelor elevilor la educație fizică să se efectueze în funcție de interesul pe care aceștia îl acordă educației fizice și în funcție de progresele pe care le realizează fiecare în raport cu rezultatele sale anterioare.

BIBLIOGRAFIE:

1. Beloiu, M. (1972) *Cercetarea potențialului biologic la tineri*. Ed. Medicală, București.
2. Curch, T.S., Ernest, C.P., Blair, S.N. (2007) Effects of different doses of physical activity on cardiorespiratory fitness among sedentary, overweight or obese postmenopausal women with elevated blood pressure: a randomized controlled trial. *JAMA*, 297, 2081-2091.
3. Duma, E. (1997) *Deficiențele de dezvoltare fizică*. Ed. Argonaut, Cluj-Napoca.
4. Duma, E. (2006) *Interdependența dintre starea de sănătate și practica organizată a exercițiilor fizice*. In: Controlul medical în activitatea sportivă, pp.51-67 Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
5. Duma, E. (2006) *Scurt istoric al practicării exercițiului fizic și al controlului medical în sport și în educația fizică școlară*. In: Controlul medical în activitatea sportivă, pp.22-26, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
6. Duma, E., Duma Lucia. (1998) *Aspecte ale dezvoltării fizice la copiii de clasa I-a primară*. A IX-a Conferință de Medicină Sportivă, București, 14-15 oct.
7. Ionescu, A. (1968) *Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului*. Ed. CNEFS, București.
8. Lee, I-Min (2007) Dose-Response Relation Between Physical Activity and Fitness. Even a Little Is Good; More Is Better. *JAMA*, 297, 2137-2139.
9. Tanner, J.M. (1977) *La croissance et ses desordres*. Boehring Ingelheim am Rhein.

DESPRE METODICA MODERNĂ A ANTRENAMENTULUI CALITĂȚILOR FIZICE ÎN JOCUL DE FOTBAL

GHEORGHE NEȚA

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: antrenament, calități fizice, combatere a oboselei

REZUMAT: Scopul final al factorului fizic este antrenamentul îndemânării, în condiții de viteză și forță, executat de un număr „n” de ori (cât mai mare, pentru a obține în final rezistența specifică a organismului). Factorul fizic este un rezultat al tuturor calităților de bază și specific fotbalului, acționând una în funcție de alta și, toate, în funcție de ceilalți factori ai antrenamentului.

Scopul final al factorului fizic este antrenamentul îndemânării, în condiții de viteză și forță, executat de un număr „n” de ori (cât mai mare, pentru a obține în final rezistența specifică a organismului).

Factorul fizic este un rezultat al tuturor calităților de bază și specific fotbalului, acționând una în funcție de alta și, toate, în funcție de ceilalți factori ai antrenamentului.

Relația dintre calitățile fizice, transferul pozitiv, este unul dintre principiile importante ale antrenamentului fizic, prin care realizăm cunoașterea exactă a efectelor lucrului pentru fiecare calitate fizică a fotbalistului în parte. În fotbal există calități fizice de bază și specifice jucătorului de fotbal care acționează în fiecare mișcare, într-o ordine pe care o putem stabili cu mai puțină exactitate. Metodica modernă a antrenamentului fiecărei calități în parte și a calităților fizice de bază, una în funcție de cealaltă se prezintă în următorul tabel:

INTERRELAȚIA CALITĂȚILOR FIZICE DE BAZĂ

Nr. crt.	Etapa de lucru - antrenament	Calitățile fizice
1.	Etapa I – lucru al unei calități	- se lucrează numai îndemânarea de viteză
2.	Etapa a II-a – lucru a două calități	- 1. îndemânarea în condiții de viteză (pentru copii și juniori) - 2. îndemânarea în condiții de forță pentru seniori
3.	Etapa a III-a – lucru a trei calități	- îndemânarea în condiții de viteză și de forță
4.	Etapa a IV-a – lucru a patru calități	- îndemânarea executată în condiții de viteză și forță, de un număr „n” de ori cât mai mare, dă rezistență organismului

Această ordine a antrenamentului calităților fizice corespunde jocului de fotbal și particularităților organismului jucătorilor.

Etapa I este rezervată antrenamentului unei calități și mai ales antrenamentului îndemânării, calitate determinantă în jocul de fotbal. Cu minge sau fără minge, într-un sport aciclic, unde fazele nu se succed în același fel, îndemânarea este calitatea determinantă. În antrenamentul fotbalistilor totul trebuie să poarte amprenta îndemânării – înțelegând prin aceasta capacitatea organismului de a efectua corect un lucru complex, într-un timp cât mai bun. În această etapă se lucrează deprinderile cu minge și fără minge, componentele efortului final la limita echilibrului.

Etapa a II-a este etapa lucrului la două calități: pentru copii și juniori – a lucrului pentru îndemânare în condiții de viteză, iar pentru seniori – a lucrului de îndemânare în condiții de forță. Această etapă fixează îndemânarea – deprinderea formată în prima etapă – de calitățile fizice importante: viteza și forța.

Etapa a III-a reprezintă etapa în care se ansamblează mișcările complexe ale jucătorului, în care este prezentă îndemânarea în condiții de forță și de viteză și bineînțeles și celelalte calități specifice fotbalistului, ca echilibru, mobilitate, coordonare, detentă.

Etapa a IV-a sau finală, în care toate calitățile sunt existente una în funcție de cealaltă, toate executate de un număr „n” de ori cât mai mare posibil și care dau organismului rezistența specifică jocului de fotbal.

În lumea fotbalului de performanță și în general în fotbal, nu există expresia supra antrenament al jucătorilor. Aceasta, deoarece, metodica modernă realizează un antrenament variat, cu mijloace specifice și nespecifice, în fiecare ciclu săptămânal, în fiecare zi.

Introducerea antrenamentului nespecific face ca grupele musculare antagoniste, centrii nervoși specifici, starea psihică să alterneze, compensând eforturile maxime proprii mării performanțe. Acest principiu al alternării este prezent ca un fir călăuzitor al antrenamentului în toată viața sportivă a fotbalistilor.

Factorul fizic este condiția de bază a oricărui antrenament, motiv pentru care trebuie ca:

- pregătirea fizică să fie prezentă în fiecare zi a săptămânii de lucru, indiferent de activitatea specifică zilei
- antrenamentele să se desfășoare sub forma unor programe pe care antrenorii să le scrie, deseneze pe planșe, să le explice pentru ca jucătorii să le cunoască, să le execute singuri, notând în fișele individuale rezultatele și progresele înregistrate
- dacă până mai ieri antrenamentele dinaintea jocurilor oficiale, sau chiar din ziua jocului, erau considerate o greșală metodică, azi toate echipele de fotbal de performanță fac antrenamente specifice normale cu o zi înainte de jocul oficial și, de cele mai multe ori, un antrenament nespecific în ziua jocului oficial.

Antrenorii de fotbal trebuie să creadă mai mult în perfecționare factorului fizic și în aportul pe care acesta îl aduce fotbalului. Cunoșcând principiile, metodele și mijloacele de bază, calitățile și deficiențele jucătorilor, controlând viața lor extrasportivă, se poate acționa fără pericol de a forța limitele organismului jucătorilor. Niciunul din factorii antrenamentului nu poate ajuta pe antrenor să iasă din impas – și acestea sunt nenumărate în viața unei echipe de fotbal – mai bine decât factorul psiho-fizic. Când echipa este în scădere de formă, când un jucător este în perioada de convalescență, când s-a câștigat sau s-a pierdut, cel care face ca echipa să se redreseze este factorul psiho-fizic.

Fără să se exagereze, aceasta este concepția internațională din fotbalul de performanță despre pregătirea fizică.

Problemele antrenamentului fizic sunt complexe și multiple necesitând un studiu separat, detaliat. Fiecare antrenor acționează după propria sa strategie (principii, metode și mijloace), dar toți trebuie să aibă același punct de vedere asupra problemelor de bază ale antrenamentului fizic.

Trebuie ca permanent să se plece de la premisa că, factorul fizic se referă la capacitatea organismului de a acționa cu sau fără minge – după un plan tactic, cât mai repede posibil și un timp cât mai îndelungat – adică rezistența în regim de viteză. De fapt aceasta ar însemna lupta organismului cu oboseala pe care trebuie să o înfrângă mai mult de 90 minute de joc.

Aspecte ale oboselei și mijloacele factorului fizic de combatere preventivă și curativă a acesteia, sunt doar câteva teme extrem de des dezbătute de către specialiștii în domeniu. Enumerăm mai jos câteva dintre cauzele oboselei în fotbal:

- organismul obosește datorită efectuării unor mișcări complexe într-un regim de lucru ce nu asigură refacerea lui imediată în tot timpul jocului
- fotbalul modern, tacticile de „betonare”, tactica jocului om la om, în condiții de teren, timp, echipament, de miză a jocului, toate crează stresuri pentru organismul jucătorilor
- în sfârșit, la toate acestea se adaugă stresul psihic, care obosește cel mai mult sistemul nervos și, adăugându-se celorlalte, face în final ca jucătorii să obosească mai repede, să-și piardă posibilitatea de menținere a dominației atenției concentrată timp de 90 minute de joc, greșelile tehnice, fizice, tactice fiind din ce în ce mai evidente, valoarea jocului unui jucător și implicit a echipei scăzând, iar o dată cu ele, rezultatele jucătorului și ale echipei la competițiile oficiale.

Unele metode de combatere a oboselii, de recuperare și refacere a organismului obosit:

- se aplică principiul activității nespecifice, alternând antrenamentul fizic specific cu cel nespecific, jocul de fotbal cu alte jocuri sportive
- baie și masajul, la care se adaugă înotul ca mijloace de relaxare a grupelor musculare specifice și de activare a celor nespecifice
- excursii, plimbări, pescuit, vizionarea unor spectacole în grup, cu familiile jucătorilor, revizuiindu-se și relațiile jucătorilor.

Alimentația trebuie alternată. De asemenea, se vor analiza, împreună cu medicul și psihologul aspectele vieții intime a fiecărui jucător. Atunci când pofta de joc a revenit, când pregătirea este normală, se vor lua măsuri pentru reintrarea în formă sportivă și mai ales pentru păstrarea și menținerea acesteia.

Factorul fizic este, așa cum s-a văzut, factorul de bază al activității fotbalistice, iar împreună cu factorul psihic reprezintă condițiile de bază fără de care performanțele nu sunt posibile.

Niciodată nu se poate spune, cel puțin în activitatea fotbalistică, că antrenamentul este suficient. Resursele organismului sunt nebănuite, iar limitele organismului uman neatinse. De aceea, antrenorul modern, în strategia antrenamentului trebuie să fie adeptul antrenamentului psiho-fizic – pentru că orice mișcare fizică, este dublată de un efort psihic, adică se realizează, de fiecare dată un efort psiho-fizic al organismului – tot timpul anului calendaristic, alternând mijloacele și respectând mijloacele de bază ale antrenamentului.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dragnea, A., (1996), *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A. București
2. Gârleanu, D., (1975), *Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști*, Ed. Sport-Turism, București
3. Motroc, I., Motroc, F., (1996), *Fotbal la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București
4. Neța, Gh., (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
5. Neța, Gh., (2009), *Strategia performanței în fotbal*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
6. Niculescu, A., Ionescu, I., (1972), *Metode și mijloace-fotbal*, Ed. Stadion, București
7. Stănculescu, V., (1984), *Ghidul antrenorului de fotbal*, Ed. Sport-Turism, București

CONSIDERAȚII PRIVIND CARACTERISTICILE EFORTULUI FIZIC LA COPIII ANTEPUBERTARI

HORAȚIU POPA

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: antepubertari, dezvoltare, deprinderi, motricitate, performanță, fiziologie.

REZUMAT: *Recunoscând importanța deosebită a vârstei antepubertare, în perspectiva pregătirii unor jucători de performanță și respectând particularitățile morfofuncționale ale copiilor, este necesar ca antrenorii să urmărească cu maximă răspundere, realizarea sarcinilor specifice acestei perioade. Orientarea procesului metodic al pregătirii, prin care se pot îndeplini sarcinile de mai sus, trebuie să aibă la bază unele principii pedagogice, ca trecerea de la ușor la greu și de la simplu la complex. Prin cunoașterea reală a particularităților copiilor și respectarea în dozare a efortului, se realizează principala cerință metodică-științifică a pregătirii, în perioada antepubertară.*

Recunoscând importanța deosebită a vârstei antepubertare, în perspectiva pregătirii unor jucători de performanță și respectând particularitățile morfofuncționale ale copiilor, este necesar ca antrenorii să urmărească cu maximă răspundere, realizarea sarcinilor specifice acestei perioade:

- menținerea și întărirea continuă a sănătății;
- creșterea și dezvoltarea armonioasă;
- îmbunătățirea funcțiilor organelor, aparatelor, și sistemelor organismului;
- însușirea unor deprinderi motrice de bază;
- îmbunătățirea calităților motrice și a capacității de efort.

Orientarea procesului metodic al pregătirii, prin care se pot îndeplini sarcinile de mai sus, trebuie să aibă la bază unele principii pedagogice, ca trecerea de la ușor la greu și de la simplu la complex, continuitatea și multilateralitatea pregătirii, dozarea efortului printr-o gradare treptată. Se impune de asemenea ca o cerință primordială aplicarea principiului individualizării efortului, pe baza cunoașterii particularităților morfofuncționale ale copiilor. Spre exemplu, posibilitățile biologice ale unui copil cu vârsta fiziologică avansată fiind mult mai mari decât al altora, este necesară o solicitare fizică corespunzătoare, care să-i asigure acumulări și progres continuu. Prin cunoașterea reală a particularităților copiilor și respectarea în dozare a efortului, se realizează principala cerință metodică-științifică a pregătirii, în perioada antepubertară.

Pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor, în procesul de pregătire trebuie să se țină seama de unele recomandări metodice (după A. Demeter) ca:

- intercalarea unor pauze mai lungi între diferite genuri de efort, în vederea asigurării refacerii parțiale a organismului;
- alegerea exercițiilor bazate pe efort de viteză, de scurtă durată;
- evitarea suprasolicitării sistemului cardiorespirator;
- repetarea multiplă a unor deprinderi motrice de bază, în vederea fixării la nivelul cortical;
- asigurarea alimentației copiilor antepubertari (substanțe bogate în proteine și vitamine).

Pregătirea sistematică și dozarea corespunzătoare a efortului fizic asigură creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor în mod științific. După A. Demeter, efortul fizic corect dozat:

- "are rolul de a optimiza și perfecționa procesul de dezvoltare a tinerei generații, completând corespunzător determinismul ereditar al întregului proces de creștere și diferențiere;
- este excitantul biologic adecvat și specific tuturor celulelor, organelor, aparatelor și sistemelor organismului în creștere;

- accelerează procesele metabolice prin amplificarea, imediat după efort, a proceselor de biosinteză care acționează atât asupra reparațiilor tisulare, cât și asupra sintezei proteice necesare creșterii și dezvoltării”.

Referindu-se la conținutul pregătirii, același autor precizează: “antrenamentul organizat pe baze riguroase științifice constituie mijlocul cel mai eficient pentru dirijarea proceselor metabolice, putând influența în mod cel mai direct dezvoltarea funcțională, morfologică și perfecționarea treptată a organismului.

Dezvoltarea morfofuncțională armonioasă a organismului în creștere, este asigurată prin intensitatea suficient de mare a efortului care constituie un excitant biologic puternic.”

Dirijarea științifică a pregătirii copiilor revine astfel unităților sportive, prin specialiștii angajați de a căror capacitate profesională depinde eficiența întregii activități.

Rolul acestora este determinant pentru viitorul tinerilor jucători, care în această perioadă antepubertară sunt ușor de modelat. Acceptând întrecerea sportivă și dorința de afirmare.

Cunoscând faptul că, în această perioadă copii sunt încadrați pentru prima dată într-un sistem de pregătire organizat în paralel, în cadrul lecțiilor de educație fizică din școală și antrenamentelor de la secțiile de fotbal, este strict necesar să se respecte unele cerințe specifice vârstei antepubertare privind creșterea și dezvoltarea copiilor:

a) Formarea corectă a ținutei și motricității de bază, constituie o obligație socială și profesională de mare importanță, atât a profesorilor de educație fizică cât și a antrenorilor, având implicații directe în viața cotidiană și în activitatea de performanță, vizând:

- ținuta corectă în poziția șezând, care trebuie corectată permanent, pentru a forma o poziție dreaptă a trunchiului, cu umerii pe o linie orizontală a trunchiului, cu umerii pe o linie orizontală. Deoarece, în această poziție statică, copii se află în majoritatea timpului în banca de școală sau acasă când își fac temele, profesorii și părinții trebuie să-i supravegheze mereu pentru evitarea pozițiilor defectuoase, care generează deformări ale coloanei vertebrale. Cu atât mai mult, cu cât ținuta corectă a copilului favorizează dezvoltarea lui armonioasă, într-o stare de sănătate optimă;

- ținuta corectă în timpul mersului (corectarea mersului legănat, datorită instabilității echilibrului, a poziției umerilor, cu tendința de a-i aduce înainte de a-i aduce înapoi și coborî, situație care necesită întărirea musculaturii extensoare);

- alergarea corectă, care este stânjenită mai ales în prima parte a vârstei antepubertare, din cauza unei insuficiente maturizări funcționale a scoarței cerebrale. Motiv pentru care se observă că flexia și extensia membrelor inferioare, în timpul alergării, nu au amplitudine în fazele de împingere și zbor ceea ce este deosebit de important pentru eficiența deplasării și estetica mișcării. În aceste cazuri se va insista pe amplificarea flexiei coapsei pe bazin (favorizată la copii prin prezența suficientă a forței mușchilor flexori) și apoi pe corectarea extensiei la nivelul celor trei articulații a membrelor inferioare. Alergarea corectă este influențată și de mișcarea activă a brațelor și de poziția corpului, a cărui balans lateral este contraindicat;

- însușirea corectă a unor noi deprinderi motrice, constituie o altă cerință de bază a procesului de învățare. Nu este indiferent cum se învață o nouă deprindere motrică. Se constată că unii antrenori, din comoditate sau, neascultare, nu intervin în timpul antrenamentelor pentru a-i corecta pe copii, lăsându-i să repete la infinit o serie de mișcări care stau la baza formării unor stereotipuri dinamice greșite. Corectarea ulterioară a acestora, este mult mai dificilă deoarece înlocuirea lor necesită un mare consum nervos și energetic, alături de timpul în care în multe cazuri este irecuperabil.

b) Însușirea deprinderilor motrice de bază:

Capacitatea copiilor de a învăța și fixa noile deprinderi motrice, este determinată de particularitățile sistemului nervos central, a vârstei antepubertare și de eficiența procesului instructiv-educativ prestat de antrenor.

Particularitățile la care ne referim, pot influența pozitiv însușirea corectă a noilor deprinderi motrice, deoarece copii au o mare capacitate de a imita foarte repede mișcările demonstrate și de a le efectua destul de corect. Motiv pentru care antrenorul trebuie să fie și un bun executant, să știe să demonstreze, în mod corect și să explice, în mod convingător, în același timp.

Usurinta de a copia și a executa, după cîteva repetări, deprinderi motrice, chiar cu un grad ridicat de dificultate, nu este însă dublată și de capacitatea de fixare a acestora. Deoarece procesul cortical de excitație domina net pe cel inhibiție, deprinderile motrice învățate astăzi își pierd durabilitatea miine, sau foarte

repede. Doar spre sfîrșitul vîrstei antepubertare, stabilizarea deprinderilor este susținută de echilibrul care se creează între cele două procese corticale.

Cu toate acestea, sarcina însușirii și fixării deprinderilor motrice noi, rămîne una din aspectele importante ale antrenamentului, chiar la această vîrstă. Copii trebuie să înregistreze progrese chiar în această situație, cu condiția ca antrenorul să cunoască și să respecte unele indicații metodico-științifice, strict necesare:

- Capacitatea de inhibiție internă, fiind deficitară, se recomandă evitarea exersării unui număr mare și foarte mare de deprinderi motrice, într-o perioadă relativ scurtă;
- Învățarea și executarea corectă a unor deprinderi care însă nu sunt suficient repetate, nu-si au eficiența deoarece nu au atins faza de stereotip dinamic bine fixat;
- Repetarea acestor deprinderi să se efectueze în mod permanent și nelimitat, la fiecare antrenament, pînă la obținerea unui grad de stabilitate trainică;
- Urmărirea sistematică a copiilor pentru depistarea și oprirea la timp, a unor exerciții greșite, înaintea fixării acestora în stereotipuri dinamice incorecte;
- încurajarea copiilor pentru repetarea continuă și perseverența a mișcărilor și deprinderilor motrice corect însușite, acestea stînd la baza instruirii lor în viitoarele etape de dezvoltare și pregătire;
- starea de satisfacție și bucurie, a copiilor creată în urma însușirii progresive a deprinderilor motrice noi, trebuie valorificată de către antrenor, cerindu-le să exerseze zilnic și independent, un program cu elemente din gimnastica de bază și acrobatica, să practice sistematic inotul și patinajul.
- În etapa de adaptare a copiilor de 6-10 ani, la condițiile noi ale unei pregătiri organizate, jocul liber și dirijat, reprezintă mijlocul de antrenament cel mai indicat fiind cel mai complex. Complexitatea acestuia, prin intercalarea și repetarea mijloacelor specifice însușirii deprinderilor motrice de bază.

c) Dezvoltarea calitatilor motrice

În perioada antepubertară obiectivul principal al educației fizice și sportului este realizarea dezvoltării multilaterale a copiilor, indispensabilă pentru viitoarele etape ale devenirii lor, ca jucători în familia înaltelor performanțe sportive.

Spre acest obiectiv major trebuie să-și canalizeze eforturile toți specialiștii, să folosească toate mijloacele educației fizice și sportului pentru realizarea acestora.

VITEZA-CALITATE MOTRICA PRIORITARA

Înainte de instalarea pubertății, particularitățile morfofuncționale ale vîrstei, favorizează în mod deosebit dezvoltarea vitezei sub toate aspectele ei de manifestare. Stabilitatea funcțională a sistemului nervos central, specifică, mai ales acestei perioade, înlesnește și pe baza calitatilor native dezvoltarea vitezei aproape de posibilitățile maxime ale adultului.

Adaptarea la efortul de viteză a copiilor antepubertari, este confirmată de centrul de cercetări al C.N.E.F.S., după care alergările de 40-60m sunt bine suportate, vîrsta de deplasare fiind într-o continuă îmbunătățire. Motiv pentru care în procesul de pregătire trebuie să se respecte unele cerințe:

- evitarea efortului continuu de lungă durată, care să solicite la maxim sistemul cardio-respirator, neadaptat încă suficient la asemenea eforturi
- reducerea parametrilor efortului de viteză privind durata și încărcătura acestuia
- folosirea cu precădere a jocurilor variate, cu multă mișcare, pentru care copii au o deosebită afinitate și o mare capacitate pentru executarea multiplelor forme de mișcare
- între calitățile de bază, la această vîrstă, dezvoltarea vitezei este determinată, celelalte calități, de rezistență și forță, urmînd să primească ponderea corespunzătoare, în etapele ulterioare de creștere

INDEMINAREA, constituie o calitate motrică deosebit de importantă care se poate dezvolta la această vîrstă, deși la un nivel limitat. Progresul mai lent, privind acumulările acestor calități, este determinat în deosebi de lipsa inhibiției interne de diferențiere, ceea ce face ca simțul muscular să fie mai sters și odată cu această precizie mișcării în timp și spațiu să aibă un grad mai redus. Spre sfîrșitul perioadei

antepubertare, atunci când procesele corticale fundamentale prezintă o tendință perceptibilă de echilibrare devine mai eficientă și dezvoltarea îndemnării.

Marea plasticitate a scoartei cerebrale, tendința de iradiere a excitației și predominanța stării de excitabilitate corticale la această vîrstă favorizează realizarea unor mișcări fine, precise limitate în timp și spațiu.

Vor fi evitate mișcările și exercitiile de îndeminare care solicită atenția și concentrarea elevilor timp mai îndelungat, deoarece provoacă oboseala precoce și în consecință dezavantajează fixarea legăturilor temporare necesare învățării mișcărilor. În schimb exercitiile variate și atractive trezesc interesul copiilor, produc emoții plăcute și stimulează dezvoltarea îndemnării.

REZISTENȚA, efortul de rezistență este considerat în fiziologie, ca un efort de tip cardio-respirator, deoarece performanța realizată este determinată, în primul rînd de factorii dimensionali și de capacitățile funcționale ale sistemului cardio-respirator. Datele științifice adunate în ultimile decenii, în condițiile în care intensitatea efortului de durată este corect aleasă (Demeter A.).

Constatarea specialiștilor din domeniul, sunt deosebit de edificatoare în acest sens, motiv pentru care vom cita în continuare pe:

– Meellerowicz H. – „În perioada de creștere a omului, nu există nici o fază care din motive medicale să interzică parcurgerea distanțelor lungi „

– Reiss M. – „juniorii și mai ales copii în cazul unei dozări corespunzătoare suportă mai bine efortul de durată. Mușchii nu lucrează în regim de economie de aceea orice alegere în condiții anaerobe dublează efortul.”

– Nocker J. – spune că antrenamentul de rezistență la vîrsta antepubertară nu este daunător în sine, daunătoare fiind numai forma intensivă a efortului de rezistență.

– Reiss M. – adeptul ideii „aleargă cit rezisti”, consideră că în diferite etape de creștere a copiilor și juniorilor, capacitatea normală a rezistenței în regim de alergare liberă, este următoarea: 6 – 7 ani, 7 minute; 8 – 9 ani, 10 minute, 10 – 11 ani – 15 minute, 12 – 12 ani 15 minute, 14 – 15 ani, 18 minute, 16 – 17 ani, 20 minute.

Deci organismul elevilor de vîrsta antepubertară se adaptează foarte bine la efortul de rezistență, dar numai la temoul convenabil fiecăruia și la capacități reale de efort. Se vor evita la această vîrstă eforturile de lungă durată efectuate cu intensitate mare.

FORTA – apreciind că insuficient documentați, pe unii antrenori care mai sunt adepții iedii conform careia, efortul de forță efectuat înainte de terminarea completă a procesului de osificare, ar dauna creșterii și dezvoltării oaselor, prof. Demeter A. Declară că: „efortul bine dozat și adaptat corespunzător particularităților morfofuncționale ale copiilor de vîrsta antepubertară, nu numai că nu este periculos ci dimpotrivă, constituie un excitant biologic de mare eficiență, pentru stimularea proceselor de creștere și dezvoltare”.

Respectînd astfel particularitățile vîrstei antepubertare, se recomandă că în procesul de pregătire să se țină seama de faptul că:

- folosirea unor greutăți mari, care solicită însemnate eforturi neuromusculare, trebuie evitate;
- efortul de forță se realizează cu minim 33% din forța unei grupe musculare;
- eforturile optime, care influențează pozitiv dezvoltarea somatică și funcțională a copiilor, trebuie efectuate cu încărcături care să nu depășească 35 – 40% din capacitatea maximă;

INDIVIDUALIZARE EFORTULUI FIZIC

Măsura realizării unui proces superior de pregătire, la copiii de vîrsta antepubertară, este dată și de preocuparea antrenorilor pentru individualizarea efortului. Cunoașterea cit mai exactă a particularităților morfofuncționale ale copiilor stă la baza orientării științifice a pregătirii acestora. Departajarea biologică, prin diferențierea existenței în dezvoltarea morfologică și a capacității funcționale, se obține în urma unor măsurători strict necesare, ca: talie, greutate, perimetru toracic și al coapselor, diametrul biacromial și bitrohanterian, înălțimea bustului, forța dinamometrică la ambele miini, timpul de apnee voluntară după inspirație, capacitatea vitală, frecvența cardiacă și respiratorie, tensiunea arterială, consumul de oxigen în repaus și efort, timpul de reacție etc. Fiind în posesia acestor date, la aceeași grupă de vîrstă, antrenorul poate

constitui formații omogene de lucru, particularizînd astfel efortul, prin gradarea eficienței a volumului și intensității.

Aplicarea corectă a principiului individualizării, se face pe baza evidenței exacte, a datelor de mai sus, care se repetă cel puțin bianual, unele chiar prin testări periodice. Urmărirea acestora, în paralel cu evoluția tehnică a copiilor, sunt de un real folos în vederea stabilirii nivelului de dezvoltare și progres a acestora, precum și a obiectivelor și mijloacelor ce se impun planificate în perspectivă.

Un regim special, în procesul de individualizare, trebuie aplicat copiilor foarte talentați, care au calități native deosebite. Valoarea nativă a acestora, reprezintă 70% din cea a viitorului jucător de mare performanță. În asemenea cazuri antrenorilor în primul rînd, le revine sarcina profesională de maximă răspundere, să le creeze condiții optime pentru un program de individualizare corespunzător talentului lor, respectînd cerințele științifice ale procesului de individualizare.

BIBLIOGRAFIE:

1. Demeter A., (1974) „Bazele fiziologice ale educației fizice școlare”, Editura Stadion, București
2. Dragan J., (1979) „Selectia medico – fiziologica în sport”, Editura Sport Turism București
3. Dragan J., (1980) „Practica medicinei sportive”, Editura Medicală București
4. Epuran M., (1983) „Psihologia educației fizice”, Editura IEFS, București
5. Neta Gh., (2005) „Bazele jocului de fotbal”, Editura Risoprint Cluj Napoca
6. Radu J. și colab., (1980) „Psihologia școlară” editura UBB Cluj Napoca
7. Stănescu N. – Ionescu D., (1970), „Practica medico-sportivă în fotbal”, Editura Stadion București
8. Stănescu N., (1981), „Probleme medico-sportive în pregătirea copiilor și juniorilor fotbaliști”, Editura Sport Turism, București

EVALUAREA - MODALITATE DE APRECIERE ȘI CONTROL ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI ANTRENAMENTUL SPORTIV

HORAȚIU POPA

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: evaluare, măsurare, control, antrenament

REZUMAT: În dicționare sau în alte surse biografice, evaluarea are mai multe sensuri. O sinteză efectuată acestui termen, ne conduce la afirmația că „a evalua, înseamnă, a determina sau a stabili valoarea unui obiect, unei instituții, unui fenomen sau proces, etc.”

Estimarea și evaluarea sunt acte de valorificare ce intervin în toate activitățile umane, mai ales bilaterale. Omul înțelege sub semnul măsurii și al comparației cu alții și cu sinele său. Evaluarea nu trebuie înțeleasă numai ca un control al „cunoștințelor” sau ca mijloc de măsurare obiectivă, ci și ca o cale de perfecționare a procesului instructiv-educativ, ce presupune o strategie globală și strategii parțiale în cosecință. Evaluarea se constituie în obiect de studiu al decimologiei (dokime=probă, examen, și logos=știință), disciplină în contextual științelor umane în strânsă legătură cu psihologia, pedagogia și sociologia.

1.Considerat, pe bună dreptate, un element fundamental în orice activitate umană cu obiective bine definite, evaluarea este o componentă stabilă a oricărui proces instructiv educativ și se realizează cu rigurozitate în funcție de obiectivele propuse ce se pot constitui în repere utile autoevaluării.

În dicționare sau în alte surse biografice, evaluarea are mai multe sensuri. O sinteză efectuată acestui termen, ne conduce la afirmația că „a evalua, înseamnă, a determina sau a stabili valoarea unui obiect, unei instituții, unui fenomen sau proces, etc.”

Sensul termenului de evaluare are diferite conotații, în funcție de realitățile la care se referă: evaluarea sistemului; evaluarea așezământului de cultură sau învățământ; evaluarea programelor, evaluarea profesorilor și ai altor factori educaționali; evaluarea subiecților (elevi, sportivi).

Estimarea și evaluarea sunt acte de valorificare ce intervin în toate activitățile umane, mai ales bilaterale. Omul înțelege sub semnul măsurii și al comparației cu alții și cu sinele său.

În viziune cibernetică, evaluarea, reprezintă un act prin care se realizează ameliorarea permanentă a fenomenului sau procesului respectiv, putând să devină un moment al fenomenului sau procesului ca atare, punctul de plecare în autoreglarea acestuia. În ultimă instanță, evaluarea se constituie într-o condiție de desfășurare a fenomenului sau procesului respectiv, cu repercursiuni privind schimbarea obiectivelor și a strategiilor folosite.

Evaluarea nu trebuie înțeleasă numai ca un control al „cunoștințelor” sau ca mijloc de măsurare obiectivă, ci și ca o cale de perfecționare a procesului instructiv-educativ, ce presupune o strategie globală și strategii parțiale în cosecință.

Evaluarea se constituie în obiect de studiu al decimologiei (dokime=probă, examen, și logos=știință), disciplină în contextual științelor umane în strânsă legătură cu psihologia, pedagogia și sociologia.

Se fac unele deosebiri între evaluare și control, așa cum și J.M. Barbier (L'evaluton en formation), consideră că avem control când este vorba de operații care se derulează și care au ca rezultat producerea de informații asupra funcționării corecte a unei activități de formare. Avem evaluare, când se derulează operații cu scopul producerii unei judecăți de valoare asupra activităților de formare.

Un grup de cercetători din Canada conduși de Daniel L. Stufflebeau, sintetizează trei grupe de definiții pentru evaluare:

1.Evaluarea=măsură(când evaluarea se bazează pe măsurare precisă);

2.Evaluare=congruență(cum este în învățământ, unde permanent se pot obține date despre elev, student, sportiv și programul lui, retroacțiunea este imediată, referințele sunt discrete la obiectivele specifice, etc.);

3.Evaluare=judecare(când se recurge la experiențe sau expertize, când nu se pierde timp cu analiza unor date)

În perspectivă istorică, teoriile despre evaluare se pot grupa în trei perioade mai importante:

- perioada testelor – sfârșitul sec. XIX și începutul secolului XX, până în 1910;
- perioada măsurătorilor, 1910 – 1930;
- perioada evaluării, începută prin 1930 cu exponent principal Henri Pieron (părintele decimologiei). Rezultatele evaluării, așa cum s-a mai afirmat, stau la baza dirijării și optimizării activității evaluate.

În procesul de învățământ ea generează informații cu funcții de autoreglare pentru creșterea eficienței, actul evaluării asigurând conexiunea inversă.

În acest proces complex de concept al evluării s-au produs mutații de accent în ultimul timp cu consecințe în redimensionarea și regândirea strategiilor de evaluare. Iată în acest sens câteva dintre ele:

- extinderea acțiunii de evaluare de la verificarea și aprecierea rezultatelor – obiectivul tradițional – la evaluarea procesului, a strategiei care a condus la rezultatele respective.
- diversificarea tehnicilor de evaluare și creșterea gradului de adecvare a acestora la situații didactice concrete;
- necesitatea întăririi și sancționării rezultatelor evaluării cât mai operativ, adică scurtarea feed-back-ului, a drumului de la diagnosticare, la ameliorare;
- centrarea evaluării asupra rezultatelor pozitive și nesancționarea în permanență a celor negative;
- transformarea subiectului într-un partener autentic al conducătorului procesului instructiv-educativ și pe problema evaluării – prin autoevaluare, interevaluare și evaluare controlată.

Evaluării i se atribuie funcții:

1.Prin raportarea la derularea unei secvențe de învățare;

- verificarea sau identificarea rezultatelor;
- perfecționarea și regularizarea căilor de formare a subiecților în formare;
- sancționarea sau recunoașterea socială a schimbărilor operate asupra subiecților în formare;

2.Prin raportarea la nivelul unui grup de subiecți:

- orientarea deciziilor pedagogice în vederea asigurării unui proces armonios și continuu al subiecților;
- informarea subiecților și familiei acestora, asupra studiului formării și a progreselor actuale sau în perspectivă;
- stabilirea unei ierarhii implicite sau explicite, prin atribuirea, în funcție de rezultate, a unui loc sau rang valoric în grup.

3.Prin coroborarea celor două clasificări anterioare, se pot sintetiza următoarele funcții:

- de constatare;
- de informare;
- de diagnosticare;
- de prognosticare;
- de decizie;
- pedagogică;

Distingem de asemenea o tipologie a evaluării, care se poate analiza după unele criterii:

1.După calitatea evaluării:

- parțială;
- globală;

2.După dimensiunea temporală:

- inițială;
- intermediară;
- finală;

3.Prin coroborarea celor două criterii rezultă:

- evaluare cumulativă(sumativă);
- evaluare continuă(formativă);

4.După nivelul de raportare a subiectului față de obiectivele propuse:

- evaluare normativă (comparativă);
- evaluare criterială – stabilirea nivelului la care se află subiectul față de obiective.

II. CONȚINUTUL EVALUĂRII

Ca orice proces instructiv-educativ, evaluarea presupune trei elemente sau trei faze, trei etape, trei secvențe:

- verificarea;
- aprecierea;
- notarea sau acordarea de calificative.

Verificarea poate fi la rândul ei:

- orală;
- scrisă;
- practică.

Primele două forme sunt pentru verificarea cunoștințelor teoretice în activitatea de educație fizică sau antrenamentul sportiv.

a) Verificarea practică este valabilă pentru aproape toate componentele modelului, inclusiv pentru dezvoltarea fizică.

Prin verificarea practică, se urmărește identificarea capacității de aplicare a ceea ce se dobândește sau se dezvoltă în procesul instructiv-educativ. În unele situații rezultatele se pot măsura, (operația de măsurare), care ajută orice știință în formarea unor categorii. În unele ramuri sportive de exemplu, se pot efectua măsurători exacte, în altele nu, mai ales în cele cu conținut tehnic sau tactic.

Așadar, verificarea nu înseamnă neapărat măsurare, sfera mai largă fiind verificarea.

Testarea reprezintă o variantă a verificării, care are la bază proba practică sau scrisă, la educație fizică și sportivă.

b) Aprecierea, este a doua fază a evaluării din punct de vedere cronologic/temporal, ce nu acoperă singură actul complex al evaluării, fiind „act psihopedagogic de determinare prin note, calificative, puncte, clasări a rezultatelor instructiv-educative obținute de subiect la un obiect de studiu.

Aprecierea este condiționată de natura probei și reflectă realitatea execuției subiectului în conștiința celui care face aprecierea și emiterea unor judecăți de valoare, în scris sau verbal. Se poate spune despre apreciere că este obiectivă atunci când rezultatele sunt măsurabile – în metri, în secunde, în puncte, etc. – sau subiectivă, atunci când rezultatele nu sunt măsurabile, ci doar observabile, „ochiometrice”. Pentru eliminarea subiectivismului este nevoie de multă experiență didactică, pregătire profesională și de mult fair-play. Există unele motive tipice sau cauze ce determină abateri de la aprecierea obiectivă:

- graba cu care coordonatorului procesului instructiv-educativ, ia decizia privind notarea;
- tendința conducătorului de a încuraja, fără măsură, pe unii subiecți neîncrezători în forțele proprii, leneși sau timizi;
- starea de nervozitate a conducătorului;
- buna dispoziție a conducătorului;
- eventualele influențe nefaste;
- influențe nepotice din partea subiectului;
- poluări de diferite naturi: zgomot, țipete, alarme, bani, etc.;

Autoaprecierea presupune focalizarea atenției asupra propriilor prestații, bune sau rele, reușite sau nereușite. Autoaprecierea poate fi obiectivă, atunci când subiectul este conștient de capacitățile sale și de disponibilitățile psihice sau fizice.

Autoaprecierea înseamnă autocontrol, se manifestă spontan și dirijat, depinde de contextul didactico-motric și de cel socio-afectiv. Prin autoapreciere, subiectul „corect”, face un efort de plasare a „meritului” personal pe scara valorică a grupului din care face parte și aceasta aproape întotdeauna ontogeneza, pe fondul unei civilizații avansate.

c) Notarea sau acordarea de calificative, reprezintă ultima fază a evaluării din punct de vedere temporal și nu al importanței. Se materializează prin acordare de note sau calificative, când trebuie să se țină seamă de funcțiile notelor – didactică, educativă și socială

După autorul român Vasile Pavelcu în lucrarea sa „Principii de decimologie”, nota îndeplinește următoarele funcții:

- de informare – pentru subiecți, părinți, profesori, antrenori;
- de reglare a procesului de învățare;
- educativă;
- de catalizator al unui nivel optim pentru subiect;

- terapeutică, rol dinamizator sau mobilizator;
 - patogenă, putând induce stress și discomfort psihic la subiecți, în caz de insucces.
- Notele se pot constitui într-un limbaj un soi de comunicare între conducătorul procesului instructiv-educativ și beneficiarul acestui proces – elev, student, militar, sportiv, etc. Notarea poate fi:
- Inițială, intermediară, finală, episodică, continuă, curentă, permanentă.

III. CRITERIILE DE EVALUARE - decurg din obiectivele procesului care se evaluează.

La educația fizică și antrenamentul sportiv criteriile mai importante sunt:

- Performanța motrică, rezultatul la probele de control;
- Progresul realizat de subiect;
- Calitatea și cantitatea elementelor însușite în raport cu prevederile programei de specialitate – planul de pregătire;
- Capacitatea subiectului de a aplica în practică elementele însușite;
- Capacitatea de practicare independentă a celor însușite;
- Capacitatea de restructurare a subiectului;
- Nivelul cunoștințelor teoretice însușite de subiect; -Atitudinea subiectului față de educația fizică și de sportul de performanță;
- Nivelul de dezvoltare fizică a subiectului.

CONCLUZIE: Toate criteriile sunt la fel de importante, nu există nici unul „cel mai important”.

IV. METODELE DE EVALUARE – corespund criteriilor prezentate, dar nu trebuie confundate cu acestea. Acestea sunt:

- de verificare și de apreciere;
 - de notare sau acordare de calificative.
1. Metodele de verificare:
- Trecerea probelor de motricitate prevăzute în diferite sisteme sau cele impuse de profesor-antrenor;
 - Trecerea unor probe de cunoștințe teoretice de specialitate;
 - Măsurarea unor indici de dezvoltare fizică;
 - Executarea de către elevi, sportivi a unor deprinderi și priceperi motrice în condiții analoge probei din ramura respectivă;
 - Executarea de către elevi, sportivi a unor deprinderi și priceperi motrice în condiții concrete de concurs, conform cu regulamentele;
 - Observarea curentă a elevilor și înregistrarea datelor observației.
2. Metodele de apreciere și notare sau acordare de calificative:
- metoda aprecierii verbale- necesară, metodică, educativă;
 - metoda de aprecier și notare sau acordare de calificative pe baza unor norme sau baremuri cuprinse în anumite tabelevalabile pe plan național, zonal sau local – „metoda absolută”;
 - metoda relativă;
 - metoda progresului individual,
 - metoda de apreciere pe baza nivelului execuției tehnice sau tactice, care invocă competența profesională a cadrului didactic;
 - metoda metodică-didactică, de îndeplinire a unor sarcini speciale.

V. MODELE DE EVALUARE

Așa cum aminteam la începutul referatului pot fi evaluate și instituțiile. Un astfel de model a fost emis în România pentru evaluarea cluburilor sportive școlare, pe baza unor criterii, indicatori generali și de evaluare, măsurați în puncte.

Acest model a avut drept scop realizarea pe plan național a unei ierarhii, a unui top în care să se regăsească toate unitățile de performanță, structuri sportive M.Ed.C.T., indiferent de ramurile sportive care se practică în acestea. Deși cu unel lacune în ceea ce privește sistemul de punctaj, acest model era necesar, mai ales pentru distribuirea fondurilor și așa foarte reduse ale acestui minister.

Modelul evaluării sportivilor într-o etapă de pregătire specifică asistată de calculator. Pe baza datelor Un alt model de evaluare deși considerat perimat, a fost Sistemul de evaluare național, SUVA(sistemul național de verificare și apreciere) și care a avut obiectiv , educația fizică școlară, chiar dacă a fost îndelung discutat și contestat.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dragnea, A.(2002), *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, Editura Universității din Pitești, Pitești
2. Epuran, M.(2005), *Metodologia cercetării activităților corporale* , ed. a 2-a , , Editura FEST, București
3. Hostiuc, N.(2003), *Tehnici de măsurare și evaluare în educație fizică și sport* , , Editura Fundației Universitare " Dunărea de Jos" din Galați, Galați;
4. Niculescu, M.(2003), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport* , vol. I și II ,Editura BREN, București
5. Tudor, V.(2005), *Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport* , Buzău , Editura Alpha MDN .

SPORT SI CULTURA. SPECTACOLUL SPORTIV. FENOMEN SOCIAL

PETRU IOAN ALBU

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: sport, cultură, exercițiu fizic, echipă

REZUMAT: *In lumea contemporana educatia fizica si sportul sunt incluse in cultura. Sportul este sursa de informatie pentru arta. Educatia fizica si sportul sunt discipline umane cu functie sociala si rol in formarea personalitatii, tinand cont de caracteristicile sportului spectacular. Il putem considera joc si astfel sportul este un act de cultura, intemeietor de conditii umane pentru ca spiritul ludic este una din dimensiunile conditiei umane.*

Educatia fizica isi castiga dreptul de a fi numita fenomen social in momentul in care exercitiul fizic se efectueaza cu constiinta exacta a semnificatiei educative.

SPORT SI CULTURA

In lumea contemporana educatia fizica si sportul sunt incluse in cultura. Acest fapt se datoreaza crearii si dezvoltarii bazei stiintifice ale acestor activitati si a legaturilor pe care le au cu alte ramuri.

Intregul aparat stiintific folosit in cercetarea domeniului a permis saltul calitativ de la empirism la baza stiintifica. Sportul nu este doar o manifestare la un moment dat, ci si un fenomen de amploare care angajeaza grupuri diverse de specialisti, sportivi si multimea spectatorilor. Sportul este sursa de informatii pentru arta. El pune in miscare imaginatia si fantezia.

Educatia fizica si sportul sunt discipline umane cu functie sociala si rol in formarea personalitatii, tinand cont de caracteristicile sportului spectacular, il putem considera joc si astfel sportul este un act de cultura intemeietor de conditii umane pentru ca spiritul ludic este una din dimensiunile conditiei umane. Educatia fizica isi castiga dreptul de a fi numita fenomen social in momentul in care exercitiul fizic se efectueaza cu constiinta exacta a semnificatiei educative si a valorilor pe care le atribuie personalitatii umane. In procesul de pregatire sportivul v-a descoperii in sine resurse nebanuite pe care le va pune in miscare si acestea vor permite sa se formeze ca o personalitate integrala. Aceasta metoda este un adevarat act de creatie. Sportul este arta creatoare de cultura si in prezent are un caracter ludic prin excelenta.

Practicarea educatiei fizice are influente in plan fizic intelectual, moral etic si estetic. Avand in vedere aceasta sustinere se poate spune ca sportul este descoperirea lumii morale pe care o fizica. Daca privim sportul si educatia fizica sub aspectul lor fundamental, ca activitati umane dotate cu o functie sociala si care contribuie la formarea si dezvoltarea personalitatii, ne vedem tentati sa ne intrebam "ce relatie poate exista intre aceste activitati si cultura. Aceasta pentru ca atat sportul cat si cultura contribuie la imbogatirea patrimoniului uman: in primul rand prin dezvoltarea inteligenta si chibzuita a corpului, in al doilea rand, printr-o cautare rabdatoare care urmareste in mod constant campul inteligentei si al sensibilitatii.

Sportul este cultura – spune filozoful francez Bernard Jeu- in masura in care performanta sportivului este creatie. In aceste conditii- dupa cum afirma cercatorul Nicu Alexe – nu trebuie sa ne surprinda aparitia notiunii de cultura sportiva. "Cultura sportiva inglobeaza un sistem de principii care ne ajuta sa gasim in noi insine uimitoare resurse, sa le valorificam si astfel sa descoperim dimensiunile noi ale propriilor disponibilitati". Astfel, cultura sportiva favorizeaza "formarea unei concepii optimiste, prin insuflarea increderii in forte proprii, in capacitatea de a depasi propriile performante sau momente de dificultate, stimuland capacitatea de munca si creatie".

Sportul si cultura s-au nascut din acelasi izvor, care se numeste timp liber. Nu exista cultura si nu exista sport fara acest ragaz, fara acest timp pe care munca il lasa omului si cu care poate face ce vrea. Sugestiv este faptul ca grecii foloseau acelasi cuvant pentru a denumi ragazul, scoala si educatia. Sportul poate exprima toate sentimentele, toate emotiile umane, tot asa cum cultura si spectacolul cultural – in

special dansul si teatrul, artele cele mai complexe- exprima sentimente si emotii in actor si prin simpatie, in spectator.

Sportul, ca si teatrul, ca si literatura sau arta, este creator de mituri. Mitologia sportiva. Sportul isi are legende sale, eroii sai si oricare ar fi modul de exprimare, demonstreaza puterea de creatie si releva stransa legatura dintre artele complexe si sport.

In sfarsit sportul este creator de frumuseti . Prin gest, prin ritm, sportul se intrudeste cu artele creatoare de frumuseti, cu cele mai frumoase spectacole coregrafice, cu cele mai frumoase cadente ale limbajului, cu cele mai frumoase ritmuri sau cu cele mai frumoase acorduri de culoare si lumina . Atat in arta cat si in sport exista, la cei care li se daruiesc aceeasi afirmare a personalitatii, inimitabila, care se numeste stil.

Trebuie sa remarcam ca sportul si cultura sunt purtatoare de valori etice, fie ca e vorba de asprimea efortului sau de armonia personalitatii, de simtul dreptatii, pe care il implica respectarea regulilor sau fraternitatea raselor si popoarelor dar ceea ce constituie baza valorilor etice ale sportului nu este recunoscut de cultura generala a societatii contemporane. Dupa cum spunea Rene Markeu- baza eticii sportive este corpul "adaugand" : " In civilizatia noastra, corpul continua sa ocupe un loc inferior pe scara valorilor. Dupa ce a suportat mult timp anatema pacatului, din cauza unor religii, dupa ce a fost mult timp tinta dispretului intelectualitatii, corpul se afla, in momentul de fata, in infruntare cu un adversar de temut, masina. Omul modern aproape ca s-ar bucura daca ar putea sa traiasca fara corp . Masina, din ce in ce mai mult, executa ceea ce odinura facea corpul . Din contra, etica sportului proclama demnitatea corpului. Ea afirma ca nu exista comparatie posibila intre masina corpului uman si masina umana " .

Relatiile dintre corp si cultura ? Daca prin cultura se intelege expresia culturala, atunci relatiile dintre acest aspect formal al culturii si sport sunt extrem de slabe. Sportul nu inspira decat un numar infim de opere ale gandirii sau creatii artistice care sa aibe o anumita importanta estetica. Reciproc, sportul " se scalda " din ce in ce mai putin intr-o atmosfera intelectuala.

Dupa unii, sportul este incompatibil cu cultura sau, cel putin, se situeaza inca intr-un loc cam marginas al culturii. Specialistilor in educatie fizica sau in cea generala le revine misiunea de a lupta pentru apropierea dintre sport si cultura corpului si cea a spiritului care constituie cele doua fete, cei doi versanti ai unui si acelasi umanism. Pentru ca, asa cum spunea Rene Markeu " In lume nu exista nimic mai tanar si puternic ca sportul si nu exista nimic mai batran si mai bogat decat cultura " .

SPECTACOLUL SPORTIV-FENOMEN SOCIAL

Indiferent de continut, spectacolul este un fenomen social deosebit de complex. Baza tuturor formelor de spectacol consta in crearea relatiei de joc, care, prin intermediul starii psihice permite autoverificarea personalitatii individului in diferite ipostaze . In sport, identificarea omului se realizeaza pe fundul relatiilor reciproce dintre individ si societate. Spectacolul sportiv este o forma de comunicare in masa care, pe langa faptul ca angreneaza un numar important de oameni, serveste integrarii si schimbului de valori dintre ei . Participarea la spectacolul sportiv poate fi privita ca o forma aparte de realizare a nevoii de activitate specifica ce ofera posibilitatea de afirmare a personalitatii.

Competitia sportiva este activitatea a caror obiecte constau in performanta superioara reusita si succes . La reusita spectacolului sportiv contribuie o multime de oameni, spectacol avand un rol deosebit. Spectacolul sportiv contribuie la educatia participantilor in spiritul eticii si curajului, al perseverentei si fair-play-ului.

Faptul ca rezultatele nu sunt cunoscute dinainte, ca uneori intamplarea face sa cada unele pronosticuri, atribuie spectacolului sportiv un caracter aparte care consta in stari afective deosebite. Spectacolul sportiv reprezinta un factor important de influentare a psihologiei de grup. Functia educativa a spectacolului sportiv este certa, dar pentru a indeplini aceasta functie trebuie sa raspunda unor cerinte, adica sa fie bine organizat, sa dispuna de tehnologie moderna, sa i se faca propaganda corespunzatoare.

Spectacolul sportiv este un bun prilej de stabilire de noi relatii intre participantii si tari. Spre deosebire de spectacolul de arta, in spectacolul sportiv totul este ancorat in realitate. Totul se produce aievea, plasticitatea imaginilor pe care le ofera spectacolul sportiv, faptul ca exercitiile difera atribuie competitiei valoare de mijloc eficient de educare a simtului estetic.

Spectacolul sportiv influenteaza favorabil campul socio-afectiv al echipei si al componentilor unui club. El indeplineste si functia economica, exista un anumit gen de spectacol sportiv care are rol de divertisment . In anumite circumstante, sportul ca spectacol influenteaza sfera politicului.

Un spectacol sportiv de amploare au fost si sunt " Jocurile Olimpice " . Jocurile Olimpice existau cu multe secole inaintea lui Hristos (anul 776), an duipa care timpul se calculeaza in Olimpiadele din Grecia Antica, cand numele invingatorilor se scriau in marmura registrelor civile.

Manifestarile din cadrul Jocurilor Olimpice aveau un caracter complex, inglobau actiuni menite sa incununeze atat pe cei cu calitati si capacitati fizice deosebite, cat si pe cei dfotati cu aptitudini muzicale si poetice . Fiecare participant trebuia sa probeze in prealabil, o buna reputatie si o perfecta moralitate.

Jocurile Olimpice incepeau cu procesiuni si jerfe pentru zeii si se terminau cu ceremonii si mese abundente . Castigatorii erau premiati si respectati ca niste eroi. Regi si generali, poeti si filozofi, dand importanta cuvenita acestor manifestari au fost prezenti la intreceri in tribune si chiar in arena . Filip, regele Macedoniei, sau mai tarziu Nero, au participat in cadrul Jocurilor Olimpice la renumita proba de cvadruple (car tras de cai). Pitagora, pe langa capacitatile sale intelectuale, a dat dovada de calitati fizice si vointa deosebita, devenind invingator in una din cele mai grele lupte-pugilat. Platon si Crisip, Sofocle si Euripide isi petreceau o mare parte din timp pregatindu-se la palestre si chiar obtinand premii la diferite concursuri.

Admiratia fata de eroii stadioanelor si de idealul perfectiunii umane a inspirat o serie de artisti celebrii, care au cantat in ode nemuritoare sau au sapat in piatra chipurile sau faptele vitejeste.

Jocurile Olimpice se desfasurau sub patronajul lui Zeus. Celebra statuie era asezata in templul din Olimpia. Este considerata una din cele sapte minuni ale lumii antice . Arbitrii si atletii depuneau juramantul la altarul lui Zeus. Ultimele Jocuri Olimpice s-au desfasurat in anul 393 e.n. In anul 394 e.n. imparatul Theodosiu a interzis printr-un decret desfasurarea Jocurilor Olimpice. Pana in ultimul deceniu al se. XIX-lea, sportul s-a dezvoltat pe plan national. Din aceasta perioada tinde sa se internationalizeze, sa strapunga granitele tarilor, organizandu-se competitii si intreceri intre cele mai multe tari. Inceputurile sportului competitional si apoi international au fost deosebit de dificile, cu multe piedici din partea oficialitatilor si a unor specialisti, care au vazut in sport numai aspectele negative si nu au reusit sa inteleaga valoarea educativa a acestuia.

In perioada preolimpica se realizau manifestari sportive, culturale si religioase, reunind atleti, artisti si pelerini din toate regiunile locuite de populatie si cultura greceasca. Paralel cu aceste manifestari existau si in Europa incercari de a reinvia Jocurile.

Primul Comitet International Olimpic s-a constituit in anul 1895, avandu-l ca presedinte pe poetul grec Demetrius Vikelas si pe Pierre Coubertin secretar, care in 1896 devine presedinte pentru o perioada de 29 de ani. Odata cu el s-a nascut olimpismul modern, miscare recunoscuta azi ca una din cele mai raspandite institutii din viata sociala a omului contemporan.

Prima editia a Jocurilor Olimpice se desfasoara in aprilie 1896, pe stadionul de marmura de la Atena. Au participat 285 sportivi din 13 tari fara nici o femeie concurent. Abia in anul 1912, la Stockholm, unde au participat 2541 concurenti din care 28 de tari, au fost si 57 femei.

Intre 1914 si 1919, 1928 si 1948 Jocurile Olimpice sunt intrerupte de Primul respectiv al Doilea Razboi Mondial, dar olimpismul devenise deja o idee importanta. Seria Jocurilor Olimpice Moderne s-a reluat in 1948 la Londra, in Marea Britanie.

Miscarea olimpica este un fenomen social . Cuprinde totalitatea indivizilor si organizatiilor, din domeniul sportului, care in activitatea lor se ghideaza dupa principiile olimpismului- sportul pus in slujba dezvoltarii armonioase a omului si a construirii unei societati avansate.

Un program national compus din educatie fizica, sport, competitii va face din tineri, cetateni mai buni, deoarece practicarea sportului poate avea o influenta benefica asupra personalitatii lor, insuflandu-le principii de loialitate, camaderie, care ar putea fi adoptate cu mult succes si in alte domenii. Totodata s-a urmarit si stimularea artelor frumoase, prin organizarea de demonstratii sportive si expozitii.

Sportul este distractie si nu expresia unui interes material, devotamentul construind el insusi o recompensa. Inceputul olimpismului inseamna considerarea sportului ca un puternic factor educativ de perfectionare multilateral a fiintei umane, punerea lui in slujba idealurilor umaniste, atat in domeniul relatiilor dintre oameni, cat si a celor dintre popoare.

Cuprinderea elevilor in miscarea olimpica va determina dezvoltarea lor din punct de vedere fizic, psihic si spiritual. Va ajuta la promovarea unor relatii de sportivitate fata de colegi si fata de adversari pe terenul de sport va dezvoltat fair-play-ul. "Fair-play" inseamna mai mult decat respectarea regulilor, inseamna notiunea de prietenie, de respect al seamanului, de spirit sportiv, este un mod de gandire si

comportament. Fair-play-ul este un concept sportiv, benefic individului, organizatiilor sportive si intregii societati. Olimpismul determina eliberarea sportivului de conditionarea materiala si duce la formarea unei atitudini morale elementare in viata sociala. Stabilirea unor relatii de respect si prietenie intre oameni ajuta la intarirea pacii si bunei intelegeri intre popoare. Fiecare dintre noi trebuie sa incercam sa cuprindem in aceasta miscare cat mai multi elevi, de la competitii dintre clase, scoli, orase, pana la inalta performanta.

Toate manifestarile sportive, toate spectacolele sportive sunt corolarul natural al educatiei si sunt binevenite ca atare. Miile de spectatori care urmaresc o manifestare sportiva reprezinta spiritul unei civilizatii, mai ales cand sunt ei insisi sportivi practicanti. De ce ar fi superior un spectacol de teatru fata de un spectator sportiv?

CONCLUZII

Pentru a reconstitui istoria sportului dispunem de prea putine lucrari, astfel sursa cea mai importanta ramane literatura. Ce s-ar sti azi despre Jocurile Olimpice antice fara notele de calatorie ale lui Pausanias, fara odele lui Pindar? Sportul constituie un patrimoniu de experienta colectiva pe care nu avem dreptul sa-l lasam sa se piarda. De-a lungul secolelor, institutia sportiva a evoluat potrivit unei dinamici si unei logici determinate, ajungand sa faca parte din sistemul culturii, careia ii aduce in dar un model de universalitate.

Multa vreme sportul era redus la aspectele sale tehnice sau igienice. E vremea sa i se redea dimensiunile culturale pe care le merita. Nu se poate sti cat a influentat sportul literatura, sau cat a profitat de aceasta sursa inepuizabila de inspiratie pe care i-a oferit-o exercitiul fizic, dar confluenta dintre ele trebuie sa aduca beneficii omenirii, chiar daca, pentru acesta sportul ar fi nevoit sa ramana in umbra.

Sportul este manifestarea concentrata a vietii, la fel cum e jocul spiritual cel mai pur. Sportul e dans in spatiu limitat, adica obligat sa invinga anumite miscari antagonice ale spatiului.

Adevaratul sportiv este un om al culturii si al cultului. Inima si sufletul sau sunt strabatute, in marile momente de traiuri sportive, in aceeasi masura, de duhul gingasiei, de acel spirit care poate fi strabatut numai de omul nobil, fie el cugetator sau om de actiune.

Sportul este o filozofie a activitatii pure, o activitate filozofica. Sportul este o muzica, este un poem in care s-au inlocuit toate cuvintele, lasandu-i numai dinamismul interior.

BIBLIOGRAFIE

1. Alese Nicu – *Antrenamentul sportiv modern*, editura Bucuresti, 1993
2. Banciulescu V. – *Sport si cultura*, editura Facla, Timisoara, 1983
3. Cogatan Valeriu – Editura didactica si pedagogica
4. Ghermanescu I. Kunst – *Selectia si orientarea sportiva*

JOCURILE OLIMPICE ANTICE ȘI ATLETISMUL

MELANIA CRĂCIUN

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare

Cuvinte cheie: *Jocuri Olimpice antice, atletism, importanța atletismului, beneficii*

REZUMAT: *Competițiile sportive au avut un impact mare asupra privitorilor încă din timpuri străvechi, făcându-i pe aceștia să-și dorească să participe active la viața sportivă a societății. În antichitate sportivii trebuiau să-și demonstreze calitățile fizice în diferite activități sportive, devenind astfel adevărate modele pentru conașionii. Articolul de mai jos prezintă importanța Jocurilor Olimpice antice și sporturile prezente la aceste întreceri. Atletismul este unul dintre cele mai accesibile sporturi practicate de toată lumea pentru menținerea unei sănătăți fizice și mentale optime.*

Întrecerile sportive au apărut încă din cele mai vechi timpuri. Chiar dacă nu pot fi definite ca ceea ce azi înțelegem efectiv din această noțiune – competiție sportivă – ele se refereau la acțiunea de a fi primul în anumite situații: vanatul, lupta, etc.

Noțiunea de întrecere sportivă apare la greci din timpuri străvechi, legată mai întâi de ritualurile funerare și de sărbătorire a eroilor. Apoi, prilejuită de diferite evenimente mai importante, ocazionale, ca o consecință a credințelor religioase și spiritului dinamic, propriu lumii grecești. Importante au fost jocurile pithice, isthmice, nemeice, panatenee, fiecare având caracteristici proprii în ceea ce privește periodicitatea, genul întrecerilor și detaliile concursurilor. Apogeul va fi atins, evident, de Jocurile Olimpice organizate în Olimpia care, după cum se știe, nu a fost niciodată un oraș, o așezare omenească, ci doar o asocieră de temple și altare.

Jocurile Olimpice se numără printre jocurile panelenice, aceste mari serbări în care una dintre trăsăturile cele mai caracteristice ale mentalității grecești se manifestă o dată cu rolul atribuit luptei, această luptă pentru „a-i depăși pe toți ceilalți” (Iliada). Celelalte trei serbări sunt jocurile pitice, de la Delfi, jocurile istmice, aproape de istmul Corint și jocurile nemeice, din nord-vestul Peloponezului, nu departe de Argos: ultimele două au loc din doi în doi ani, în timp ce jocurile pitice, ca și jocurile olimpice se celebrează la fiecare patru ani.

Supremația Olimpiei este totuși evidentă: pe de o parte, celelalte trei jocuri n-au fost organizate decât cu aproape două secole după cele de la Olimpia (în 586, 582 și 573); pe de altă parte, dovadă a valorii „comerciale” relative a acestor jocuri - un edict al lui Solon acordă 500 de drahme atenienilor învingători la Olimpia, în timp ce învingătorii de la Delfi nu primesc decât 100 de drahme.

Specializarea sportivă a Jocurilor Olimpice este o altă caracteristică a lor, spre deosebire de celelalte jocuri, care cuprind, în afară de probele de echitație și de gimnastică, întreceri muzicale. În secolul I d.Hr., împăratul roman Nero a încercat, împotriva datinei, să introducă un concurs muzical la Olimpia, deoarece el credea că are talent în această disciplină.

La început (sec VIII î. Hr.), la J.O. veneau doar neamurile dorice din Peloponez. Cu timpul jocurile și-au pierdut caracterul local, transformându-se într-o sărbătoare panelenică, concurenților eleni, arcadieni, mesenieni li s-a alăturat megarieni, atenieni, din alte orașe ale Greciei dar și inienii din Asia Mică, locuitorii din coloniile grecești din Italia, Sicilia și de pe țărmurile Mediteranei și Mării Negre. Atleții erau obligați să se prezinte cu o lună înainte jocurilor în fața hellanodikes-ilor (corpul de oficiali, comitetul de organizare a jocurilor olimpice), care verificau sub toate raporturile calitățile participanților.

Concurentul trebuia să fie grec și om liber, să prezinte virtuți atletice (câștigarea unor concursuri, nemeice, delfice, isthmice etc.). O altă condiție era aceea ca aspiranții la gloria olimpică să efectueze, în prealabil, acasă în patrie, antrenamente timp de o lună în "cantonament", am zice azi. Dovada efectuării acestui stagiu trebuia prezentată oficialilor de la Olympia. Apoi, după o lună de pregătire sub supravegherea hellanodiceilor, atletul putea să se prezinte la jocuri.

În istoria Jocurilor Olimpice sunt figuri celebre ca: Astilos din Crotona de 8 ori învingători la diverse ediții, la dromos, diaulos și hoplon (curse de arme), Mfilon tot din Crotona a câștigat de 6 ori cununa din ramuri de măslin. Philombratos trei victorii la pentatlon, Tisamen din Naxos (Sicilia) de 4 ori câștigător la pentatlon, Leonidas, de asemenea.

Concurenții trebuia să aibă un comportament ireproșabil (serbările erau închinare lui Zeus), și să dea dovadă de aidos noblete, modestie, respect, cinste. Cei ce nu respectau regulile erau aspru pedepsiți amenzi insuportabile și excluderea sportivilor și cetăților de la jocuri.

Întrecerile, până la ediția din 472 î.Hr. inclusiv, durau trei zile. Cum concursurile se prelungeau până noaptea târziu s-a luat hotărârea ca J.O. să se desfășoare în viitor pe parcursul a cinci zile: începeau în prima săptămână cu lună plină a lui Hekatombeon, după solstițiul de vară, aproximativ 22 iulie.

Prima zi era închinată festivităților: ritualul jertfelor depuse pe cele 80 de altare, comorile dăruite zeilor și jurământul helanodicilor și atleților (athlos în limba greacă înseamnă, muncă, luptă).

Ziua doua era rezervată exclusiv întrecerilor pentru adolescenți.

Ziua treia începea cu alergările, dolikos (proba de fond), după aceea cursa de viteză (dromos) și apoi cursa dublă dus-întors, diaulos. După alergări urmau pasionantele întreceri de lupte, pugilat și pancrațiu.

Ziua a patra era rezervată probelor de hipodrom, dimineața. După amiază începea pentatlonul, în următoarea ordine probabilă: alergare 5 stadii, discobalia, halma [lungime], acontismos (aruncarea sulitei) și pale (lupta). Ziua a patra se încheia cu hoplitodromul (cursa cu arme). Întrecerile erau arbitrate de "agonotheti".

Ziua a cincea era ziua încoronării olimpionicilor. Aceștia primeau o coroană de măslin. Câștigătorul era cinstit ca un semi-zeu (bani, cupe, cai, vestimente, sclavi), iar la întoarcere era urcat într-un car tras de patru cai albi, urmat de un impresionant cortegiu și intra în cetate printr-o spărtură a zidului ce simboliza că o cetate cu astfel de atleți nici nu mai are nevoie de ziduri de apărare.

Femeilor nu le era îngăduit să participe și nici să asiste la J.O. Femeia surprinsă era azvârlită de pe muntele Tipaiu în valea râpoasă a Alfeului. Se cunoaște un singur caz de violare a acestei reguli. La ediția din anul 396 î.Hr. Ferenice sau Calipatira din Rodos a însoțit fiul, Pisirod, în arenă ca "antrenor". Fiul a triumfat și mama fericita a alergat să-l îmbrățișeze. I s-a desfășurat tunica și astfel și-a dezvăluit feminitatea. A fost iertată numai din pricină că provenea dintr-o familie celebră, tatăl, frații, fiul au fost olimpionici (campioni olimpici). Tatăl ei, vestitul Diagoras, fost campion la pugilat a fost cântat în odele lui Pindar. De atunci s-a luat hotărârea ca și maeștrii să intre goi în arenă, ca și elevii lor.

Cu mult mai târziu și femeile au căpătat dreptul de a participa la Jocurile Olimpice. Erau împărțite pe categorii de vârstă, despletite și cu cămășile sumese până la genunchi, cu umărul drept gol, își disputau o cursă de alergare — 5/6 dintr-un stadion, adică 160,22 m chiar pe stadion. Aveau propriile jocuri, legate de cultul zeiței Hera, după cele masculine, prin metageitnion (luna septembrie).

Ceea ce este interesant este faptul că pedotribul sau gimnastul poseda o cultură academică și că Platon îi plasa imediat după oamenii de stat. Iar cât privește "goliciunea" concurenților în arenă, este cunoscut faptul că orice tânăr indiferent de sportul lui, exersa în mod regulat și sistematic, toate părțile corpului, pentru a evita rezultatele dezastruoase ale unui antrenament unilateral. Grecii admirau un corp frumos și detestau un corp asimetric, neexersat.

Artiștii au fost ajutați de nuditatea sportivilor, fără nuditatea lor arta clasică așa cum o cunoaștem noi, nu ar fi existat. Și mai este ceva ce trebuie reținut, Oiympia a fost promotorul nu numai al valorilor sportive riguros selectate, ci și un catalizator de înaltă spiritualitate. Aici și-au cînt pentru prima dată Isocrațe-Panegiricul, Herodot pasaje din opera sa istorică, poezii Sinomides, Bacchylides și Pindar, odele și epinikiile dedicate campionilor olimpici. Aici Fidias a expus, în templul lui Zeus, statuia hriselfantină a lui Zeus, artiștii Policlet, Praxiteles și Lissip, operele. Muzica, poezia, filozofia, retorica și-au găsit câmp de afirmare la Oiympia. Oamenii politici, împărați sau tirani s-au supus regulilor concursului coborând în arenă pentru a se înfrunta cu atleții de rând.

Grecii au făcut din Jocurile Olimpice un act de cultură, cu repercursiuni în civilizație. Leonidas este ultimul ȋrou al unui palmares strălucit, el a obținut la patru ediții succesive, între anii 164 și 152, 12 victorii la dromos, diaulos și hoplitodromos.

Romanii cuceresc Grecia în secolul I î.Hr. jocurile decad, împăratul Nero participă la jocuri mistificând rezultatele, apar aranjamentele, cazuri de corupere a adversarilor, arbitrilor etc. Grecii se depărtează treptat, treptat de stadionul olimpic. Așa se face că, pe parcursul ultimelor 50 de Olimpiade, învingătorii aparțin Asiei Mici, Alexandriei și Romei.

Pe motiv că sunt antireligioase, timpul destinat cultivării corpului înseamnă timp răpit rugăciunilor, J.O. au fost desființate în anul 394 d.Hr., anul al doilea al celei de-a 293-a Olimpiade, printr-un edict al împăratului Teodosie, fiind socotite cult păgân.

Au trebuit să treacă multe secole pentru ca aceste întreceri să prindă din nou rădăcini, iar o minte înțeleaptă să vadă în ele ceea ce de fapt erau la începuturi: o apropiere între oameni de diferite nații, o întrecere între cei mai buni atleți ai momentului. De asemea, promovarea sportului și a mișcării cu efect benefic asupra corpului uman, indiferent de gradul de antrenament pe care acesta îl are. Muți specialiști afirmă cu tărie că, o dată cu reeditarea Jocurilor Olimpice și promovarea mondială a sportului, mulți oameni (mai ales în ultimele decenii) au devenit conștienți de importanța practicării mișcării fizice pentru sănătatea și buna funcționare a organismului uman. Atletismul, practicat încă din cele mai vechi timpuri (Jocurile Panelenice din Grecia) stă la baza consolidării musculare și a evoluției fizice, transformându-ne corpurile în adevărate nuclee de energie și forță.

Atletismul poate fi considerat unul din cele mai uzuale și populare sporturi din întreaga lume. Beneficiile fizice și psihice pe care le aduce atletismul cuiva sunt nenumărate. Unii scapă de stres prin sport; alții pur și simplu doresc să-și dezvolte fizicul, antrenându-și tonusul și eliberându-și psihicul de rutina ce le devorează liniștea.

Unii consideră atletismul ca fiind singurul sport ce poate crea un soi de dependență psihică, în sensul în care la efort, creierul nostru secretă mai multă dopamină și endorfină, rezultând euforia.

Practicanții acestui sport sunt de asemenea mult mai pregătiți psihic la problemele de zi cu zi, evitând mult mai ușor depresiile, crescând optimismul și stima de sine. De asemenea, datorită oxigenării creierului, performanțele acestuia cresc, lăsând vizibile îmbunătățirile psihice care apar.

Din punct de vedere fizic, atletismul fortifică scheletul corpului, crește libidoul, arde extrem de multe calorii. Imunitatea corpului este drastic crescută, iar riscul de infarct scade cu 50% din cauza antrenării inimii în pomparea mai eficientă a sângelui, folosind un supliment de oxigen.

Beneficiile aduse de atletism în viața cuiva sunt notabile, sportul fiind prima sursă de sănătate în viața noastră, apropiindu-ne de natură și de ceea ce înseamnă aceasta, ușurându-ne viețile prin eliberarea de stres și generarea de endorfină, fiind un adevărat "drog" natural, ce nu provoacă niciun rău nimanui, indiferent de "doza" luată.

Chiar dacă este greu la început, practicat des, atletismul devine o obișnuință plăcută, ajutându-ne eventual să scăpăm de sedentarism și de lenea profundă ce ne invadează psihicul când vine vorba de sport, mai ales de alergări.

Beneficiile fizice și psihice ale practicării atletismului duc la ceea ce latinii susțineau cu mii de ani în urmă - „Mens sana in corpore sano!”. Astăzi, probele atletice prezente la Jocurile Olimpice sau la alte competiții naționale sau internaționale sunt: săritura în lungime, săritura în înălțime, săritura cu prăjina, triplu salt, alergare liberă sau cu obstacole (garduri) pe diferite distanțe, stafetă, aruncarea ciocanului, aruncarea discului, aruncarea greutății și aruncarea sulitei. De-a lungul anilor, participarea atleților români la Jocurile Olimpice nu a rămas doar o simplă prezență, ei aducând Romaniei 34 de medalii olimpice dintre care 11 de aur, 14 de argint și 9 de bronz.

BIBLIOGRAFIE:

1. *** (1980), *Antichitatea greco-romană despre sport*, Ed. Sport Turism, București
2. *** (1972), *Olimpiadele, Atena 1896, Munchen 1972*, Ed. Stadion, București
3. Alexe, N. și co., (2002), *Enciclopedia educației fizice și sportului din România*, (vol. I – IV), Ed. Aramis, București
4. Kirțescu, Cst., (1962), *Palestrica*, Ed. Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București
5. Postolache, N., (2004), *Olimpismul în istoria civilizației*, Ed. Saeculum, București
6. Șipercu, Al., (1976), *Olimpismul, mișcarea olimpică, Jocurile Olimpice*, Ed. Sport Turism, București

ASPECTE ALE CONȘTIENȚĂRII PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV LA ȘCOLILE DIN MEDIUL RURAL

LĂCRIMIOARA COSMINA LAZĂR
Școala cu clasele I-VIII „Dimitrie Cantemir”, Baia Mare

Cuvinte cheie: conștiință, educație fizică, conștientizare

ABSTRACT: The development of the Romanian society involves a many fundamental changes, like economics, politics and social. Between al this problems are the human being, which has to be adaptable, which has to change his mentality, to survive the new situations. In this conditions a important mean to cope the situations is to understand it, or much more then that, to be conscious of it. So I apply a questionnaire to the children from the fifth and eight class from Desesti school, to evaluate how do they are conscious of the importance of the physical education in the school.

1. Introducere

Societatea românească traversează o perioadă de mari transformări, economice, politice și sociale. Aceste transformări realizabile doar pe calea reformei se regăsesc și în învățământ. În acest domeniu se dorește o democratizare a procesului didactic, o adaptare a lui noilor cerințe sociale. Prin aceasta se înțelege o altfel de relație profesor-elev, o schimbare a programelor școlare și a sistemului de evaluare, pragmatizarea procesului de predare, dar și o schimbare de mentalitate atât în rândul profesorilor cât și a elevilor. De fapt problema schimbării de mentalitate este foarte actuală în toate domeniile vieții sociale și astfel apare ideea de a fi conștienți de ceea ce trebuie și cum trebuie realizat pentru a ține pasul cu cerințele de pe plan internațional. În acest substrat găsim prezentă noțiunea de conștiință socială a oamenilor. O schimbare de mentalitate, o conștientizare nu se poate realiza decât pornind de la această unitate structurală a societății - OMUL.

Ținând cont de faptul că învățământul are un caracter formativ, iar efectul poate fi observat doar în perspectivă, nu greșim dacă afirmăm că o educație conștientă trebuie să înceapă chiar din școală, din acest moment, de la această vârstă pentru ca mai târziu să avem membrii integri cu o alta mentalitate, membrii care să conducă societatea pe alte coordonate decât până acum.

Pornind în studiul procesului de conștientizare trebuie să ne oprim mai întâi la termenul de "conștiință". Dicționarul de Pedagogie Contemporană (1969, pag.66) menționează în dreptul noțiunii de conștiință, următoarele: "cunoașterea directă a propriilor reacții psihice care sunt diferențiate de celelalte obiecte și fenomene ale lumii înconjurătoare", iar Ey Henri definește conștiința într-un mod mai obiectiv decât în dicționar, ca: "o structură complexă, ca organizare a vieții de relație a subiectului cu alții și cu lumea" (Henri Ey - 1983, pag.33)

Punând în paralel termenii de conștient și conștientizare, putem afirma că din punct de vedere lingvistic acești doi termeni aparțin aceleiași familii de cuvinte, iar ca și activitate neuro-psihică, conștientizarea reprezintă activarea mecanismelor conștiinței. În sprijinul acestor afirmații Mircea Mică (1994) spune: "Conștientizarea se realizează în condiții de conștiință, cu ajutorul atenției, dar are la bază și inconștientul".

După Freud cele două laturi ale vieții psihice - conștientul și inconștientul - acționează în mod antagonist, fapt care se aseamănă cu alternarea stărilor de somn și veghe. Mai exact Aurel Dicu în lucrarea sa "Conștiința și Comportament" susține ideea că conștiința presupune stare de veghe sau de vigilență (Dicu Aurel - 1977, pag.95), iar inconștientul are un mare rol în activitatea onirică. De multe ori conștientul și inconștientul sunt considerate sinonime ale vigilenței și somnului (pag. 91).

Conștientul împreună cu inconștientul formează "Conștiința umană". Nu putem studia conștientul fără să facem referiri la inconștient. Un impuls pentru a fi conștientizat va trebui să aibă tăria de a trece valoarea de "prag". În caz contrar el rămâne nepercept, în sfera inconștientului. În acest caz Dicu Aurel

citindu-l pe Wundt, menționa: "recepția și conștiința se întemeiază pe procese logice inconștiente, doar rezultatul lor se conștientizează" (Dicu Aurel - 1977, pag. 48). Cu toate acestea, informațiile care nu ajung să fie conștientizate printr-o repetare succesivă a aceluiași mesaj va ajunge să influențeze aria conștientului. Acest lucru denumește Mircea Mică (1994) "bombardamentul subliminal".

Ocupându-ne în continuare doar de activitatea conștientă, putem spune că aceasta se realizează la nivelul formațiunilor corticale având totuși la bază pe cele subcorticele. Tot aici intră în acțiune toți analizatorii, dar și procesele psihice superioare: atenția, memoria, creativitatea, gândirea etc. Pornind de aici apare problema scoaterii în evidență a legăturilor care există între conștiință și diferite procese psihice superioare.

Memoria este un proces selectiv prin care se aleg informații din trecut spre a fi introduse în diferite raționamente în cadrul proceselor de conștientizare. Selectarea informațiilor se referă la faptul că doar informațiile necesare sunt activate, restul rămânând în sfera inconștientului, căci după cum spune Ey Henri: "memoria este un act de conștiință care implică inconștientul".

Alături de conștiință, limbajul ne definește ca ființe umane și ne deosebește de animale. Limbajul articulat contribuie la conștientizarea celor conținute de mesaj prin reflectarea mai puternică la nivelul formațiunilor corticale. Posibilitatea stabilirii unui dialog poate duce la compararea unui interlocutor cu celalalt, fapt ce ar putea avea ca urmări schimbarea conștiinței de sine. Este cunoscut faptul că conștiința de sine are un mare rol în autoreglare, putem afirma că într-o mai mare sau mai mică măsură și limbajul contribuie la autoreglare.

Un alt proces de mare importanță în procesul conștientizării este atenția. Henri Ey atribuie atenției și motivației calitatea de tensiune cu rol în direcționarea proceselor conștiente. Tot astfel despre motivație putem să afirmăm, fără să exagerăm, că stă la baza procesului de conștientizare, vorbind desigur despre o motivație conștientă. Un factor pur subiectiv care intră tot în sfera motivației conștiente, îl reprezintă interesul. Având ca motivație interesul, procesul conștientizării capătă un caracter mai puternic.

Transpunând problemele conștiinței și ale conștientizării în domeniul învățământului, găsim ca punct de plecare principiul participării active și conștiente, ca fiind primul principiu al instruirii în activitatea de educație fizică. Enumăr mai jos câteva cerințe ale educației fizice în spiritul acestui principiu, fără a intra în amănunte:

- ✓ înțelegerea clară a structurii acțiunilor motrice care se însușesc;
- ✓ înțelegerea corectă și aprofundată a însemnătății obiectivelor urmărite în procesul practicării activităților fizice;
- ✓ manifestarea unei atitudini responsabile pentru însușirea materialului predat;
- ✓ educarea capacității de apreciere obiectivă a propriului randament.

Respectarea acestui principiu impune abordarea unei atitudini conștiente. Georgeta Chiriță definește atitudinea conștientă ca: "trăsătura principală, la baza căreia stă convingerea oamenilor de a respecta ordinea stabilită, regulile și cerințele impuse, convingerile izvorâte din înțelegerea profundă a sensului și importanței acestora" (1974, 159).

Intrând mai puternic în interiorul procesului instructiv-educativ și oprindu-ne la etapele învățării motrice, în cazul nostru, găsim important faptul de a exista o conștientizare a tuturor acestor etape, o conștientizare mai motivată, încercând să diversificăm cât mai mult mijloacele, sau chiar prin expuneri teoretice sau prin folosirea diverselor materiale intuitive. Cu toate acestea va trebui să ținem seama și de o individualizare, pe cât posibil a procesului didactic. În acest caz va trebui să ținem seama de caracteristicile psihice ale fiecărui elev sau student, în funcție de tipurile temperamentale. Această abordare diferențiată este necesară pentru a-l ajuta pe copil în definirea personalității, a conștiinței de sine, a unei imagini reale despre sine și despre societate. "Este foarte important să existe o concordanță între nivelul aspirațiilor copilului și aptitudinile sale; numai așa va putea ajunge la un echilibru sufleteș stabil și va obține bune rezultate profesionale".

2. Subiecți și metode

În vederea realizării acestui studiu am investigat un număr de 34 elevi din clasele a VI a (cu un efectiv de 14 elevi) și a VIII a (cu un efectiv de 20 elevi), de la Școala de Arte și Meserii din Desești. Menționez că inițial am dorit să investighez elevi de clasa a V a, dar din motiv că nu s-a format clasa a V a, am aplicat chestionarul la clasa a VI a.

La subiecții prezentați mai sus am aplicat un chestionar cu 14 întrebări, urmărind să aflăm cum și cât conștientizează elevii importanța activităților de educație fizică, a pericolelor ce presupune această activitate, dar și locul educației fizice între alte discipline. Drept urmare problematica chestionarului atinge aspecte legate de conținutul lecției de educație fizică, precum și aspecte concrete legate de efectele practicării educației fizice. Chestionarul încearcă să evidențieze nivelul în care elevii din mediul rural sunt conștienți de locul și rolul educației fizice în viața lor (atât la școală cât și în timpul liber), totodată încercând să evidențiem nivelul de cunoștințe al acestor elevi, cu privire la modul corect de efectuare a exercițiilor fizice.

3. Rezultate și discuții

Primele două întrebări îi testează pe elevi dacă lecțiile de educație fizică contribuie la dezvoltarea fizică și intelectuală și cum. Din răspunsuri rezultă că 88,2% din elevi sunt de acord cu aceasta afirmație, motivând în diferite moduri, după cum urmează:

- ✓ prin efort se dezvoltă musculatura;
- ✓ efortul ajută la dezvoltarea calităților motrice;
- ✓ în lecțiile de educație fizică se dezvoltă intelectul și se schimbă mentalitatea;
- ✓ alții menționează că își cunosc mai bine limitele fizice.

Următoarele două întrebări îi chestionează pe elevi cu privire la dezvoltarea relațiilor sociale și de grup în lecțiile de educație fizică. Astfel 58,8% răspund cu "da" la această întrebare; 35,2% nu știu ce să răspundă, iar 2 elevi răspund că educația fizică nu dezvoltă asemenea relații. Cei care au răspuns afirmativ motivează prin faptul că:

- ✓ sunt împreună mai mulți colegi;
- ✓ educația fizică îmbunătățește relațiile între oameni;
- ✓ se solidarizează și dezvoltă spiritul de echipă.

Fiind întrebați cum îi influențează lecția de educație fizică, 88,2% au afirmat că îi influențează pozitiv, iar 4 elevi nu au știut să răspundă. În continuare 55,8% acordă importanță mare încălzirii, 32,3% acordă importanță foarte mare, iar 8,8% acordă importanță mică părții pregătitoare.

La întrebarea 7 au fost testați cum participă la partea pregătitoare; 50% respectă riguros ordinea exercițiilor, iar 47% execută unele exerciții, iar pe altele le sar.

În continuare subiecții au răspuns afirmativ dacă acordă aceeași importanță tuturor momentelor lecției, iar apoi au fost testați cu privire la practicarea activității fizice în timpul liber. De aici a rezultat că 82% practică cel puțin o formă de activitate fizică cel puțin săptămânal, iar 17,6% nu practică nici un fel de activitate.

Din răspunsurile de la întrebarea 11 rezultă că toți sunt conștienți de pericolele ce pot apărea în timpul orelor de educație fizică. După răspunsurile de la întrebarea 12 alcătuim topul disciplinelor în funcție de adeziunea elevilor. Astfel, educația fizică se situează printre primele. În topul disciplinelor din programa școlară. Clasa a VIII a motivează în proporție de 52% că educația fizică le va fi de folos mai târziu, iar clasa a V a motivează că le place materia 66%.

Ultima întrebare cu trei subpuncte:

- ✓ se referă la sedentarism: 38,2% susțin că educația fizică influențează pozitiv sedentarismul;
- ✓ 47% consideră că educația fizică nu este o disciplină de o mai mică importanță decât celelalte, 26,4% susțin că este, iar 29,4% nu știu să răspundă la întrebare;
- ✓ 85% susțin că orele de educație fizică dezvoltă spiritul de echipă, iar 14,7% susțin că nu știu.

În concluzie putem spune că elevii sunt conștienți de importanța educației fizice și de alte aspecte ale acesteia. Desigur că există o diferență de mentalitate între clase, dar o punctare în viitor a învățării conștiente, va duce la o reușită în planul învățământului românesc. Din chestionar se poate observa că elevii și-au însușit o conștiință pedagogică, sunt conștienți de importanța pe care o au anumite materii în formarea lor ulterioară. Aceștia au capacitatea de a privi în perspective, sunt pregătiți pentru o schimbare de mentalitate. Pe lângă aceștia va trebui ca și în rândul profesorilor să existe aceeași dorință pentru a putea duce la progres "conștiința pedagogică" și odată cu acesta învățământul românesc.

BIBLIOGRAFIE

1. Bârsănescu Ștefan – 1969 – „Dicționar de Pedagogie Contemporană”, Editura Enciclopedică Română, Bucureștii
2. Chirita Georgeta - 1974 – „Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice”, Editura Stadion
3. Cârstea Gheorghe – 1996 – „Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului”, București
4. Dicu Aurel – 1977 – „Conștiința și Comportament”, Editura Facla
5. Epuran Mihai – 1968 – „Pedagogia sportului”, Editura CNEFS
6. Ey Henri – 1983 – „Conștiința”, Editura Științifică și Enciclopedică București
7. Miclea Mircea – 1994 - „Psihologie cognitive”, Editura Glova Cluj-Napoca
8. Narly Constantin - 1996- „Pedagogie generală”, Editura Didactică și Pedagogică București

EVALUAREA CAPACITĂȚII DE EFORT

RADU HOTEA

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Baia Mare
AUGUSTA MOLDOVAN
Liceul cu Program Sportiv Baia Mare

Cuvinte cheie: efort, puls, indice, frecvența cardiacă, sistem biologic

REZUMAT: Pentru evaluarea capacității de efort am folosit proba Ruffier, investind un număr de 20 subiecți din care 10 subiecți de sex masculin și 10 subiecți de sex feminin, în vârstă de 16 ani, toți practicând performanță în diferite ramuri sportive. În urma cercetărilor noastre am constatat că predomină cei cu indice bun (50%), urmași de subiecți cu indice mediu (40%) iar cei cu indice slab sunt (10%). Cei cu indice bun sunt mai numeroși în eșantionul cu subiecți de sex masculin iar în cel cu subiecți de sex feminin apar și indici slabi.

INTRODUCERE

Capacitatea de efort a organismului depinde de capacitatea funcțională a acestuia, respective de starea diferitelor sisteme. În acest sens s-au propus mai multe metode de evaluare a capacității de efort, care testează diferite funcții ale organismului, în principal a aparatului cardiovascular, respirator, neuro-muscular. Prin cercetări efectuate în acest sens s-a constatat că, în timpul unui efort maximal nu toate organele și sistemele de organe sunt solicitate la fel. Astfel, organismul poate să atingă nivelul maxim al efortului de care este capabil fără ca toate organele lui să-și epuizeze rezerva funcțională.

La fel ca orice sistem biologic luat ca întreg și în cazul organismului capacitatea totală de efort nu este egală cu suma capacității funcționale a tuturor organelor sale.

Prin această temă am studiat modificările cardiovasculare în timpul efortului fizic și evaluarea capacității de efort, la subiecți în vârstă de 16 ani, care fac sport de performanță. Această evaluare este în stadiu inițial urmând să fie făcută periodic pe un interval de patru ani când o să putem aprecia adaptarea organismului uman la efortul fizic prin antrenamente.

Din punct de vedere fiziologic, cercetarea efortului fizic furnizează un model experimental eficient, pentru studiul mecanismelor de adaptare a organismului.

MATERIALE ȘI METODĂ

Pentru evaluarea capacității de efort am folosit proba Ruffier, probă simplă de efectuat și de interpretat, este o probă funcțională cardiovasculară. Pentru această probă am ales un număr de 10 subiecți de sex masculin și 10 subiecți de sex feminin, care practică diferite sporturi, au vârsta de 16 ani, sunt elevi și putem urmări evoluția lor pe o perioadă de patru ani.

Ca mod de lucru se procedează astfel: subiectul este examinat în poziție șezând. Prima măsurătoare a frecvenței cardiace se face după un repaus de 5-10', în poziția șezând, pe 15" și se raportează la minut înmulțind cu patru cifra constantă. Aceasta reprezintă prima valoare P_1 . Subiectul depune apoi un efort prin efectuarea a 30 genoflexiuni într-un interval de 45". După acest efort subiectul este așezat pe scaun și apoi se determină frecvența cardiacă între 0-15" și 45-60" care reprezintă valorile P_2 și P_3 . Pe baza acestor valori se calculează indicele Ruffier după următoarea formulă:

$$I = (P_1 + P_2 + P_3) - 200/10$$

Interpretarea probei:

- I= valori mai mici ca 0; - indice foarte bun
- I= 0-5; - indice bun
- I= 5-10; - indice mediu
- I=10-15; - indice slab
- I=valori peste 15; - indice patologic

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În cazul unui efort moderat, modificările cardiovasculare constau în creșterea frecvenței cardiace până la 100-120 bătăi/minut.

Analizând datele din tabelul nr.1 și 2, constatăm că la subiecții de sex masculin rezultatele testului Ruffier au fost cuprinse între 2 și 6,4 constatănd că:

- 60% dintre subiecți au un indice bun
- 40% dintre subiecți au un indice mediu

La subiecții de sex feminin rezultatele testului Ruffier au fost cuprinse între 0,4 și 13,6, constatănd că:

- 40% dintre subiecți au un indice bun
- 40% dintre subiecți au un indice mediu
- 20% dintre subiecți au un indice slab

Tabel nr. 1. Rezultatele obținute în proba Ruffier pentru subiecții de sex masculin

Nr. subiect	Puls repaus	Puls revenire 0-15"	Puls revenire 45-60"	Indice Ruffier	Ramura de sport
1	56	100	64	2	ATLETISM
2	56	112	76	4,4	ATLETISM
3	64	116	80	6	ATLETISM
4	64	96	68	2,8	ATLETISM
5	64	124	72	6	INOT
6	60	96	68	2,4	ATLETISM
7	68	108	84	6	INOT
8	56	120	72	4,8	ATLETISM
9	64	120	80	6,4	RUGBI
10	64	104	80	4,8	RUGBI

Tabel nr. 2. Rezultatele obținute în proba Ruffier pentru subiecții de sex feminin

Nr. subiect	Puls repaus	Puls revenire 0-15"	Puls revenire 45-60"	Indice Ruffier	Ramura de sport
1	60	108	84	5,2	ATLETISM
2	64	120	96	8	GR.S.
3	76	100	72	4,8	GR.S.
4	80	132	96	10,8	ATLETISM
5	68	128	80	7,6	GR.S.
6	64	92	68	2,4	JUDO
7	56	84	64	0,4	VOLEI
8	72	124	84	8	KARATE
9	56	100	72	2,8	JUDO
10	88	140	108	13,6	HANDBAL

CONCLUZII

În urma interpretării indicilor Ruffier constatăm că la subiecții de sex masculin predomină procentual subiecții cu indice bun(60%) și doar 40% din subiecți au indice mediocru.

La subiecții de sex feninin raportul este de 40% subiecți cu indice bun și 40% subiecți cu indice mediocru dar apar în proporție de 20% subiecși cu indice slab.

Per total din cei 20 subiecți evaluați predomină cei cu indice bun (50%), urmați de subiecții cu indice mediocru (40%) iar cei cu indice slab sunt (10%).

Cea mai bună valoare a indicelui Ruffier a fost înregistrată la un subiect de sex feminin care practică volei(0,4) iar la subiecții de sex masculin am identificat o valoare de (2), la unul care practică atletism. Ce mai mare valoare a indicelui Ruffier a fost inregistrată la un subiect de sex feminin care practică handbal(13,6).

BIBLIOGRAFIE:

1. Duma E. (2006)-*Controlul medical*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 168-169
2. Lupea A., X., (2000)- *Biochimia efortului fizic*, Ed. Vasile Goldiș "University Press Arad

