

ACTA UNIVERSITATIS "BOGDAN VODĂ"



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
NR.8



RISOPRINT
CLUJ-NAPOCA, 2013
ISSN 1582 - 5213
ISSN - L 1582 - 5213



2013
CLUJ-NAPOCA / BAI A MARE

ACTA UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ



Series EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
NR. 8

2 0 1 3

CLUJ-NAPOCA / BAIA MARE

COMITETUL DE REDACȚIE AL REVISTEI:

Prof.dr. Mohammad JARADAT – rectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Dumitru PURDEA – președintele Senatului Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca
Prof.dr. Marius MOTOCU – prorectorul Universității
“Bogdan-Vodă” din Cluj-Napoca

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

REDACTOR COORDONATOR: Lect.dr. Gabriela MĂRIEȘ-LEȘ

REDACTOR: Lect.dr. Vasile JURCĂU

MEMBRI: Lect.dr. Gheorghe SABĂU
Lect.drd. Horațiu POPA

SECRETAR: Lect. dr. Tudor BOGDAN

Tiparul executat la:

UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ-NAPOCA
Str. Grigore Alexandrescu nr. 26A • 400560 • Cluj-Napoca • România
Tel: 0264- 598.787 • Fax: 0264- 591.830
email: tipografie@ubv.ro • web site: www.ubv.ro

ACTA
UNIVERSITATIS BOGDAN VODĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
8

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

SUMAR – CONTENT

GHEORGHE SABĂU

- Abordarea mișcării fizice organizate în științele socioumane ♦ Approach to organized physical movement in social and human sciences 1

GHEORGHE SABĂU, SERGIU HANDRU

- Aspecte privind particularitățile jocului de rugby în 7 ♦ Aspects regarding the peculiarities the Rugby Game in 7..... 5

TUDOR BOGDAN, LĂCRIMIOARA LAZĂR, NATALIA GHERGHEL, CLAUDIU CLONOVSKI, RAMONA POP

- Aspecte ale dezvoltării bio-motrice la copiii proveniți din medii sociale diferite ♦ Aspects of bio-motor development in children from different social backgrounds 10

LUMINITA BREHA

- Creativitatea în abordarea problematicei comunicării orale/scrise la orele de limba și literatura română în liceu ♦ The creativity in approaching the problems related to oral / written communication during Romanian classes of literature and language in high school 14

VASILE DORIN JURCĂU

- Sportul: locul și rolul său în formarea personalității copilului ♦ Sports: its place and role in modeling the child's personality 18

VASILE DORIN JURCĂU, VASILE HĂȘMĂȘAN

- Studiu asupra introducerii criteriilor psihologice în faza inițială a selecției în box ♦ Study on introducing the psychological criteria for the initial selection in box 21

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ

- Practica pedagogică și importanța acesteia privind formarea profesională a viitorilor dascăli ♦ Pedagogical practice and its importance on the training of future teachers 25

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ, ALEXANDRA SZEKELY

- Integrarea prin educație fizică și sport a copiilor cu autism ♦ Integration through physical education and sports of children with autism 29

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ, RUDOLF DOMBI

- Nașterea unei legende în Grecia antică, eseu literar ♦ Birth of a legend in Ancient Greece - literary essay . 34

ABORDAREA MIȘCĂRII FIZICE ORGANIZATE ÎN ȘTIINȚELE SOCIOUMANE

GHEORGHE SABĂU

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Cuvinte cheie: mișcare fizică, fenomen social, stil de viață

SUMMARY: *In the contemporary society, both ordinary people and politicians or cultural figures consider sport as a phenomenon with special functions in the development of the individual because its socio-economic implications. Due to the financial and economic implications (the burgeoning industry of sports equipment and technology, huge amounts of money accumulated and manipulated by clubs and athletes, advertisements, etc.), legal (national and international regulations), political (competition issues between countries, "national pride"), cultural ("media", fans), health (obsession of the "healthy body") and others, we can say that nowadays it is a major social phenomenon.*

At least in the developed countries, even though the agreement of opinions with this qualification is not so great, there are statistics that show that the vast majority of the population in some European countries lean towards this characterization. Unlike the general public, politicians, men of culture, and especially the agencies directly involved in the world of sport, the sport sociologists try to go beyond such general assessments and analyze the social consequences in depth, which also means the disclosure of critical issues.

Reunind în sintagma „educație fizică și sport” diversele forme de activități fizice, **știința educației fizice și sportului** este definită astfel: „Totalitatea cunoștințelor privind exercițiile fizice, corelate într-un sistem de noțiuni și prezentate într-o teorie proprie, care stabilește principiile după care se prevăd, se valorifică și se confirmă efectele biologice și spirituale în practica vieții sociale. Observații: știința educației fizice și sportului prin profilul cunoștințelor sale de ordin biologic și pedagogic are un caracter de sinteză. Obiectul său de cunoaștere îl constituie omul în procesul său de integrare socială și cu ajutorul practicării exercițiilor fizice, în scopul perfecționării sale organice și psihice și implicit al măririi randamentului său social” (Alexe și colab., 1974, p. 115, cf. Grosu, 2008b, p. 11). După cum remarcă E. Grosu, chiar dacă în țara noastră, în încadrarea oficială pe domenii de științe, se folosește termenul de „știința educației fizice și sportului”, aproape în întreaga Europă și în SUA, în definirea acestui domeniu de activitate, el a fost înlocuit cu *Sport(s) Science - Știința sportului(rilor)* (Grosu, 2008b, p. 11).

Ca activitate fizică cu profil preponderent competitiv, **sportul** este definit ca „activitate specifică de întrecere în care se valorifică intensiv formele de practicare ale exercițiilor fizice, în vederea obținerii de către individ sau colectiv a perfecționării posibilităților morfofuncționale și psihice, concretizate într-un record, o depășire proprie sau a partenerului. Observații: sportul, ca și educația fizică și turismul, și-a creat o structură națională și internațională proprie, o bază materială specifică, cadre de specialitate, sisteme și principii care îl individualizează față de celelalte, bazată în primul rând pe faptul că valorifică același mijloc – exercițiul fizic – într-o manieră proprie.” (Alexe și colab., 1974, pp. 101-111, cf. Grosu, 2008a, p. 11).

Se poate observa și din definițiile cuprinzătoare de mai sus, faptul că sportul a apărut în istoria societății după educația fizică, având caracteristici care îl diferențiază de aceasta. Amploarea pe care a cunoscut-o sportul a debutat odată cu reluarea Jocurilor Olimpice din 1896, sub impulsul mondial al manifestării. Racordat la descoperirile din tehnică și știință proprii perioadei, el a fost, în secolul al XIX-lea, un sport „modern”, pe când în secolul XX a devenit „contemporan”, cu anumite caracteristici specifice, dintre care cea mai importantă este *universalismul* (incluzând principiul fundamental de „fair-play”). Urmărind evoluția acestuia, se poate afirma că sportul a apărut ca o necesitate a vieții sociale prin practicarea deprinderilor motrice naturale (alergare, sărituri, aruncări) sub formă de întrecere (cf. Grosu, 2008a, p. 11).

În viața socială contemporană, atât oamenii obișnuiți cât și personalitățile politice și culturale apreciază sportul ca fiind un fenomen cu funcții speciale în dezvoltarea individului și prin implicațiile sale socio-economice. Prin efectele sale economico-financiare (industria tot mai înfloritoare de echipamente și

tehnologie sportivă, sume imense de bani, acumulate și manipulate de cluburi și sportivi, reclame etc.), juridice (reglementări naționale și internaționale), politice (probleme de competiție între țări, „mândrie națională”), culturale („mass-media”, spectatori, „fanism”), de sănătate (healthismul, cu forma sa excesivă, de obsesie a „corpului sănătos”) și altele, se poate afirma că în zilele noastre el este un *fenomen social major*. Cel puțin în țările dezvoltate, chiar dacă în legătură cu acest calificativ acordul de păreri nu este atât de mare, sunt date statistice care arată că marea majoritate a populației din unele țări europene înclină spre această caracterizare, conform formulei de “*cultură a sportului*” sau *sportizare* (atât cel de performanță, cât și la nivel de aderență atitudinală la nivelul persoanelor obișnuite), *stilul de viață sănătos aflându-se în centrul construcției contemporane a identității* (Giulianotti, 2005).

Ca *fenomen social complex*, sportul este astăzi reprezentantul atât al indivizilor care adoptă un stil de viață sănătos sau care îl practică profesionist, cât și al unor grupuri sociale marcate de interese financiare, de putere, simbolice sau ludice, medicale ori recreative. Spre deosebire însă de marele public, politicienii, oamenii de cultură și mai ales de agenții implicați direct în lumea sportului, sociologii care se ocupă de sport, încearcă să meargă dincolo de opinia publică generală și să analizeze sistematic și profund consecințele sociale, ceea ce înseamnă și identificarea unor disfuncții, probleme și aspecte critice. Efectele și relevanța sportului în lumea contemporană trec dincolo de evidențele facile, de simțul comun. Așa cum am arătat mai sus, numeroase aspecte economico-politice, socio-culturale, politico-ecologice (politici legate de sănătate și mediu) și psiho-sociale sunt evidențiate într-o serie de lucrări științifice sintetizatoare (Weinberg și Gould, 2003; Giulianotti, 2005; Coakley și Dunning, 2006; Ritzer, 2007; Grosu, 2008a, 2008b etc.). Sociologia sportului tratează, printre subiectele clasice cum ar fi socializarea și educația prin sport sau obținerea de rezultate și prestigiu prin sport, și teme cum ar fi instituționalizarea, raționalizarea, legitimizarea și delegitimizarea, democratizarea, globalizarea sportului sau reacțiile la procesul de sportificare, așa cum procedează și alte științe, după cum vom vedea în continuare. La nivel micro și mezo, interesează atât diversele aspecte individuale, familiale și de grup ale practicării sportului atât la nivel profesionist, cât și la cel amatorist (ca hobby, loisir ori preocupare în vederea menținerii unei forme fizice optime – iar aceste trei dimensiuni nu sunt nicidecum exclusive!). La nivel macro, sociologia și psihologia socială analizează relațiile structurale și dinamice dintre o vastă serie de fenomene: sport și capitalism, sportul ca și catharsis și spectacol, sportul și spațiul urban, sportul și cultura, subculturile sportive, sportul și mediul, sportul în relație cu etnicitatea, rasa, sexul, religia, clasa socială, sportul și capitalul social, sportul și rezistența socială, sportul și statul, sportul ca profesie și muncă, sportizarea, eroii și celebritățile sportive, industria sportivă, mass-media și sportul, stadioanele ca fenomene sociale, sportul ca simbolistică socio-culturală.

Sportul îmbracă o varietate de forme. În acest sens, Elias și Dunning (1986) afirmă necesitatea realizării unei distincții între *sporturi*, *jocuri* și *jocuri sportive*. Mennell (2006, cf. Elias și Dunning, 1986) arată că *jocurile* sunt activități în care competiția dintre jucători nu capătă conotații fizice, amintind aici ca exemplu șahul, bridge, etc. *Sporturile* implică o competiție fizică, în care jocul este absent, în schimb, în acest spațiu, predomină confruntările de ordin fizic, precum cazul boxului, atletismului, etc. *Jocurile sportive* presupun existența unei competiții, în care participanții se întrec „jucându-se”, cum se întâmplă în baschet, rugby, handbal, etc. Dragnea și Teodorescu-Mate (2002, cf. Roman și Batali, 2007), propun o sinteză a termenilor/activităților care provin din noțiunea de sport, pe care îi grupează schematic, după cum urmează:

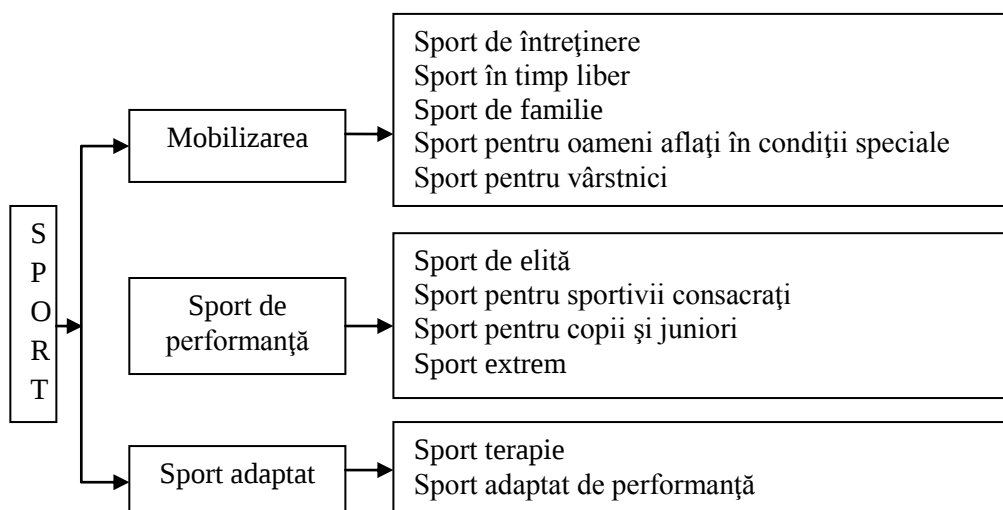


Figura 1. Schema termenilor ce provin din noțiunea de sport
(Dragnea, Teodorescu-Mate, 2002, cf. Roman și Batali, 2007, p. 29)

Ținând cont de valențele sportului, de rolul său în dezvoltarea relațiilor interumane, și de menținere a sănătății populației, Consiliul Europei, prin organismele abilitate, consideră imperativă acordarea unei atenții deosebite fenomenului sportiv. În acest sens, au fost elaborate o serie de programe și convenții, printre care amintim „Charta Europeană a Sportului”, în care se menționează că prin **sport** înțelegem „toate formele de activitate fizică, organizate sau nu, care au ca obiectiv ameliorarea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale, sau obținerea de rezultate în cadrul competițiilor de toate nivelurile” (Charta Europeană a Sportului, 1992).

Obiectivele Chartei Europene a Sportului sunt de a oferi fiecărui individ posibilitatea de a practica sportul:

- „asigurând tuturor tinerilor posibilitatea de a beneficia de programe de educație fizică, pentru a-și dezvolta aptitudinile sportive de bază;
- asigurând fiecăruia posibilitatea de a practica sport și de a participa la activități fizice recreative într-un mediu sigur și sănătos (în colaborare cu organismele sportive apropiate);
- asigurând fiecăruia, dacă dorește, competențele necesare, posibilitatea de a-și spori nivelul de performanță și de a realiza potențialul său de performanță, și/sau de a atinge nivelurile de excelență recunoscute public;
- de a proteja și de a dezvolta fundamentele morale și etice ale sportului, de asemenea demnitatea umană și securitatea celor care participă la activități sportive, protejând sportul/sportivii de exploatare în scopuri politice, comerciale financiare, și de practicile abuzive precum abuzul de droguri, hărțuirea și abuzul sexual, în particular al copiilor, tinerilor și femeilor.” (Charta Europeană a Sportului, articolul 1, 1992).

Sportul este considerat o instituție cu probleme, reguli specifice și cu mecanisme interne de funcționare (Giulianotti, 2005; Coakley și Dunning, 2006). În viziunea sociologilor și psihologilor, sportul are valențe pozitive, în cazul în care vorbim despre activități sportive/motrice cu scop de recreere, sau utilizate ca mijloace terapeutice. Atunci când vorbim despre sportul de performanță, instituția și mișcarea sportivă, prin diversele sale forme și tipuri, aduc după sine și o serie de alte efecte, pe lângă numeroasele avantaje atât în sfera individuală (sănătate, psihologic, social) cât și mezo și macrosocială (prin promovarea unor valori cum ar fi spiritul de competiție, fair-play-ul, mândria națională, avantaje economice și socio-culturale) – cf. Grosu (2008a), Roman și Batali (2007), Elias și Dunning (1986). Potrivit multor specialiști, sportul, atât cel de masă (inclusiv prin variantele sale cele mai ușoare și nesistematice, cum ar fi fitness-ul sau aerobicul pentru amatori), dar mai ales cel de performanță, a devenit un produs, ce se dorește a fi „vândut” cât mai profitabil (Lavoie, 2006). Mai mult, trebuie să precizăm că introducerea recompenselor substanțiale, ca modalitate de răsplătă a performanțelor sportive dobândite, tentează sportivii spre un alt fenomen, criticat cu vehemență de întreaga societate, și anume *dopping-ul*.

Așa cum am arătat mai sus, ca fenomen uman cu multe dimensiuni, nu întâmplător sportul este integrat și tratat ca atare de o serie de discipline, începând de la anatomie și fiziologie (și medicină sportivă), trecând prin psihologie, sociologie, antropologie, demografie (chiar geografie umană), și ajungând la economie și științe juridice (Harris, 2006). Cu toate că nu fiecare din aceste ramuri de științe este la fel de strâns legată cu fiecare, ele formează un fel de sistem, în sensul că au loc mereu împrumuturi de date concrete, rezultate ale studiilor și cercetărilor, concepte, teorii și metode.

Acum câteva decenii, spre exemplu, s-a dezvoltat o întreagă literatură bazată pe studii laborioase privind bioritmul sportivilor, mizându-se pe perioada optimă; în conformitate cu această teorie, când sportivul este cel mai în formă el are bioritmul cel mai ridicat. Or, apare destul de clar că depinde foarte mult când se organizează marile competiții, care, în mod firesc, nu pot ține seama de bioritmul fiecăruia. Se realizează astfel o serie de ajustări, de supliniri, prin dozarea antrenamentelor, pregătire psihologico-mentală. Până la urmă, participarea sau nu la o anumită competiție și rezultatele pe care se mizează este funcție de o serie de “variabile” fiziologice, psihologice, instituționale. De fapt, pornindu-se de la Teoria Generală a Sistemelor (L. von Bertalanffy), s-a încetățenit și în abordarea fenomenului sportiv *metoda sistemică*, care poate fi privită fie într-un sens mai general ca încercând să integreze cunoștințe din varii domenii referitoare la sport, fie într-un sens mai restrâns, ca sintetizarea mai multor indicatori ce privesc o activitate sportivă ca sistem sau subsistem. Menționăm aici contribuția cercetătorului român M. Epuran care a conceput un aparat de înregistrare concomitentă a mai multor valori a actelor motrice (dar și de altă natură), numit actograf care, conectat la computer, oferă o actografie computerizată (Epuran și Marolicaru, 2002), utilizată cu succes și în practicarea activităților fizice ușoare, de întreținere și loisir.

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S. (2002). *Teoria sportului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
2. Epuran, Marolicaru (2002). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint
3. Giulianotti, R. (2005). *Sport. A critical sociology*. Malden, MA: Polity Press
4. Grosu, E.F. (coord.) (2008a). *Sportul – fenomen social* (vol I). Colecția „Știința sportului”. Cluj-Napoca: Ed. GMI
5. Harris, J. (2006). *Sociology of Sport Expanding Horizons in the Subdiscipline*. Report, National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education, 58: 71-9
6. Lavoie, M. (2006). “Economics and Sport”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 157-170
7. Marolicaru, M. (2004). *Introducere în sociologia sportului*. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint
8. Roman, Gh., Batali, C. (2007). *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică*. Cluj-Napoca: Ed. Napoca Star
9. Sabău, Gh. (2010). *Efectele practicării mișcării fizice organizate asupra calității vieții*. Teză de doctorat nepublicată, UBB Cluj Napoca, Facultatea de Sociologie și Asistență socială

ASPECTE PRIVIND PARTICULARITĂȚILE JOCULUI DE RUGBY ÎN 7

GHEORGHE SABĂU

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

HANDRU SERGIU

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, anul III

Cuvinte cheie : rugby, regulament, particularitati, procedee de joc.

ABSTRACT: *Rugby is essentially a modern game, the result of smart thinking reached the stage socially. The dynamics of global development, in countries with advanced rugby is fueled by an avalanche of specialized information on technique, tactics, infrastructure, economic management and media impact.*

Rugby-ul se practică la nivel mondial sub următoarele forme: **Rugby-ul în XV** forma cea mai răspândită și tradițional , **Rugby-ul în XIII** variantă desprinsă în 1903 profesionistă de la început și **Rugby-ul în VII** cu mare priză la public și cu o arie geografică mare tinde să devină la ora actuală joc olimpic.

- **Regulamentul jocului de rugby în 7**

TERENUL DE JOC - nu trebuie să depășească 100 m lungime și 70 m lățime. Fiecare teren de țintă nu trebuie să depășească 22 m lungime și 70 m lățime. Distanța de la linia de țintă până la linia de balon mort nu va fi mai mică de 10 m.

NUMĂRUL JUCĂTORILOR – ECHIPA

- echipa nu poate avea mai mult de 7 jucători în suprafața de joc ;
- se pot înlocui sau substitui până la 5 jucători ;

DURATA JOCULUI

- nu poate depăși 14 minute plus timpul pierdut și cel suplimentar;
- jocul este împărțit în 2 reprize a câte 7 minute;
- în finala competiției durata jocului nu poate depăși 20 minute plus timpul pierdut și cel suplimentar;
- pauza dintre reprize este de un minut iar în finala competiției de 2 minute;
- dacă, la sfârșitul jocului, scorul este egal și sunt necesare prelungiri, reprizele suplimentare vor avea o durată de 5 minute, după fiecare repriză echipele schimbând terenul fără pauză;
- echipa care marchează prima în prelungiri va fi declarată câștigătoare chiar dacă nu s-a terminat timpul de joc.

LOVITURA DE ÎNCEPERE - reprezintă debutul jocului sau reluarea acestuia după pauză. Se execută printr-o lovitură cazută de pe sau dinapoia centrului liniei de mijloc:

- de către echipa care începe jocul;
- de echipa adversă, la reluarea jocului, după pauză.

LOVITURA DE REÎNCEPERE - reprezintă reluarea jocului după ce s-a marcat sau după ce s-a realizat un atins la pământ :

- se execută din spatele liniei de 22 m printr-o lovitură căzută;
- dacă mingea repusă iese în afara terenului de joc sau nu atinge, nu depășește linia de 22 m, echipa adversă are două opțiuni: să repete lovitură sau să beneficieze de formarea unei grămezi ordonate la centrul liniei de 22 m;

MARC SAU OPRIREA DIN ZBOR

- se realizează când jucătorul din apărare prinde din zbor mingea, fiind în poziție statică, cu ambele picioare pe sol și striga „marc”;
- mingea se repune printr-o lovitură de picior căzută, așezată sau din zbor.
- lovitură trebuie executată de cel care a făcut marcul, excepție face dacă cel în cauză s-a accidentat;

„INAINTE” SAU „PASA INAINTE”

Are loc când jucătorul pierde posesia balonului, care se îndreaptă spre terenul de țintă advers sau când un jucător propulsează mingea cu mâna sau brațul în direcția liniei adverse sau când balonul ricoșează spre înainte după ce lovește mâna sau brațul unui jucător.

GRAMADA ORDONATĂ - poate avea loc numai în câmpul de joc și este formată din 3 jucători legați între ei în așa fel încât să permită introducerea balonului prin cele două linii, jucătorul din mijloc este singurul care poate trage mingea cu piciorul în spate pentru a fi jucată.

GRAMADA SPONTANĂ - se formează când mingea se află pe pământ și unul sau mai mulți jucători din fiecare echipă, aflați în picioare și în contact fizic, se adună în jurul mingii.

OFFSAID - un jucător este în ofsaid dacă se află în fața unui coechipier purtător de balon sau în fața unui coechipier care a jucat ultimul balonul.

În acest caz jucătorii sunt penalizați cu lovitură de pedeapsă, la o grămadă ordonată, spontană, mol sau margine un jucător este în ofsaid dacă el este în fața liniei de ofsaid; un jucător care este în poziție de ofsaid este posibil de a fi penalizat dacă acționează într-unul din următoarele moduri:

- intervine în joc;
- se deplasează înainte spre balon;
- nu respectă prevederile privind linia de 10 m.

- **Modalitati de a marca**

INCERCARE SAU ESEU - are loc când un jucător atacant culcă primul balonul în terenul de țintă advers.

- pentru eseu se acordă 5 puncte și o transformare care dacă este marcată are o valoare de 2 puncte;
- dacă un jucător, probabil, ar fi marcat o încercare fără antijocul unui adversar, se va acorda o încercare de penalizare între stâlpii de țintă cu o valoare de 5 puncte.

TRANSFORMARE - provine în urma unui eseu și trebuie să fie executată într-un interval de timp de 40 de secunde de la marcarea încercării, printr-o lovitură căzută de picior.

Indicații:

- toți coechipierii șuteorului trebuie să se afle în spatele balonului când acesta este șutat;
- echipa adversă, în momentul execuției, trebuie să se afle în apropierea propriei linii de 10 m.

LOVITURA DE PICIOR CĂZUTĂ - în timpul jocului, un jucător poate marca printr-o lovitură de picior căzută, valoarea ei fiind de 3 puncte.

LOVITURA DE PEDEAPSĂ LA ȚINTĂ - un jucător poate marca prin reușita execuției unei lovituri de pedeapsă cu valoare de 3 puncte.

- **Tehnici complexe de învățare ale procedeelor din jocul de rugby**

Sunt reprezentate de o serie de jocuri care implică practicarea tuturor tehnicilor din jocul de rugby. „Cel mai chemat răspunde”, „Unde mi-e fularul?”, „Șutează și fugi”, „Hexagonul”, „Hoții și gardiștii”, „Joc de pase și lovituri de picior”, „Schimbarea balonului”. Aceste jocuri, ca și altele, sunt prezentate mai detaliat în lucrare, aici vreau să vă prezint doar unul dintre ele:

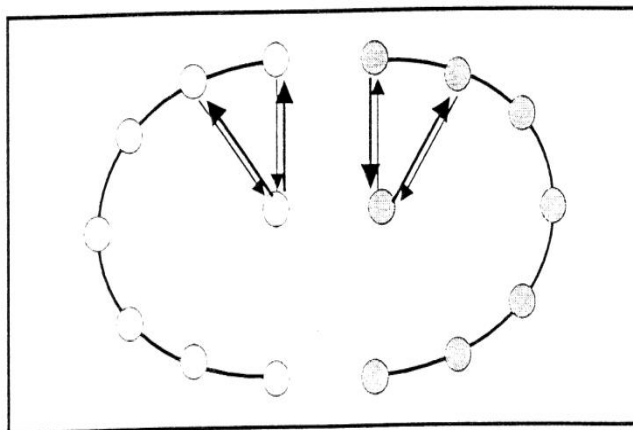
EVANTAIUL – intensitate medie

Scop: Pase de pe loc, din plonjon, etc

Efectiv: 15 – 30 jucători

Material sportiv: 1 minge de rugby pentru fiecare echipă. Echipele vor fi diferențiate prin culoarea tricourilor

Teren: 20 x 20 m (minim)



Jocul: Jocul constă într-un schimb de pase cât se poate de rapid. Jucătorul pivot pasează balonul primului jucător al evantaiului urmând ca acesta să i-l repaseze. Odată ce ultimul jucător din evantai are balonul, el îl va înlocui pe pivot, care astfel devine primul jucător. Jocul continuă până ce fiecare jucător a devenit pivot. Echipa care a revenit prima la așezarea inițială câștigă.

- **Elemente tehnice întâlnite în jocul de rugby**

Prinderea balonului din zbor este un element tehnic pe care fundașul trebuie să-1 stăpânească la perfecțiune, siguranța lui dând liniștea propriei echipe, menajând forțele coechipierilor, prin evitarea situațiilor grele din propriul teren.



Prinderea balonului din zbor

Culegerea balonului de pe sol se face de către fundaș, cel mai adesea, în cazul balonului aflat în mișcare. El trebuie să-și evidențieze agilitatea și siguranța la recepție, prin următoarele procedee tehnice: culegerea din față, culegerea din lateral, culegerea prin culcarea balonului (cu plonjon).



Culegerea din față

Loviturile de picior trebuie să atingă un înalt randament, importante pentru aceasta fiind:

- corectitudinea și siguranța loviturii;
- viteza și forța de lovire;
- precizia traiectoriei.

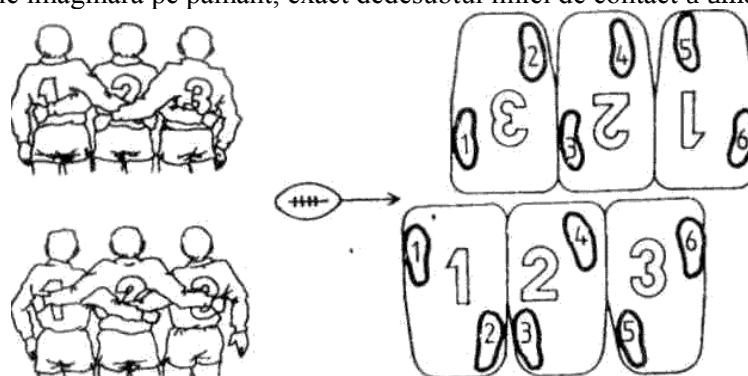


Lovitura de picior

Placajul trebuie să fie decisiv, necruțător, iar în situația de unu la unu în mod imperios salvator. În cazul placajului executat prin toate procedeele (din față, din lateral și din spate), o mare importanță o are decizia deosebită și alegerea momentului oportun de „atac” la purtătorul de balon aflat, de regulă, în mare viteză.

Grămada ordonată

Jucătorul din mijlocul fiecărei prime linii este trăgătorul, iar jucătorii din părți sunt stâlpii. Linia mediană înseamnă o linie imaginară pe pământ, exact dedesubtul liniei de contact a umerilor primelor linii.



Grămada ordonată (legarea în grămadă)

Grămadă spontană se formează când unul sau mai mulți jucători din fiecare echipă, aflându-se în picioare în contact fizic, se adună în jurul balonului aflat între ei. Jucătorul care se alătură unei grămezi spontane trebuie să vină din propriul teren și nu trebuie să aibă capul și umerii mai jos de nivelul șoldurilor.



Grămadă spontană

Molul este format din unul sau mai mulți jucători ai fiecărei echipe aflați în picioare și în contact fizic, grupați în jurul unui purtător de balon. Legarea în mol se poate face numai de coechipieri venind din propriul teren.



Molul

Repunerea balonului în joc de la margine se face printr-o aruncare cu mâna din afara terenului, în condițiile regulamentului. Astfel, dacă balonul a fost trimis în afara terenului de joc cu o lovitură de picior de către un jucător aflat în propriul teren de 22 m, va fi repus în joc de un jucător din echipa adversă din dreptul locului unde balonul a intersectat planul marginii, acest loc fiind precizat de către judecătorul de margine de pe partea respectivă.



Repunerea balonului în joc de la margine

Pentru asigurarea prinderii balonului ce urmează a fi repus în joc la margine, elementul de bază îl constituie, pe lângă repunerea regulamentară, colaborarea **aruncător - prinzător - oamenii de protecție** la prinzătorul din margine.

Concluzii

Originalitatea și specificitatea jocului de rugby în 7 constă în faptul că oferă cele mai largi prilejuri de exprimare a atributelor calităților umane de ordin fizic, psihic, intelectual și moral-volitiv, în mod spectaculos și eficace, pe fondul unui spirit caracteristic de fair-play. Federația Română de Rugby consideră că jocul de rugby în 7 este o artă, dar în primul rând, este un ajutor extraordinar în misiunea de formare a tinerei generații prin scopurile nobile pe care le promovează.

- Promovarea unui sistem alternativ de educație, într-un climat plăcut pentru tineri, acceptat și susținut de părinți.
- Eliminarea violenței fizice din preocupările copiilor și tinerilor.
- Deturnarea atenției de la fumat, alcool și droguri către o forma organizată de practicare a sportului.
- Selecționarea acestora pentru sportul de performanță.
- Asigurarea menținerii stării generale de sănătate a tinerilor și creșterea rezistenței organismului;

- Perfecționarea deprinderilor, aptitudinilor și calităților motrice pe linia practicării acestui joc sportiv cu respectarea nepericulozității;
- Educarea stărilor psiho-comportamentale prin practicarea jocului de rugby simplificat (rugby în 7) care este un joc eminentamente colectiv și transpunerea acestor stări în practica socială (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, încredere, stăpânire de sine).

BIBLIOGRAFIE

1. Badea, Dan, - *Rugby-Fundamente teoretice și metodice*. București, Edit. FEST, 2001.
2. Bruce, Walsh, - *Strength training for rugby. League & union*. Kangaroo Pres Pty Ltd, 1990.
3. Rene, C. – *Rugby – Pregătire fizică – aspecte metodice*, ANEFS, 1992
4. Sabau, Ghe. *Bazele generale ale teoriei si didactice educatiei fizice si sportului*, Ed.Risoprint, Cluj Napoca, 2010.
5. Skyls Practices For All . – *Rugby Football Union*, 1994.
6. Skill Drills Manual . – *New Zealand rugby Union* , 1991.despre forță, vol I, CNEFS, 1972.

ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII BIO-MOTRICE LA COPIII PROVENIȚI DIN MEDII SOCIALE DIFERITE

TUDOR BOGDAN

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

LĂCRIMIOARA LAZĂR

Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir”, Baia Mare, România

NATALIA GHERGHEL

Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir”, Baia Mare, România

CLAUDIU CLONOVSKI

Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir”, Baia Mare, România

RAMONA POP

Școala Gimnazială „Alecsandru Ivasiuc”, Baia Mare, România

Cuvinte cheie: dezvoltare fizică, Indicele de masă corporală, mediu rural, mediu urban

ABSTRACT: The problem of bio-motor development of schoolchildren of different ages is very important. Its importance lies in the fact that today's child development influences the effectiveness of the adult of tomorrow, with repercussions on the society. This paper assumes that there are differences in the development of children from different family backgrounds, single parent or two parents, different occupations or unemployed parents, from urban and rural areas.

Introducere

Tematica creșterii și dezvoltării copilului și tânărului este de mare actualitate, și permanent studiată de către mari organisme preocupate de starea de sănătate a populației. Importanța acestei tematici constă în posibilitatea trasării unei linii de tendință a potențialului funcțional al viitoarelor generații de adulți activi, care asigură prosperitatea și progresul societății, atât din perspective economice, cât și socio-demografice.

Organizația Mondială a Sănătății (World Health Organization WHO) evaluează starea de sănătate a populației, în ceea ce privește excesul de greutate și obezitatea la stat, stil de viață, cu implicații mari în prezent și aspecte viitoare psiho-sociale și fizice ale tinerilor. Începând cu anii '80 WHO în colaborare cu HBSC (Comportamentul de sănătate în copiii de vârstă școlară) efectuează studii periodice la copii de vârste 11-13-15 ani pe diferite teme, cum ar fi: imaginea corpului, activitatea fizică și comportamentul sedentar, obezitatea, mediul școlar, de auto-evaluat de sănătate, mediu socio-economic etc. (www.hbsc.org).

Center for Disease Control and Prevention din Statele Unite ale Americii (CDC) a elaborat documentul „2000 CDC Growth Charts for the United States: Methods and Development”, care reprezintă o serie de tabele de creștere pentru sugari, naștere până la vârsta de 36 de luni, precum și un set de tabele pentru copii și adolescenți de la vârste 2 la 20 ani. Aceste tabele includ raportări ale greutății și înălțimii la diferite vârste, precum și curba evoluției indicelui de masă corporală (IMC) pentru diferite vârste. Acestea reprezintă un nou instrument care poate fi utilizat de către furnizorii de servicii medicale pentru identificarea precoce a copiilor care sunt la risc de a deveni supraponderali la vârste mai mari.

Aceste organisme se preocupă de modul în care evoluează curba creșterii și dezvoltării copiilor, de-a lungul copilăriei și adolescenței, până devin adulți, prezentând pentru o stare de normalitate un interval de variație al valorilor, parametrilor studiați, dar și modul în care acest tipar de variație își modifică forma, față de studiile precedente.

În țara noastră preocupările specialiștilor sunt puțin diferite, în contextul în care se urmărește evoluția aproximativ acelorași variabile. Cercetătorii români încearcă să compare rezultatele actuale cu cele anterioare, încercând astfel, să creeze o linie de tendință, a dezvoltării unui parametru studiat, vorbind fie despre dezvoltare fizică, fie de dezvoltare motrică (Alexe N. & al 1970, Mazilu V. & al.1976, Știrbu M. & al 2009).

Scopul lucrării

Evidențierea diferențelor de dezvoltare fizică și motrică dintre copiii proveniți din mediul urban și rural, precum și potențialele influențe pe care le are situația familială, comparând datele familiilor biparentale cu cele monoparentale, precum și diferențele de statut social oferit de ocupațiile părinților.

Subiecți și metode

Variabilele studiate se împart în trei categorii: date socio-demografice – clasa, școala, genul, mediul în care trăiește, afilierea religioasă, ocupația părinților, statutul familiei (mono- sau bi- parentală); aspecte ale dezvoltării fizice – vârstă, înălțime, greutate, anvergura, IMC, testul Ruffier. A treia categorie se referă la nivelul de dezvoltarea motrică al copiilor.

Tabel I – Distribuția pe clase și gen a elevilor investigați

		Cls. I	Cls. V	Total
Gen	B	44	9	53
	F	81	56	137
Total		125	65	190

În cadrul studiului au fost evaluați un număr de 190 elevi din 5 școli din Baia Mare și vecinătăți, cu un număr diferit de copii, după cum urmează: Sc. 3 (70%), Sc. 7 (8,4%), Sc. 12 (6,8%), Sc. 16 (7,9%), Sc. Groși (6,8%). În cadrul acestor școli am investigat copiii din clasa I (65,8%), respectiv clasa a V-a (34,2%), conform tabelului I. Valorile mediei și ale mod ale variabilei "vârstă" sunt 7 pentru clasa I, respectiv 11 pentru clasa a V-a. Marea majoritatea a copiilor sunt ortodocși (87,4%), penticostali 8,4%, iar 1,6% au alte afilieri religioase. Aproximativ 6 procente dintre respondenți (5,8%) provin

din familii mono-parentale.

Pe acest eșantion am aplicat o baterie de teste motrice și măsurători antropometrice, care au fost propuse pentru o investigare națională, cum ar fi: înălțime, greutate, anvergura, testul naveta, flotări, aruncarea mingii de oină, flexia trunchiului pe abdomen, săritură în lungime, genuflexiuni, extensia trunchiului di culcat ventral, alergare de rezistență, test de mobilitate, testul Matorin stânga și dreapta. Toate aceste variabile au fost comparate cu datele socio-demografice despre copii și ocupațiile părinților.

Ocupațiile mamelor și ale taților au fost două variabile delicate, deoarece au fost grupate în câteva categorii, după asemănări, pentru a evidenția anumite aspecte ale grupului investigat în relație cu alte variabile sau cu subiecții investigați. Astfel cea mai frecventă ocupație a taților este cea de "muncitor" (20,1%), în cadrul căreia includem meserii ca: constructori, electricieni, zidari etc. A doua categorie ocupațională după numărul de respondenți a fost cea "fără ocupație" (13,2%), urmată de cea de "șoferi" (șoferi de taxi, mecanici auto, șoferi pe TIR), și cea de "administrator" (administratori, manageri, șefi de echipă, director), având același scor (12,6%). În funcție de locul în care trăiesc, în ambele cazuri (ocupația mamelor și a taților), în mediul rural predomină situația "fără ocupație", 46,8% dintre tați și 75% dintre mame. În cazul celor care locuiesc în mediul urban doar 19,6% dintre tati sunt "muncitori", respectiv 17,6% dintre mame sunt "fără ocupație".

Rezultate și discuții

Rezultatele brute au fost prelucrate cu pachetele statistice Microsoft Excel și SPSS, realizându-se analiza descriptivă și inferențială a datelor. În urma prelucrării datelor am evidențiat o serie de variabile mai frecvent utilizate în studiile din literatura de specialitate, variabile pe care le folosim ca bază de comparație în studiul nostru. Astfel, în tabelul II prezentăm valorile centrale înregistrate de copii investigați, la variabilele dezvoltării somato-funcționale, la vârsta de 7 ani (clasa I), respectiv 11 ani (clasa a V-a), după cum urmează: pentru copii de 7 ani avem o valoare medie a înălțimii de 127 cm (128 băieții, respectiv 126 cm fete), iar în cazul copiilor de 11 ani avem o valoare medie de 1,50 cm (băieții 1,48 cm, iar fetele 1,50 cm).

Datele prelevate de noi confirmă tendința prezentă la copii din zilele noastre, aceea de a-și depăși semenii din generațiile anterioare. Putem observa că valorile propuse de CDC și WHO (Organizația Mondială a Sănătății), sunt foarte apropiate, și corespund percentilei 50. Raportându-ne la alte studii prezente în literatura de specialitate din țara noastră, precum și la tabele de creștere ale WHO (2007), valorile noastre se încadrează în graficul scorului z în intervalul $-1SD$ - $+1SD$, sau în graficele de creștere ale CDC (Kuczmarski J. R. & al. 2002:28-30), între percentilele 10 și 90. În aceste condiții putem spune cu certitudine

Tabel II
Valorile medii dezvoltării fizice

	clasa I	clasa V
Înălțime	1,27	1,50
Greutate	26,6	43,0
Anvergura	122	148
IMC	16,5	19,0
Test Ruffier	10,0	11,3

că valorile obținute de noi, prezintă o variație normală, prezentând o ușoară tendință de creștere, prezentă în ultimii 5 ani.

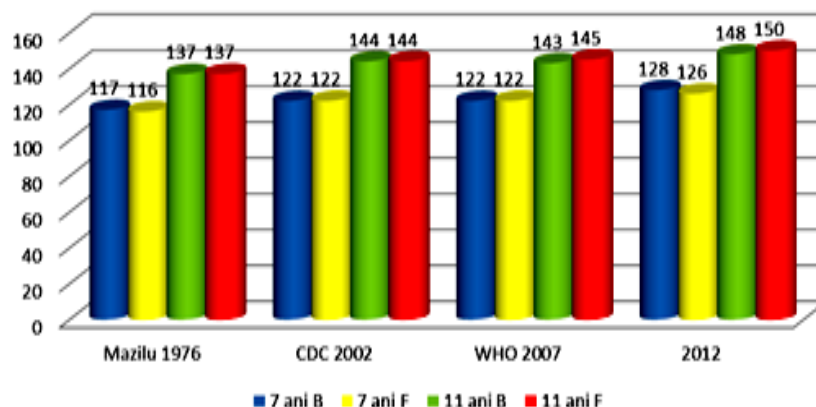


Figura 1 – Evoluția înălțimii (în cm) a copiilor de 7 și 11 ani

Discutând despre valorile medii ale anvergurii, întâlnite la copii studiați, și raportând-o la valorile medii ale înălțimii, la copii de 7 ani observăm o mică neconcordanță, în sensul în care aceasta este mult mai mică decât înălțimea, fapt ce poate fi explicat prin ritmul diferit de creștere al membrilor superioare față de restul corpului, aspect conform cu legea alternării creșterii.

Al doi-lea indicator este greutatea subiecților, care evidențiază valori asemănătoare pentru băieți și fete, cu mici deosebiri în cazul tabelelor de creștere ale WHO, și a studiului de față, unde băieții de 7 ani sunt mai grei decât fetele de aceeași vârstă. Ca și în cazul variabilei ”înălțime”, tendința de-a lungul anilor este de creștere, cu un vârf al creșterii pentru fete în jurul vârstei de 11 ani.

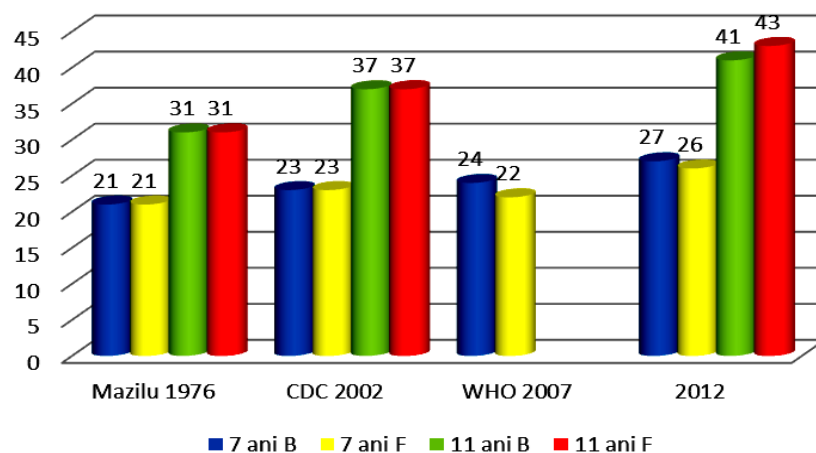


Figura 2 - Evoluția greutății (în kg) a copiilor de 7 și 11 ani

Unul dintre cei mai relevanți și actuali indici nutriționali este Indicele Masei Corporale (IMC). Formula de calcul a fost este: masa (kg) / (înălțime (m))², și pentru a estima starea de sănătate vom compara rezultatele cu categoriile de mai jos: 1 pentru subponderali = <18.5, 2 pentru greutatea normală = 18.5 - 24.9, și 3 pentru excesul de greutate = 25-29.9. Avem doar 3 categorii, pentru că cel mai mare scor înregistrat în studiu este de 26,8, este supraponderal. Distribuția generală scorul la această variabilă, pentru cele trei intervale sunt: subponderali 71,1%, greutate normală 26,3%, excesul de greutate 2,6%.

Deci, dacă problema globală este legată de excesul de greutate și obezitate, în Baia Mare, cei mai mulți dintre elevii studiați sunt subponderali. 73,3% din subponderali trăiesc în oraș, în timp ce 80% din copiii din mediul rural sunt subponderali. Distribuția acestei variabile ar putea fi influențată de faptul că două școli sunt situate la periferia orașului Baia Mare, unde oamenii sunt mai săraci, decât în alte locuri din Baia

Mare. Aici trebuie să menționăm că subponderalitatea copilului este la fel de importantă pentru dezvoltarea viitorului adult, ca supraponderalitatea sau obezitatea. 50% din copiii care provin din familii mono-parentale sunt subponderali, și doar 20% sunt supraponderali.

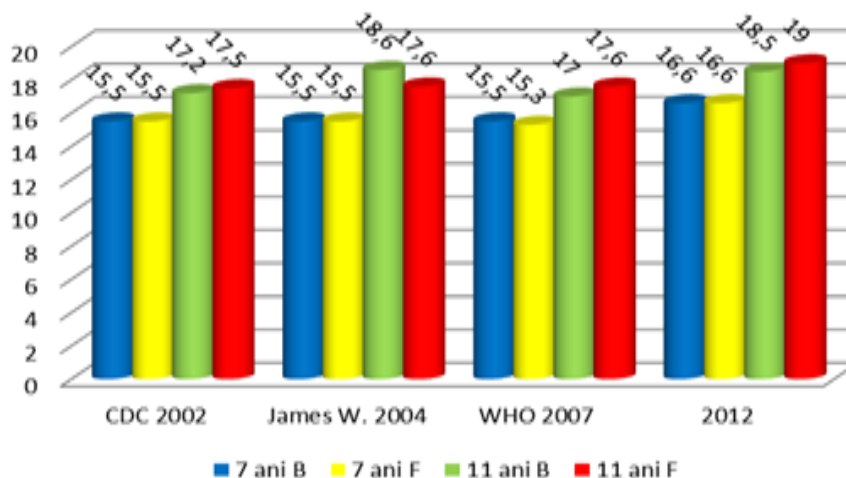


Figura 3 - Evoluția IMC a copiilor de 7 și 11 ani

Studiile organizate de HBSC și OMS (Currie et. Al. 2008, 2012) evidențiază o tendință de creștere a excesului de greutate la copii de 11 ani, în ultimii 7 ani în România, care în anul 2010 atinge 14% pentru fete și 21% pentru băieți (Currie et. al. 2012:90). În cazul studiului de față, situația este mult mai bună, pentru că, la aceeași vârstă doar 5,4% din populația de sex feminin studiat, este supraponderal. În regiunea Europa, aproximativ 20% dintre copii și adolescenți sunt supraponderali, iar o treime dintre aceștia sunt obezi.

Testul Ruffier ne arată capacitatea de adaptare a copiilor la efortul aerob. Rezultatul final este prezentat în 5 categorii, astfel: 1 - foarte bun < 0, 2 - bun între 0 - 5; 3 - mediu între 5 - 10; 4 - satisfăcător între 10 - 15; 5 - nesatisfăcător > 15. Distribuția scorului prezentată în tabelul III, dezvăluie o situație foarte proastă, cu nici unul dintre subiecții din prima categorie, și cei mai mulți dintre elevi (aproximativ 44%), în a

Tabel III – Scorul Test Ruffier

		Clasa	
		Cls. I	Cls. V
TRuff	2,00	15,2%	7,7%
	3,00	28,0%	29,2%
	4,00	44,8%	44,6%
	5,00	12,0%	18,5%

patra categorie "satisfăcător". Raportat la loc de trai, cei mai mulți dintre copiii din mediul urban au scorul satisfăcător sau mai rău, aceasta în timp ce 88,9% din copiii din mediul rural au ajuns la primele două categorii de "bun", și "mediu". Această tendință este, de asemenea, evidențiată prin coeficientul de corelație Pearson 0,595, cu un indice de semnificație statistică ridicat, de $1,7 \times 10^{-18}$. Analizând rezultatele, putem vedea că cel mai mare scor în categoria "bun", cu 85% au copii cu părinți (atât mame și tati), fără ocupație. În aceeași idee copiii administratorului au tendința de a adapta mai greu la efortul aerob. Ca o tendință generală a copiilor ai căror părinți au absolvit universitatea, aceștia au un scor mai mare la testul Ruffier.

Din datele anterioare, se poate observa că variabila "IMC", și "Ruffiertest", se comporta asemănător, acest lucru fiind demonstrat de statistica inferențială unde deși coeficientul de corelație Pearson este 0,269, are un indice de semnificație puternic sub 0,01, de 0.00017. Acest fapt înseamnă că copiii subponderali au scor bun la Ruffier de testare, astfel încât să poată efectua activitatea fizică pentru mult timp.

În studiul de față am investigat și o serie de calități motrice, cum ar fi viteza, forța, rezistența, mobilitatea, prin testele prezentate în tabelul IV.

Tabel IV – Valorile medii înregistrate la variabilele calități motrice

	Naveta 5x5	Flota ri	Ar. M. de oina	Genufl ex.	Sar. lung. de pe loc	Flexia tr.	Extensi a tr.	Alerg. de rezist.	Flexia tr. din asezat	Testul Matorin Stg	Testul Matorin Dr.
clasa I	11,57	10	11	48	100	34	38	364,80	4	225	223
clasa V	16,21	13	19	48	144	58	88	2,75	1	300	302

În comparație cu studiile anterioare variabilele "flotări" și "aruncarea mingii" manifestă o tendință de creștere, aceasta în contextul în care ultimele studii, în intervalul 1970-2004, au preznetat o scădere a performanțelor înregistrate de la un studiu la altul. Diferențele ar putea veni din dezvoltarea copiilor în diferite regiuni ale țării, sau pur și simplu în creșterea performanței ca urmare a dezvoltării sociale, mâncare, stil de viață etc.

Din punct de vedere statistic, am găsit câteva corelații liniare între variabile, unele dintre ele foarte puternice, deloc întâmplătoare (vezi tabelul V). Valorile selectate certificat nu doar o relație statistică puternică, dar în opinia mea, o relație adevărată, o relație de cauzalitate între variabila studiată.

Tabel V – Coeficientul de corelație liniară Pearson dintre variabilele studiate

Nr. Crt.	Variabile corelate	Coeficient de corelație	Semnificația statistică p
1	TMStg - TMDr	0.761	,00000000000000000000000000000005
2	SLL – Alerg de rezistentă	-0.649	,000000000000000000000000000053
3	Naveta – Alergare de rezistentă	-0.602	0,000000000000000000000000000005
4	Ar. M. de Oina - SLL	0.599	0,000000000000000000000000000009
5	Test Ruffier - Domiciliu	-0.595	,000000000000000000000000000017
6	SLL - TMDr	0.592	,000000000000000000000000000029
7	Ar. M. de Oina - Alerg de resist.	0.592	,000000000000000000000000000031
8	SLL - TMStg	0.542	,000000000000000000000000000081
9	Naveta – Extensia trunchiului	0.504	0,000000000000000000000000000013
10	Alerg. De resist - TMStg	-0.489	,000000000000000000000000000001
11	Alerg. De resist - TMDr	-0.478	,000000000000000000000000000003
12	SLL – Flexia tr.	0.429	,000000000000000000000000000007
13	Genuflexiuni – Flexia tr.	0.418	,000000000000000000000000000002
	Flotari - Genuflexiuni	0.389	0,000000000000000000000000000003

Concluzii

De la bun început am dorit să evidențiez complexitatea acestei probleme, datorită complexității informațiilor legate de tematica dezvoltarea fizică, calităților motrice, mediul socio-economică a părinților. În plus, am obținut câteva concluzii particulare pentru eșantionul studiat, pentru copii și părinți, cum ar fi:

1. Deși Școala 3 este cotate ca fiind printre cele mai bune școli din oraș, mare parte dintre părinții copiilor studiați au locuri de muncă care nu necesită studii universitare, cum ar fi: muncitor, șofer, vânzător, frizer, sau chiar "fără ocupație".
2. Părinții din mediul rural sunt în mare parte "fără ocupație", în procent de 60,9, iar cea mai mare parte a mamelor este "fără ocupație", 29%.
3. Dezvoltarea fizică respectă tendința generală în creștere a tuturor variabilelor: înălțime, greutate, anvergură, lucrurile care se evidențiază și în valorile IMC.
4. Studiul a IMC a relevat faptul ca peste 70% dintre copiii din Baia Mare sunt subponderali, iar cei mai mulți dintre ei trăiesc în oraș 73,3%, dar, de asemenea, 80% din copiii care locuiesc în mediul rural sunt subponderali. Deci, putem sublinia aici o problemă socială a dezvoltării fizice.
5. 85%dintre copiii care au scorul "bun", la Testul Ruffier, au părinți (atât mame si tati), fără ocupație, iar copiii administratorului au tendința de a se adapta mai greu la efort aerob.
6. Copii care provin din mediul rural au o capacitate de adaptare la efort aerob, mai bună, decât cei din mediul urban.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe N., Mazilu V., Focseneanu A., Wilk E. (1970) Potentialul biometric al populației școlare din clasele V-VIII. București, C.C.F.S.
2. Currie C., et al. (2008): Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Health Policy for Children and Adolescents, No. 5.
3. Currie C., et al., (2012) „Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children”, (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
4. James W., et. al. (2004) “Overweight and obesity (high body mass index)”. in: Ezzati M., et. al. . „Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors”, WHO vol I, p. 497-596
5. Health Behavior in School-aged Children – www.hbsc.org accesat 23.10.2012.
6. Kuczmarski J. R. & al. (2002) „2000 CDC Growth Charts for the United States: Methods and Development”, Vital and health statistics. Series 11, Data from the National Health Survey ; no. 246
7. Mazilu V., Focseneanu Al. (1976) „Seleția în sport – criterii, probe și norme de control privind pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță”, CNEFS, București
8. Știrbu M., Simalsik A., Simalsik R. and Fedor C.(2009) “Variability of the Quetelet Index (Body Mass Index or B.M.I.) in 3–18 years old children and adolescents from two different ecological media”, in Proceedings of the Romanian Academy, series b, nr. 1, p. 37–43.
9. Mihăilescu L., Mihăilescu N., Butnaru M., Mihai I. (2005) “Tendințe actuale în evoluția potențialului somatomotric al elevilor ciclului gimnazial” în Știința sportului nr. 45-6
10. WHO 2007 Height-for-age (5-19 years), <http://www.who.int/childgrowth/en/>, sau http://www.who.int/growthref/who2007_height_for_age/en/index.html accesate 22.10.12

CREATIVITATEA ÎN ABORDAREA PROBLEMATICII COMUNICĂRII ORALE/SCRISE LA ORELE DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ ÎN LICEU

Prof. LUMINITA BREHA

Colegiul Tehnic „George Baritiu”, Baia Mare Catedra de limba și literatura română,

Cuvinte cheie: *vreativitate, comunicare, transmitere informații*

ABSTRACT: *Creativity is a psychological process and is closely linked to the ability and inclination to again represent "a certain organization (stylistic) mental processes in the system of personality". Creativity involves overcoming the idea of sufficiency / efficiency, which is why this concept is associated standard idea, which stimulates otherwise, and the evaluation process.*

Comunicarea (comunicația¹) reprezintă un proces complex, un *schimb* substanțial, energetic și/sau informațional între două sau mai multe sisteme, pe baza căruia se asigură reflectarea sistemului emițător (reflectat) în sistemul receptor (reflectant). În orele de limba și literatura română, acest concept este strâns legat de competența de exprimare (scrisă sau orală), de posibilitatea de transmitere a cunoștințelor și a modului de prezentare a acestora. Ca profesori, suntem interesați de situația de comunicare în care elevul devine emițător, mesajul său formulându-se în mod scris sau oral, prin diferite canale de transmitere (căi ce pot genera forme diferite de evaluare a modului de comunicare). De asemenea, ne interesează limbajul folosit (codul) și structurarea mesajului (referent, idee, propoziții, fraze, ș.a.). Pornind dinspre o bună cunoaștere a modurilor de relaționare și transmitere a informațiilor, dinspre o gestionare conștientă a funcțiilor limbajului (funcția conativă, cognitivă, fatică, referențială, metalingvistică, emotivă, poetică), profesorul de limba și literatura română glisează acest proces al comunicării în sfera creativității.

Creativitatea este un proces psihologic și este strâns legat de aptitudine și predispoziția spre nou, reprezintă „o anumită organizare (stilistică) a proceselor psihice în sistemul de personalitate”². Creativitatea presupune o depășirea a ideii de suficiență/eficiență, tocmai de aceea acest concept este asociat ideii de standard, lucru care stimulează, de altfel, și procesul de evaluare.

Atunci când ne focalizăm atenția asupra întrebării „ce caracterizează o comunicare creativă” (fie ea orală sau scrisă), răspunsul ne direcționează către mesajul formulat de către emițător, către alcătuirea acestuia în structură și conținut ideatic, adică formă și sens. Cu alte cuvinte, profesorul de limba și literatura română va urmări în procesul didactic crearea unor situații de comunicare care să aibă ca produse mesaje corecte, clare, expresive și originale. Așadar, creativitatea presupune corectitudine (respectarea normelor ortografice), claritate și expresivitate, și nu în ultimul rând – originalitate. Uneori conceptul de originalitate este confundat cu cel de creativitate, însă, în funcție de etapa de dezvoltare a elevului, gradul de creștere a nevoii de noutate în producerea mesajelor scrise și orale diferă. Situațiile sunt diferite, dacă ne raportăm la cerințele propuse unui elev de liceu, clasa a IX-a, cu un elev de clasa a XII-a. Nu doar cerințele (itemii) propuse pentru a crea diferă, ci și produsele (rezultatele) acestora.

Într-o altfel de exprimare, creativitatea presupune talent, iar profesorul trebuie să-l descopere. Mirela Mureșan propune în volumul *Lecturiada 3. Cercuri de lectură* un joc al cuvântului care stimulează creația, demonstrând funcția reflexivă a limbajului: „creația poate fi privită ca un autoportret al creatorului ei. Opera este, în ultimă instanță, un autoportret tainic al scriitorului. *Scrisul* mărturisește despre chipul adevărat al autorului ei, dincolo de aparențele textului”³. Înțelegem prin această definiție însuși scopul dascălului, al profesorului care trebuie să descopere autorii (elevii) în opere (mesajele transmise). Acest scop nu este altul

¹ Paul Popescu-Neveanu, *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București, 1978, pag. 125

² *Idem.*, pag. 152

³ Mirela Mureșan, în vol. *Lecturiada 3. Cercuri de lectură*, (coord. Monica Onojescu), Editura Paralela 45, 2009, pag. 169

decât cel de stimulent al creației și îndrumător al acesteia. Elevului i se poate transmite rolul funcției reflexive pentru a ști cât de importantă este creativitatea.

Creativitatea pornește din latura personală, funcția emotivă, și transfigurează cuvântul, funcția poetică. Practic, profesorul care dorește ca procesul de creare să aibă loc urmărește ca aceste două funcții să se îmbine pe parcursul comunicării.

Ora de limba și literatura română gestionează o serie de itemi care ajută mult creativitatea. Vorbim aici despre itemii semiobiectivi și itemii subiectivi, cei din urmă fiind cei mai uzuali. Însă pentru a propune unui elev un item subiectiv (compunere, eseu, idee, argument, ș.a.), profesorul trebuie să construiască pași mărunți în atingerea unui produs final. Pornind de la elementele constitutive ale unei programe școlare (competențe generale, valori și atitudini, competențe specifice și conținuturi asociate acestora, recomandări privind conținuturile învățării și sugestii metodologice), dascălul de limba română urmărește atent procesul de formare a unui individ care are, în final, competența de exprimare scrisă și orală și abilitatea creatoare, cu care, de altfel, este născut.

În programa pentru clasa a X-a⁴, ca de altfel în toate celelalte programe pentru anii de studiu din liceu, în secțiunea *Valori și atitudini*, profesorul este îndrumat să dezvolte „cultivarea unei atitudini pozitive față de comunicare și a încrederii în propriile abilități de comunicare” ale elevului. Acest aspect se construiește încă din primul an de liceu, urmând ca la final, absolventul să treacă printr-un examen de certificare a competenței de exprimare orală și scrisă (prin examenul de bacalaureat).

Comunicarea ocupă un loc central în programele școlare, dimensiunea lingvistică fiind regăsită în secțiunea „elemente de construcție a comunicării”, iar dimensiunea textuală și cea discursivă în secțiunea „comunicare orală” și „scrierea”.

Fenomenul creativității în exprimarea scrisă sau orală reprezintă, în acest sens, o „relație fluctuantă între câmpuri și dimensiuni multiple ale modului nostru de funcționare, atât la nivel mintal, cât și la nivel social”⁵. Cu alte cuvinte, creativitatea trebuie înțeleasă, în contextul competenței de comunicare, ca producere de text (a vorbi – rol locutor / a scrie – rol scriptor).

Competența de comunicare reprezintă „un set de strategii sau de procedee creative ce permit înțelegerea valorii elementelor lingvistice în context, o abilitate de a participa la discurs, fie el vorbit sau scris, printr-o desfășurare abilă a cunoștințelor despre funcționarea limbajului”⁶.

Creativitatea în abordarea problematicei comunicării orale/scrise la orele de limba și literatura română în liceu presupune un demers didactic profesionist, implică stimularea elevilor pentru creare, pentru adaptare la situații de comunicare diverse. În acest sens, didactica modernă propune metode și procedee de stimulare a creativității în comunicarea orală și scrisă. Enumerăm câteva, fără a intra în detalierea acestora: dezbateră, jocul, argumentarea, discursul, interviul, povestirea, dialogul, brainstormingul, ș.a.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alina Pamfil, *Modelul comunicativ-funcțional și elementele de construcție a comunicării*, în rev. *Perspective*, nr. 6, 2003, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
2. Anda Grif, *Comunicare ficțională și nonficțională*, Editura Diversitas, 2003
3. André de Peretti, *Tehnici de comunicare*, Editura Polirom, Iași, 2007
4. Ion-Ovidiu Pânișoară, *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2006
5. Mirela Mureșan, în vol. *Lecturiada 3. Cercuri de lectură*, (coord. Monica Onojescu), Editura Paralela 45, 2009
6. Paul Popescu-Neveanu, *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București, 1978
7. *Programa pentru limba și literatura română, clasa a X-a*, anexa nr. 2 la Ordinul 4597/31 august 2004

⁴ *Programa pentru limba și literatura română, clasa a X-a*, anexa nr. 2 la Ordinul 4597/31 august 2004

⁵ André de Peretti, *Tehnici de comunicare*, Editura Polirom, Iași, 2007, pag. 8

⁶ H. Widdowson, citat în *Modelul comunicativ-funcțional și elementele de construcție a comunicării*, autor Alina Pamfil, rev. *Perspective*, nr. 6, 2003, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, pag. 11

SPORTUL: LOCUL ȘI ROLUL SĂU ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI

VASILE JURCĂU

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

Cuvinte cheie: sport, copil, personalitate

ABSTRACT: *Child's personality is formed in the first seven years of life. The ambiance and atmosphere in which the family lives is crucial for conception and a child form the existence and formation of his character.*

Personalitatea copilului se formează în primii șapte ani de viață. Ambianța și atmosfera în care se desfășoară viața familială sunt hotărâtoare pentru concepția pe care copilul și-o formează despre existența și pentru formarea caracterului său. Activitățile pe care le desfășoară împreună cu persoanele semnificative constituie o sursă de experiențe plăcute sau neplăcute care contribuie la formarea personalității copilului. Experiențele fericite îi vor da încredere în viitor, în timp ce cele neplăcute îl vor face să creadă că lumea este rea și neprimitoare.

1 Efectele sportului asupra corpului copilului

Programarea unui antrenament sau a unei lecții de educație fizică care să țină cont de particularitățile dezvoltării corpului copilului necesită o serie de cunoștințe detaliate privind evoluția capacităților motrice în decursul vieții. Observațiile efectuate pe această temă de către specialiștii în domeniu, observații bazate pe teoria dezvoltării, bazate pe teoria dezvoltării, se raportează la descrierea, explicarea și prevederea dezvoltării umane.

Clasificarea efectele pe care exercită practicarea exercițiilor fizice asupra organismului ne este dată de I. Drăgan, după cum urmează¹:

1. Efectele exercițiilor fizice, după modificările pe care la produc în structură (formă, compoziție) și funcția organelor
 - *Efecte morfogenetice și morfoplastice* (stimulează formarea de noi celule și mărirea organelor);
 - *Efecte fiziologice* (stimulează funcția diferitelor organe și aparate și aparate. Aici ne referim la efectele pe care exercițiul fizic practicat în mod rațional, după criterii științifice, acționează pentru buna funcționare a aparatului cardio-vascular, al celui respirator, a glandelor cu secreție internă, a aparatului digestiv, a sistemului nervos, contribuind la funcționarea echilibrată a întregului organism;
 - *Efecte educative* prin obișnuirea practicantului exercițiilor fizice cu un regim ordonat în care activitatea fizică să se îmbine armonios cu odihna refacerea și cu alte activități cultural-obștești sau cultural educative.
2. Efectele exercițiilor fizice după criterii medicale
 - *Efecte profilactice*. Exercițiile fizice au o acțiune binecunoscută, de prevenire a diferitelor îmbolnăviri sau stări fiziologice anormale a corpului, în prevenirea unor tulburări legate de o activitate sedentară (obezitate, ateromatoză, etc.) și multe altele;
 - *Efecte curative* (terapeutice), prin efectele de corectare și vindecare în multe afecțiuni. Așa de exemplu, se poate vorbi de tratarea unor afecțiuni ale aparatului respirator sau circulator, în reeducarea neuromotorie
3. Efectele exercițiilor fizice după criterii biologice și sociale
 - *Efectele biologice* prin creșterea duratei de viață a practicantului de exerciții fizice și creșterea rezistenței la diverșii agenți nefavorabili ai mediului extern;

¹ Drăgan, Ioan (1971) – Cultura fizică și sănătatea, ediția a II-a revăzută și completată, Editura Medicală, București

- *Efecte economice*, prin prevenirea îmbolnăvirilor și însănătoșirea mai rapidă provoacă redarea individului mai rapid producției sau școlii;
 - *Efecte etice* prin formarea trăsăturilor de personalitate.
4. Efectele exercițiilor fizice după criterii metodice
- *Efecte locale* și generale, în funcție de scopurile pe care le urmărește practicarea exercițiilor fizice;
 - *Efecte imediate sau tardive*, în funcție de durata în care își fac efectul.
 - *Efecte directe și indirecte*, în funcție de tipul exercițiilor fizice și locul în care își exercită efectul acestea;
 - *Efecte specifice și nespecifice*, depinzând de organele cărora i se adresează sau organismului în totalitate.

În încercarea de a releva efectele practicării exercițiilor fizice asupra corpului, V. Marcu realizează o taxonomie în domeniul practicării exercițiilor fizice și sportului.

Tabel. Taxonomia obiectivelor educaționale din domeniul practicării exercițiilor fizice și sportului. (Marcu, V. 1994)²

Categorii de obiective	Subcategorii	Variabile
1. Obiective sanogenetice	a) Creșterea normală b) Dezvoltarea fizică armonioasă c) Funcționarea normală a aparatelor și sistemelor organismului	În limite normale
2. Obiective privind capacitatea motrică	a) Dezvoltarea calităților motrice b) Formarea deprinderilor motrice	- Condiționale; - Coordinative; - Intermediare (VÎRF – viteză, îndemânare, rezistență, forță); - De bază: MASA (mers, alergare, săritură, aruncare); - Utilitar aplicative: ECT (echilibru, cățărare, transport de greutate etc.); - Specifice (muncii sau unor ramuri sportive);
3. Obiective privind capacitatea psihică	a) Priceperi și obișnuințe motrice b) Influențarea comportamentelor vieții psihice	- Procese psihice; - Activități psihice; - Însușirile psihice ale personalității; - Condiții facilitatoare;
4. Obiective compensatorii	- Relaxarea psihotonică - Practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sportului - Practicarea acestora cu scopuri terapeutice	În limite normale

Exercițiul fizic este un important factor morfogenetic, mai ales pentru elementele aparatului locomotor. Acțiunile mecanice care se aplică asupra unui os – întinderea, presiunea și răsucirea, influențează așezarea sistemelor traectoriale din structura epifizelor și astfel creșterea oaselor. Cercetările din acest domeniu au subliniat faptul că exercițiul fizic determină o remaniere continuă a elementului fundamental al

² Marcu, Vasile, Letiția Filimon (2007) – *Psihopedagogie pentru formarea profesorilor – ediția a III-a revăzută și adăugită*, Editura Universității din Oradea

structurii osoase, osteocitul în sensul unei ajustări, distrugerii sau reconstrucții în concordanță cu acțiunile mecanice aplicate.

În acest sens, unele poziții sau mișcări care alcătuiesc exercițiile fizice, prin acțiunile mecanice imprimate asupra osului, pot fi folosite pentru creșterea în lungime și grosime a oaselor (legea osteogenezei a lui Delpech și Wolff).

De asemenea, și forma articulațiilor, calitățile lor funcționale, mobilitatea și stabilitatea sunt determinate de acțiunile exercițiului fizic. Amplitudinea mișcărilor condiționează întinderea suprafețelor articulare, lungimea și grosimea capsulei și ligamentelor articulare. În structura aparatului fibros periarticular, fibrele conjunctive sunt orientate în concordanță cu factorii mecanici de tracțiune directă sau indirectă, exercitată asupra articulației.

Orice activitate cu caracter fizic, indiferent că e vorba de un efort static sau de mișcări cu amplitudine și intensitate diferită, constituie o stimulare specifică pentru mușchi, îmbunătățindu-se atât proprietățile fiziologice ale mușchilor sau calitățile lor fizice. Odată cu tonificarea musculaturii se întăresc tendoanele și fasciile musculare. Structura fasciilor, aponevrozelor și mai ales a tendoanelor, demonstrează funcțiile motoare pe care le îndeplinesc.

Exercițiul fizic folosit în scop profilactic, influențează nu numai forma și structura țesuturilor corpului omenesc ci și echilibrează funcțiile fiecărui organ, realizând o stare de sinergie și soliditate funcțională.

Exercițiul fizic, chir efectuat la o intensitate mică, creează nevoia unui aport crescut de substanțe nutritive, accelerând funcțiile respiratorii și cardiovasculară, absorbția la nivelul intestinului, nutriția și excreția. Se poate astfel afirma că exercițiul fizic, repetat metodic și gradat după principii și reguli metodice bine stabilite, în concordanță cu vârsta, sexul și nivelul de pregătire anterioară a individului, îmbunătățește funcțiile mari ale organismului.

Exercițiul fizic, are mai ales în perioada de creștere un puternic rol educativ, lucru evident la nivelul sistemului nervos, printr-un mai bun control psihomotor. Astfel prin efectuarea repetată a unui exercițiu, se ajunge la stăpânirea la perfecție a unei anumite mișcări, eliminându-se mișcările necontrolate și necontrolate.

Raportat la distribuția tipurilor de fibre și la structura lor, fibrele musculare la copii nu diferă foarte mult de cea a adulților. Din studiile efectuate de Bolte (1981), în urma unor cercetări histochemice întreprinse imediat după naștere și continuând pentru fiecare vârstă, s-a observat că procentajul de fibre rapide (FTF), se reduce net până în anul trei de viață cu o creștere corespunzătoare a procentajului de fibre lente (STF), care ajung apoi la o creștere superioară și se reduc între 45 și 70 de ani.

Adoptarea poziției verticale și învățarea mersului sunt procese care necesită eforturi statico-dinamice tot mai mari, în raport cu o creștere semnificativă a fibrelor lente (prin transformarea fibrelor rapide în fibre lente). Prin creșterea masei corporale și atingerea unor frecvențe mai mari de mișcare are loc în același mod o retransformare a fibrelor lente în fibre rapide.

Bell prin investigațiile sale (1980), la copii de vârstă de 6 ani și nesportivi în vârstă de 19-45 ani, a evidențiat faptul că nu există diferențe în ceea ce privește densitatea fibrelor mușchiului scheletic, în raportul volumelor mitocondriale. În schimb, în confruntarea cu sportivi de 21-29 ani practicanți ai sportului, aceste diferențe au apărut în favoarea acestora din urmă.

Adaptările morfologice ale mușchilor datorate practicării sistematice a exercițiilor fizice

O serie de autori, au demonstrat că diferitele tipuri de fibre musculare se adaptează selectiv la nivel celular, la diverse solicitări funcționale (mai ales la eforturile de duranță). Totuși, rezultatele nu se pot generaliza deoarece diametrele diferitelor tipuri de fibre musculare diferă de la un mușchi la altul, la fel ca și indicațiile metabolice și morfometrice înregistrate în raport cu tipul specific de fibre.

Conform observațiilor făcute pe baza adaptabilității diferitelor fibre musculare scheletice la diferite forme de efort, un efort intens de forță a provocat o dezvoltare a zonei ocupate de fibrele rapide cu 15,5% față de 10,6% pentru fibrele lente.

În urma unor eforturi de rezistență, fibrele lente au prezentat o creștere a suprafeței cu 21,3%, în timp ce fibrele rapide doar cu 16,3%.

Rezultate asemănătoare au fost obținute și de Fournier (1982) în ceea ce privește adaptabilitatea diferitelor tipuri de fibre musculare scheletice și a activităților enzimice ale succinic-dehidrogenazei (SDH) și fosfofructo-chinazei (PFK), în timpul unor programe de antrenament de rezistență și de viteză efectuate pe copii. Subiecții care au urmat un program de rezistență au prezentat o creștere cu 42% a activității SDH (fără modificări substanțiale ale PFK), în timp ce subiecții supuși unui antrenament de viteză au prezentat o

creștere cu 21% a activității PFK, fără creșterea corespunzătoare a activității SDH. După o perioadă de neantrenament, aceste activități enzimatică au revenit la valori semnificativ mai reduse.

Pusă fiind problema dacă și în ce măsură programele de antrenament pot provoca variații în distribuția fibrelor musculare scheletice umane, părerile specialiștilor au fost contrare. Ce este cert este faptul că la indivizii sănătoși, distribuția STF și FT rămâne practic constantă de la 12-13 ani în sus. Aceasta constituie un factor relativ stabil de preconditionare a performanței.

Densitatea capilară, capilarizarea, alimentarea cu sânge a mușchiului scheletic

Capacitatea oxidativă a diferitelor tipuri de fibre musculare este raportată la adaptările specifice de antrenament. Se poate astfel afirma că densitatea capilară și capilarizarea se adaptează la eforturile fizice.

Experiențele efectuate pe cobai (Titel, 1967), a demonstrat prezența unor rețele capilare mai mari cu 4% decât în cazul grupei de control, din cauza creșterii metabolice și a unei presiuni osmotice mai ridicate care se realizează printr-o hiperpolarizare a fibrelor musculare netede ale peretelui vascular al arteriolelor și precapilarelor, permițând astfel, chiar și o creștere a consumului de oxigen al mușchiului scheletic de 100 de ori.

În fibrele rapide (FFT) glicolitice antrenate și neantrenate, microcirculația este semnificativ mai puțin dezvoltată decât în fibrele lente (SFT), antrenate și neantrenate. Și această problemă a formării de noi capilare ca urmare a unor antrenamente efectuate cu regularitate, a fost dezbătută de către specialiști, părerea generală fiind generală împotriva, răspunsul neputând fi dat, în special datorită dificultăților de natură experimentală.

Extinderea funcțională a rețelei capilare (care prin scurtarea mușchiului formează o rețea compactă de vase sinuoase în jurul respectivelor fibre) îi corespunde o viteză redusă a fluxului sanguin, consecință a faptului că rețeaua capilară se extinde, pornind de la extremitatea arterială la cea venoasă, în fiecare fibră musculară prin expansiuni laterale capilare adiționale, fenomen caracteristic în special pentru fibrele lente. Acest fenomen a fost pus în evidență de Koch (1980), când subiecții au fost supuși unor exerciții în regim de efort maxim, observându-se reducerea continuă a aportului de sânge muscular.

Aceste date privind adaptabilitatea mușchilor scheletici la copii și adolescenți, ajută la clarificarea faptului că respectiva capacitate de performanță fizică și posibilitatea de ameliorare a acesteia prin intermediul antrenamentului sunt bine dezvoltate la această vârstă și este foarte greu să fie atinse limitele pornindu-se numai de la bazele oferite de mușchiul scheletic, dacă sunt puse la punct programe corecte de antrenament, cu perioade corespunzătoare de refacere.

În literatura științifică de specialitate, consecințele pozitive sau negative ale activității sportive de mare performanță constituie un subiect foarte controversat. De aceea, se poate pune întrebarea legată de poziția care trebuie adoptată în situația în care copiii și adolescenții dependenți de adulți sunt supuși unor solicitări fizice extreme.

Această temă apare și în literatura de specialitate, adresată medicilor în general unde se afirmă că în afară de copiii care, pe lângă orele de educație fizică școlară, se antrenează o dată sau de două ori pe săptămână în cadrul unei asociații (club) sportive, există un număr mare de copii și adolescenți care, în vederea competițiilor naționale sau internaționale, practică un antrenament de o intensitate aproape egală cu cea a antrenamentului sportivilor profesioniști. Aceste intensități crescute pot crea anumite probleme raportate la creștere pe care le poate genera, în unele sporturi, volumul mare de antrenament, prezentând riscuri la nivel de sănătate, cum sunt cele implicate în sarcinile specifice, unilaterale.

În consecință, se poate ajunge la concluzia că sportul, practicat în formă excesivă, dăunează sănătății copiilor și adolescenților, din care cauză, trebuie evitat. Faptul că sportul de vârf este dăunător în mod special pentru copii și adolescenți, este o concluzie care se desprinde mereu din dezbaterile publice și nu de puține ori, părinții și antrenorii în general sunt acuzați că urmăresc să își satisfacă ambițiile prin intermediul copiilor.

La toate afirmațiile de acest tip, există și contraargumente. Motivația pentru promovarea activității sportive la copii și adolescenți, chiar la un nivel înalt de antrenament există. Activitatea sportivă practică la vârsta copilăriei poate diminua riscul anumitor patologii cronice și al anumitor cauze de mortalitate la vârsta adultă și de asemenea există dovezi că încă de la această vârstă pot fi reduși o serie de factori de risc (adipozitate, valori crescute ale colesterolului, hipertonia). Pe lângă aceste argumente, raportate la sfera somatică, poate fi abordată și multe aspecte în plan psihosocial (nicotina, droguri, comportamente sociale deviante) care ar putea sublinia acțiunea pozitivă exercitată de practicarea unui sport de performanță.

2.2 Persoană, personalitate, personaj în viața copilului

În viața de zi cu zi de multe ori sunt folosiți termenii de persoană și personalitate, sensul comun al acestuia din urmă fiind o însușire sau calitate pe care cineva o poate avea sau nu. Dar utilizarea lor ca termeni psihologici necesită o definire mai exactă a personalității.

Fiecare individ e diferit de celălalt, aparținând deja prin naștere unuia dintre cele două sexe. Fiecare individ este unic căpătând o anumită originalitate prin faptul că s-a născut într-o anumită zi sau epocă istorică, într-o anumită familie, într-un anumit mediu social și a parcurs un anumit drum în viață.

Individul e unic, însă nu incomparabil cu alți indivizi ai speciei umane, natura lăsând trăsături comune indivizilor, a creat speciile, iar în cadrul speciilor a lăsat diversitatea din care derivă unicitățile.

G. W. Allport observa că: "Metoda de reproducere sexuală a naturii garantează la modul superlativ un echipament genetic nou, pentru fiecare muritor care se naște."

Teoretic, jumătate din ceea ce se transmite ereditar provine de la mamă și jumătate provine de la tată. Deci nu pot exista două ființe omenști la fel sau mai exact cu același potențial de dezvoltare (excepție făcând gemenii monoziagoți).

Pentru a înțelege un om trebuie să observăm ca el este:

- "ca toți ceilalți oameni" (după normele universale);
- "ca unii oameni" (după normele de grup);
- "ca nici un alt om" (norme idiosincratice).

Fiecare om e la fel cu ceilalți prin simpla lui apartenență la specia umană, are caracteristici asemănătoare cu oamenii din grupul său (de ex.: vorbește o anumită limbă - limba maternă) și totuși este unic, diferit de toți ceilalți.

Orice individ, oricare ar fi el, nu se realizează prin trăsături universale adăugate la niște trăsături ale grupului său și apoi adăugate la ceva propriu. Individul împletește într-un mod unic toate trăsăturile formând ceea ce se cheamă o persoană distinctă și originală.

Persoana reprezintă corespondentul în plan social al individului din plan biologic. Termenul desemnează așadar individul uman ca entitate concretă într-un cadru relațional dat, așa cum este perceput de cei din jur și așa cum se trăiește el pe sine. Prin conținut, termenul de *persoană* include ansamblul însușirilor psihice, care asigură adaptarea la mediul social istoric și în cadrul acestor însușiri se subliniază necesitatea prezenței componentelor de ordin superior conștient. Se afirmă astfel că omul este persoană în virtutea faptului că își definește conștient atitudinile față de realitate. Spre deosebire de individ, care este rodul evoluției biologice, *persoana* este considerată produs al dezvoltării social istorice. Acest atribut de *persoană* nu este dat prin naștere; el se dobândește treptat în ontogeneză, grație procesului de socializare. De asemenea, acest atribut se poate pierde în anumite boli psihice care se caracterizează prin alterarea eului, a imaginii de sine, a autopercepției și a percepției realității înconjurătoare.

Se pune întrebarea "Ce este personalitatea?". În opinia lui P. Fraisse istoria psihologiei, între anumite limite, se confundă cu istoria răspunsurilor la această întrebare fundamentală. Înainte de a defini personalitatea trebuie definită persoana.

Persoana înseamnă individul uman concret. Personalitatea însă, este o construcție teoretică elaborată de psihologie, în scopul înțelegerii și explicării modalităților de funcționare ce caracterizează organismul psihofiziologic pe care îl numim persoană umană.

În literatura de specialitate și nu numai, există numeroase definiții ale personalității, fiecare surprinzând câteva aspecte ale acestui concept atât de vast.

În "Dicționar de Psihologie", Norbert Sillamy definește personalitatea astfel: "(...) element stabil al conduitei unei persoane; ceea ce o caracterizează și o diferențiază de o altă persoană."

"Personalitatea constă din aspectele relativ stabile și durabile ale persoanei, care o deosebesc de alte persoane și care constituie baza predilecției comportamentului său în viitor"³

Pentru sociologie personalitatea este "expresia socioculturală a individualității umane." ("Dicționar de Sociologie" - coord. C. Zamfir, L. Vlăsceanu).

Între nenumăratele definiții ale personalității, G. W. Allport dă propria definiție în lucrarea "Structura și dezvoltarea personalității", încercând cum spune "(...) nu să definim obiectul în funcție de metodele noastre imperfecte".

³ Wright, D. S, Taylor, A. (1970) – *Introducing psychology: An experimental approach*, Penguin Books, London

"PERSONALITATEA este organizarea dinamică în cadrul individului a acelor sisteme psihofizice care determină gândirea și comportamentul său caracteristic."

Educația fizică este o componentă indispensabilă în formarea personalității. Importanța ei a fost evidențiată din cele mai vechi timpuri. Teoria și practica acesteia au cunoscut o evoluție ascendentă, fiind determinate de împrejurări și condiții istorico-sociale concrete. În societatea contemporană, în care datorită unor procese și fenomene ce țin de civilizația modernă (creșterea ponderii tehnicii, mecanizării și cibernetizării în procesul de producție și în viața cotidiană; accentuarea și intensificarea ritmului vieții cotidiene etc.) și care duc la suprasolicitarea sistematică a sistemului nervos, a psihicului și a sferei afectiv-emoționale, rolul educației fizice crește în mod considerabil. În zilele noastre, educația fizică nu reprezintă doar un mijloc de recreere după o activitate intelectuală mai intensă; ea are menirea de a contribui la dezvoltarea armonioasă a personalității, prin asigurarea unui echilibru funcțional între componentele acesteia și în primul rând între cea fizică și cea psihică. Educația fizică nu se realizează paralel și independent de celelalte componente ale educației, ci dimpotrivă, ca parte a unui sistem, ea acționează concomitent cu celelalte laturi asupra dezvoltării integrale a individului. De altfel, atât științele biologice cât și cele socio-umane evidențiază unitatea ființei umane. În concordanță cu acest principiu (al unității ființei umane), educația fizică nu urmărește doar dezvoltarea fizică, ea cuprinde un ansamblu de acțiuni care contribuie la dezvoltarea personalității elevului prin potențarea calităților psihofizice ale acestuia și prin asigurarea unui echilibru între ele.

Acțiunea educației fizice se răsfrânge asupra tuturor laturilor educației: contribuind la dezvoltarea funcțională a sistemului nervos, ea asigură condiții optime desfășurării cu succes a activității intelectuale. Frumusețea mișcărilor și ritmul desfășurării incumbă multiple valențe estetice. Organizarea și desfășurarea jocurilor și exercițiilor fizice are multiple efecte asupra educării conștiinței și conduitei morale, formării trăsăturilor pozitive de voință și caracter. De asemenea, formarea și perfecționarea calităților și deprinderilor motrice (forța, viteza, îndemânare, rezistența etc.) se va repercuta, prin transfer nespecific, asupra executării precise și coordonate a mișcărilor impuse de mărirea uneltelor, aparatelor și mașinilor, contribuind astfel la realizarea sarcinilor educației profesionale. Cunoașterea acestor intercorelații amplifică valoarea educației fizice care vizează transformări de natură fizică și psihică în concordanță cu idealul educațional, dezvoltarea integral-vocațională a personalității.

Subliniind valoarea formativă și autoformativă a educației fizice, M. Debesse arată că în sport cele mai frumoase victorii sunt cele suportate asupra noastră înșine. "Ori, pentru a ajunge aici trebuie cultivată voința, împingând-o adesea până la îndrăzneală, trebuie, de asemenea, să te supui unui antrenament sever, unei discipline, precizie în execuție, trebuie chiar, până se ajunge pe înălțimi, să înveți să suferi"⁴ (p.105). Valențele formative și autoformative ale educației fizice, îndeosebi contribuția ei la formarea trăsăturilor de voință și caracter (curajul, dârzenia, tendința spre autodepășire, perseverența, tenacitatea, spiritul de inițiativă, independența etc.) pot fi transferate prin măiestria profesorului (antrenorului) spre alte domenii ale autoeducației – autoeducație intelectuală, morală, estetică s.a. În concluzie, educația fizică joacă un rol deosebit de important nu numai în dezvoltarea fizică a organismului, ci și în formarea și autoformarea personalității sub multiplele ei aspecte.

Tipuri de personalitate

Din punctul de vedere a dimensiunii psihologice a personalității, oamenii pot fi clasificați în extroverți și introverți. Heyenssenck a fost cel care a emis ideea că oamenii extravertiți sunt cei care caută o cantitate importantă de stimulare. Această teorie stă la baza scalei de evaluare a extraversiunii, dând cele două categorii de personalități: extroverții, care sunt plini de viață, sociabili, optimiști, comunicativi și activi și introverții care sunt timizi, tăcuți, calmi, meditativi și atenți.

Conform acestei scale practicanții extroverți ai sportului au următoarele tendințe:

- Agreează agitația;
- Se plictisesc la antrenament;
- Se bucură de competițiile importante;
- Devin nerăbdători când practică exerciții complicate;
- Le plac sporturile cu multă acțiune;
- Au performanțe mai bune la tensiune psihică ridicată;
- Au toleranță mai mare la durere;

⁴ Debesse, M. (1970) - *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*, Editura Didactică și Pedagogică, București

- Preferă sporturile de echipă.
- Cercetătorii au arătat că introvertiții au următoarele tendințe:
- Preferă sporturile individuale;
 - Nu agreează agitația;
 - Muncesc din greu la antrenamente;
 - Devin nervoși înaintea competițiilor importante;
 - Efectuează bine exercițiile complicate;
 - Agreează sporturile care implică mai puțin dinamism;
 - Au performanțe mai bune la tensiune psihică scăzută;
 - Nu le plac sportul care implică contactul fizic;
 - Au toleranță mai scăzută la durere.⁵

În domeniul sportului, însă, legătura dintre personalitate și sport poate fi considerată o generalizare, existând întotdeauna excepții (extrovertiți care practică sporturi de echipă).

CONCEPTUL DE PERSONAJ.

Personajul este veșmântul social, învelișul protector și mecanismul de apărare al personalității. Personajul se prezintă ca o mască în spatele căreia se ascunde persoana. Nimeni nu poate ajunge la persoana decât prin intermediul personajului care arată o parte din persoana dar ascunde, releva și trădează alte părți ale acesteia.

La rândul său, persoana se exprimă prin personaj și suferă chiar unele modificări prin intermediul acestuia. Uneori, între persoana și personaj există relații de armonie dar se pot întâmpla să apară și relații de disonanță care atunci când se adâncesc destructurează și perturbă personalitatea.

Termenul de „personaj” are 2 laturi:

- exprimă modul de manifestare în afară (în comportament) al persoanei și personalității;
 - desemnează persoana aflată în rol:
- Omul îndeplinind mai multe roluri, se manifestă prin mai multe personaje. Astfel se disting:
- personaje sociale – care joacă rolurile impuse sau acceptate de societate;
 - personaje volitive – care joacă rolurile pe care și le impun singure, conform propriilor aspirații;
 - personaje mască – care joacă roluri străine personalității lor, tocmai pentru a-și ascunde propria personalitate.

Personajul trăiește prin prezența persoanei. Persoana, la rândul ei se exprimă prin personaj și chiar suferă anumite schimbări prin intermediul acestuia. Jucând un rol, personalitatea internă ca stare a individului poate să se modifice prin conținutul și semnificația acelui rol.

Toți cei care își dezvoltă niște aptitudini pe baza unor vocații descoperite personal sau de altcineva ar trebui să reprezinte modele pentru cei din jur. Sunt modele, în primul rând, din punct de vedere al calităților pe care le au pentru a face performanță: perseverența, ambiție, curaj, determinare, chiar și anumite renunțări la tentațiile unei vieți libere de orice presiuni și constrângeri.

Sportivii sunt de admirat, în primul rând, pentru că își pun în valoare niște aptitudini și intra într-un sistem concurențial extrem de dur, pe de o parte, dar care îi și pune în situația să devină la un moment dat niște persoane admirate pe tot globul dacă sunt campioni olimpici, mondiali sau chiar naționali.

Din păcate, aspectul spectaculos este mai puțin vizibil în activitatea curentă a unui sportiv. Aspectul vizibil pentru toți apare după momentul urcării pe podium, când obține medalia.

În România, există foarte multe modele sportive, din păcate, mai puțin vizualizate. Există și ramuri sportive mai puțin vizibile la televizor, unde sunt sportivi care nu sunt cunoscuți pentru că nu au fost mediatizați suficient. Îi întâlnești însă pe stradă și îi vezi cum se comportă, cum vorbesc, cum se îmbracă, ce atitudini au în anumite situații limită.

Copii din ziua de azi au din ce în ce mai puține modele în ultimii ani și ne raportăm, din păcate, la modele de peste mări și țări. Modelul apare atunci când obține performanță, iar în România performanțele sunt din ce în ce mai puține. Numărul de titluri mondiale, europene sau olimpice obținute în ultima vreme ne fac să înțelegem de ce avem în acest moment mai puține modele. Apare tot mai des întrebarea de ce să îi avem modele azi pe Hagi, pe Nadia sau pe Năstase. E o uzura care apare prin supra-vizibilitate în situația în care nu apare nimeni demn să le ia locul.

⁵ Grosu, Emilia (2008) – Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în activitatea sportivă. Vol. II Colecția ”Știința sportului”, Editura GMI, Cluj-Napoca

Sportivii au fost, sunt și vor fi modele. Pentru că indiferent de ceea ce se întâmplă în spate sau de accidente precum dopajul, sportivul este privit ca un om care ajunge unde ajunge prin munca lui, prin mijloace curate și își pune cununa de lauri prin abnegația, dăruirea și perseverența puse în slujba visului de a ajunge cel mai bun din lume.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alexandrescu, I. (1988) – *Persoană, personalitate, personaj*, Editura Junimea, Iași
2. Chiriță, Georgeta (1994) - *Activitățile corporale și factorii educativi*, Editura Stadion, București
3. Debesse, M. (1979) - *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*, Editura Didactică și pedagogică, București
4. Drăgan, Ioan (1981) – *Cultura fizică medicală*, Editura Sport-Turism, București
5. Epuran, Mihai (1976) – *Psihologia educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București
6. Marcu, Vasile și colab. (2007) – *Psihopedagogie pentru formarea profesorilor - ediția a III-a revizuită și adăugită*, Ed. Universității din Oradea
7. Marcu, V., Chiriac, M. (2009) – *Evaluarea în cultură fizică și sport*, Editura Universității din Oradea, Oradea
8. Scarlat, Eugeniu (1993) - *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*, Editura pentru tineret și sport, București
9. Șchiopu, U., Verza, E. (1997) - *Psihologia vârstelor, ciclurile vieții*, Editura Didactică și Pedagogică
10. Ștefan, Ion (2006) - *Introducere în sociologia educației fizice și a sportului*, Editura Universității Transilvania Brașov
11. *** (1996) – *Semnificația sportului pentru societate. Vol I. Impactul sportului asupra sănătății*, CCPS, București
12. *** (mai-iulie 1996)- *Impactul sportului asupra socializării. Semnificația sportului pentru societate (Vol. II)*, Ministerul Tineretului și Sportului, Buletin Informativ
13. *** (2000) – *Talentul sportiv. Seria: Sportul la copii și juniori (nr 120-121)*, CCPS, București

STUDIU ASUPRA INTRODUCERII CRITERIILOR PSIHOLOGICE ÎN FAZA ÎNȚIALĂ A SELECȚIEI ÎN BOX

JURCĂU VASILE

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

HASMASAN VASILE

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

Cuvinte cheie: *box, selecție, criterii psihologice*

ABSTRACT: *This paper aims to examine wheter the introduction of psychological criteria in the initial phase of selection in box has a positive effect on performance arhieived by boxers on which these criteria were applied.*

After theorizing the topic of psychology that entered in the space sport has emerged the need for analyze objectively the degree of reliability to those mentioned in this paper by a research practice.

Lucrarea de față problematizează tema selecției viitorilor boxerii. A fost aleasă această temă a selecției deoarece se intenționează analizarea calității viitorilor boxeri selecționați prin metode clasice, rudimentare și cei selecționați prin criterii moderne, atenția fiind focalizată cu precădere pe selecția în care se ține cont de calitățile psihice ale boxerilor. Inteligența corelată cu pregătire tehnico-tactică corespunzătoare are un rol primordial în obținerea victoriei.

Psihologia sportului acordă de asemenea o mare importanță studiului personalității. Specialiștii domeniului s-au convins deja că pentru marea performanță nu sunt necesare doar calitățile motrice, de nivel superior, ci și trăsăturile de personalitate compatibile cu exigențele și tensiunea psihică generată de competiția sportivă.

1. Condiții generale privind selecția

1.1. Conceptul de selecție

Selecția presupune o acțiune amplă de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri (anamneză, diagnosticarea stării de sănătate, nivelul de creștere și dezvoltare fizică și funcțională, disponibilitatea psihică etc.) a unor colectivități de subiecți.

Concretizând cele afirmate mai sus se poate stabili că în sistemul de selecție acționează 5 tipuri de criterii:

- I. Criterii medico-sportive
- II. Criterii somato-fiziologice
- III. Criterii biochimice
- IV. Criterii psihologice
- V. Criterii motrice

1.2. Selecția pe criterii psihologice

Selecția pe criterii psihologice constituie demersul prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale subiecților și corespondența acestora cu cerințele precis delimitate ale activității sportive de performanță. Selecția psihologică urmărește să asigure corespondența dintre aptitudinile și atitudinile individului, pentru ca pe această bază să se asigure adaptarea la efort și eficiența în antrenamente și competiții.

Practica sportivă de mare performanță a dovedit că sportivii dotați din punct de vedere al capacității psihice obțin succese într-un ritm ascendent spre deosebire de cei care manifestă carențe în pregătirea

psihologică. La fel de adevărată este și teoria conform căreia factorul psihologic nu poate suplini inadvertențele motrice, antropologice sau biologice (doar parțial), în schimb, potențează și permite valorificarea calităților motrice.

O bună selecție prezintă numeroase avantaje : reduce durata instruirii, elimină sau diminuează simțitor procentul de pierderi, orientează corespunzător sportivii și ajută la obținerea mai rapidă a performanțelor.

1.3.Caracteristici esențiale ale modelului boxerului de performanță contemporan

Pentru ca modelul să fie cel dorit, trebuie formate și accentuate în mod deosebit următoarele calități morale și fizice:

- orientare optimista pentru o luptă cu oricare adversar, cu dorința de a câștiga orice întâlnire
- boxerul trebuie să-și impresioneze adversarul prin capacitatea sa de a lua inițiativa și de a profita de potențialul decisiv.
- capacitatea de a nu primi lovituri dure în decursul unei întâlniri, este una din cheile victoriei.
- una din cerințe este aceea de a fi lucid în situații decisive și la sfârșitul unui meci de a intensifica acțiunile,
- capacitatea de concentrare în tot timpul meciului;

Toate aspectele descrise mai sus, sunt deosebit de importante pentru dezvoltarea personalității sportivului și pentru depășirea situațiilor grele ce apar. Potențialul personalității se dezvoltă în contextul cerințelor puse de situațiile și sarcinile cărora boxerul trebuie să le facă față.

2.Organizarea și desfășurarea cercetării

2.1. Locul, subiecții și etapele desfășurării cercetării

Lucarea de față își propune să verifice dacă introducerea criteriilor psihologice în faza inițială a selecției în box are un efect pozitiv asupra performanței atinse de către boxeri.

În urma teoretizării acestei teme a psihologiei care a pătruns în spațiul sportului s-a desprins necesitatea de a analiza obiectiv gradul de veridicitate a celor menționate în această lucrare printr-o cercetare în domeniul practicii.

Verificarea în practică a eficienței bateriilor de teste psihologice aplicate în selecția inițială s-a realizat la C.S. Luceafărul Dej unde își desfășoară activitatea antrenorii Ban Sever și Topan Ioan. Împreună cu ei, am încercat să aplicăm o serie de criterii mai riguroase în ceea ce privește procesul selecției pentru box.

Perioada pe care s-a desfășurat experimentul a fost pe parcursul a 5 luni și a fost cuprinsă între 8 ianuarie 2013 - 5 mai 2013. În acest proces au fost implicați 16 elevi cu vârste (13-14 ani) și situați într-o categorie de greutate apropiată, toți veniți cam în același timp la club în decursul unei săptămâni în urma unei ample campanii de promovare a boxului în **școlile din municipiul Dej**.

O primă etapă a cercetării a constat în chestionarea unei serii de antrenori cu specializarea box cu privire la modul în care concepția de antrenament este influențată de domeniul psihologiei și în ce măsură desfășurarea lecțiilor de antrenament ține cont de criteriile pregătirii psihologice specifice sportului.

Primul test propriu-zis l-a reprezentat supunerea tuturor elevilor unor baterii de teste prin care s-a verificat nivelul pregătirii fizice a subiecților. S-a apelat la acest test pentru a mă asigura că nu există o diferență mare între nivelul de dezvoltare a calităților fizice a elevilor. Următorul pas în desfășurarea cercetării l-a reprezentat crearea a două grupe de elevi. Mai exact, în urma aplicării unei baterii de teste, cei 18 sportivi au fost împărțiți în două grupe: grupa martor și grupa experiment, ambele conținând câte 8 subiecți. De specificat faptul că cei care vor face parte din grupa experiment vor fi influențați la nivel psihologic pe toată perioada pregătirii.

Vor urma bateriile de teste de ordin psihologic la care s-a apelat pentru realizarea celor două grupe participante la experiment și anume:

1. Aprecierea capacității de concentrare și distribuire a atenției
2. Aprecierea capacității de recepție rapidă.
3. Determinarea capacității de reacție simplă și complexă și a vitezei prelucrării informației în condiții speciale
4. Testul motivației
5. Testul “nasului spart “

Plecând de la vechea premiză din box că singurul test adevărat îl reprezintă lupta directă, s-a luat decizia de a supune boxerii la câte 4 meciuri, programate la aceleași date pentru toți participanții. La aceste meciuri notele s-au dat de către ambii conducători ai cercetării. Notele s-au dat în funcție de: bagajul tehnic înșușit, atitudine, luciditate în ring, comportarea înainte și în timpul meciurilor, curajul de care au dat dovadă.

Cele patru meciuri au fost stabilite în ultimele patru săptămâni ale cercetării, fiecare boxer susținând câte un meci săptămânal. În primele trei săptămâni boxerii ambelor grupe au susținut meciuri cu adversari de la alte cluburi, care erau apropiați ca vârstă și greutate. În ultima săptămână cei 12 boxeri au luptat între ei, meciurile fiind stabilite de asemenea în funcție de greutatea și vârsta sportivilor. De menționat faptul că din acest punct de vedere toate meciurile au fost echitabile, neexistând nici un meci în care diferența de vârstă sau greutate să dezavantajeze pe vreunul dintre participanți.

2.2. Culegerea și interpretarea datelor

Comportarea elevilor a fost supravegheată zilnic de către antrenori și de cel puțin două ori pe săptămână de către autorul lucrării cu pricina.

După două luni de s-a considerat că e posibilă interpretarea primelor date cu privire la cele două grupe de boxeri. S-a comparat în primul rând numărul de boxeri rămași în ambele grupe, (selecția naturală făcându-și simțită prezența), care este numărul de prezențe la antrenament al boxerilor. De asemenea s-a avut în vedere gradul de însușire a cunoștințelor de specialitate de către elevi și punerea acestora în practică. Pentru ca rezultatele evaluării să fie cât mai obiective s-au dat și note din partea ambelor persoane implicate în aceasta evaluare.

În urma primei observații a reieșit că dintr-un total de 16 elevi au mai rămas 13, doi dintre cei care au renunțat făceau parte din grupa martor și unul singur era component al grupei experiment (trebuie remarcat faptul că acesta a fost clasat pe locul penultim în grupa experiment la testul psihologic). Acest lucru a afectat experimentul în măsura în care a fost necesară renunțarea la unul din boxerii din grupa experiment tocmai pentru ca numărul de boxeri care compuneau cele două grupe să rămână echilibrat.

Suma numărului de prezențe la antrenament al grupei experiment (o medie de 46 de prezențe/ boxer) a depășit suma numărului de prezențe ale celor din grupa martor (42 de prezențe/boxer) , nu cu mult ce e drept. O completare la acest subiect ar fi aceea ca au existat elevi care și-au exprimat intenția de a susține un al doilea antrenament în decurs de o zi. S-a căzut de acord să se renunțe la aceasta idee pentru moment, tocmai pentru a nu perturba rezultatele experimentului.

O altă caracteristică a grupei experiment e aceea toți boxerii aveau încredere în propriile forțe că primul lor meci se va solda cu o victorie în timp ce unii boxeri din cea de-a doua grupă erau reținuți în a susține acest lucru. Din acest lucru se poate deduce că încrederea de sine era mult mai accentuată la grupa experiment.

Rezultate finale arată că media notelor acordate grupei de experiment este mai mare față de grupa martor - 9,16 față de 8,45 la grupa martor. La o privire mai atentă se observă că și rezultatele la performanță sunt mai bune la grupa de experiment, unde se semnalează numai trei meciuri pierdute și 5 meciuri egale, față de cele ale grupei martor unde s-au pierdut 8 meciuri și au fost 7 meciuri egale.

3.Concluzii

Faptul că performanțele pe linie sportivă trebuie să fie corelate cu cele intelectuale a fost subliniat încă de la începutul lucrării

În urma acestui experiment au rezultat următoarele concluzii:

- Antrenorii de box români sunt de părere că factorii psihologici sunt importanți într-o oarecare măsură, dar nu sunt esențiali și prin urmare nu le acordă importanța cuvenită.
- Grupa experiment s-a detașat în comparație cu boxerii celeilalte grupe. Datele arată că la grupa experiment punctajul /boxer cu privire la pregătirea fizică s-a îmbunătățit cu 11 pct. iar la grupa experiment punctajul /boxer s-a îmbunătățit doar cu 5 pct.
- Balanța în ceea ce privește prezența la orele de antrenament după doua luni înclină în favoarea grupei experiment
- Notele pentru evaluarea teoretică a cunoștințelor de specialitate sunt mai mari pentru boxerii experiment

- În evaluarea comportării motrice de ansamblu boxerii din grupa experiment au obținut un punctaj de 9,2 pct./boxer iar cei din grupa martor au obținut un punctaj de 8,3 pct./boxer.

E adevărat că sunt încă multe puncte importante ce privesc procesul de selecție, care nu au fost atinse dar nutresc speranța că cel puțin tema criteriilor psihologie implicate în selecție va rămâne o problemă deschisă studiului și cercetării în continuare.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alexe N, (1993), *Antrenamentul boxerului modern*. Ed. Editas, București,
2. Baroga L, (1984). *Educarea calităților fizice combinate*, Ed.Sport-Turism, București
3. Dumitru I., (1998) *Orientare metodică, F.R.Box*, București
4. Gherghina A,(1987) *Selecția în box*, Ed. Sport-Turism, București
5. Gheza A.,(1982) *Principii de bază în box*. Ed. Stadion, București,
6. Tabără O.,(1967) *Box, selecția tinerilor*. Ed. UCESF, București,

PRACTICA PEDAGOGICĂ ȘI IMPORTANȚA ACESTEIA PRIVIND FORMAREA PROFESIONALĂ A VIITORILOR DASCĂLI

MĂRIEȘ LEȘ GABRIELA

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

Cuvinte cheie: practică pedagogică, pedagogie, planificare, plan de lecție

ABSTRACT: *The teaching practical course is an extremely important educational discipline for the training of future teachers. It provides a number of specific tasks, all having a well determined formative role. It is extremely important for a student to attend all practical courses and express his/her opinions about the didactic activities.*

Practica pedagogică constituie o disciplină de învățământ extrem de importantă pentru formarea profesională a viitorilor profesori, a viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și a sportului. Ea prevede o serie de sarcini specifice, toate având un rol formativ bine determinat:

- introduce studentul în ceea ce înseamnă activitatea școlară a viitorului profesor, anume: ordine, disciplină și program școlar, învățându-l totodată o serie de comportamente și atitudini ce nu pot fi întâlnite decât în cadrul unităților de învățământ
- îl pune pe viitorul cadru didactic în situații reale de predare, facilitând astfel trecerea de la teorie la practică. În acest mod, studentul aplică cunoștințele asimilate în cadrul procesului instructiv-educativ din facultate în situații didactico-educative reale, dobândind deprinderi de organizare a activității școlare.
- în cadrul orelor de practică studentul vine pentru prima dată în contact cu elevul, acesta constituind subiectul principal al viitoarei sale profesii
- cunoștințele teoretice dobândite în cadrul orelor de pregătire de specialitate (psihologie școlară, pedagogie, didactică sau metodică) sunt acum observate și comentate, studentul având posibilitatea observării diverselor modele de școli, profesori și activități didactico-educative. Orele de observare, când studentul asistă la predarea diverselor teme de către profesorul mentor, constituie principala sursă de analiză a metodelor didactice aplicate, precum și de apreciere a eficacității acestora la clasă.

Practica pedagogică contribuie decisiv la pregătirea profilului viitorului cadru didactic prin pregătirea pedagogică și psiho-pedagogică, formarea deprinderilor de muncă necesare unei bune desfășurări a activităților didactice, precum și la dezvoltarea trăsăturilor personalității, a dragostei și dăruirii pentru meseria aleasă.

1. Obiective

Obiectivele principale ale practicii pedagogice sunt:

- consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate, psiho-pedagogice și metodice;
- învățarea, exersarea și formarea abilităților și competențelor necesare exercitării profesiei didactice;
- cunoașterea documentelor școlare care fundamentează organizarea și conducerea procesului didactic;

Altfel spus, este extrem de important ca studenții să aplice cunoștințele dobândite în cadrul disciplinelor de profil pedagogic și metodic, pentru a putea să-și organizeze cât mai bine procesul instructiv-educativ în domeniul educației fizice și sportului școlar. De asemenea, particularitățile de vârstă și sex ale elevilor influențează maniera de abordare didactică a fiecărei ore. Tot în cadrul practicii pedagogice, studenții își formează deprinderile de muncă didactică privind organizarea și conducerea colectivelor de elevi de diferite vârste, în cadrul formelor prin care se realizează educația fizică (lecții, gimnastică zilnică, activități extrașcolare, activități sportive de masă, etc.). Este extrem de important de menționat și activitatea de planificare a procesului instructiv, activitate pe care studenții o aplică în cadrul

orelor de practică. Fiecare oră de practică pedagogică trebuie urmată de o analiză a performanței didactice a studenților, astfel încât aceștia să reușească să se perfecționeze și să se modeleze ca viitori dascăli.

Practica pedagogică este cea care contribuie și la pregătirea profesorului diriginte. Studenților li se prezintă principalele tipuri de activități ale dirigintelui: elaborarea planurilor didactice ale profesorului diriginte de clasă, bazele organizării și desfășurării acțiunilor educative în afara orelor de curs, desfășurarea observațiilor psiho-pedagogice cu scopul determinării capacităților individuale ale elevilor.

Sistemul practicii pedagogice este structurat și conține următoarele etape și secvențe:

- etapa pregătitoare, de început a practicii, în care se realizează primul contact cu realitățile unităților școlare și se asigură cunoașterea de către studenți a tuturor elementelor teoretice și a instrumentelor necesare pentru trecerea la efectuarea propriu-zisă a activităților practice;
- practica observatorie care urmărește formarea capacităților de identificare a principalelor componente ale procesului de învățământ, precizarea etapelor activităților didactice în succesiunea lor și a capacității de observare a fiecărui eveniment al diferitelor forme de activități didactice (tipuri de lecții, activități educative școlare și extrașcolare, dirigenție etc.);
- proiectarea didactică care se concretizează în realizarea următoarelor documente școlare: planificare calendaristică, proiectarea unei unități de învățare, proiectarea principalelor tipuri de lecții; stabilirea, în timp util, a datelor necesare acțiunilor de proiectare, analiza curriculumului școlar, identificarea obiectivelor cadru/competențelor generale și a obiectivelor de referință/competențe specifice, diagnoza nivelului de pregătire a elevilor ca premisă în formularea obiectivelor operaționale ale lecției;
- desfășurarea lecțiilor de probă și a lecțiilor finale, care presupune construirea de demersuri didactice bazate pe adoptarea de strategii didactice adecvate conținuturilor și finalităților educaționale urmărite; integrarea acțiunilor evaluative în funcție de celelalte componente ale procesului didactic; exersarea capacităților de stimulare a creativității, motivației, interesului elevilor prin intermediul interacțiunilor și comunicării educaționale;
- integrarea feed-back-ului în proiecția personală a dezvoltării profesionale prin analiza și autoanaliza activităților educaționale (lecții, activități extrașcolare, ore de dirigenție) desfășurate.

2. Conținut

În cadrul orelor de practică pedagogică, studenții trebuie să cunoască prin observație, studiu și exercițiu următoarele:

- dotările materiale pe care le are școala pentru realizarea optimă a orelor de educație fizică și sport (bază sportivă, aparate de gimnastică, materiale, echipament sportiv, mingi, etc.)
- documentele de planificare și de evidență a orelor de educație fizică și sport, elaborate de către profesorul metodist conform cerințelor învățământului formativ
- rezultatele obținute de elevi la probele și normele de control prevăzute în planificările semestriale
- modul de organizare și desfășurare a diverselor activități de educație fizică și sport: lecții, organizare de competiții interșcolare sau între clasele aceleiași unități de învățământ, etc.

Participarea la orele de practică pedagogică nu este una facultativă, ci obligatorie, reprezentând primul contact al viitorului profesor cu activitățile didactice pe care le va avea de realizat. De o importanță aparte sunt și orele de observație, în cadrul cărora studenții trebuie să se familiarizeze cu elevii, cu particularitățile acestora, precum și să decidă asupra metodelor instructive pe care le pot folosi la clasă.

3. Obligațiile studenților practicanți

Pentru a promova cu succes activitatea de practică pedagogică, studenții trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- să participe la programul de practică pedagogică organizat la nivelul grupei din care face parte
- să frecventeze toate activitățile programate în cadrul zilei școlare a profesorului mentor
- să asiste la activități didactice demonstrative efectuate de către profesorii mentor din cadrul unităților de învățământ pilot selecționate pentru efectuarea practicii pedagogice
- să pregătească și să conducă lecțiile de probă la diverse clase, atât din ciclul primar cât și din cel gimnazial, finalizându-și practica pedagogică cu efectuarea lecției finale

- să participe la activitățile sportive organizate de către școala desmenată pentru efectuarea practicii pedagogice
- să se prezinte în ținută adecvată desfășurării activităților de educație fizică și sport
- să participe la analiza lecțiilor conduse de studenți, precum și la ședințe de analiză organizate de către profesorul conducător de practică și de către profesorul metodist
- să descrie și să introducă în caietul de practică întreaga activitate desfășurată (protocoale de observație la activitățile demonstrative ale profesorului metodist, lecțiile demonstrative conduse de colegi, planurile de lecții, însemnări de ordin metodic și pedagogic, etc.)
- să se integreze în disciplina din școală, să respecte cadrele didactice din unitatea de învățământ unde își desfășoară practica pedagogică, să aibă o atitudine serioasă și binevoitoare față de elevi, să respecte programul școlar
- să participe la activități de dirigenție sau consiliere
- să fie capabil să întocmească o fișă de observație psiho-pedagogică a unui elev, la alegere, din școala în cadrul căreia își desfășoară activitatea de practică, și să realizeze caracterizarea elevului respectiv

Aprecierea finală a studentului practicant se face pe baza respectării tuturor îndatoririlor, nota minimă de promovare a practicii pedagogice fiind 7 (șapte).

Proiectarea activităților de instruire și educare

Proiectarea activității didactice este determinată de cerința creșterii calității și eficienței instruirii. Orice activitate trebuie să fie eficientă și este cu atât mai eficientă cu cât este proiectată mai bine. Proiectarea activității didactice reprezintă un ansamblu de procese și operații de anticipare a acesteia, având un caracter sistematic și rațional.

Activitatea de proiectare pedagogică valorifică acțiunile și „operațiile de definire anticipativă a obiectivelor, conținuturilor, strategiilor învățării, probelor de evaluare și mai ales ale relațiilor dintre acestea în condițiile unui mod de organizare al procesului de învățământ.”¹ Specificul activității de proiectare pedagogică evidențiază importanța acțiunilor de planificare – programare - concretizare a instruirii-educăției care vizează valorificarea optimă a unei resurse materiale esențiale: timpul real destinat învățării, în mediul școlar și extrașcolar. Din această perspectivă proiectarea pedagogică intervine în calitate de: proiectare globală, care acoperă perioada unui nivel, treaptă, ciclu de învățământ, urmărind, în mod special, elaborarea planului de învățământ și a criteriilor generale de elaborare a programelor de instruire, precum și proiectare eșalonată, care acoperă perioada unui an de învățământ, semestru sau a unei activități didactice-educative concrete, urmărind, în mod special, elaborarea programelor de instruire-educație și a criteriilor de operaționalizare a obiectivelor generale și specifice ale programelor de instruire-educație.

Proiectarea și realizarea demersului didactic reprezintă o activitate de mare responsabilitate profesională, care decide în mare măsură nivelul de realizare a obiectivelor înscrise în programa școlară. Proiectarea didactică la educație fizică și sport este extrem de dificilă, deoarece există o serie de factori care o influențează: condițiile meteorologice nefavorabile organizării lecțiilor în aer liber, sau baza materială. Din aceste motive, profesorii de educație fizică și sport trebuie să aibă soluții alternative viabile pentru a preîntâmpina situațiile neplăcute.

Pentru a realiza o proiectare corectă și eficientă a activității instructiv-educative, toate cadrele didactice trebuie să cunoască extrem de bine prevederile documentelor cu rol reglator: planul de învățământ, programa școlară, ghidul de aplicare a programei școlare, precum și sistemul național de evaluare.

Planul de învățământ este un instrument de lucru al personalului didactic care prezintă numărul minim de ore obligatorii de realizat de la toate ariile curriculare, cărora li se adaugă curriculum-ul la decizia școlii, dând astfel posibilitatea definirii unor trasee particulare de învățare a elevilor. Pentru educația fizică planul de învățământ prevede 2 ore din „trunchiul comun” și a treia oră este cuprinsă în segmentul de curriculum extins, care face parte alături de curriculum-ul aprofundat și cel opțional, din curriculum-ul la decizia școlii.

Programa școlară reprezintă elementul fundamental în realizarea proiectării didactice, fiind un document reglator ce stabilește obiectivele ce trebuie atinse prin intermediul demersului didactico-

¹ Lazăr Vlăsceanu – *Curs de pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1988, p. 249

pedagogic. Programa școlară are următoarele componente: nota de prezentare unde sunt stipulate cerințele minimale obligatorii, obiectivele cadru (generale), obiectivele de referință, exemple de activități de învățare, conținuturile.

Planificarea didactică conține: planul calendaristic, care este un document administrativ ce asociază obiectivele de referință cu conținuturile, cu alocarea de timp necesar atingerii obiectivelor propuse; proiectarea unităților de învățare; eșalonarea anuală a unităților de învățare.

Planul calendaristic este un document administrativ care asociază într-un mod personalizat elementele programei cu alocarea de timp. Planurile calendaristice pot fi întocmite folosindu-se următoarea rubricatură:

Școala
Profesor

Plan calendaristic anul
Clasa Semestrul

Unitatea de învățare	Obiective de referință	Conținuturi	Nr. ore alocat	Săptămâna	Obs.

Planul lecției este documentul de bază al fiecărui profesor, determinând pregătirea pentru lecția propriu-zisă. Studentul are obligativitatea prezentării planului profesorului metodist și a discuta cu acesta pe baza planului. Fiecare lecție ținută de către studenți trebuie să fie însoțită de un plan de lecție.

Componentele proiectării didactice sunt: stabilirea obiectivelor activității, determinarea conținutului activităților, stabilirea strategiilor de predare-învățare în vederea realizării obiectivelor precizate și evaluarea rezultatelor obținute.

Din punct de vedere al cerințelor didactice proiectarea privește întreaga activitate instructiv - educativă, indiferent de amploarea ei sau de cadrul de desfășurare. Proiectarea trebuie să fie o activitate continuă, permanentă, care premerge demersul instructiv educativ, urmărindu-se adoptarea unor decizii anticipative și stabilindu-se un algoritm pe care trebuie să îl urmeze proiectarea. De asemenea, proiectarea presupune raportarea acțiunilor la trei cadre de referință :

- a) activitatea anterioară momentului în care este anticipat un anumit demers
- b) situația existentă (cunoașterea condițiilor în care se va desfășura activitatea, a resurselor și a mijloacelor disponibile)
- c) stabilirea modului de organizare și desfășurare a activităților viitoare și predicția rezultatelor ce urmează a fi obținute.

Conținuturile și structura proiectării activității didactice presupune:

- cunoașterea resurselor și a condițiilor de desfășurare a procesului didactic - trebuie cunoscute condițiile didactico-materiale la timpul de învățare disponibil, la nivelul de pregătire al elevului, la capacitatea lui de învățare
- organizarea conținutului procesului de instruire - constă într-o analiză logico-didactică a conținutului logico-informational, în vederea sistematizării acestuia, a accesibilității lui, a esențializării lui, a ritmului de parcurgere
- precizarea scopurilor și a obiectivelor-scopul, se referă la sarcina didactică fundamentală-obiectivele, la modul de realizare și evaluare a scopului stabilit
- stabilirea activităților de predare-învățare
- stabilirea modalității de evaluare a cunoștințelor dobândite.

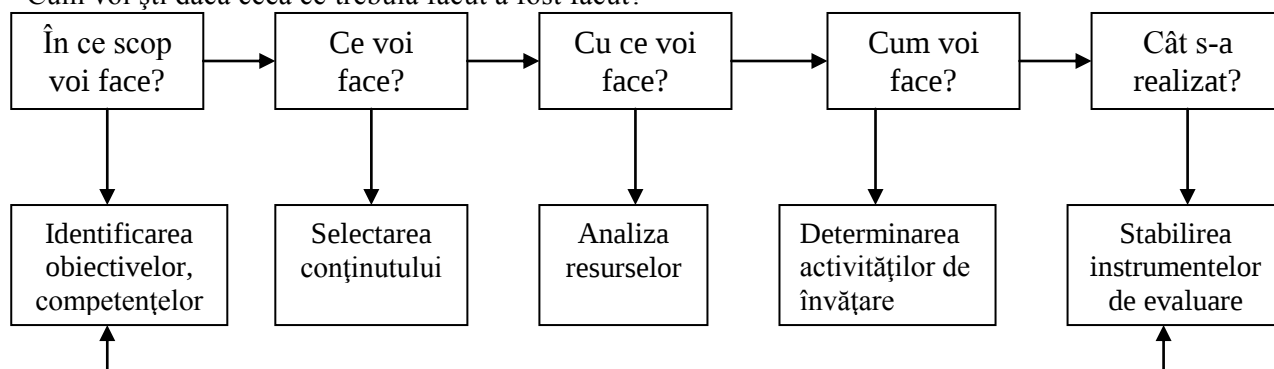
Activitatea de proiectare pedagogică implică două operații care intervin în mod global și în mod eșalonat:

1. Operația de definire a criteriului de optimalitate a planului sau a programelor de instruire/educație, realizată: în termeni absoluți prin raportare la standardele de competență și de performanță instituționalizate ca obiective informativ – formative, de nivel maxim, mediu, minim și în termeni relativi, prin raportare la standardele definitive, ca obiective concrete, la nivelul școlii și al clasei de elevi, în diferite momente ale evoluției acestora

2. Operația de analiză a componentelor planului sau a programelor de instruire/educație, realizabilă prin stabilirea unor corespondențe între: obiectivele pedagogice asumate, conținuturile pedagogice adecvate la nivel de plan – programe – activitate didactică și strategiile de predare – învățare – evaluare, adaptabile la diferite condiții de învățare interne și externe.

Un cadru didactic bine intenționat trebuie să-și pună următoarea întrebare: cum aş putea face astfel încât întotdeauna activitățile didactice pe care le desfășor să fie eficiente? Pentru aceasta este nevoie de o metodă rațională de pregătire a activităților didactice care să preîntâmpine sau să anuleze alunecarea pe panta hazardului total și a improvizației. Dacă „harul didactic” nu este suficient (și evident că nu este), atunci apelul la o cale rațională, premeditată este justificat. A devenit o judecată de bun simț aserțiunea după care un „lucru bine făcut” este rezultatul unui „proiect bine gândit”. Unii autori avansează un algoritm procedural ce corelează patru întrebări esențiale, în următoarea ordine:

- Ce voi face?
- Cu ce voi face?
- Cum voi face?
- Cum voi ști dacă ceea ce trebuia făcut a fost făcut?



Răspunsurile la cele patru întrebări vor contura etapele proiectării didactice. Prima întrebare vizează obiectivele educaționale, care trebuie fixate și realizate. A doua întrebare trimite către resursele educaționale de care dispune sau trebuie să dispună educatorul. A treia întrebare cere un răspuns concret privind stabilirea unei strategii educaționale, coerente și pertinente, pentru atingerea scopurilor. Răspunsul la a patra întrebare pune problema conturării unei metodologii de evaluare a eficienței activității desfășurate. Elementul central în realizarea proiectării didactice este programa școlară. Ea reprezintă un document normativ în sensul că stabilește obiective, adică țintele ce urmează a fi atinse prin intermediul actului didactic. Chiar dacă în proiectare sunt obligatorii obiectivele, remarcăm faptul că, adesea, același obiectiv se realizează prin mai multe conținuturi și resurse, după cum mai multe obiective pot fi realizate cu același conținut și aceleași resurse.

Instruirea proiectată sistematic influențează în mare măsură dezvoltarea individului, conducând la rezultate mult mai bune decât absența proiectării. Conform lui M. Ionescu, proiectarea lecțiilor sau a activităților didactice reprezintă un demers ce se raportează la trei cadre de referință:

- activitatea anterioară secvenței proiectate, activitate supusă evaluării diagnostice, de identificare a aspectelor reușite dar și a celor mai puțin reușite, în scopul prefigurării unor demersuri ameliorative
- situația propriu-zisă prezentată în momentul proiectării, respectiv caracteristicile mediului de instruire, resursele umane și materiale, etc.
- cerințele impuse de programa școlară și de alte documente curriculare și acte normative.

Elaborarea unui proiect didactic reprezintă un act creator al profesorului, menit a-l ajuta în procesul de predare-evaluare. Pentru a realiza un proiect didactic de succes, este nevoie de o bună pregătire profesională a profesorului, dar și de pregătire psihopedagogică și de experiență practică.

În viziunea modernă, proiectul de lecție are un caracter orientativ, o structură elastică și flexibilă, asupra căruia își pune întotdeauna amprenta profesorul. Conform lui C. Cucoș, un proiect eficient se caracterizează prin:

- adecvarea la situațiile didactice concrete
- flexibilitate și adaptabilitate la evenimente noi, permisivitatea la integrarea din mers a unor strategii decantate în chiar cursul desfășurării procesului

- operaționalitate, adică potențialitatea de a transfigura în secvențe acționale și operațiuni distincte
- economicitate discursivă și strategică, într-un cadru strategic simplu să se realizeze cât mai mult din punct de vedere practic.

Nu există un model unic de proiectare didactică, ci mai multe modele de proiecte, cu diferite structuri ale competenței descriptive, în funcție de mai mulți factori: nivelul de pregătire al elevilor, natura conținutului științific, valențele predominant informative sau predominant formative ale acestuia, obiectivul fundamental, tipul strategiilor didactice.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dan, Mirela – *Agenda de practică pedagogică*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2006
2. Mărieș Leș, Gabriela - *Îndrumar de practică pedagogică*, Tipografia UBV, Cluj Napoca, 2011
3. Mărieș Leș, Gabriela - *Introducere în pedagogie*, Note de curs, Tipografia UBV, Cluj Napoca, 2010

Anexa 1

Model plan de lecție 1.

Data:

Disciplina:

Clasa:

Subiectul:

Obiectiv general (cadru):

Tipul lecției:

Spațiul școlar unde se desfășoară:

Durata:

Evenimentele instruirii. Etape. Timp	Obiective operaționale	Conținutul și metoda desfășurării lecției		Strategii didactice. Metode. Mijloace. Forme de activitate
		Activitatea profesorului	Activități de învățare	

Model plan de lecție 2.

Data:

Disciplina:

Clasa:

Subiectul:

Obiectiv general (cadru):

Tipul lecției:

Spațiul școlar unde se desfășoară:

Durata:

Etapă	Obiective de referință	Conținuturi	Dozare	Metode de predare- învățare - evaluare	Indicații metodice

Anexa 2

Fișa de observare psiho-pedagogică a elevului

.....

I. Date generale despre elev

1. Date generale
2. Starea familială
3. Relațiile interpersonale
4. Structura și componența familiei
5. Starea materială
6. Religia căreia îi aparține elevul
7. Influențe negative
8. Dezvoltare fizică și starea sănătății

II. Caracteristica proceselor psihice

III. Caracteristica sferei emoționale

IV. Însușirile personalității

V. Aptitudini

VI. Motivația

VII. Reușita

VIII. Colectivul și elevul

INTEGRAREA PRIN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A COPIILOR CU AUTISM

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ,

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

ALEXANDRA SZEKELY

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, an III

Cuvinte cheie: autism, integrare, voluntariat

ABSTRACT: *This paper aims to integrate children with autism through exercise and movement games, as to which is titled: Integrating the Physical Education and Sport of children with autism. The first child in Romania recovered from autism tells what is happening in the world of an autistic child and shows how to get out of it, he had to build reality as a puzzle, piece by piece.*

Oamenii cu autism au fost plasați de-a lungul anilor în instituții din întreaga lume. Autismul nu este o boală modernă, chiar dacă recunoașterea vastă a acestuia a fost câștigată recent. S-au făcut speculații de peste 100 de ani, de aceea istoria autismului nu este una liniară. Indiferent de dezbaterile din trecut sau prezent, de origini sau de rezultat, se desfășoară tot mai multe cercetări pentru ca înțelegerea autismului să devină din ce în ce mai mare.

Prezenta lucrare s-a născut ca rezultat al propriei mele frustrări, în încercarea de a-i înțelege pe elevii de la „Școala Generală pentru Copii cu Dizabilități numărul 2”, Baia Mare. Inițial, m-am oferit să fac voluntariat în 2012 la orele lor de Educație Fizică, în desfășurarea proiectelor Asociației „Puterea Speranței”,

La momentul respectiv mi-am dat seama că trebuie să fac ceva să-i ajut pe copii cu autism. Lucru care mi-a creat o stare de confuzie și m-a făcut să mă simt complexată. Îmi doream atât de mult să îi ajut, dar aveam atâtea întrebări în legătură cu manifestările și suferința lor, încât am început să caut teorii simple, care să mă facă să înțeleg ce se întâmplă cu ei. După ce am găsit răspunsurile simple, au urmat întrebările mai complicate, ceea ce m-a determinat tot mai mult să mă documentez despre acest subiect.

Această lucrare are ca obiectiv integrarea copiilor cu autism prin exerciții fizice și jocuri de mișcare, drept pentru care se intitulează: Integrarea prin Educație Fizică și Sport a copiilor cu autism. Primul copil din România recuperat din autism povestește ce se petrece în lumea unui copil autist și arată cum, ca să iasă din ea, a fost nevoit să construiască realitatea ca pe un puzzle, bucată cu bucată.

AUTISMUL ÎN PREZENT

Numeroși vorbitori, atunci când fac referire la afecțiunile care intră în spectrul autismului utilizează termenul de „autism”, dar ASD (Autism Spectrum Disorder) sau în limba română TSA (Tulburare de Spectru Autist) sunt termenii care sunt folosiți mai frecvent. Diagnosticalele care se încadrează aici sunt următoarele: Tulburare Autistă, Sindromul Asperger, Tulburarea Dezintegrativă a Copilăriei, Tulburarea Rett și Tulburarea Globală (Pervazivă) de Dezvoltare, inclusiv autismul atipic.

Mulți au crezut că toți cei care suferă de TSA se manifestă la fel ca personajul din filmul „Omul care aduce ploaia”, interpretat de Dustin Hoffman, care avea o capacitate neobișnuită de a ține minte combinații complicate de numere, dar care nu era capabil să pregătească pâine prăjită sau să facă alte lucruri simple.

Alții au crezut că toți copii care sunt diagnosticați cu una dintre afecțiunile care intră în spectrul autismului sunt distanți, nu au reacții, resping îmbrățișările și nu dau dovadă de afecțiune. În prezent, știm că aceste afecțiuni sunt mult mai complexe, implicând caracteristici și simptome mult mai variate, care sunt mai mult sau mai puțin severe și se pot manifesta în combinații diverse. Acum mai știm și că fiecare persoană care suferă de una dintre aceste afecțiuni este unică, având o personalitate deosebită și trăsături de caracter unice.

Tulburarea de spectru autist nu este o boală ca pneumonia sau hipertensiunea. Ea afectează dezvoltarea normală a copiilor, cum ar fi dezvoltarea psihică sau psihologică, perturbând evoluția acestora.

Afecțiunile pot avea o influență negativă asupra abilităților de comunicare, asupra imaginației și capacității de relaționare cu alte persoane, chiar și atunci când este vorba de persoanele apropiate, cum ar fi părinții, frații și surorile sau alte persoane cu care relaționează zilnic.

Respectivele afecțiuni pot varia între ușor și sever, de la un copil la altul. Nu există doi copii care să sufere de Tulburare de Spectru Autist, care să aibă același diagnostic și să se manifeste similar. Un copil care prezintă o formă prezentă este posibil să nu vorbească și să sufere de un retard mintal. Altul care prezintă o formă ușoară este posibil să se integreze într-o școală obișnuită și să nu mai prezinte simptomele unui copil care suferă de autism. Se poate ca unul care nu vorbește să aibă un coeficient de inteligență peste medie, iar altul care prezintă aceleași caracteristici să aibă un coeficient de inteligență redus. Există, de asemenea, și posibilitatea ca un copil care vorbește să fie precoce pe plan intelectual.

CLASIFICAREA METODELOR DE INTERVENȚIE ÎN AUTISM

Șansele pentru obținerea unor rezultate de succes în evoluția copiilor cu autism sporesc considerabil dacă intervenția se produce la vârste cât mai mici. S-a demonstrat că intervenția timpurie poate accelera dezvoltarea generală a copilului, reduce comportamentele problemă, iar rezultate funcționale de lungă durată sunt mai bune. Principalul obiectiv este îmbunătățirea capacității generale a copilului de a „funcționa”.

Datorită diversității copiilor cu autism (diferite grade de severitate a autismului, diverse nivele ale abilităților intelectuale, personalitate diferită, prezența sau nu a diferitelor dificultăți suplimentare, cum ar fi problemele senzoriale, epilepsia și altele) este improbabil ca ei să răspundă în același fel și să progreseze în aceeași măsură la un singur tip de intervenție. Astfel, este probabil să fie nevoie de mai multe tipuri de intervenții pentru a răspunde tuturor nevoilor pe care le poate avea o persoană cu autism. În plus, simptomele și manifestările aceleiași persoane se pot modifica în cursul timpului.

Din aceste motive, strategiile intervenției sunt adaptate nevoilor fiecărei persoane în parte și resurselor acelei familii. Totuși, în general, copiii cu autism răspund cel mai bine la intervenții bine structurate și specializate. Un program care este structurat astfel încât să îi ajute pe părinți și să îmbunătățească aspectele de comunicare, sociale, comportamentale, adaptative și de învățare ale vieții copilului este cel mai eficient.

Există o serie întreagă de intervenții terapeutice și tratamente alternative, din păcate nu și în România. În alegerea intervențiilor pentru copiii cu autism este important să se ia în considerație dacă:

- a) există dovezi științifice ale faptului că intervenția este eficientă
- b) dacă este neprimejdioasă.

Se recomandă următoarele strategii pentru ajutarea unui copil în scopul îmbunătățirii funcționării generale și atingerii potențialului său maxim.

Tratamentul și educarea copiilor cu autism și alte tulburări de comunicare asemănătoare (teacch)

Metoda TEACCH a fost pusă la punct în anii 1970 la Facultatea de Medicină din cadrul Universității din Carolina de Nord. La ora actuală, această metodă este utilizată pe scară largă în Statele Unite și pe plan internațional, pentru evaluarea și tratarea persoanelor cu TSA. Sunt încorporate aici o serie de intervenții, printre care se numără ABA, dar și legările abordate de dezvoltare în așa fel încât să se răspundă nevoilor copilului, nevoi care sunt legate de comunicare, de aspectele sociale, respectiv de învățare.

În cadrul TEACCH se utilizează un mediu foarte bine structurat, pentru a se evalua abilitățile fiecărei persoane și a se trece la tratamente care să ajute copilul să se bucure de succes acasă, în clasă și în comunitate.

Familia este implicată în tratament și părinții sunt considerați membrii ai echipei de tratament. Metoda TEACCH a fost aplicată în diferite școli sau clase din Statele Unite ale Americii, dar și din alte țări, printre care Danemarca, Franța, Norvegia, Suedia și Elveția.

Sistemul de comunicare prin schimb de imagini (pecs)

Copiii își pot însuși abilități de comunicare funcțională prin sistemul de comunicare prin schimb de imagini. PECS este un sistem de comunicare augmentativ care a fost pus la punct în 1985 și utilizat pentru prima oară în Delaware Autistic Program. În cadrul acestuia se utilizează imagini și metode ABA în vederea învățării copiilor diagnosticați cu TSA, respectiv cu alte afecțiuni care au legătură cu comunicarea. Imaginile sunt folosite pentru ca micuții să învețe culorile, numerele și anumite cuvinte

Sistemul de comunicare prin schimb de imagini se poate folosi pentru a ajuta copiii să formeze propoziții, să-și controleze comportamentul, să învețe ce înseamnă activitățile organizate conform unui plan.

De exemplu, dacă în apropierea oglinzii din baie se pun imagini care reprezintă un copil spălându-se pe dinți sau pieptându-se, copilul diagnosticat cu TSA poate fi ajutat să își aducă aminte ce anume trebuie să facă dimineața. Un copil îi poate da mamei sale o imagine reprezentând un măr, făcând-o astfel să înțeleagă ce anume își dorește. PECS reprezintă o bază în ceea ce privește comunicarea verbală, dar și un mijloc de comunicare în cazul copiilor care nu vorbesc.

Terapia integrării senzoriale

Terapia integrării senzoriale își propune să ajute copilul să absoarbă și să proceseze mai bine informațiile obținute pe cale senzorială. Integrarea senzorială implică receptarea de informații prin intermediul simțurilor și integrarea acestor informații în creier.

Terapia integrării senzoriale se bazează pe trei simțuri:

- tactil (atingere);
- vestibular (simțul mișcării);
- proprioceptiv (poziția corpului).

Un copil poate avea un sistem senzorial disfuncțional, în cadrul căruia unul sau mai multe simțuri reacționează exagerat sau, dimpotrivă, prea slab la stimuli veniți din mediu. De exemplu, un copil poate avea o reacție exagerată la anumite sunete, texturi sau stimuli vizuali, respectiv pot reacționa prea slab la durere. Disfuncțiile existente în plan senzorial pot afecta poziția pe care o adoptă copilul sau abilitățile sale legate de coordonare. În cazul unei disfuncții de integrare senzorială, tratamentul este asigurat, de obicei, de către un specialist în terapie ocupațională, de un fizioterapeut sau de către un logoterapeut care asigură desfășurarea de activități senzoriale și motorii, de cele mai multe ori sub forma anumitor jocuri sau exerciții. O formă foarte cunoscută de integrare senzorială este stimularea integrării pe plan auditiv sau AIT (Anexa nr.3).

Fizioterapie

Fizioterapia este recomandată copiilor diagnosticați cu TSA, astfel încât să își îmbunătățească abilitățile de natură fizică, tratându-se problemele care împiedică tot ceea ce înseamnă mișcarea și funcționarea conform unui nivel de dezvoltare normală. Unii dintre copiii diagnosticați cu TSA au un tonus muscular redus și probleme în ceea ce privește poziția corpului, echilibrul și coordonarea.

Fizioterapeuții îi ajută pe copii să dispună de un coeficient mai mare de rezistență, să-și dezvolte controlul motor și planificarea în plan motor. În ședințele de fizioterapie se dezvoltă abilitățile funcționale, dar și exercițiile de gimnastică aerobă, pasivă, activă și de creștere a rezistenței. Exercițiile terapeutice sunt executate frecvent utilizându-se diferite echipamente, cum ar fi greutățile, mingile medicinale, bărnele astfel încât să se crească forța musculară și rezistența și să se mărească gradul de conștientizare a tot ceea ce înseamnă corpul, dar și coordonarea.

Din tratamentul copilului pot face parte și exercițiile acvatice, ședințele în jacuzzi, dar și dispozitive ortotice. O ședință de fizioterapie în cadrul căreia terapeutul lucrează cu un singur copil durează, de obicei, 45 de minute. Ședințele se pot desfășura în cabinetul terapeutului, acasă sau la școală. Fizioterapeuții sunt pregătiți profesional și licențiați.

Masajul terapeutic

Masajul terapeutic implică acțiunea asupra țesuturilor moi ale organismului (mușchi, tendoane și ligamente), ceea ce poate avea efect asupra circulației sângelui și limfei. Terapiile care implică acțiunea asupra corpului, cum este masajul terapeutic, îi poate ajuta pe copii să-și reducă anxietatea, hiperactivitatea, reacțiile autostimulatorii, problemele de somn și să-și îmbunătățească funcționarea motorie și senzorială.

Logoterapia și terapia comunicării

Logoterapia și terapia comunicării ajută copilul să comunice mai eficient atât verbal, cât și nonverbal, folosindu-se de cuvinte și de limbajul corpului. Patologul specializat în probleme legate de limbă și comunicare se ocupă de intervențiile corespunzătoare, astfel încât să ajute copilul să formeze cuvinte și sisteme de comunicare, să proceseze informații și să se exprime. Acesta învață, de asemenea, copilul cum să se folosească de pragmatica limbii (modul în care să se folosească de limbă), cum să inițieze și să susțină o conversație. Copiii pot fi învățați să interpreteze limbajul corpului și expresiile faciale, dar și să își organizeze gândirea.

În cadrul ședinței de logoterapie copilul învață individual sau în cadrul unui grup mic, în funcție de nivelul aptitudinilor copilului. Ședințele durează 30-45 de minute și sunt conduse de patolog în cabinetul acestuia, în casa copilului sau în școala în care învață copilul. În cazul copiilor care nu vorbesc, terapeutul s-ar putea folosi de mișcări prin care se indică diferite lucruri sau tratamente augmentative, tratamente cum ar fi folosirea semnelor, care fac parte din limbajul american al semnelor, dispozitive de comunicare sau PECS (Sisteme de comunicare prin schimb de imagini).

Terapia cu animale

Compania unui câine: Un câine dresat poate constitui un prieten și un ajutor pentru copiii care au dizabilități fizice sau legate de dezvoltare. Dacă un copil diagnosticat cu TSA se bucură de prezența unui câine, el poate stabili cu acesta o legătură în plan emoțional, se poate simți în siguranță, poate căpăta încredere în sine, dar și un sentiment de independență. Legătura care se formează între copil și câine poate constitui un pas în a învăța cum se poate forma o relație pozitivă, reciprocă față de alte persoane.

Terapia cu delfini: Introdusă în anii '70, terapia s-a bucurat și se bucură de recunoaștere pentru faptul că este utilă în cazul copiilor diagnosticați cu TSA. Psihologul David Nathanson, expertul în domeniul delfinilor Horace Dobbs și terapeutul olandez Richard Griffioen au descoperit că delfinii, prin faptul că sunt inteligenți, blânzi și jucăuși, pot juca un rol important în îmbunătățirea abilităților funcționale și îi pot ajuta pe copii diagnosticați cu TSA. În cadrul terapiei cu delfini, copiii se joacă și înoată alături de delfini. Copiii pot atinge delfinii, pot comunica și pot învăța de la ei. Adepții acestei metode afirmă că micuții pot învăța astfel să se și concentreze, să rețină informații și să își însușească modalități eficiente de comunicare.

Integrarea copiilor cu autism

Noua direcție de dezvoltare în educația românească prevede integrarea copiilor cu cerințe speciale în învățământul de masă, indiferent de natura dizabilităților. Școala modernă, școala viitorului va fi „Școala pentru toți”, cu accent pe egalizarea șanselor tuturor copiilor. Prin integrarea copiilor cu cerințe educaționale speciale în sistemul școlii de masă, se urmărește recuperarea și valorificarea la maximum a individului, pentru formarea unor comportamente adecvate.

Deoarece în activitatea la clasă cadrele se întâlnesc din ce în ce mai mult cu asemenea cazuri de copii cu dizabilități este necesară aplicarea acestui curriculum diferențiat, pentru a le ușura integrarea în viața colectivului. Evaluarea psihologică este de asemenea foarte importantă pentru o diagnosticare reală a comportamentelor.

În perioada evaluărilor inițiale și în timpul observațiilor spontane obținute în diferite momente ale zilei se pot cunoaște particularitățile psihologice și socio-culturale ale copilului, toate acestea constituind „informații cheie”. Ele sunt utilizate în vederea identificării de la bun început a acelor coordonate pe care să se poată interveni cu succes.

Scopul evaluării este acela de a determina nivelul de la care se pleacă în aplicarea programului de intervenție și stabilirea gradului de deficit a nivelului la care se ajunge după o anumită perioadă de timp în care s-a aplicat un program recuperatoriu special, schimbările pozitive care au apărut în achizițiile și comportamentul copilului cu elemente de autism.

Cazuri particulare la copiii cu autism

Având în vedere faptul că fiecare copil ce suferă de afecțiuni care intră în spectrul autismului se comportă diferit am ales cazuri distincte. În următoarele subcapitole am prezentat defapt doar trei dintre copiii cu care am lucrat ca voluntară la Asociația de Autism Baia Mare (Fig. 1.).



Fig. 1. Asociația de Autism Baia Mare

Părinții sau tutorii copiilor au dorit să păstreze anonimatul acestora, de aceea am ales să îi notez după cum urmează:

- Copilul A
 - Băiețel cu vârsta de 4 ani și 4 luni (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 09.07.2012 (din raportul de evaluare)
- Copilul B
 - Fetiță cu vârsta de 2 ani (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 13.01.2013 (din raportul de evaluare)
- Copilul C
 - Băiețel cu vârsta de 10 ani (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 2011 (din raportul de evaluare)

COPILUL A raport de evaluare

Băiatul A.

Vârsta: 4 ani, 4 luni

Data evaluării: 09.07.2012

Număr ședințe: 30 minute/săptămână

Diagnostic:

- ❖ autism infantil;
- ❖ tulburare de coordonare motorie;
- ❖ întârziere în achizițiile psihomotorii corespunzătoare vârstei;
- ❖ retard al limbajului expresiv;
- ❖ retard al limbajului receptiv;
- ❖ rinofaringită acută.

Examen neurologic: stereotipii, hipersalivație, dificultăți la deglutiție pentru solide, dispraxii multiple, mers nesigur cu derobări frecvente, motricitate fină deficitară fără alte modificări.

Recomandări: kinetoterapie – antrenarea abilităților motorii și de coordonare

S-au evaluat trei arii de dezvoltare ale motricității grosiere:

- menținerea pozițiilor: nu se ridică singur în picioare, nu poate să se ridice pe vârfuri și să mențină poziția timp de 3 secunde, nu poate sta într-un picior;
- locomotie: nu merge în patrupezie, nu merge în lateral, urcă scările fără alternarea pașilor, nu merge pe vârful picioarelor, nu merge independent pe banca de gimnastică, nu pedalează pe bicicletă;
- manipularea obiectelor: împinge mingea cu 2 mâini și nici nu poate să o arunce, poate să lovească mingea cu piciorul.

Obiective:

- captarea atenției;
- creșterea nivelului motivațional;
- dezvoltarea simțului echilibrului;
- tonifierea musculară a membrelor inferioare;
- să devină independent în execuția mișcărilor;
- consolidarea achizițiilor.

EXERCIȚII SPECIFICE PENTRU COPILUL A.

Exerciții pentru captarea atenției:



Exerciții cu popicele (Fig. 2)

Poziția inițială a copilului: Stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, mâinile pe lângă corp.

Exercițiul numărul 1:

- La comanda mea „ține”, băiatul A. întinde ambele mâini înainte și prinde 2 popice pe care i le înmânez simultan. Dacă nu este atent, îi captez atenția strigându-l pe nume, iar acesta trebuie să mă privească și să răspundă „da”. În cazul în care nu răspunde sau nu mă privește când îl atenționez înseamnă că nu este atent.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, măbind treptat timpul de menținere a popicelor înainte și viteza de execuție.

Exercițiul numărul 2:

- La comanda mea „ține”, copilul A. întinde ambele mâini deasupra capului și prinde 2 popice pe care i le dau simultan.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, măbind treptat timpul de menținere a popicelor deasupra capului și viteza de execuție.

Exercițiul numărul 3:

- La comanda mea „ține”, băiatul A. întinde mâinile lateral (la nivelul umerilor) și prinde cele două popice pe care i le înmânez simultan.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, măbind treptat timpul de menținere a popicelor lateral și viteza de execuție.
- În cazul în care copilul nu reușește să facă exercițiul corect îl încurajez să îl repete, spunându-i „poți mai bine”.

Exercițiul numărul 4:

- La comanda „ține”, copilul A. întinde mîna dreaptă deasupra capului, iar mîna stângă o întinde pe lângă corp și prinde cele două popice pe care i le dau simultan.
- Rămîne în aceea poziție timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, măbind treptat viteza de execuție. După care schimbă mîna pe care trebuie să o ridice deasupra capului (mîna stîngă sus, dreapta jos).
- După fiecare exercițiu executat corect, am recompensat verbal copilul (exemplu: „foarte bine”).

Exerciții pentru creșterea nivelului motivațional

Exercițiile pentru creșterea nivelului motivațional le-am folosit atât pentru creșterea stimei de sine a băiatului, cât și pentru îmbunătățirea adaptării în familie sau cu egalii. Acestea le-am utilizat în cadrul tuturor exercițiilor prin recompense verbale („foarte bine”, „excelent”, „foarte frumos”), dar și prin recompensa perna pentru masaj pe „perna magică” (Fig. 3.IV). Când copilul apasă perna sau calcă pe ea, aceasta vibrează, masându-i de exemplu picioarele.



Fig. 3.Perna pentru masaj („perna magică”)

Exerciții pentru dezvoltarea simțului echilibrului:

- Mers pe banca de gimnastică ținut de ambele mâini.
- Mers pe banca de gimnastică ținut de o singură mână.
- Mers individual pe banca de gimnastică.
- Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică (Fig. 4.IV) ținut de ambele mâini.



Fig. 4. Partea îngustă a băncii de gimnastică

- Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică ținut de o singură mână.
- Treceți de pe un scaunel pe altul (4 scaunele cu înălțimea de 30 cm, situate la o distanță de 5 cm între ele). La început cu ajutor, apoi individual.
- Treceți peste diferite obstacole mici puse pe sol (exemplu: cuburi, bare, etc.)
- Treceți peste bare aflate la înălțimea gleznei, iar treptat am mărit distanța acestora față de sol (Fig. 5.IV).



Fig. 5 Bare pentru treceri

Exerciții pentru tonifierea musculară a membrelor inferioare:

Exercițiul numărul 1:

- Pedalare pe bicicleta fixă (Fig. 6.IV), cu ajutor. La primele executări l-am ajutat, apăsându-l pe genunchi. Viteza de execuție fiind lentă.
- Pedalarea pe bicicleta fixă, independent. Viteza de execuție fiind lentă, apoi moderată.
- Pedalarea pe bicicleta fixă, independent. I-am crescut treptat viteza de execuție până ce copilul a ajuns la viteza lui maximă de pedalare.
- Timpul inițial ce l-am alocat acestui exercițiu a fost de 5 minute. Apoi l-am crescut treptat, în fiecare săptămână.



Fig. 6. Bicicleta fixă

Exercițiul numărul 2:

- Genuflexiuni cu mâinile în sprijin pe șipca spalierului (la 90°). Stând lângă băiatul A, în fața spalierului, cu mâinile întinse înainte am executat genuflexiuni și i-am dat comanda verbală „fă ca mine”.
- Am renunțat la comanda „fă ca mine”.
- Copilul a făcut serii de câte 10 genuflexiuni. I-am numărat cu voce fermă până la 10, la fiecare serie pentru a-l motiva să le facă toate.

Exercițiul numărul 3:

- Urcări și coborâri de pe banca de gimnastică, cu ajutor. L-am ținut de mână pe copil și am făcut exercițiul cu el. La comanda mea „fă ca mine” am urcat amândoi pe banca de gimnastică. La fel am procedat și la coborâre.
- Am renunțat la comanda „fă ca mine”.
- Urcări și coborâri de pe banca de gimnastică, individual. Copilul a făcut serii de câte 10 genuflexiuni. I-am numărat cu voce fermă până la 10, la fiecare serie.
- Am crescut treptat viteza de execuție a exercițiului.

Exerciții pentru independență în execuția mișcărilor

Aceste exerciții le-am folosit pentru ca băiatul să devină independent, transformându-se dintr-un copil asistat permanent, într-unul parțial asistat sau neasistat. Toate exercițiile prezentate care le-am făcut cu el trebuie să reușească să le facă singur și corect.

Exerciții pentru consolidarea achizițiilor

Aceste exerciții par la prima vedere foarte ușoare, dar copilul B a depus mult efort pentru a ajunge să le învețe să le facă singur și corect. Pentru acest lucru a fost nevoie de multă răbdare, timp și perseverență atât din partea părinților și a persoanelor care se ocupă de el, cât și din partea mea.

Copilul va conștientiza utilitatea mișcărilor învățate și valoarea lor practică. Va conștientiza contextul în care se află și prezența celor din jur. Va învăța ce înseamnă disciplina și că anumite comportamente nu sunt permise, cum ar fi, în cazul lui:

- țipetele excesive,
- țopăitul exagerat,
- refuzul de a face exercițiile, etc.

Circuitul prezentat în continuare a fost parcurs de către fiecare subiect în parte. La ultima mea sedință cu subiecții am utilizat acest circuit pentru evaluarea finală a copiilor.



Fig. 7. Circuitul

- Trece singur peste cele 3 bare (aflate sub nivelul genunchilor lui), cu picioarele alternative
- Pășește de pe un cub pe altul, ținând cont de comenzile mele vocale (exemplu: „pășește cu piciorul stâng pe cubul galben”)
- Merge în echilibru pe placa albastră, individual.
- Trece cu picioarele peste bara verde (aflată deasupra genunchilor lui), ținându-se cu mâinile de cele două bare verticale, la comanda mea vocală „treci peste bara verde cu piciorul”
- Pășește în cercurile mici și mari pe urme de picior colorate diferit. L-am ajutat, la nevoie, spunându-i culoarea pe care urmează să pășească. În cercurile mari ridică mâinile sus, deasupra capului.
- Merge în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică doar dacă îl țin de mână.
- Trece printr-un cerc vertical, pe care l-am pus la 10 cm față de sol.
- Trece cu picioarele alternative, peste cele 5 bare aflate pe sol, într-un ritm alert, urmărind urmele de tălpi dintre bare.
- La sfârșitul traseului primește drept recompensă „perna magică” pentru masarea picioarelor.

- Face întreg circuitul, dar la unele obstacole nu se descurcă independent
- Primește recomensă socială după fiecare exercițiu executat corect, ceea ce îl motivează să facă circuitul în continuare
- Reface exercițiile executate greșit la comanda mea vocală „poti mai bine”

Evoluția copiilor (tabelul 1) a depins de mai multe aspecte. Vârsta subiecților este diferită, iar cu cât un copil cu autism crește, cu atât mai greu va fi pentru cei din jur să intervină pentru a-i modela comportamentul. Se poate face ceva și în astfel de situații pentru recuperare, însă cu efort mult mai mare și cu reușită mai slabă. Diagnosticul subiecților A și B este diferit față de cel al subiectului C. Pentru ca rezultatele intervenției să fie consistente și de durată, implicarea familiei este esențială. Părinții copiilor A și B s-au implicat în derularea programului terapeutic și acest lucru s-a observat la exercițiile pe care le-am făcut cu aceștia. În schimb, neimplicarea părinților în recuperarea copilului C a fost vizibilă deoarece nu s-a

observat progres în evoluția lui. Primii doi subiecți au participat la un număr mare de ședințe, iar al treilea subiect a participat la un număr foarte redus de ședințe.

Tabelul 1.. Evoluția copiilor

	Subiectul A	Subiectul B	Subiectul C
Vârsta	4 ani și 4 luni	2 ani	10 ani
Diagnostic	Autism infantil	Autism infantil	Note autiste Retard psihic sever
Prima evaluare	09.07.2012	13.01.2013	2011
Mijloace și metode folosite în recuperare	- exerciții pentru captarea atenției	- exerciții pentru captarea atenției	Datorită numărului foarte redus de ședințe la care participă, a diagnosticului de retard sever și neimplicarea părinților în recuperarea lui, nu se observă progres în evoluția copilului.
	- exerciții pentru creșterea nivelului motivațional	- exerciții pentru creșterea nivelului motivațional	
	- exerciții pentru dezvoltarea echilibrului	- exerciții pentru dezvoltarea echilibrului	
	- exerciții pentru tonifierea musculară a membrelor inferioare - exerciții pentru independența în execuția mișcărilor - exerciții pentru consolidarea achizițiilor	- exerciții pentru dezvoltarea coordonării - exerciții pentru dezvoltarea orientării - exerciții pentru desensibilizarea pe diferite obiecte	
	Circuit	Circuit	Încercări discrete de parcurgere a circuitului
Evaluare finală	Face întreg circuitul	Face întreg circuitul	Nu face circuitul

Având în vedere faptul că nici părinții, nici conducerea Asociației nu a permis introducerea altor copii sau scoaterea celor înscriși din incinta spațiului, nu am reușit să realizez exerciții de integrare socială și sportivă cu cei trei subiecți cu care am lucrat ca voluntară. Cu toate acestea trebuie să menționez că activitatea derulată pe parcursul proiectului cu acești copii a avut rezultatele sperate de mine și și-a atins, în mare măsură obiectivele țintă.

CONCLUZII

Părinții copiilor cu autism au un rol foarte important în recuperarea acestora. Ei nu trebuie să își izoleze copilul în speranța că lucrurile se vor rezolva de la sine, ci să accepte faptul că o terapie începută cât mai devreme poate fi șansa unei vieți normale pentru copilul lor. O terapie începută cât mai devreme înseamnă și abilități minime necesare pentru integrarea copiilor într-o grădiniță de masă.

Propunerea mea este ca fiecare copil cu autism să aibă câte un însoțitor (profesor de sprijin), care să îl ajute să îndeplinească sarcinile primite de la educatoare, să interacționeze cu copiii și să îl ajute să devină independent.

Prin integrarea copiilor cu autism în sistemul de masă, se urmărește recuperarea și valorificarea la maximum a individului, pentru formarea unor comportamente adecvate. Integrarea cuprinde ca element esențial existența unei relații de parteneriat între părinți, cadre didactice și societate. De aceea, propun să se facă cursuri gratuite în școli la care să participe atât cadrele didactice, cât și părinții copiilor tipici prin care să fie informați despre autism, iar copiii cu dizabilități să nu mai fie discriminați, ci să aibă o șansă la normalitate.

Educația fizică și sportul pentru copiii cu autism este, de asemenea, un element esențial în recuperarea acestora. După părerea mea, înființarea de cluburi sportive, care să accepte copii cu autism ar fi un mare beneficiu. Acestea să fie dotate cu toate materialele necesare pentru o bună desfășurare a

activităților, la care să poată participa oamenii obișnuiți, părinții, atât specialiști în domeniul autismului, cât și specialiști în domeniul educației fizice și sport.

Din punctul meu de vedere ar trebui să se organizeze concursuri sportive la care să participe toată lumea: copiii cu autism, alături de cei tipici. Fiecare copil cu autism ar fi de dorit să formeze o echipă cu un copil tipic, cel mai important lucru fiind participarea în număr cât mai mare și nu câștigul sau premiile.

BIBLIOGRAFIE:

1. Chiriță, G., (1983), *Educația prin jocuri de mișcare*, Editura Sport-Turism, București.
2. Claparède, E., (1975), *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*, Editura Didactică și pedagogică, București.
3. Crăciun, M., (2008), *Psihologia sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4. Gîfei, M., (2010), *Autismul la preșcolari – ghid practic și metodologic*, Editura Rovimed Publishers, Bacău.
5. Grosu, E., (2002), *Psihomotricitate și gimnastică educativă*, Editura GMI, Cluj-Napoca.
6. Lupu, I., Lupu O., (2006), *Introducere în psihologia educațională*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
7. Mărieș-Leș, G., (2010), *Introducere în pedagogie*, Editura Universității Bogdan Vodă, Cluj-Napoca.
8. Montessori, M., (2004) *The secret of childhood- a book for all parents and teachers*, Orient Longman Private Limited
9. Peeters, T., (2009), *Autismul. Teorie și intervenție educațională*, Editura Polirom, București.
10. Popișan, D., (1975), *Gimnastica, atletismul și jocurile în școală*, Editura Sport-Turism, București.
11. Preda, V., (2007), *Elemente de psihopedagogie specială*, Editura Eikon, Cluj-Napoca.
12. Sabău, Gh., (2005), *Jocurile dinamice și deprinderile motrice*, Editura GMI, Cluj-Napoca
13. Sabău, Gh., (2013), *Jocuri de mișcare*, Editura Eikon, Cluj-Napoca
14. Scott, E., (2011), *Miracolul vindecării copilului meu. Manualul de vindecare a autismului. Deprinderi și exerciții*, Editura For You, București.
15. Secară, O., (2009), *Creierul social. Autism, Neuroștiințe, Dezvoltare, Terapie*, Editura Tracus Arte, București.
16. Siff Exkorn, K., (2010), *Să înțelegem autismul*, Editura Aramis, București.
17. Strick, L., Dr. Smith, C., (1997), *Dizabilități legate de învățare explicate de la A la Z*, Editura Aramis, București.

Anexa 2

Fișa de observare psiho-pedagogică a elevului

.....

I. Date generale despre elev

1. Date generale
2. Starea familială
3. Relațiile interpersonale
4. Structura și componența familiei
5. Starea materială
6. Religia căreia îi aparține elevul
7. Influențe negative
8. Dezvoltare fizică și starea sănătății

II. Caracteristica proceselor psihice

III. Caracteristica sferei emoționale

IV. Însușirile personalității

V. Aptitudini

VI. Motivația

VII. Reușita

VIII. Colectivul și elevul

INTEGRAREA PRIN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A COPIILOR CU AUTISM

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ,

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

ALEXANDRA SZEKELY

Universitatea "Bogdan Vodă" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, an III

Cuvinte cheie: autism, integrare, voluntariat

ABSTRACT: *This paper aims to integrate children with autism through exercise and movement games, as to which is titled: Integrating the Physical Education and Sport of children with autism. The first child in Romania recovered from autism tells what is happening in the world of an autistic child and shows how to get out of it, he had to build reality as a puzzle, piece by piece.*

Oamenii cu autism au fost plasați de-a lungul anilor în instituții din întreaga lume. Autismul nu este o boală modernă, chiar dacă recunoașterea vastă a acestuia a fost câștigată recent. S-au făcut speculații de peste 100 de ani, de aceea istoria autismului nu este una liniară. Indiferent de dezbaterile din trecut sau prezent, de origini sau de rezultat, se desfășoară tot mai multe cercetări pentru ca înțelegerea autismului să devină din ce în ce mai mare.

Prezenta lucrare s-a născut ca rezultat al propriei mele frustrări, în încercarea de a-i înțelege pe elevii de la „Școala Generală pentru Copii cu Dizabilități numărul 2”, Baia Mare. Inițial, m-am oferit să fac voluntariat în 2012 la orele lor de Educație Fizică, în desfășurarea proiectelor Asociației „Puterea Speranței”,

La momentul respectiv mi-am dat seama că trebuie să fac ceva să-i ajut pe copii cu autism. Lucru care mi-a creat o stare de confuzie și m-a făcut să mă simt complexită. Îmi doream atât de mult să îi ajut, dar aveam atâtea întrebări în legătură cu manifestările și suferința lor, încât am început să caut teorii simple, care să mă facă să înțeleg ce se întâmplă cu ei. După ce am găsit răspunsurile simple, au urmat întrebările mai complicate, ceea ce m-a determinat tot mai mult să mă documentez despre acest subiect.

Această lucrare are ca obiectiv integrarea copiilor cu autism prin exerciții fizice și jocuri de mișcare, drept pentru care se intitulează: Integrarea prin Educație Fizică și Sport a copiilor cu autism. Primul copil din România recuperat din autism povestește ce se petrece în lumea unui copil autist și arată cum, ca să iasă din ea, a fost nevoit să construiască realitatea ca pe un puzzle, bucată cu bucată.

AUTISMUL ÎN PREZENT

Numeroși vorbitori, atunci când fac referire la afecțiunile care intră în spectrul autismului utilizează termenul de „autism”, dar ASD (Autism Spectrum Disorder) sau în limba română TSA (Tulburare de Spectru Autist) sunt termenii care sunt folosiți mai frecvent. Diagnosticalele care se încadrează aici sunt următoarele: Tulburare Autistă, Sindromul Asperger, Tulburarea Dezintegrativă a Copilăriei, Tulburarea Rett și Tulburarea Globală (Pervazivă) de Dezvoltare, inclusiv autismul atipic.

Mulți au crezut că toți cei care suferă de TSA se manifestă la fel ca personajul din filmul „Omul care aduce ploaia”, interpretat de Dustin Hoffman, care avea o capacitate neobișnuită de a ține minte combinații complicate de numere, dar care nu era capabil să pregătească pâine prăjită sau să facă alte lucruri simple.

Alții au crezut că toți copii care sunt diagnosticați cu una dintre afecțiunile care intră în spectrul autismului sunt distanți, nu au reacții, resping îmbrățișările și nu dau dovadă de afecțiune. În prezent, știm că aceste afecțiuni sunt mult mai complexe, implicând caracteristici și simptome mult mai variate, care sunt mai mult sau mai puțin severe și se pot manifesta în combinații diverse. Acum mai știm și că fiecare persoană care suferă de una dintre aceste afecțiuni este unică, având o personalitate deosebită și trăsături de caracter unice.

Tulburarea de spectru autist nu este o boală ca pneumonia sau hipertensiunea. Ea afectează dezvoltarea normală a copiilor, cum ar fi dezvoltarea psihică sau psihologică, perturbând evoluția acestora.

Afecțiunile pot avea o influență negativă asupra abilităților de comunicare, asupra imaginației și capacității de relaționare cu alte persoane, chiar și atunci când este vorba de persoanele apropiate, cum ar fi părinții, frații și surorile sau alte persoane cu care relaționează zilnic.

Respectivele afecțiuni pot varia între ușor și sever, de la un copil la altul. Nu există doi copii care să sufere de Tulburare de Spectru Autist, care să aibă același diagnostic și să se manifeste similar. Un copil care prezintă o formă prezentă este posibil să nu vorbească și să sufere de un retard mintal. Altul care prezintă o formă ușoară este posibil să se integreze într-o școală obișnuită și să nu mai prezinte simptomele unui copil care suferă de autism. Se poate ca unul care nu vorbește să aibă un coeficient de inteligență peste medie, iar altul care prezintă aceleași caracteristici să aibă un coeficient de inteligență redus. Există, de asemenea, și posibilitatea ca un copil care vorbește să fie precoce pe plan intelectual.

CLASIFICAREA METODELOR DE INTERVENȚIE ÎN AUTISM

Șansele pentru obținerea unor rezultate de succes în evoluția copiilor cu autism sporesc considerabil dacă intervenția se produce la vârste cât mai mici. S-a demonstrat că intervenția timpurie poate accelera dezvoltarea generală a copilului, reduce comportamentele problemă, iar rezultate funcționale de lungă durată sunt mai bune. Principalul obiectiv este îmbunătățirea capacității generale a copilului de a „funcționa”.

Datorită diversității copiilor cu autism (diferite grade de severitate a autismului, diverse nivele ale abilităților intelectuale, personalitate diferită, prezența sau nu a diferitelor dificultăți suplimentare, cum ar fi problemele senzoriale, epilepsia și altele) este improbabil ca ei să răspundă în același fel și să progreseze în aceeași măsură la un singur tip de intervenție. Astfel, este probabil să fie nevoie de mai multe tipuri de intervenții pentru a răspunde tuturor nevoilor pe care le poate avea o persoană cu autism. În plus, simptomele și manifestările aceleiași persoane se pot modifica în cursul timpului.

Din aceste motive, strategiile intervenției sunt adaptate nevoilor fiecărei persoane în parte și resurselor acelei familii. Totuși, în general, copiii cu autism răspund cel mai bine la intervenții bine structurate și specializate. Un program care este structurat astfel încât să îi ajute pe părinți și să îmbunătățească aspectele de comunicare, sociale, comportamentale, adaptative și de învățare ale vieții copilului este cel mai eficient.

Există o serie întreagă de intervenții terapeutice și tratamente alternative, din păcate nu și în România. În alegerea intervențiilor pentru copiii cu autism este important să se ia în considerație dacă:

- a) există dovezi științifice ale faptului că intervenția este eficientă
- b) dacă este neprimejdioasă.

Se recomandă următoarele strategii pentru ajutarea unui copil în scopul îmbunătățirii funcționării generale și atingerii potențialului său maxim.

Tratamentul și educarea copiilor cu autism și alte tulburări de comunicare asemănătoare (teacch)

Metoda TEACCH a fost pusă la punct în anii 1970 la Facultatea de Medicină din cadrul Universității din Carolina de Nord. La ora actuală, această metodă este utilizată pe scară largă în Statele Unite și pe plan internațional, pentru evaluarea și tratarea persoanelor cu TSA. Sunt încorporate aici o serie de intervenții, printre care se numără ABA, dar și legările abordate de dezvoltare în așa fel încât să se răspundă nevoilor copilului, nevoi care sunt legate de comunicare, de aspectele sociale, respectiv de învățare.

În cadrul TEACCH se utilizează un mediu foarte bine structurat, pentru a se evalua abilitățile fiecărei persoane și a se trece la tratamente care să ajute copilul să se bucure de succes acasă, în clasă și în comunitate.

Familia este implicată în tratament și părinții sunt considerați membrii ai echipei de tratament. Metoda TEACCH a fost aplicată în diferite școli sau clase din Statele Unite ale Americii, dar și din alte țări, printre care Danemarca, Franța, Norvegia, Suedia și Elveția.

Sistemul de comunicare prin schimb de imagini (pecs)

Copiii își pot însuși abilități de comunicare funcțională prin sistemul de comunicare prin schimb de imagini. PECS este un sistem de comunicare augmentativ care a fost pus la punct în 1985 și utilizat pentru prima oară în Delaware Autistic Program. În cadrul acestuia se utilizează imagini și metode ABA în vederea învățării copiilor diagnosticați cu TSA, respectiv cu alte afecțiuni care au legătură cu comunicarea. Imaginile sunt folosite pentru ca micuții să învețe culorile, numerele și anumite cuvinte

Sistemul de comunicare prin schimb de imagini se poate folosi pentru a ajuta copiii să formeze propoziții, să-și controleze comportamentul, să învețe ce înseamnă activitățile organizate conform unui plan.

De exemplu, dacă în apropierea oglinzii din baie se pun imagini care reprezintă un copil spălându-se pe dinți sau pieptându-se, copilul diagnosticat cu TSA poate fi ajutat să își aducă aminte ce anume trebuie să facă dimineața. Un copil îi poate da mamei sale o imagine reprezentând un măr, făcând-o astfel să înțeleagă ce anume își dorește. PECS reprezintă o bază în ceea ce privește comunicarea verbală, dar și un mijloc de comunicare în cazul copiilor care nu vorbesc.

Terapia integrării senzoriale

Terapia integrării senzoriale își propune să ajute copilul să absoarbă și să proceseze mai bine informațiile obținute pe cale senzorială. Integrarea senzorială implică receptarea de informații prin intermediul simțurilor și integrarea acestor informații în creier.

Terapia integrării senzoriale se bazează pe trei simțuri:

- tactil (atingere);
- vestibular (simțul mișcării);
- proprioceptiv (poziția corpului).

Un copil poate avea un sistem senzorial disfuncțional, în cadrul căruia unul sau mai multe simțuri reacționează exagerat sau, dimpotrivă, prea slab la stimuli veniți din mediu. De exemplu, un copil poate avea o reacție exagerată la anumite sunete, texturi sau stimuli vizuali, respectiv pot reacționa prea slab la durere. Disfuncțiile existente în plan senzorial pot afecta poziția pe care o adoptă copilul sau abilitățile sale legate de coordonare. În cazul unei disfuncții de integrare senzorială, tratamentul este asigurat, de obicei, de către un specialist în terapie ocupațională, de un fizioterapeut sau de către un logoterapeut care asigură desfășurarea de activități senzoriale și motorii, de cele mai multe ori sub forma anumitor jocuri sau exerciții. O formă foarte cunoscută de integrare senzorială este stimularea integrării pe plan auditiv sau AIT (Anexa nr.3).

Fizioterapie

Fizioterapia este recomandată copiilor diagnosticați cu TSA, astfel încât să își îmbunătățească abilitățile de natură fizică, tratându-se problemele care împiedică tot ceea ce înseamnă mișcarea și funcționarea conform unui nivel de dezvoltare normală. Unii dintre copiii diagnosticați cu TSA au un tonus muscular redus și probleme în ceea ce privește poziția corpului, echilibrul și coordonarea.

Fizioterapeuții îi ajută pe copii să dispună de un coeficient mai mare de rezistență, să-și dezvolte controlul motor și planificarea în plan motor. În ședințele de fizioterapie se dezvoltă abilitățile funcționale, dar și exercițiile de gimnastică aerobă, pasivă, activă și de creștere a rezistenței. Exercițiile terapeutice sunt executate frecvent utilizându-se diferite echipamente, cum ar fi greutățile, mingile medicinale, bărnele astfel încât să se crească forța musculară și rezistența și să se mărească gradul de conștientizare a tot ceea ce înseamnă corpul, dar și coordonarea.

Din tratamentul copilului pot face parte și exercițiile acvatice, ședințele în jacuzzi, dar și dispozitive ortotice. O ședință de fizioterapie în cadrul căreia terapeutul lucrează cu un singur copil durează, de obicei, 45 de minute. Ședințele se pot desfășura în cabinetul terapeutului, acasă sau la școală. Fizioterapeuții sunt pregătiți profesional și licențiați.

Masajul terapeutic

Masajul terapeutic implică acțiunea asupra țesuturilor moi ale organismului (mușchi, tendoane și ligamente), ceea ce poate avea efect asupra circulației sângelui și limfei. Terapiile care implică acțiunea asupra corpului, cum este masajul terapeutic, îi poate ajuta pe copii să-și reducă anxietatea, hiperactivitatea, reacțiile autostimulatorii, problemele de somn și să-și îmbunătățească funcționarea motorie și senzorială.

Logoterapia și terapia comunicării

Logoterapia și terapia comunicării ajută copilul să comunice mai eficient atât verbal, cât și nonverbal, folosindu-se de cuvinte și de limbajul corpului. Patologul specializat în probleme legate de limbă și comunicare se ocupă de intervențiile corespunzătoare, astfel încât să ajute copilul să formeze cuvinte și sisteme de comunicare, să proceseze informații și să se exprime. Acesta învață, de asemenea, copilul cum să se folosească de pragmatica limbii (modul în care să se folosească de limbă), cum să inițieze și să susțină o conversație. Copiii pot fi învățați să interpreteze limbajul corpului și expresiile faciale, dar și să își organizeze gândirea.

În cadrul ședinței de logoterapie copilul învață individual sau în cadrul unui grup mic, în funcție de nivelul aptitudinilor copilului. Ședințele durează 30-45 de minute și sunt conduse de patolog în cabinetul acestuia, în casa copilului sau în școala în care învață copilul. În cazul copiilor care nu vorbesc, terapeutul s-ar putea folosi de mișcări prin care se indică diferite lucruri sau tratamente augmentative, tratamente cum ar fi folosirea semnelor, care fac parte din limbajul american al semnelor, dispozitive de comunicare sau PECS (Sisteme de comunicare prin schimb de imagini).

Terapia cu animale

Compania unui câine: Un câine dresat poate constitui un prieten și un ajutor pentru copiii care au dizabilități fizice sau legate de dezvoltare. Dacă un copil diagnosticat cu TSA se bucură de prezența unui câine, el poate stabili cu acesta o legătură în plan emoțional, se poate simți în siguranță, poate căpăta încredere în sine, dar și un sentiment de independență. Legătura care se formează între copil și câine poate constitui un pas în a învăța cum se poate forma o relație pozitivă, reciprocă față de alte persoane.

Terapia cu delfini: Introdusă în anii '70, terapia s-a bucurat și se bucură de recunoaștere pentru faptul că este utilă în cazul copiilor diagnosticați cu TSA. Psihologul David Nathanson, expertul în domeniul delfinilor Horace Dobbs și terapeutul olandez Richard Griffioen au descoperit că delfinii, prin faptul că sunt inteligenți, blânzi și jucăuși, pot juca un rol important în îmbunătățirea abilităților funcționale și îi pot ajuta pe copii diagnosticați cu TSA. În cadrul terapiei cu delfini, copiii se joacă și înoată alături de delfini. Copiii pot atinge delfinii, pot comunica și pot învăța de la ei. Adepții acestei metode afirmă că micuții pot învăța astfel să se și concentreze, să rețină informații și să își însușească modalități eficiente de comunicare.

Integrarea copiilor cu autism

Noua direcție de dezvoltare în educația românească prevede integrarea copiilor cu cerințe speciale în învățământul de masă, indiferent de natura dizabilităților. Școala modernă, școala viitorului va fi „Școala pentru toți”, cu accent pe egalizarea șanselor tuturor copiilor. Prin integrarea copiilor cu cerințe educaționale speciale în sistemul școlii de masă, se urmărește recuperarea și valorificarea la maximum a individului, pentru formarea unor comportamente adecvate.

Deoarece în activitatea la clasă cadrele se întâlnesc din ce în ce mai mult cu asemenea cazuri de copii cu dizabilități este necesară aplicarea acestui curriculum diferențiat, pentru a le ușura integrarea în viața colectivului. Evaluarea psihologică este de asemenea foarte importantă pentru o diagnosticare reală a comportamentelor.

În perioada evaluărilor inițiale și în timpul observațiilor spontane obținute în diferite momente ale zilei se pot cunoaște particularitățile psihologice și socio-culturale ale copilului, toate acestea constituind „informații cheie”. Ele sunt utilizate în vederea identificării de la bun început a acelor coordonate pe care să se poată interveni cu succes.

Scopul evaluării este acela de a determina nivelul de la care se pleacă în aplicarea programului de intervenție și stabilirea gradului de deficit a nivelului la care se ajunge după o anumită perioadă de timp în care s-a aplicat un program recuperatoriu special, schimbările pozitive care au apărut în achizițiile și comportamentul copilului cu elemente de autism.

Cazuri particulare la copiii cu autism

Având în vedere faptul că fiecare copil ce suferă de afecțiuni care intră în spectrul autismului se comportă diferit am ales cazuri distincte. În următoarele subcapitole am prezentat defapt doar trei dintre copiii cu care am lucrat ca voluntară la Asociația de Autism Baia Mare (Fig. 1.).



Fig. 1. Asociația de Autism Baia Mare

Părinții sau tutorii copiilor au dorit să păstreze anonimatul acestora, de aceea am ales să îi notez după cum urmează:

- Copilul A
 - Băiețel cu vârsta de 4 ani și 4 luni (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 09.07.2012 (din raportul de evaluare)
- Copilul B
 - Fetiță cu vârsta de 2 ani (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 13.01.2013 (din raportul de evaluare)
- Copilul C
 - Băiețel cu vârsta de 10 ani (la prima evaluare)
 - Data primei evaluări a copilului: 2011 (din raportul de evaluare)

COPILUL A raport de evaluare

Băiatul A.

Vârsta: 4 ani, 4 luni

Data evaluării: 09.07.2012

Număr ședințe: 30 minute/săptămână

Diagnostic:

- ❖ autism infantil;
- ❖ tulburare de coordonare motorie;
- ❖ întârziere în achizițiile psihomotorii corespunzătoare vârstei;
- ❖ retard al limbajului expresiv;
- ❖ retard al limbajului receptiv;
- ❖ rinofaringită acută.

Examen neurologic: stereotipii, hipersalivație, dificultăți la deglutiție pentru solide, dispraxii multiple, mers nesigur cu derobări frecvente, motricitate fină deficitară fără alte modificări.

Recomandări: kinetoterapie – antrenarea abilităților motorii și de coordonare

S-au evaluat trei arii de dezvoltare ale motricității grosiere:

- menținerea pozițiilor: nu se ridică singur în picioare, nu poate să se ridice pe vârfuri și să mențină poziția timp de 3 secunde, nu poate sta într-un picior;
- locomotie: nu merge în patrupezie, nu merge în lateral, urcă scările fără alternarea pașilor, nu merge pe vârful picioarelor, nu merge independent pe banca de gimnastică, nu pedalează pe bicicletă;
- manipularea obiectelor: împinge mingea cu 2 mâini și nici nu poate să o arunce, poate să lovească mingea cu piciorul.

Obiective:

- captarea atenției;
- creșterea nivelului motivațional;
- dezvoltarea simțului echilibrului;
- tonifierea musculară a membrelor inferioare;
- să devină independent în execuția mișcărilor;
- consolidarea achizițiilor.

EXERCIȚII SPECIFICE PENTRU COPILUL A.

Exerciții pentru captarea atenției:



Exerciții cu popicele (Fig. 2)

Poziția inițială a copilului: Stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, mâinile pe lângă corp.

Exercițiul numărul 1:

- La comanda mea „ține”, băiatul A. întinde ambele mâini înainte și prinde 2 popice pe care i le înmănez simultan. Dacă nu este atent, îi captez atenția strigându-l pe nume, iar acesta trebuie să mă privească și să răspundă „da”. În cazul în care nu răspunde sau nu mă privește când îl atenționez înseamnă că nu este atent.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, mărind treptat timpul de menținere a popicelor înainte și viteza de execuție.

Exercițiul numărul 2:

- La comanda mea „ține”, copilul A. întinde ambele mâini deasupra capului și prinde 2 popice pe care i le dau simultan.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, mărind treptat timpul de menținere a popicelor deasupra capului și viteza de execuție.

Exercițiul numărul 3:

- La comanda mea „ține”, băiatul A. întinde mâinile lateral (la nivelul umerilor) și prinde cele două popice pe care i le înmănez simultan.
- Rămîne în aceeași poziție pe care o menține timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, mărind treptat timpul de menținere a popicelor lateral și viteza de execuție.
- În cazul în care copilul nu reușește să facă exercițiul corect îl încurajez să îl repete, spunându-i „poți mai bine”.

Exercițiul numărul 4:

- La comanda „ține”, copilul A. întinde mîna dreaptă deasupra capului, iar mîna stângă o întinde pe lângă corp și prinde cele două popice pe care i le dau simultan.
- Rămîne în aceeași poziție timp de 2 secunde.
- La comanda „dă” îmi înapoiază popicele și revine la poziția inițială.
- Exercițiul se repetă de mai multe ori, mărind treptat viteza de execuție. După care schimbă mîna pe care trebuie să o ridice deasupra capului (mîna stîngă sus, dreapta jos).
- După fiecare exercițiu executat corect, am recompensat verbal copilul (exemplu: „foarte bine”).

Exerciții pentru creșterea nivelului motivațional

Exercițiile pentru creșterea nivelului motivațional le-am folosit atât pentru creșterea stimei de sine a băiatului, cât și pentru îmbunătățirea adaptării în familie sau cu egalii. Acestea le-am utilizat în cadrul tuturor exercițiilor prin recompense verbale („foarte bine”, „excelent”, „foarte frumos”), dar și prin recompensa perna pentru masaj pe „perna magică” (Fig. 3.IV). Când copilul apasă perna sau calcă pe ea, aceasta vibrează, masându-i de exemplu picioarele.



Fig. 3.Perna pentru masaj („perna magică”)

Exerciții pentru dezvoltarea simțului echilibrului:

- Mers pe banca de gimnastică ținut de ambele mâini.
- Mers pe banca de gimnastică ținut de o singură mână.
- Mers individual pe banca de gimnastică.
- Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică (Fig. 4.IV) ținut de ambele mâini.



Fig. 4. Partea îngustă a băncii de gimnastică

- Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică ținut de o singură mână.
- Treceți de pe un scaunel pe altul (4 scaunele cu înălțimea de 30 cm, situate la o distanță de 5 cm între ele). La început cu ajutor, apoi individual.
- Treceți peste diferite obstacole mici puse pe sol (exemplu: cuburi, bare, etc.)
- Treceți peste bare aflate la înălțimea gleznei, iar treptat am mărit distanța acestora față de sol (Fig. 5.IV).



Fig. 5 Bare pentru treceri

Exerciții pentru tonifierea musculară a membrelor inferioare:

Exercițiul numărul 1:

- Pedalare pe bicicleta fixă (Fig. 6.IV), cu ajutor. La primele executări l-am ajutat, apăsându-l pe genunchi. Viteza de execuție fiind lentă.
- Pedalarea pe bicicleta fixă, independent. Viteza de execuție fiind lentă, apoi moderată.
- Pedalarea pe bicicleta fixă, independent. I-am crescut treptat viteza de execuție până ce copilul a ajuns la viteza lui maximă de pedalare.
- Timpul inițial ce l-am alocat acestui exercițiu a fost de 5 minute. Apoi l-am crescut treptat, în fiecare săptămână.



Fig. 6. Bicicleta fixă

Exercițiul numărul 2:

- Genuflexiuni cu mâinile în sprijin pe șipca spalierului (la 90°). Stând lângă băiatul A, în fața spalierului, cu mâinile întinse înainte am executat genuflexiuni și i-am dat comanda verbală „fă ca mine”.
- Am renunțat la comanda „fă ca mine”.
- Copilul a făcut serii de câte 10 genuflexiuni. I-am numărat cu voce fermă până la 10, la fiecare serie pentru a-l motiva să le facă toate.

Exercițiul numărul 3:

- Urcări și coborâri de pe banca de gimnastică, cu ajutor. L-am ținut de mână pe copil și am făcut exercițiul cu el. La comanda mea „fă ca mine” am urcat amândoi pe banca de gimnastică. La fel am procedat și la coborâre.
- Am renunțat la comanda „fă ca mine”.
- Urcări și coborâri de pe banca de gimnastică, individual. Copilul a făcut serii de câte 10 genuflexiuni. I-am numărat cu voce fermă până la 10, la fiecare serie.
- Am crescut treptat viteza de execuție a exercițiului.

Exerciții pentru independență în execuția mișcărilor

Aceste exerciții le-am folosit pentru ca băiatul să devină independent, transformându-se dintr-un copil asistat permanent, într-unul parțial asistat sau neasistat. Toate exercițiile prezentate care le-am făcut cu el trebuie să reușească să le facă singur și corect.

Exerciții pentru consolidarea achizițiilor

Aceste exerciții par la prima vedere foarte ușoare, dar copilul B a depus mult efort pentru a ajunge să le învețe să le facă singur și corect. Pentru acest lucru a fost nevoie de multă răbdare, timp și perseverență atât din partea părinților și a persoanelor care se ocupă de el, cât și din partea mea.

Copilul va conștientiza utilitatea mișcărilor învățate și valoarea lor practică. Va conștientiza contextul în care se află și prezența celor din jur. Va învăța ce înseamnă disciplina și că anumite comportamente nu sunt permise, cum ar fi, în cazul lui:

- țipetele excesive,
- țopăitul exagerat,
- refuzul de a face exercițiile, etc.

Circuitul prezentat în continuare a fost parcurs de către fiecare subiect în parte. La ultima mea sedință cu subiecții am utilizat acest circuit pentru evaluarea finală a copiilor.



Fig. 7. Circuitul

- Trece singur peste cele 3 bare (aflate sub nivelul genunchilor lui), cu picioarele alternative
- Pășește de pe un cub pe altul, ținând cont de comenzile mele vocale (exemplu: „pășește cu piciorul stâng pe cubul galben”)
- Merge în echilibru pe placa albastră, individual.
- Trece cu picioarele peste bara verde (aflată deasupra genunchilor lui), ținându-se cu mâinile de cele două bare verticale, la comanda mea vocală „treci peste bara verde cu piciorul”
- Pășește în cercurile mici și mari pe urme de picior colorate diferit. L-am ajutat, la nevoie, spunându-i culoarea pe care urmează să pășească. În cercurile mari ridică mâinile sus, deasupra capului.
- Merge în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică doar dacă îl țin de mână.
- Trece printr-un cerc vertical, pe care l-am pus la 10 cm față de sol.
- Trece cu picioarele alternative, peste cele 5 bare aflate pe sol, într-un ritm alert, urmărind urmele de tălpi dintre bare.
- La sfârșitul traseului primește drept recompensă „perna magică” pentru masarea picioarelor.

- Face întreg circuitul, dar la unele obstacole nu se descurcă independent
- Primește recomensă socială după fiecare exercițiu executat corect, ceea ce îl motivează să facă circuitul în continuare
- Reface exercițiile executate greșit la comanda mea vocală „poti mai bine”

Evoluția copiilor (tabelul 1) a depins de mai multe aspecte. Vârsta subiecților este diferită, iar cu cât un copil cu autism crește, cu atât mai greu va fi pentru cei din jur să intervină pentru a-i modela comportamentul. Se poate face ceva și în astfel de situații pentru recuperare, însă cu efort mult mai mare și cu reușită mai slabă. Diagnosticul subiecților A și B este diferit față de cel al subiectului C. Pentru ca rezultatele intervenției să fie consistente și de durată, implicarea familiei este esențială. Părinții copiilor A și B s-au implicat în derularea programului terapeutic și acest lucru s-a observat la exercițiile pe care le-am făcut cu aceștia. În schimb, neimplicarea părinților în recuperarea copilului C a fost vizibilă deoarece nu s-a

observat progres în evoluția lui. Primii doi subiecți au participat la un număr mare de ședințe, iar al treilea subiect a participat la un număr foarte redus de ședințe.

Tabelul 1.. Evoluția copiilor

	Subiectul A	Subiectul B	Subiectul C
Vârsta	4 ani și 4 luni	2 ani	10 ani
Diagnostic	Autism infantil	Autism infantil	Note autiste Retard psihic sever
Prima evaluare	09.07.2012	13.01.2013	2011
Mijloace și metode folosite în recuperare	- exerciții pentru captarea atenției	- exerciții pentru captarea atenției	Datorită numărului foarte redus de ședințe la care participă, a diagnosticului de retard sever și neimplicarea părinților în recuperarea lui, nu se observă progres în evoluția copilului.
	- exerciții pentru creșterea nivelului motivațional	- exerciții pentru creșterea nivelului motivațional	
	- exerciții pentru dezvoltarea echilibrului	- exerciții pentru dezvoltarea echilibrului	
	- exerciții pentru tonifierea musculară a membrelor inferioare - exerciții pentru independența în execuția mișcărilor - exerciții pentru consolidarea achizițiilor	- exerciții pentru dezvoltarea coordonării - exerciții pentru dezvoltarea orientării - exerciții pentru desensibilizarea pe diferite obiecte	
	Circuit	Circuit	Încercări discrete de parcurgere a circuitului
Evaluare finală	Face întreg circuitul	Face întreg circuitul	Nu face circuitul

Având în vedere faptul că nici părinții, nici conducerea Asociației nu a permis introducerea altor copii sau scoaterea celor înscriși din incinta spațiului, nu am reușit să realizez exerciții de integrare socială și sportivă cu cei trei subiecți cu care am lucrat ca voluntară. Cu toate acestea trebuie să menționez că activitatea derulată pe parcursul proiectului cu acești copii a avut rezultatele sperate de mine și și-a atins, în mare măsură obiectivele țintă.

CONCLUZII

Părinții copiilor cu autism au un rol foarte important în recuperarea acestora. Ei nu trebuie să își izoleze copilul în speranța că lucrurile se vor rezolva de la sine, ci să accepte faptul că o terapie începută cât mai devreme poate fi șansa unei vieți normale pentru copilul lor. O terapie începută cât mai devreme înseamnă și abilități minime necesare pentru integrarea copiilor într-o grădiniță de masă.

Propunerea mea este ca fiecare copil cu autism să aibă câte un însoțitor (profesor de sprijin), care să îl ajute să îndeplinească sarcinile primite de la educatoare, să interacționeze cu copiii și să îl ajute să devină independent.

Prin integrarea copiilor cu autism în sistemul de masă, se urmărește recuperarea și valorificarea la maximum a individului, pentru formarea unor comportamente adecvate. Integrarea cuprinde ca element esențial existența unei relații de parteneriat între părinți, cadre didactice și societate. De aceea, propun să se facă cursuri gratuite în școli la care să participe atât cadrele didactice, cât și părinții copiilor tipici prin care să fie informați despre autism, iar copiii cu dizabilități să nu mai fie discriminați, ci să aibă o șansă la normalitate.

Educația fizică și sportul pentru copiii cu autism este, de asemenea, un element esențial în recuperarea acestora. După părerea mea, înființarea de cluburi sportive, care să accepte copii cu autism ar fi un mare beneficiu. Acestea să fie dotate cu toate materialele necesare pentru o bună desfășurare a

activităților, la care să poată participa oamenii obișnuiți, părinții, atât specialiști în domeniul autismului, cât și specialiști în domeniul educației fizice și sport.

Din punctul meu de vedere ar trebui să se organizeze concursuri sportive la care să participe toată lumea: copiii cu autism, alături de cei tipici. Fiecare copil cu autism ar fi de dorit să formeze o echipă cu un copil tipic, cel mai important lucru fiind participarea în număr cât mai mare și nu câștigul sau premiile.

BIBLIOGRAFIE:

1. Chiriță, G., (1983), *Educația prin jocuri de mișcare*, Editura Sport-Turism, București.
2. Claparède, E., (1975), *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*, Editura Didactică și pedagogică, București.
3. Crăciun, M., (2008), *Psihologia sportului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4. Gîfei, M., (2010), *Autismul la preșcolari – ghid practic și metodologic*, Editura Rovimed Publishers, Bacău.
5. Grosu, E., (2002), *Psihomotricitate și gimnastică educativă*, Editura GMI, Cluj-Napoca.
6. Lupu, I., Lupu O., (2006), *Introducere în psihologia educațională*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
7. Mărieș-Leș, G., (2010), *Introducere în pedagogie*, Editura Universității Bogdan Vodă, Cluj-Napoca.
8. Montessori, M., (2004) *The secret of childhood- a book for all parents and teachers*, Orient Longman Private Limited
9. Peeters, T., (2009), *Autismul. Teorie și intervenție educațională*, Editura Polirom, București.
10. Popișan, D., (1975), *Gimnastica, atletismul și jocurile în școală*, Editura Sport-Turism, București.
11. Preda, V., (2007), *Elemente de psihopedagogie specială*, Editura Eikon, Cluj-Napoca.
12. Sabău, Gh., (2005), *Jocurile dinamice și deprinderile motrice*, Editura GMI, Cluj-Napoca
13. Sabău, Gh., (2013), *Jocuri de mișcare*, Editura Eikon, Cluj-Napoca
14. Scott, E., (2011), *Miracolul vindecării copilului meu. Manualul de vindecare a autismului. Deprinderi și exerciții*, Editura For You, București.
15. Secară, O., (2009), *Creierul social. Autism, Neuroștiințe, Dezvoltare, Terapie*, Editura Tracus Arte, București.
16. Siff Exkorn, K., (2010), *Să înțelegem autismul*, Editura Aramis, București.
17. Strick, L., Dr. Smith, C., (1997), *Dizabilități legate de învățare explicate de la A la Z*, Editura Aramis, București.

NAȘTEREA UNEI LEGENDE ÎN GRECIA ANTICĂ, ESEU LITERAR

GABRIELA MĂRIEȘ-LEȘ,

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

RUDOLF DOMBI

Universitatea “Bogdan Vodă” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, anul II

Cuvinte cheie : *legenda, Grecia antica, Olimpiada.*

ABSTRACT: *This is the story of a hero – a story that the author thought it would be interesting and exciting for readers of all ages. It tells the story of a man wanting to compete in the most important event in Ancient Greece – The Olympics.*

Începutul

Este anul Olimpiadei 148. Lume multă adunată în Olimp. Oamenii se manifestă în diferite feluri, însă per total este o bucurie de nedescris. O bucurie generală, care parcă te cuprinde, care te face dependent. De 4 ani așteaptă lumea acest moment... Să vadă competiție.

S-au făcut jertfele la cele 80 de altare, s-a făcut tragerea la sorți, azi e ziua cea mare. Ziua în care vor concura cei mai buni atleți din Olimp. Ziua în care cineva va reuși să obțină gloria atât de mult visată de toți, ziua în care o singură persoană va fi aclamata de către toți. Spectatorii sunt în delir, se simte febra în aer, ochii lor parcă scanteiează. În aceste vremuri, când poți fi mai sigur că niciodată că Olimpiada la care te uiți este ultima, fiecare moment trebuie trăit cu intensitate. Aici lumea e în siguranță, nu este război, cine știe câți dintre cei care se uită acum, vor mai fi peste o lună, peste un an, sau peste o nouă Olimpiadă. Unii vor pieri în războaie, alții de boli, unii uciși de animale sălbatice, dar nu... acum sunt cu toții în siguranță. Cu toții se bucură și aplauda campionii.

Parcă totuși unul dintre suporterii e mai absent că niciodată. Se uită lung, așteaptă evenimentul, dar gândurile sale sunt departe, unde oare? Se vede din îmbrăcăminte că este o persoană apreciată, un bărbat bine, nici sărac nici bogat, o persoană respectată însă în societatea lui. Din expresia feței pare un om cult, nu de neobișnuit pentru zilele care le trăim. Mulți dintre greci știu să citească, să scrie. Gândul îi fuge departe...

“Oare s-a născut? Oare e bine mamă. Of, oare a fi băiat? Sper să fie, și sper să fie puternic. Să nu se prăpădească ca și fratele lui, care a murit imediat după naștere. Poate într-o zi, o să îl văd pe el aici. Să fie el regele.... Da el să fie regele!!! Traiască regele!!! Vor striga toți, Gata! De va fi băiat îi pun numele de Leonidas!! Să am și eu mândria mea în familia noastră. Cât ne lipsește acest lucru. Simt că va fi băiat! Leonidas, da sigur Leonidas acesta va fi numele lui, ca și marele războinic Leonidas de care povesteau bunicii mei. Ăla da rege. Și al meu va fi !!! Va fi regele Olimpiadei !!! », eh dar câți nu gândesc așa oare în acele momente... Majoritatea nu își vor împlini visul, unii parțial, alții deloc, din miile de piepturi și inimi, se nasc sute și mii de astfel de gânduri, cine știe dacă Leonidas va fi cel ales sau nu. Nici măcar nu știm dacă e fata sau băiat.

Însă Leonidas se născuse. Un băiețel plătând în grija mamei, cu un plâns de speria pe mama lui încă de la naștere, Leonidas se dezvoltă într-un copilăș foarte ambițios, și cu o voință de fier.

Tatăl lui, pe care îl găsisem în mulțime la Olimpiada a 148-a încă visează la micuțul lui Leonidas că va fi rege. “Voința are, ambiție are, doar munca îi va lipsi” spunea seara de seară la mama copilului, care era mai sceptică. Nu voia să își vadă copilul plecat, dar ce să te faci? Așa e, copiii sau pleacă la război, sau în regim de cazarmă, sau fac sport. Ceva trebuie să facă. Cât de greu este pentru o mamă, în Grecia ca să își crească băiatul. Dar mama este fericită, a reușit să își mulțumească soțul cu un băiat sănătos și voinic. Micuțul Leonidas este primul la urmărit animalele domestice. Fuge după capre toate ziua, non stop este la aer curat, între animalele de casă, mama lui se mai prăpădea de râs când în fugă se lovea de țapul din curte și pică în fund de la șocul primit. “Uită-te la el, te crezi vre-un taur ceva? Ce repede ai crescut, acum era bebeluș și deja tatăl tău este plecat la Olimpiada 149. Au trecut 4 ani. Incredibil. Parcă acum a fost 148.” Se

gândea mamă, privind lung la băiețelul blonduc cu ochi albaștri, cum deși se mai împiedica, pică, se ridica mereu și nu lasa țăpul în pace. “Ce se va alege de tine oare”, și intră mama în casă.

Tata s-a întors acasă după cele 5 zile de Olimpiadă, și povești cu lux de amănunte ce s-a întâmplat la “stadion” cine a câștigat la “diaulos” sau care a fost cel mai bun la “hoplitodromos”. Leonidas ascultă cu ochii larg deschiși, cele povestite de tată, parcă și simțea vuietul tribunelor cum aplauda învingătorul și exclamă hotărât:

- Și eu mă duc cu tine tati la următoarea ediție. Vreau să văd și eu
- Nu se poate micuțule. Ești prea mic. Însă când vei fi mare, dacă vei fi suficient de pregătit, poate vei putea participa la aceste competiții.
- Dar ce trebuie să fac tata? Și eu vreau să fiu acolo !!
- În primul rând fiule, trebuie să fii cult, să știi să citești să scrii, să fii serios, și foarte bine pregătit !
- Ce înseamnă bine pregătit tata?
- Să fii puternic și inteligent în același timp.
- Inteligent.
- Ei, du-te tu la culcare, e târziu, o să îți povestesc despre asta altă dată.
- Dar spune-mi ce trebuie să fac?? Vreau să fiu acolo!!!

Din ochii lui se citea o voință, și o hotărâre care lua prin surprindere tata-l lui, la vârsta aia. Era parcă o voință parcă nepământească, ceva dar primit de la zei....

Primii Pași

4 ani pot trece repede, sau mai încet, în funcție de fiecare dintre noi. La Leonidas însă trecu într-o clipită. Deja el fusese care fugea să îl anunțe pe tata-l lui:

- Tata e Olimpiada 150. Începe într-o săptămână. Să fii acolo să îmi zici cine mai concurează ce mai fac eroii. De abia aștept să vii acasă!
- Bine fiule. Așa voi face.

Leonidas a mai crescut. Este mai vioi, și parcă mai înalt decât ceilalți copii de vârsta lui, și chiar mai matur. El deja are un țel în viață. Vrea să fie acolo și să câștige la Olimpiada cândva. Nimeni nu spera mai mult decât el. Visează de 4 ani la participare, de la ediția 149, deja se vede campion, deși încă nu este sigur ce are de făcut pt asta. Fuge cât e ziua de lungă prin curte, când are posibilitatea, nu prea îi plăcea lui să meargă la profesorul de gramatică, mereu își spunea: “Ce nume ciudat gramatica. Ce vrea să însemne de fapt? Scriem mereu pe aceleași table de ceară, tot felul de semne, pe care cică alții le fac la fel și așa se înțeleg oamenii între ei. Pentru ce o fi bună asta? Eu oricum țin minte tot ce mi se spune. O fi bun scrisul ăsta, dar nu la mine ci la bunici. Ca pe ei îi cam văd că uită una alta. Alaltăieri bunicu a venit în spate, și până a ajuns uitase de ce venise. El da, trebuie să scrie să nu uite. Să vadă și mâine ce a gândit azi. Dar eu?? Oare o să uit și eu la bătrânețe? Eh asta este. Nu prea înțeleg eu cum o să mă facă tabla aia de ceară un campion, dar dacă asta trebuie... asta fac” își încheia contemplarea micuțul Leonidas. Și câte te mai așteaptă dragul meu Leonidas?? De ai știi... Aritmetică, poeziile lui Homer și Hesiodot. Câte și mai câte...

Olimpiada 151 veni, ca un fulger. Leonidas este mai serios. Deja a întâlnit un paidotribes, care îi explică elemente de gimnastică, știe să scrie să citească, este mai organizat, și mai hotărât că niciodată. Copilul călit la soare, se dezvoltă deja, Leonidas este pe acest Pământ deja de 12 primăveri, de 12 ori a simțit arsura verii, leagănul timpului călduros de vară. Învăță în toate domeniile, se uită noaptea la stele, neștiind ce caută petele alea pe cer, ce o fi alea, însă recunoaște multe forme învățate de la profesorul lui în stele. Desenează în cap diverse forme, vede în acele forme câte o coroană de lauri, coroana care îi va fi lui pusă.

A auzit, dar a și realizat importanta dezvoltării armonioase. În afară de alergatul după țăpul din grădină, acum Leonidas a trecut pe lângă alergări, care au devenit mai ordonate, la înot, la trântă cu copii de aceeași vârstă, a învățat inclusiv să mănuiască sabia, s-a dezvoltat atâta fizic cât și intelectual. Deja începe să își conceapă singur idei de “antrenament”, “programe” de dezvoltare, în sensul că nu cunoaște el ce înseamnă un “plan de pregătire”, poate peste mii de ani se vor elabora de astea, însă... a realizat că o pregătire armonioasă a întregului corp duce după sine o dezvoltare a performanțelor.

Singur realizează că alergatul pe deal în sus este mai greu, e mai obositor, dar îi pune la mai multă mișcare musculatura. Deja reușește cu brio să își învingă adversarul lui cel mai apropiat, dealul din spatele casei. Ajunge în vârf fără oprire în alergare, își aduce aminte când era mic, cât de mare i se părea, și i se părea

o misiune imposibilă să vadă ce este după, nu ajungea până sus, distanțele erau incomensurabile, însă ... nu, acum reușește să fugă până sus, țopăie de bucurie când ajunge, depășește toți copii vecinilor la fugă, își realizează propriile "Olimpiade". Nu concepe să piardă. Vrea să fie primul la fugă, la înot, la studiu la tot. Nu există noțiunea de învins pentru el. El NU va plecă capul la final niciodată. El MEREU va fi un învingător. Nimeni nu îl învinge pe Leonidas!!!!

Fiecare drum începe cu un prim pas

Leonidas are 16 ani, după numărătoarea strictă a primăverilor trecute, însă pentru el este a 5-a Olimpiada unde nu poate să participe, căci încă este prea copil. Nu are adversar, în zonă, la alergat, deja reușește să învingă și anumiți seniori, care mai doresc să se ieie la întrecere cu el. Își crează propria lui "arenă". Măsoară cu grijă cei 190 de metri lungime, cât durează cursă, și se vede campion zi de zi.

Vine însă neprevăzutul. Într-o zi însorită, se adună lumea din comunitatea lor. Se mută o nouă familie. Nu este un lucru foarte obișnuit asta. Lumea nu prea se mută în acele vremuri. Toți privesc înlemniți nouă familie, fără să le adreseze un cuvânt măcar. "Dacă o fi spartani? Sau poate mai rău altă nație?" "Sunt oameni? Dacă sunt zei sau semizeii?" "Of de ce a trebuit să vină și ăștia cine sunt oare" și fel de fel de gânduri chinuie mică așezare de lângă Atena, când se mută familia lui Marcos. Da Marcos, căci așa îl chema pe roșcovanul acela ciudat, pe care Leonidas îl privea cu interes. "Ce mușchi are. O fi mai în vârstă ca mine. Da, poate cu un an maxim doi, am auzit că îl cheamă Marcos că îl strigase tata-lui. Oare sunt liberi sau sclavii cuiva? E roșcovan parcă psitruiat, ciudată înfățișare. Eh, lasa îl vedem noi la treabă" își zise în gând Leonidas și se întoarse pe terenul lui de "antrenament". Săptămânal organiza competiții între copii, tot satul îl știa deja, avea și primii admiratori, poate admiratoare, care se furișau să îl vadă de după colțuri când făcea câte un concurs de alergat. Bătrânii comentau vrute și nevrute. Ba unii îl vedeau un viitor campion, ba alții îl vedeau mai slab decât ce au fost ei, și nu le dădeau nici o șansă, însă se vorbea deja de el. Până când....

Într-o zi totul se putea sfârși. Toate visele, toate ambițiile se puteau năru. Leonidas suferise prima lui înfrângere. Înfrângere categorică fără dubiu. Nici mâncarea nu îi căzuse bine, nici somn nu avea, era pur și simplu șocat. Privea în gol și parcă își zicea: "Nu. Nu a fost adevărat!! Este un vis urât!! Nu s-a întâmplat așa ceva!! Nu! Nu! Nuuuuuu!!!!!!", dar totul era cât se poate de real. Rememora fiecare secundă a zilei. O zi ca oricare alta, o zi de competiție, organizată de el de Leonidas, marele campion, ziua în care totul părea terminat.

Ziua a început devreme. Leonidas avea competiție de organizat, deja copii se afișau la el la poarta pentru a vedea cine este pe locul doi, fiindcă locul I era clar Leonidas. Nimeni nu mai contesta asta. Și când soarele se ridică peste colinele din meleagurile îndepărtate, erau toți pregătiți pentru o nouă zi de competiție. Când se pregătea Leonidas să aleagă cei maxim 20 de copii care să participe în ziua respectivă, apărea ca din senin, de nicăieri Marcos. Da, da, copilul roscat și psitruiat din vecini.

"Vreau să particip și eu. Pot să concurez cu voi ? »

« Ce zvelt e » « Ce corp are » « Oare chiar o fi bun, sau doar vine de bravada » « Lasa că îi arăt eu lui » și deși avea parcă un ușor sentiment necunoscut de el până atunci, Leonidas accepta participarea lui Marcos. De ce să nu accepte ? A mai acceptat la mulți alții, nimeni nu îi stă în cale. Atâta tot că nu îl cunoaște pe Marcos. Dar nici el pe el. Îl arată el cine este Leonidas!!

Se așezaseră la start, concentrație maximă, și se auzi trompeta de pornire.... Leonidas se lansă ca de obicei în urmărirea liniei de sosire, căci alt adversar nu avea, când observă oarecum cu rumoare, ca Marcos nu rămâne în urmă, ba mai mult, parcă are chiar un mic avans față de el. Leonidas simți din nou acel fior în suflet ce îl avea la vederea lui Marcos, însă nu îi dăduseră atenție. Era fiorul posibilei înfrângeri, a temerii de eșec. Atacă și mai tare, mai tare ca de obicei i se părea lui, dar parcă încetinea. Parcă fugea într-un vis. Marcos era tot mai departe. Tot mai greu de atins. Deja simți cum doar un accident îl mai poate ajuta. Da... să cadă, se împiedică, se surpă Pământul.... Daaaaaaaa....

Însă nimic din astea nu se întâmplă, și parcă trează din realitate auzi strigătul cuiva dintre privitori:

"Ia a câștigat roșcatul!!!! Nu e Leonidas primul!!!!"

Nu. Nu se poate.

- Am alunecat, sau parcă m-am împiedicat. Cer revanșa. Nu te-am cunoscut și nici nu am alergat cum știu eu. Am vrut să las șanse celorlalți.

Leonidas nu voia să accepte înfrângerea. Nu! Nu se poate! El nu poate fi învins! Însă aceste cuvinte ce îi fugiseră pe gură, nu l-au ajutat pe Leonidas. Marcos a acceptat revanșa, s-au prezentat la start doar cei doi, sub privirile interesate ale localnicilor. Dacă la prima cursă erau doar câțiva, vestea că Leonidas a fost

înfrânt s-a extins cu o repeziciune mai mare că a focului, zici că un zeu i-a adus pe toți, parcă tot satul era prezent.

La Leonidas i se părea că toată Atena îl privește la această cursă. Da este la Olimpiadă. Acuma voi arăta ce pot!! Scrâșnea din dinți.

La sunteul trompetei, se lansă ca un tigru furios în urmărirea prăzii spre sosire, însă Marcos era tot în fața lui. Accelera la maxim, însă Marcos nu e om. E zeu!! Da, e zeu!! Nu se poate!! Nu reușea să se apropie de el nicicum. Se apropie linia de sosire. "Acum!!!" Simți voința cum explodează din el, cum dă totul ce are, simte ca și de moare îl va depăși... Dar nu, Leonidas a fost înfrânt din nou. Se prăbușește la capătul cursei, lumea îl aclamă pe Marcos, parcă niciodată nu l-au aclamat pe el așa. Se uită la el cu o totală deziluzie, îl privea cu o privire înghețată. "Da Marcos e mai bun. Totul s-a terminat. Niciodată nu îl pot ajunge pe Marcos. Tot ce am făcut până acuma este gata. Sunt neputincios."

Avuse totuși puterea să îl felicite pe Marcos, și să îi predea lista participanților, tabla de ceară pe care el notase fiecare eveniment, câștigat de el până acuma, cu numele primilor clasați, era acuma la Marcos. Simțea pentru prima dată și el, ceea ce de ani de zile simțeau ceilalți din comunitatea lui. Cum e să concurezi doar pentru locul 2. Cum e să nu ai nici o șansă. Da, Marcos e mai bun. Totul s-a terminat.

Jumătatea mai aproape de vârf este întotdeauna mai abruptă și mai dificilă decât începutul cățărării

Omenirea de la existența ei, este într-o fugă continua după senzațional. Toți dintre noi, de recunoaștem sau nu vrem senzaționalul. Avem în noi așa o dorință sadică după senzațional, și din păcate, chiar și după necazurile altora. Dacă de exemplu se întâmplă un accident de mașină ce pare grav, lumea adunată în proporție covârșitoare, și în cazul fericit întreabă: "A murit cineva?" sau varianta mai rea "Au murit toți?" sau este care este și mai morbid, nici nu se duce până acolo și exclamă cu o figură ce vrea să pară inteligentă: "Au murit toți. Nu avem ce să le mai facem." Este acea dorință după raul altora, după cât mai multe victime, după cât mai mult necaz. Chiar și la țară, de apăsarea vre-o boală la animalele domestice, țâțele de la sat peste gard puneau cam mereu aceeași prima întrebare:

- Tanti Vetuta, Stela, Marie ce o fi, ție câte găini ți s-au prăpădit? Parcă așteptând un răspuns cu un 0 în plus în capăt față de cele care i s-au dus ei, foarte rar o să strige cu bucurie: "Mie mi-au scăpat 10."

Nu vreau să plictisesc cititorul, ideea este că această "calitate" a oamenilor a fost prezenta tot timpul dealungul istoriei noastre. Poate și din această natură a oamenilor au venit multe din războaie, din conflicte, care cu cât ajungem mai adânc în istorie, cu atât se rezolvau mai pe calea armei.

Suntem înapoi în anul celei de al 152-lea Olimpiadă, la singură gospodărie din Rhodos unde în seara respectivă nimeni nu scoate vre-un sunet, nimeni nu schițează vre-un gest, mâncarea nu le priește, cum nici somnul, o tristețe cantaribila se simte în aer.

Ziceam că este singură gospodărie, deoarece peste tot lumea povestește despre marele eveniment din ziua respectivă, care în mod normal nu trebuia să îi facă pe oameni să uite de existența lor pe alocuri mizera, dar care culmea i-a făcut pe oameni fericiți, și anume... suferința lui Leonidas, cel cunoscut ca invincibil între localnici, și măiestria lui Marcos, magnificul, zeul, semizeul, invincibilul, depinde de la casa la casa cum este denumit această forță a naturii.

Mama lui Leonidas este singura care încearcă cel puțin să își vadă de cele de zi de zi, de treburile importante din casă, în momentele respective este cea mai calmă și mai liniștită, și singura care are pe buze mereu... "Lasă că a fi cumva".

Soarele de dimineața următoare nu îl mai bucura pe Leonidas ca altă dată. Nu se mai bucura deloc de o nouă zi, simțea ce nu simțise niciodată, durere fizică, pe lângă cea evidentă care era cea psihică. Se simțea bolnav, ca un om terminat, schilodit brusc, care își pierde ceva din corpul lui, simțea că s-a rupt ceva din el. Și chiar se rupsese. Nu mai era faima, nu mai erau visele, speranțele, clipele de glorie. Brusc și brutal fusese vădit de astea, se simțea că fără mână sau fără un picior, simțea cum toți anii de până atunci s-au năruit, ca un castel de nisipi luat de val, nu a rămas cu nimic, palatul lui de odinoara fusese pur și simplu pulverizat.

Zilele au trecut, a urmat cea mai lungă săptămână din viața lui Leonidas de până atunci, o săptămână mai "lungă" decât cei 4 ani, care treceau de la o Olimpiadă la altă înaintea, o săptămână în care principalul țel și scop din viața lui fusese răpit, a rămas din punct de vedere psihic orfan, fără principalul lui scop.

A sosit și ziua competiției, fixate de Marcos deja, dar la startul căruia lipsea pentru prima dată Leonidas. Parcă treziți dintr-un vis, participanții se prezintă la casa lui Leonidas și îl cheamă la cursa tradițională, dar Leonidas nu dorește să primească vizitatori.

“E bolnav”. Sună scurt răspunsul lui tata-l sau, care cu capul plecat se întoarce în casă și încearcă să își vadă de treburile casnice.

Mama lui a fost cel care a reacționat primul. Își pusese jos cu o hotărâre necunoscută cămașa ce o avea în mână, și intră în camera lui Leonidas:

- Fiule. Ce-i cu tine?
- Nimic mama. Ce să fie. Mă dor picioarele, spatele, nu mă simt prea bine.
- Nu e adevărat! Nu te doare nimic! Decât mândria și trufia ta fără margini! Te-ai crezut deja zeu și brusc te-ai trezit la realitate că nu ești decât un om ca noi toți. Nu e nimic rău în asta. Pentru mine tot fiul meu rămâi, indiferent de vei lua coroana la o competiție sau nu. Mai bine ar fi dat Zeus vre-un fulger în calea lui tata-l tău atunci când s-a dus la Olimpiada și ți-a povestit. Mi-a nenorocit unicul fiu!! Nu te suport să te văd așa!
- Dar mamă....
- Nici un dar mamă! Să nu te mai aud! Cum ți-am înghițit toate poveștile care le povesteai când îi băteai pe alții, așa am înghițit-o și pe asta de acum! Mergem înainte fiule! Pentru fiecare dintre noi, o fiecare nouă zi poate fi câte o nouă Olimpiadă. Gândește-te că la unii o înfrângere înseamnă moartea direct. Dacă te băteai cu un animal sălbatic și pierdeai? Nu mi te mai văicări aici zi și noapte, erai de demult mort. Dacă ai fi pierit în războiul cu popoarele de după muntele Olimp? Te doare doar orgoliul și doar trufia ta de învingător. Dacă ești tot Leonidas cel pe care îl știu de la 4 ani, cu ambiția aia de mă minunam și eu uneori, nu mai ai ce cauta în casă!!
- Dar mama, ... am pierdut! Marcos este mai bun!
- Lasă-mă cu Marcos! Cine e Marcos?? Păi tu cum vrei să ajungi la Olimpiada dacă mi te plângi că ai pierdut cu Marcos? Tu crezi că acolo vin miorloiti și plângăcioși ca tine?? NU!! Acolo se duc bărbați adevărați! Bărbați care din privire te ard. Care sunt mai furioși decât un taur, care sunt mai determinați decât un bivol, mai puternici decât un tigru. Aia se duc acolo. Ei crezi că au aterizat de la cine știe ce zei din brațe din ceruri? Nu fiule!! Ei au muncit, mult mai mult ca tine, și cine știe câți de Marcos o fi avut de înfruntat până au ajuns doar să participe acolo! Te rog frumos adună-te și să te văd că ești un luptător, care merită să ducă tradiția și destinul familiei noastre mai departe. Vei fi pentru numele lui Zeus moștenitorul familiei noastre. Trebuie să fi bărbat!!!
- Dar mama, dacă pierd din nou??
- Dacă pierzi, pierzi. Trebuie să muncești mai mult și mai mult. Trebuie să ai privirea unui tigru când intrii în arenă. Determinarea unui taur și la cursa dar și la antrenamente. Voința unui Zeu ca să reușești, și puterile lui Ares ca să reușești. Pentru asta ai nevoie de mai multă muncă, și de mai multă voință. Și fiule... nu uita... pentru mine indiferent ce loc vei lua, în inima mea tu vei fi întotdeauna pe locul unu. Pentru mine ai fost și vei fi mereu un campion!

Leonidas a realizat până la urmă ce a vrut să zică mama lui. Dimineața următoare găsea un alt Leonidas. Un Leonidas, mai hotărât că niciodată, brusc durerea dispăruseră ca prin minune, au dispărut e drept și visele în care se vedea cu coroana de măslina, nu mai era deloc sigur că va ajunge mare campion, era doar o hotărâre oarecum tot de o putere nepământească de a nu își dezamăgi mamă, dadatoare de viață și speranță.

A realizat repede că ceva nu a mers cum a trebuit. Nu s-a pregătit exact cum trebuia, era prea convins că este cel mai bun, și nu avea o măsură reală de comparație a puterii lui reale. Adversarii lui erau înfrânți din start, fără ambiții, fără vlagă, și starea de automulțumire i se așezase și lui. Realiză pe timp ce trece ca Marcos pentru el a fost un dar deosebit de la vre-un zeu, care cine știe cum i-a hărăzit destinul. A stat și a analizat de sute de mii de ori, fiecare secundă a întrecerii pierdute cu Marcos, a ajuns la concluzia că cel puțin pentru moment, Marcos este și mai rapid, și mai puternic decât el. A gândit îndelung asupra metodelor care să le folosească pentru a crește în calitate și îi veniră idei. “Ce bine e că am învățat una alta. Uite cum mă ajută când am nevoie! Mă ajuta chiar și la alergat sau la pregătirea alergatului.”

A revenit la dealul lui de antrenament, dar nu mai lucra doar haotic. A realizat că Marcos este mai bun, deoarece ajunge la distanță respectivă « mai repede » la final decât el. « Asta e problema ! Eu nu știam cum să mă măsoar pe mine în primul rând, să văd dacă sunt mai rapid sau nu. Doar alergam ca bezmeticul!” “Principalul meu adversar în primul rând sunt eu! De abia apoi Marcos” “Nu pe Marcos trebuie să îl înving, ci pe Leonidas de ieri!! Și asta zi de zi! Asta o fi cheia succesului.”

A reușit să găsească de la paidotribes o clepsidră. “Asta curge mereu la fel. Înseamnă că dacă reușesc să termin ceva și rămâne mai mult nisip sus, rezultă că am terminat acel ceva mai repede. Asta e cheia!”

Și Leonidas cu o ambiție nemaîntâlnită poate nici până în ziua de astăzi, a reușit să își construiască un sistem de antrenament cât se poate de profesionist, chiar și pentru zilele noastre, în care a dus dezvoltarea armonioasă a corpului mână în mână cu dezvoltarea intelectuală. Ziua lui Leonidas începe mult mai repede decât a altor copii, la început fuge sus pe deal ca și mai înainte, dar atent fiind mereu la clepsidra, cel mai bun tovarăș al său, să vadă cât și cum reușește să evolueze sau nu. După seriile de alergări, Leonidas ia o lopată și își sapă singur panta mai mare, pentru ca să își îngreuneze urcarea, și în același timp să pună pe el forță atât de necesară pentru performanță. Face exerciții multe de înot, să își dezvolte inclusiv musculatura pieptului, a toracelui și a mâinilor, deoarece realizează că sunt și ele importante în alergare. Simte cum cu fiecare mușchi întărit, că e la picior sau la mână, sau la spate alergarea lui căpăta o nouă forță, devine mai rapidă, mai eficientă și mai plăcută ochiului.

Face ore întregi de scufundări, să își întărească capacitatea pulmonară. Stă minute în șir sub apă, de își sperie prietenii apropiați ca nu cumva s-o fi prăpădit, ca să își crească randamentul la plămâni. Se duce și ajută pădurarii la munca lor, doar ca și parte de antrenament, ridică bușteni, își pune în spinare, mai se prăbușește sub ele la început, dar clătinându-se merge, merge înainte, luptă, dar în sfârșit... nu lupta să îl învingă pe Marcos, ci luptă doar să îl învingă pe Leonidas. Cel de adineaori, mereu și mereu.

Lucrurile care îl deranjeau înainte, acum îi fac plăcere, îi place gramatica, îi place și geometria, studiază chiar și astronomie, îi plac versurile lui Homer, sunt o relaxare pentru el, citește chiar și tratate de medicină, pentru ca să își refacă forțele și condiția fizică.

Ce se întâmplă în lupta lui cu Marcos? Participă săptămânal la competiții după saptaman respectivă, la început este învins categoric de Marcos, el este vedetă, el este cel aclamat, însă victoriile lui devin din ce în ce mai puțin sigure, din ce în ce mai neclare, iar victoriile lui Leonidas cu iubita lui clepsidra din ce în ce mai numeroase. Marcos este într-adevăr incredibil, parcă nepământean, dar Leonidas simte... accesibil. Totul depinde de el. Dacă la început simțea că nu are nici o șansă, apoi cursele devin din ce în ce mai strânse, Marcos din ce în ce mai aproape, îl vede săptămână de săptămână tot mai aproape, tot mai lângă el și tot mai transpirat după cursele disputate.

Lupta lui Leonidas este din punct de vedere fizic din ce în ce mai dificilă. Pantele săpate chiar de el, sunt din ce în ce mai abrupte, buștenii cărați din ce în ce mai groși, minutele petrecute sub apă din ce în ce mai multe, ca și turele de înot realizate zilnic, și problemele de geometrie rezolvată seara din ce în ce mai dificile, dar Leonidas se simte mai proaspăt ca niciodată, mai dornic ca niciodată să își depășească limitele, să avanseze să progreseze. La Marcos nu se mai uita cu mânie, ci mai degrabă cu respect și recunoaștere, este mai mare și mai puternic decât el, cu siguranță muncește și el mult, și cu siguranță progresează și el. Au pornit din rivalitatea lor într-o cursă contra cronometru, un cronometru al destinului din care zeii vor trebui să aleagă steaua unui singur muritor. Dar a cui??

Nu a trecut nici jumătate de an, de zilele noastre, de la prima înfrângere a lui Leonidas, cursele săptămânale, sunt din nou pe gurile tuturor din comunitate. Încă o bună parte din curse se vede că Marcos este mai în față, însă, sunt multe curse în care nu se mai poate hotărî exact cine a fost primul. “Ei oameni buni, ce știți voi pe vremurile alea de foto finish” Nu se știe, chiar și la Olimpiada dacă se consideră că este o cursă terminată la egalitate, se repetă și o iau de la capăt. La Marcos nu se fac repetări, cum Leonidas nu este clar învingător, Marcos este cel care păstrează onoarea de învingător local, însă... un Marcos tot mai transpirat la final de curse, care simte că Leonidas ajunge încet, din puiul de tigru ce era, un animal sălbatic feroce.

Într-o zi oarecare, nu contează când și cum, se întâmplă și ce era de așteptat. Leonidas ataca permanent pe perioada cursei, nici nu se mai uita la Marcos, ataca, ataca și el dorește pe el să se autodepășească mereu. Atacă, vede doar linia de sosire în fața lui, nu mai există Marcos, nu există nimic, decât linia de sosire și dorințe de autodepășire până acolo. Fuge termina cursa, nu știe ce se întâmplă, liniște și deodată o voce care exclamă:

- A câștigat Leonidas!!! Un urlat nu se știe din gură cui auzit, care se răspândește cu repeziciune, și care se aude din fiecare gură.
- Da!!! A Câștigat Leonidas!! El este campionul nostru!!!

Se uită oarecum mirat în jur, îl vede pe Marcos sleit de puteri cum se prăbușește pe jos, oamenii care strigă din nou de bucurie că au eveniment de povestit, și se duce direct lângă Marcos, fără să îi pese de cei din jur, se așează lângă el și îl întreabă:

- Ești bine? Te simți bine? Hai ridică-te te ajut. Ești un mare atlet.
Marcos cu lacrimi în ochi îl privește și îi răspunde :

- Felicitări!! Ești într-adevăr un mare campion!

Și oarecum ironia sorții, se îmbrățișează și din mări rivali devin cei mai buni prieteni.

Se antrenează împreună, devin de nedespărțit, sunt mai apropiați ca frații, se luptă pe viață și pe moarte în fiecare săptămână, curse la care rolurile sunt inversate deja. Leonidas le câștigă majoritatea, ambiția lui și puterea lui de muncă este mai mare, Marcos îl admira, dorește și el să ajungă la Olimpiadă, și amândoi visează să concureze împreună la o cursă oficială cu alți atleți de la Sparta la Atena.

Le Leonidas îi vin idei peste idei. Face antrenamentele din ce în ce mai dificile, a inventat și caratul greutatea pe spate în timpul curselor. Îs coase kilograme de pietre în jurul picioarelor, să aibe greutate de cărat în timpul antrenamentelor, își depășește limitele mereu și mereu, studiază mult, are grijă inclusiv de alimentație, nu irosește nici un minut din viața lui. Inventează exerciții din ce în ce mai dificile, face reale progrese și la înot sau la sărituri, dar și la forță atât fizică cât și intelectuală.

Mulțumit clepsidrei magice, viteza este ținută mereu sub control. Orel de stat sub apă împreună, plus muncă asiduă depusă îi cresc rezistență. Muncile fizice din ce în ce mai dificile care le acceptă, dar care le duce cu plăcere la finalitate, deoarece are mereu alături un prieten adevărat în persoana lui Marcos, îi cresc forța.

Tigrul Leonidas

Suntem deja în primăvara următoare Olimpiadei 153. Leonidas este la 21 de primăveri, un bărbat bine, frumos, puternic și deștept, visul oricărei domnițe recunoscut sau nu. Mulți deja au și uitat că ei nu sunt defapt frați, sunt de nedespărțit, mereu împreună, învața și se pregătesc împreună. Marcos se ține de el, a progresat și el foarte mult, și este încântat de inovațiile aduse de Leonidas în pregătire. Se bucura de orice invenție a acestuia, i se par interesante și utile, și îl ajută în toate exercițiile și în toate treburile pe Leonidas. Leonidas mai nou a inventat și un exercițiu de întărire a musculaturii abdominale și ale brațelor, zice el că ajută la mărirea eficienței și randamentului brațelor în alergare. Lui Marcos i se pare ciudat, nu vede nimic util într-un exercițiu în care stă în picioare, într-o barcă, și trage cât poate de repede de o frânghie legată de un copac să ducă doar din brațe barca la mal, nu înțelege care a fi conexiunea cu alergatul și ce tot îngăimă acolo Leonidas zi de zi despre dezvoltarea armonioasă, dar constată oarecum cu surprindere că are rezultate, din ce în ce mai bune.

Așteaptă amândoi anul următor, anul în care pot să se înscrie pentru Olimpiadă, fiind oameni liberi, și cunoscând limba greacă, și vestea rapidității lor fiind răspândită deja în toată Atena.

Cursele se mai țin mai degrabă doar pentru cei doi. Ceilalți nu au ținut pasul, sau nu se mai înscriu cei din copilăria lor, sau doar participa din plăcere, fără să încurce foarte mult apropierea celor doi mari. Marcos se lupta se ține cât de bine poate de Leonidas, rămâne pe aproape, dar nu prea mai are șanse reale în fața lui Leonidas. Parcă tremura pământul când se lansează el în cursă. Parcă și iarba își ține răsuflarea pentru o secundă, până trec picioarele lui Leonidas. Am uitat să spun că Leonidas participa la aceste curse cu greutatea legate de picior, nu este niciodată deplin mulțumit de propria performanță, mereu simte că se putea mai bine, și după fiecare cursă terminată se duce direct la Marcos să îl îmbrățișeze și să îl îmbrăbăteze, sau să îl felicite după câte o cursă foarte bună.

Nimic nu părea să schimbe acest lucru, nici în dimineața aia, o dimineață ca oricare alta, ziua cursei tradiționale deja în sat, unde se adunau cu mic cu mare, și unde cursele deja erau "cronometrate" cu clepsidra, alta decât cea folosită ani de zile de Leonidas la antrenamente, dar o clepsidră oarecare. Competitorii 7 la număr în ziua aceea, se așează la start, se aude trompetă și începe cursa. Bineînțeles Leonidas în frunte ataca ca un animal sălbatic prada invizibilă din față, urmat de Marcos, ca de obicei în urma lui. Leonidas însă apropiindu-se de linia de sosire simte că ceva nu e în regulă. Întoarce mai mult instinctiv capul și îl vede pe Marcos cu mâinile așezate pe genunchi oprit, palid și pe cale să se prăbușească. Uită de cursă, nu mai fuge spre linia de sosire ci spre prietenul lui, jumătatea lui de până atunci Marcos, simte că ceva nu e în regulă. Cursa este câștigată de Vicos, sau de Phaleidas, cine mai știe, nici ei nu mai știu, urmăresc înmărmuriți cum Leonidas îl sprijină pe Marcos și cum disperat tot repetă:

- Ce e cu tine? Ce te doare? Ce ai pățit ?

Marcos gâfâie, este palid, foarte transpirat, picioarele îi tremura, și de abia poate șopti:

- Nu știu. Mă doare capul, sunt foarte amețit, nu îmi simt picioarele, mă doare în zona pieptului parcă...
moment în care își dădu ochii peste cap și leșină în brațele lui Leonidas. Leonidas îl luă pe sus îl duse

în casă, și îl rugă pe tatăl sau să fugă după medic, medic care era greu de găsit în perioada aia chiar și în Grecia antică.

Medicul sosi, Marcos ardea, era când roșu când palid, avea dureri destul de mari, și era foarte slăbit. Medicul a adus ceva ceaiuri speciale pentru cura, a zis că sunt șanse să își revină, trebuie văzut zilele următoare, și să aștepte să prindă puteri și să își revină. Marcos însă, deși își revenise, nu mai avea putere. Era mai mereu palid, mânca foarte greu, îi sângerau gingiile, avea vânătași pe anumite părți ale corpului fără să își amintească să se fi lovit. Era lovit de o boală misterioasă, necunoscută pe vremea respectivă, la fel de necruțătoare ca și în zilele noastre: leucemie.

Săptămânile următoare, cursele nu se mai țineau. Toată comunitatea, era atentă la boală misterioasă a lui Marcos, care nu își mai revenea. Marcos care părea cel mai puțin afectat de cele ce i se întâmplă, la fel de vesel ca și înainte. Insistă ca Leonidas să își continue pregătirile, spunea că o să își revină și el cât de curând, și se vor antrena împreună din nou, și mai că nu striga la el, să iasă la muncă, la antrenament, că “ajunge să steie un schilod în casă, nu avem nevoie de doi”.

Leonidas, își reluă antrenamentele, dar gândul îi era mereu la prietenul lui, cerceta în fiecare seară scrierile medicale ale epocii, încerca să găsească mai mereu soluții, se simțea neputincios și nervos în același timp, trăgea la antrenamente, iar seara fugea într-un suflet acasă, să își vadă “fratele” bolnav, care între timp se mutase la Leonidas acasă. Marcos era tot mai rar în picioare, se ridică tot mai greu din pat, și oarecum tocmai de aceea i se părea ciudat la Leonidas, ca într-o dimineață frumoasă de toamnă, parcă mai frumoasă ca niciodată Leonidas se trezi cu Marcos lângă patul lui în picioare, mai că nu îi venea să îi creadă ochilor când acesta îi zise:

“Hai odată leneșule! Ce stai acolo! Hai să mergem la antrenament! Imediat e mijlocul zilei și tu tot dormi”

Leonidas se frecă la ochi, nu îi venea să creadă. Marcos din nou în picioare, nu avea dureri și dorea să participe la antrenamente împreună. A urmat cea mai frumoasă zi din viața amandorura. Leonidas avea o forță de nerecunoscut și de neegalat în ziua respectivă, făcea toate exercitiile, mai bine, mai iute și mai eficient ca până atunci, Marcos deși nu făcea exerciții cu el, îl privea, și deși clătinându-se uneori a stat alături de el cât era ziua de lungă. Seară s-au întors împreună acasă, braț la braț, ca și cum veneau ei după câte o cursă istovitoare cu ceva timp în urmă, acum însă se întorceau dintr-o cursă a vieții, iar în prispa casei îi aștepta mama lui Leonidas, mândră de amândoi fii ai ei și cu masa pregătită.

Marcos nu a reușit să servească mare lucru, el nu prea mai mânca decât foarte puțin în ultima vreme, ceva ceaiuri “minune” din ceva plante ciudate avea de luat în fiecare zi, care credea medicul că este leac pentru boala lui, și se întinsese pe pat așteptându-l pe Leonidas să își termine cina.

Leonidas terminaseră cină, era mult mai vesel ca altădată, se așeză lângă Marcos și se întâmplă ce nu prea era de obicei, și anume Marcos a fost cel care a deschis dialogul dintre cei doi :

- Ai fost destul de bun azi. Începi să semeni cu un animal de pradă la antrenamente. Deja se vede tigrlul cum iese din tine.
- Destul de bun?? Haha, nu ai văzut nimic prietene. Tigrlul va fi o biată mata domestică când mă vede pe mine.

Obrserva o strălucire ciudată și interesantă în ochii lui Marcos, deși slăbit, era mai frumos ca niciodată parcă, avea un chip de zeu în seara aia.

- Leonidas. Te-am văzut azi. Vei fi mare.... Știi care este cel mai mare regret al meu???
- Care Marcos? Care?
- Că nu o știu dacă o să fiu acolo în tribune ca să te văd când ești un Triast....
- Nu vorbi prostii Marcos! Ești obosit. Vei fi acolo, sunt sigur de asta, dar eu mai am mult până măslina aia să îmi fie pusă pe cap, ai dreptate sunt încă un pui de tigrul. Hai că e târziu de vedem mâine

Dimineața, comunitatea era trezit de cel mai cutremurator răcnet uman auzit vreodată. Un răcnet de durere, într-adevăr ceva animalic, un răcnet zeesc... Târziu au realizat că vine din casa lui Leonidas...

Leonidas stătea nemișcat lângă patul lui Marcos, iar acesta era în aceeași poziție în care îl lăsase cu o seară înainte, însă fără suflare. Cea mai frumoasă zi din viața lor, avea să fie urmată de cea mai tragică posibilă peste doar o singură zi. Cel care îi fusese alături atâția ani, zăcea fără suflare lângă el. Leonidas era înfrânt pentru a doua și ultima oară în viața lui, el nici nu avea să știe asta, era înfrânt de destin, de boala unei persoane mai apropiate decât erau multe alte persoane din lume, era la fel de neputincios și la fel de îndurerat ca în ziua în care prima primă înfrângere de la Marcos, însă era conștient, că înfrângerea lui de acum, nu mai da replică la revanșa. Era din nou, un drum nou, pe care trebuia să îl străbată singur, un drum, la care credea că deja vârful este foarte aproape, și totuși, cât este de departe....

Începe Olimpiada 154. Mai este o săptămână până la debutul ei, Leonidas va fi între participanți, își face ultimele pregătiri. Nu l-am mai văzut pe Leonidas de mai bine de doi ani. Nici nu mai zâmbit de atunci, a muncit doar în ritm animalic, sătenii câteodată ziceau că e nebun, la cum trage, că e prea afectat, că nu va supraviețui. Însă doar mama lui era singura persoană care îl înțelegea, tatăl său a ajuns un bătrânel deja, mai mult pe la casă, așteaptă și el să își vadă fiul la Olimpiadă, mama lui nu poate să participe în tribune, este voie doar pentru bărbați, dar tatăl lui va fi acolo și îl va susține. Leonidas trage din greu la antrenamente în perioada asta, îl “vede” mereu pe Marcos lângă el, este acolo mereu, alături, când îi e mai greu parcă o mână îl susține la efort, când alunecă, parcă are mereu un braț care să îl repună pe traseul ideal, da, Marcos îi este mereu alături, iar Leonidas foarte pregătit. Leonidas de azi este mereu mai bun decât Leonidas de ieri, dar mai slab decât Leonidas de mâine. Asta se respectă zi de zi, are o determinare și o forță nepământeană, nu simte oboseala, nici durere, indiferent de ce face, nu îi pasă de nici un adversar, știe că el este cel mai mare adversar al său, el trebuie să îl învingă pe Leonidas.

Suntem în Olimp, în Arenă, este prima zi a Olimpiadei ediția 154. Ziua ceremoniei de deschidere să zicem a Olimpiadei, cu jertfele pe cele 80 de altare, și cu ritualurile necesare deschiderii jocurilor Olimpice.

Ziua a doua trece și ea, Leonidas afla că va porni al 3-lea de la 1 la 14 concurenți înscriși la proba de “stadion”, după cum auzise este singurul atlet fără experiență la o cursă de asemenea anvergură, dar nu prea este interesat de acest lucru, nu îl interesează parcă nici victoria, parcă nici lui nu îi vine să creadă că după atâția ani a ajuns să participe la un asemenea eveniment. În urechile lui se aud ecourile ultimei seri petrecute cu Marcos, începând cu : ”Ai fost destul de bun azi”. Așa este, atunci era bun, dar peste o zi și mai bun, și tot așa mai departe, micrometric dar a avansat zi de zi, cu o ambiție ieșită din comun, dornic să deie totul pentru persoanele care l-au pornit pe acest drum, și care i-au ținut mâna în momentele când i-a fost mai greu: tată, mama lui și Marcos. Fără nici unul dinăștia trei Leonidas nu ar fi azi aici, la linia de start, și pentru ei trebuie să lupte să fie mândrii de el, și de puterea lui de luptă. Educația îl făcea suficient de inteligent să reușească să își stăpânească emoțiile, orele, săptămânile, lunile și anii de pregătire îl făceau destul de puternic să poată să concureze cu oricine indiferent de adversar, și chipul lui Marcos îi dădea și ambiția și dorința necesară încât să se autodepășească mereu.

Nu era prea băgat în seamă de ceilalți atleți, unii se cunoșteau între ei, încercau să intimideze pe cei noi veniți, dar Leonidas era din alt material. El nu luptea cu ei, el lupta cu el însuși și avea un ajutor mereu alături de el în persoana lui Marcos, care îi dădea încredere și speranța că poate fi bun. Nu știa cât de bun, dar știa că va fi mai bun decât Leonidas de ieri.

Sunt doar secunde până la start, participanții sunt așezați, arbitrii atenți ca nimeni să nu trișeze, spectatorii amuțiți. Așteaptă deja de 4 ani acest moment, al probei stadionului, în care vor încorona noul zeu al atletismului, din priba probă olimpică apărută la jocurile olimpice, stadionul, cursa rapid pe aproximativ 190 de metrii, măsurați de însuși Zeus cu propriile picioare la prima ediție.

Se aude trompetă, cei 14 atleți, luptători, zei sau simplii oameni se lansează într-o cursă nebună spre sosire. Din grupul lor se desprinde o singură persoană. Care se distanțează vizibil de ceilalți, pune distanța între ei, și când trece linia de sosire se aude strigătul crainicului:

- Este Leonidas!! Leonidas din Rhodes!

Vuietul și explozia tribunei fuseseră cred eu acoperită de răcnetul lui Leonidas la finalul cursei. Era răcnetul, care vestea, victoria lui în fața tuturor: a adversarilor, a destinului, sorții, dar și o victorie în fața morții însăși, zeii îngenuncheau în fața lui, el privea în jur și vedea cum Marcos îl privește din tribune.... “Dă totuși e acolo. Îl văd. E în primul rând, e și în al doilea... este peste tot. Pentru tine dragul meu Marcos, pentru tine mama, tată pentru voi am făcut-o. Uite Leonidas cel mic a reușit!”

Istoria

Ce a urmat, a rămas și în înscriserile istorice. Leonidas a devenit Triast la 4 ediții separate ale Olimpiadelor, l-a depășit inclusiv pe Heorodoros din Magara, care avea 10 victorii la activ la jocurile olimpice, timp de 4 ediții a fost invincibil la toate probele de stadion, diaulos, sau hooplitodromos la care a participat, crainicul avea să pronunțe în total de 12 ori ca:

- **Învingătorul este: Leonidas din Rhodos!!!!**