

DE LA EXPERIENȚĂ LA CERCETARE ÎN OLIMPISM, EDUCAȚIE, SPORT ȘI KINETOTERAPIE - 2017

Ed. coord.
Codruța Florina Bulduș

1/2017

Presa Universitară Clujeană

**DE LA EXPERIENȚĂ LA CERCETARE
ÎN OLIMPISM, EDUCAȚIE,
SPORT ȘI KINETOTERAPIE**

CLUJ-NAPOCA, 26 MAI 2017

Editor-coordonator CODRUȚA FLORINA BULDUȘ

Presă Universitară Clujeană

2017

CUVÂNT DE DESCHIDERE

Volumul conferinței este urmarea acumulării de experiențe în domeniul olimpismului și expresia specificului Academiei Olimpice Filiala Cluj.

Dorința și încercările de a realiza o întâlnire reală între ofertă și cerere în acest domeniu ne-a condus prin multe experiențe mai mult sau mai puțin reușite.

Considerăm că la o etapă a maturității Filialei Cluj am descoperit aspectele care sunt exploatabile și devin specifice activității noastre. Aspectele formative ale sportului și educației fizice, care după propria părere sunt în inferioritate față de aspectele sportive din cadrul orelor de educație fizică sunt repuse în valoare prin activitățile abordate de noi și care își găsesc originea în programele propuse de Academia Olimpică Română.

Prin participarea și apoi organizarea de conferințe la nivel de studenți, elevi, profesori de educație fizică și kinetoterapie ne asigurăm de pregătirea acestora pentru a fi lideri de opinie în domeniu. Studenții câștigă experiențe în susținerea ideilor, în prezentarea unor lucrări în public într-un timp determinat, învață să comunice verbal și nonverbal, într-un mediu cu specific profesional.

Profesorii cu preocupări științifice câștigă un mediu prielnic de întoarcere de la practică la teorie pe o treaptă respectabilă mai înaltă.

Elevii participanți se acomodează cu climatul olimpic și își descoperă veleități latente. Experiențele povestite de foștii elevi participanți au relevat impactul acestor simpozioane și conferințe asupra deciziilor lor de a deveni cadre didactice.

Alături de sfera pedagogică și sportivă am implicat în programul nostru secția de kinetoterapie nevalorificată până de curând și atât de aproape de Jocurile Paralimpice și alte activități referitoare la armonia fizică și psihică.

Considerăm că am completat perfecționarea personalității olimpicilor prin implicarea în sfera artistică și sufletească. Parteneriatul cu Universitatea de Artă și Design, prin implicarea artistului Cristian Cheșuț, prodecan al Universității și membru al AOR Cluj, talentul studenților este valorificat prin lucrări din domeniul olimpismului și sportului. Expozițiile itinerante prezentate și de invitatul nostru domnul Cornel Udrea, jurnalist, dramaturg și umorist au reprezentat o prezență insolită în acțiunile culturale sportive. Temele ”100 ani de Olimpism”, JO Sochi 2014, Rio 2016, Timbrul Olimpic” au surprins plăcut participanții, mai ales prin creativitatea demonstrată de autorii lucrărilor – studenții artiști.

Cu mare bucurie vom lărgi sfera activităților în acest domeniu spre liceul de artă și sperăm să găsim porți de comunicare și cu liceul de muzică.

Menționez cu plăcere disponibilitatea doamnei Laura Cârlescu Badea, director AOR, domnișoarei Alexandra Nica Dospinescu a cărei prezență la Cluj în două ediții ne-a încredințat că suntem apreciați și susținuți. "Ghid olimpic" semnat de Laura Cârlescu Badea și oferit cadou participanților constituie o sursă necesară în instruirea tuturor profesorilor, studenților de specialitate, dar poate face parte din biblioteca oricui om, de la bunici la copii.

Diplomele acordate au constituit o resursă activatoare pentru toți participanții. Profesorii, care de obicei acordă diplome au fost în plăcuta și inedita situație de a fi recunoscuți public în acest mod. Nu vreau să omit impactul mesei comune oferită tot de AOR, unde după ambele ediții participanții s-au simțit onorați cum se cuvine și și-au împărtășit planuri pentru viitoarele ediții.

Mulțumiri partenerilor menționați pe afiș, aprecieri speciale pentru profesorii din mediul rural, care au participat cu lucrări. Menționez și vechi parteneri, Cristina Ormenișan, Pățcaș Mircea, Bogdan Mureșan.

Gazdele conferinței, doamna Mirela Chiș director Palatul copiilor Cluj și cadrele implicate, inspector școlar de specialitate prof. Drd. Cristian Potoră și-au exprimat disponibilitatea de a oferi participanților un cadru cultural sportiv activităților noastre.

Maria Macra Oșorhean - afiș, Septimiu Ormnișan - organizare, Codruța Florina Bulduș și subsemnatul - tehnoredactare vă urează "citius altius fortius" pentru ediția următoare!

Prof. Univ. Dr. Ducu Alexandru Mureșan director AOR Cluj

SCURT ISTORIC AL CONFERINȚEI

Manifestarea interesului pentru olimpism, educație fizică și sport, kinetoterapie și artă s-a concretizat în 2016 prin prima ediție a conferinței științifice “De la experiență la cercetare în olimpism, educație, sport și kinetoterapie” și prezentarea în cadrul conferinței a expoziției de arte plastice ”Afișul sportiv”, ediția 2016.



Fig.1. Fundal de la stânga la dreapta: Monica Horodincă director Palatul copiilor Cluj, Prof univ dr Mureșan Alexandru Director AOR Cluj, lect univ Dr. Bulduș Codruța Florina, Conf univ dr. Maria Daniela Macra Oșorhean Șef Comisie Cercetare și documentare - AOR Cluj.



Fig.2. Participanți și în fundal reprezentanta AOR domnișoara Alexandra Dospinescu și conf univ dr Septimiu Ormenișan responsabil Comisia organizatorică pregătesc diplomele și cărțile – premiu, 2016.

**CONFERINȚA NAȚIONALĂ
DE LA EXPERIENȚĂ LA PRACTICĂ
AOR FILIALA CLUJ 2017**

LISTA PARTICIPANȚILOR ȘI LUCRĂRILE

1. MUREȘAN ALEXANDRU Cuvânt deschidere/ JO mecanism social
2. CHIS MIRELA LENUȚA –director Palatul copiilor
3. HORODINCĂ MONICA - Palatul copiilor
4. DOSPINESCU ALEXANDRA- AOR- cuvânt AOR
5. IOANA MURESAN- organizator Palatul copiilor
6. ORMENIȘAN SEPTIMIU membru AOR
7. BERCEAN FLORIN- Antrenor Lotul Olimpic Judo
8. GERGELY TAMAS, ANDREICA JANINA, sportive – Jocurile Paralimpice
9. MACRA OȘORHEAN MARIA DANIELA – Olimpism
10. BULDUȘ CODRUȚA FLORINA – organizator, cuvânt de deschidere kinetoterapie
11. ZAH –ALBUȚIU ANDA –Postura – o abordare holistică
12. TERNEI ATTILA – Aspecte psihosomatice ale traumatismelor la sportivi
13. POP FLAVIU - Influența cunoașterii psihosomaticii în sport
14. CHELARU HAJNAL- Proiect managerial
15. BOGDAN CANTOR- Organizarea unui proiect
16. PRODAN RODICA, GROSU VLAD TEODOR- Beneficiile și riscurile practicării sporturilor individuale – studiu de caz: jocul de tenis
17. SIMON SORIN- Alba Iulia, Sport studentesc
18. GROZAV VASILE, URSU RĂZVAN - Alba Iulia- Trecut și prezent în istoria educației fizice școlare
19. PRAINER CARMEN LILIANA – Blaj- Mișcarea fizică la copiii de vârstă școlară mică
20. ROȘCA MARIUS - Misiunea și viziunea în lecția de educație fizică și sport
21. PĂTCAȘ MIRCEA, Școala Cizer, Jud. SĂLAJ

22. MAN CRISTIAN- Dej- Studiul privind pregătirea tehnică în jocul de volei la grupa de cadeți ai L.A.P.I. Dej
23. MARIȘ THEONA/ FEFS An III- Studiu de caz privind opiniile profsorialor de educație fizică și sport despre jocul de volei ca mijloc al disciplinei
24. PASC GABRIELA – Aspecte socio economice în întreținerea sălii de sport
25. BACIU IOAN, OCNA MUREȘ - Kinetoterapie și ergoterapie la copiii cu nevoi special
26. ROZSNAY RADU - Studiu experimental privind curba efortului în lecția de educație fizică — MASTER APS II
27. RADU PAUL - Studiu privind activitatea fizică în rândul studenților din anii de studiu I și II din cadrul UBB Cluj MASTER APS II
28. SUCIU GEORGE - Studiu de caz privind frecvența cardiacă în cadrul lecției de educație fizică și sportivă la clasa a V-a —MASTER MOAS I
29. GAL FRANCISC - Practicarea jocului de oină în cadrul lecției de educație fizică la LICEUL TEHNOLOGIC DEJ – prof. EFS
30. DRAGOTĂ CRISTIAN - Tehnologia modernă și rolul ei în sportul de înaltă performanță – preparator fizic, prof
31. JAKAB AGNES - Activitatea de voluntariat în cadrul clubului sportiv ACS UBT — MASTER MOAS ANUL I
32. CAPOTĂ ALINA - Modalități atractive pentru includerea copiilor în practicarea exercițiului fizic, kinetoterapie.

Cuprins

1.1.	SECȚIUNEA OLIMPISM, MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT.....	9
1.1.1.	JOCURILE OLIMPICE CA MECANISM SOCIAL.....	9
1.1.2.	OLIMPISMUL – IDEALURILE CELOR MAI CURAJOȘI SPORTIVI AI CLUBULUI ȘCOLAR SPORTIV ”VIITORUL” CLUJ – NAPOCA.....	17
1.1.3.	MANAGEMENTUL COMPETIȚIEI „CUPA D.S.A.” DE TENIS DE MASĂ PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI.....	21
1.1.4.	CARACTERISTICI PENTRU DEZVOLTAREA CARIEREI ÎN ORGANIZAȚIA SPORTIVĂ	28
1.1.5.	ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA PLANULUI DE MARKETING ÎN CADRUL S.C. ENERGY FITNESS SRL	32
1.1.6.	ACTIVITATEA DE VOLUNTARIAT ÎN CADRUL CLUBULUI SPORTIV A.C.S. U-BT Cluj.....	39
1.1.7.	MANGEMENTUL CONFLICTELOR ȘCOLARE ÎN CLASA DE ELEVI	46
1.2.	SECȚIUNEA SPORT ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ	52
1.2.1.	SĂ REDESCOPERIM ȘI SĂ ÎNVĂȚĂM SPORTUL NOSTRU NAȚIONAL OINA 52	
1.2.2.	JOCUL DE VOLEI CA MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE	62
1.2.3.	STUDIUL PRIVIND ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR DIN ANII DE STUDIU I ȘI II DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII BABEȘ – BOLYAI CLUJ - NAPOCA	68
1.2.4.	MOTIVAREA SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ	76
1.2.5.	SELECȚIA CA PREMIZĂ A PERFORMANȚEI ÎN VOLEI	81
1.3.	SECȚIUNEA KINETOTERPIE ȘI SPORT TERAPEUTIC	97
1.3.1.	Influența compensărilor biomecanice asupra posturii și aliniamentului	97
1.3.2.	Influența psihosomaticii în practica sportivă.....	114
2.1.	TRECUT ȘI PREZENT ÎN ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE.....	119
2.2.	VIZIUNEA ȘI MISIUNEA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	131
3.1.	PORTRET CHEȘUȚ CRISTIAN.....	137
3.2.	LUCRĂRI DIN EXPOZIȚIA ”TIMBRUL OLIMPIC RIO 2016”	145

I. ARTICOLE, STUDII DE CAZ, APLICAȚII PRACTICE

1.1. SECȚIUNEA OLIMPISM, MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN SPORT

1.1.1. JOCURILE OLIMPICE CA MECANISM SOCIAL

Mureșan Alexandru, prof. dr. UBB, Cluj – Napoca, director AOR Cluj

Introducere

Cercetări mai recente în spațiul european referitoare la Jocurile Olimpice și mișcarea sportivă relevă mecanisme sociale care au determinat atitudinea și implicarea oamenilor în aceste activități.

Jocurile Olimpice se celebrează din patru în patru ani, răstimp numit Olimpiadă, (Ghid Olimpic 2013) deoarece anual se mai desfășurau jocuri în alte trei localități: Delphi, Nemea, Istmia. Cu sute de ani înainte de Olympia jocurile se desfășurau la Lykaion, locul nașterii lui Zeus.

Jocurile dedicate zeilor protectori devin un prilej de practică a recunoștinței. Educația prin sport și competiție (Radu Liliana, 2008) este un subiect tratat atât de serios de către promotorul Jocurilor Olimpice moderne, baronul Pierre de Coubertin încât ideile lui rămân viabile și azi în lumea postmodernă.

Jocurile Olimpice moderne devin o realitate din motivele pedagogice, și politico-economice ale contextului socio-economic. O idee se transformă într-un uriaș mecanism social cu caracter uman. Personalitățile timpului, elitele europene s-au implică în promovarea Jocurilor Olimpice și a mișcării Olimpice. Ideea a creat jocul și jocul întreține ideea.

JO moderne și sportul în context european

Sportul și mișcarea sportivă au constituit în istorie, deseori, transportorul unor idei mărețe ale timpului. Rolul personalităților în evoluția evenimentelor sportive a marcat contextul socio istoric în care au evoluat lucrurile. În ceea ce privește JO și sportul în general, anumite persoane cunoscute au pornit ideea și apoi ideea a implicat societatea. Această relație a fost influențată de condițiile istorice, sociale, politice și economice ale timpului, lucruri relevate în legislație, structura și mobilitatea socială, demografie, etc. Cam acesta este mecanismul care a influențat JO moderne și Înființarea Comitetelor Olimpice Naționale.

Cercetările socio istorice ale lui Gheorghiadis K. (2004) au relevat informații referitoare la precursorii JO moderne, care au influențat întreaga societate. Contextul istoric în care JO moderne prind viață este legat de urmările Războiului Ruso-Turc. Grecia își obține independența într-o europă a luminilor. După eliberare națiunea a fost promovată de „intelligentsia” greacă, pătura conducătoare și conducerea politică.

Tratatul de pace aduce privilegiile comerțului și transportului naval grecesc. Cultura greacă este răspândită în estul Mediteranei, Viena și Paris, iar în Balcani și Principatele române prin domnii fanarioți. Miturile și legendele antice reînvie în diverse locuri prin imigrația de după război și comerțul grecesc.

Gheorghiadis K., (2004) subliniază faptul că religia ortodoxă greacă se rezumă la credință și nu controlează dezvoltarea țării care se aliniază la trendul continental.

Au fost mișcări care au vitalizat și întărit interesul pentru antichitate în Europa. Regele Bavariei, filoelenul Ludwig I și fiul său Otto I, au remodelat sistemul educațional bavarez incluzând gimnastica în lecțiile școlare conform modelului grec clasic. Otto I, care a devenit rege al Greciei din 1832 a suportat încercările de revenire a obiceiurilor antice incluzând Jocurile Olimpice. Începând cu mijlocul secolului al nouăsprezecelea condițiile au devenit mult mai favorabile reînvierii Jocurilor.

Un personaj cu totul aparte în olimpismul modern este Pierre de Fredi baron de Coubertin, prezentat cu scrupulozitate în „Personalitatea și opera lui Pierre de Coubertin” scris de academicianul Vrabie Anghel (2004).

Pierre Fredi, baron de Coubertin, s-a născut la Paris la 1 ianuarie 1863 și a murit la Geneva la 2 septembrie 1937. El a arătat de timpuriu înclinație pentru studiul literelor, istoriei și problemelor de pedagogie și sociologie (Pierre de Coubertin, 2000). Renunțând la o carieră

militară căreia părea să-i fie consacrat prin tradiția familială, respingând o carieră politică ce i se deschidea, Pierre de Coubertin, la vârsta de 24 de ani, s-a hotărât să lanseze o vastă mișcare de reformă pedagogică și la 25 de ani, opera sa era începută, primele forme găsite, schemele preliminare făcute; într-adevăr, el propusese deja „Societății pentru dezvoltarea științelor”, prin diferite memorii, o reformă a sistemului de învățământ.

În urma unei vizite la Olimpia, cursul vieții lui Coubertin s-a îndreptat temeinic pe făgașul cunoașterii și valorificării cuceririlor pe plan educațional ale locuitorilor vechii Elade. Personalitate complexă, spirit elevat și beneficiind de o cultură multilaterală, Coubertin a fost preocupat de diferite aspecte ale vieții sociale, de la problemele pedagogice și sportive la cele de ordin politic și istoric. Fondarea JO moderne nu a fost decât o parte a operei sale. A publicat numeroase lucrări dedicate formării complete și armonioase a tineretului. Studiile sale istorice s-au concretizat într-o remarcabilă „Istorie universală”, în patru volume. În numeroase broșuri și studii, el s-a ocupat de probleme politice, sociologice, de unele aspecte ale pedagogiei generale, ca și de reforma învățământului; în colaborare cu G. Lippmann, a fondat în acest scop „Asociația pentru reforma învățământului.”

Opera sa scrisă totalizează mai mult de 60.000 de pagini, iar repertoriul tipărit al publicațiilor sale alcătuiște o broșură de 14 pagini. Întreaga operă, toate acțiunile sale au fost străbătute de dorința de a realiza, pe cât mai multe căi, o apropiere între popoare, o lume pașnică.

De numele lui Pierre de Coubertin rămân legate dezvoltarea și aprofundarea a patru teme principale, orientate spre o mai justă construcție a personalității umane. Prima ar fi dezideratul ”Sportul pentru toți”, exprimat în lucrarea sa „Essais de psychologie sportive”, prin care atrage atenția asupra urmărilor nefaste ale lipsei exercițiilor fizice din programul adulților, cerând ca societatea să se preocupe de construirea unor stadioane care să fie puse la dispoziția întregii populații. El s-a exprimat mai categoric în broșurile intitulate „Uniunea pedagogică universitară”, (1925-1929): „Noi apreciem că există pentru fiecare individ un drept la sport și că este de datoria orașului de a asigura cetățenilor adulți- pe cât posibil gratuit- mijloace de a obține și apoi de a meține o bună condiție sportivă (o bună pregătire fizică) fără a fi obligat pentru aceasta de a adera la o grupare oarecare”. Încă în 1905, în lucrarea sa „Gimnastica utilitară”, Coubertin a propus ca un mijloc de întărire fizică trecerea mai multor probe în cadrul „unui fel de pentatlon foarte ingenios combinat”, recompensat cu o diplomă și o insignă. Atrunci când sportul a început să intre în rândul muncitorilor, Coubertin a sesizat importanța acestui fapt:” Am văzut cu bucurie

organizațiile muncitorești adoptând idealul olimpic. Răspândirea sporturilor printre muncitori reprezintă o incontestabilă garanție pentru supraviețuirea ideilor olimpice”.

A doua temă, denumită simbolic „Aviația intelectuală” (în sensul că pentru a avea o vedere de ansamblu este necesară o privire „de sus”, ca din avion, asupra întregului domeniu), se referă la o reformă, care urmărește printre altele, luarea în considerație, atât de către profesori, cât și de către elevi, mai întâi a fenomenelor de ansamblu, de întindere largă, „în loc de a începe prin a studia detaliul apropiat și local”.

În al treilea rând, el a pledat pentru studierea istoriei naționale în contextul evenimentelor internaționale ce au influențat-o, pentru buna cunoaștere a istoriei universale. În sfârșit, Coubertin avertiza pe guvernanți asupra unor anomalii din viața socială și susținea că toate comorile produse de inteligența și spiritul artistic uman, „efortul generațiilor trecute, speranța civilizației (între care și valorile din sfera educației fizice) să fie puse la îndemâna tuturor membrilor societății”.

Coubertin s-a remarcat prin calități deosebite de organizator. A contribuit la crearea „Societății studențești” din Franța, asociată la „Uniunea sporturilor atletice”, a pus bazele „Revistei atletice”, a acționat pentru unirea societăților franceze de diferite sporturi în federații sportive și pentru stabilirea de contacte cu federațiile din alte țări, iar mai târziu a fost principalul organizator al adunărilor ce aveau să hotărască reluarea JO.

Pierre de Coubertin, după cum mărturisește personal într-un articol din *L'Independance* belge (1906), a avut prima dată ideea renașterii JO la vârsta de 26 de ani (în 1889), cu „scopul de a înnobila și fortifica sporturile, pentru a le asigura independența și durabilitatea, astfel ca ele să-și poată îndeplini cât mai bine rolul educativ ce le revine în lumea modernă! Cu altă ocazie el a reluat într-o formulă modernă vechiul adagiu al lui Iuvenal, sub forma ”*Mens fervida in corpore lacertoso,*” înțelegând prin aceasta îmbinarea unei vieți spirituale intense cu sănătatea fizică desăvârșită a unui corp fortificat, musculos, pus în serviciul spiritului. Tot în 1889, cu ocazia organizării mai multor congrese internaționale, dintre care unul pentru educație fizică (sub directa îndrumare a lui Pierre de Coubertin) prilejuit de Expoziția Universală, fondatorul JO a pledat pentru un nou impuls în dezvoltarea internațională a sporturilor, cu atât mai mult cu cât activitățile sportive înregistraseră mari progrese în diferite țări.

Strădaniile lui Pierre de Coubertin au fost încununată de succes; doi ani mai târziu, în 1896, primele JO ale ciclului modern au fost ținute pe stadionul restaurat din Atena.

Coubertin a fost de fapt, timp de mai mulți ani, singurul organizator al Jocurilor, atât ca formă, cât și ca fond, Statutul, protocolul, drapelul și emblema olimpică, jurământul sportivilor, ceremoniile de deschidere și închidere a Jocurilor, toate acestea sunt opera sa. Pe de altă parte, până în 1925, el a prezidat personal CIO și și-a asumat toate sarcinile administrative și financiare legate de această înaltă funcție.

La moartea sa, în 1937, inima lui Pierre de Coubertin a fost depusă în stela de marmură ridicată la Olympia în amintirea reluării JO, iar casa de la Lausanne, a devenit, încă din 1915, sediul CIO.

Precursorii JO din România

După Unirea Principatelor, România, o țară mică și agricolă devine legată de mișcarea sportivă europeană prin relațiile personale ale unor diplomați și personalități din anturajul parizian al precursorilor JO moderne la sfârșit de veac XIX și început de veac XX.

Contextul social este legat de înființarea Societății Olimpice Române, în anul 1883, cercetările germanului Ernst Curtius în Grecia la Olympia, interesul unora dintre intelectualii români pentru simbolul olimpic și pregătirile pentru participarea la prima ediție a JO organizate la Atena în anul 1896 (Vrabie, A. 2004). Scopul JO era de dezvoltare armonioasă a corpului și divertisment.

Precursor al Jocurilor Olimpice Evangelie Zappa, cetățean grec, care a dezertat din Armata otomană cu o avere imensă s-a stabilit la Broșteni în județul Ialomița. La cerere a primit cetățenia română (Vrabie, A. 2004, p. 12-18). Zappa imaginează în anul 1856 „restaurarea JO care să fie celebrate la fiecare patru ani, după învățăturile vechilor greci, strămoșii noștri” și le limitează la participare grecească, afirmă același autor.

Zappa (Peneș, 2004), are inițiativa de a organiza activități sportive după modelul grec și la moșia proprie de la Broșteni- Ialomița continuând tradiția elenă și menținând vie ideea Jocurilor.

Negustor de grâne a devenit moșier cu o avere imensă. Prin donații substanțiale a susținut financiar înființarea Academiei române la 1867 și radactarea unei gramatici române.

Politica sportivă a ministrului Spuru Haret și prestațiile primului profesor de educație fizică, Gheorghe Moceanu, contribuie la întemeierea educației fizice și la promovarea ideilor olimpice în România de atunci.

Prin relațiile personale cu baronul de Coubertin, George Gh. Bibescu, fiul domnitorului Gheorghe Dimitri Golescu devine membru al CIO prin anul 1899. Sporturile practicate erau aviația, călătoriile în balon, tirul.

George Plagino, fiul lui Alexandru Plagino, diplomat român în Marea Britanie, Spania și Franța și apoi ginerele ambasadorului României la Paris, Alexandru Lahovari devine al doilea membru român în CIO. De altfel George Plagino participă în nume propriu, cum era obiceiul atunci, la competiția de tir din cadrul JO Paris 1900.

Experiențele sportive din străinătate erau transferate în țară, de către persoanele și personalitățile, care studiau, călătoreau sau întrețineau relații diplomatice și de afaceri. Participările la JO se făceau pe cheltuieli proprii.

O serie de oameni de cultură din țara noastră, în frunte cu scriitorul Barbu Delavrancea, academicianul prof.dr. C. I. Istrati, savantul dr I. Cantacuzino, dramaturgul Al. Davila și poetul Alexandru Macedonski înțeleg opiniile lui Coubertin ca oportunitate o și se înființează *Liga de prietenie și apropiere Franța –România*.

Data înființării COR reiese dintr-o scrisoare în limba franceză datată la 19 mai 1914, trimisă de Federația Societăților Sportive Române, către CIO prin care se comunică înființarea COR având ca președinte pe Alteța sa Regală Principele Carol al României.

Membrii fondatori sunt Prințul Georges Bibesco și domniile dr. Jean Costinesco, Jean N. Camarashesco, Georges Plagino, profesorul G. Murgoci, C. Tzigara Samurcash, Carol Davila, Dinu Cesiano, Gregoire Caracoastea, inginerul N. Iliescu-Brânceni, Jean Nicolaesco, Georges Icono, Georges Costesco și Al. Floresco.

Relațiile între COR și CIO se mențin prin relații interpersonale dar și prin relații instituționale. Ca un omagiu adus personalității și operei baronului Pierre de Coubertin, regele Ferdinand al României, în anul 1925, îl decorează cu Ordinul Coroana României. În anul 1936, regele Carol al doilea îl decorează cu Ordinul Meritul Cultural pentru Sport, Cavaler Clasa I, prin înaltul Decret nr. 2874 din noiembrie 1936, publicat în Monitorul Oficial nr. 284/1936.

În acest context ideea de olimpism pătrunde prin intelectualitatea și diplomația română în țară, iar relațiile interumane au prilejul de a evolua prin frumoasa idee a sportului.

După cele două Războaie Mondiale sportul este folosit propagandistic în marile competiții internaționale cum sunt Campionatele mondiale și JO.

Acum COR, respectiv COSR reprezintă centrul activității sportive de performanță la nivel național, iar AOR reprezintă departamentul cu scop educativ prin mijloace culturale sportive și caracter de voluntariat.

Perioada ulterioară evenimentelor din anul 1989 este o tulburare trecătoare de la sistemul comunist la cel capitalist. Ideea clară și coerentă care să mobilizeze cetățenii într-un proces educativ este marginalizată de dorința de a consuma ostentativ (Guttman, A., 2002).

Educația, caracterul, sunt preocupări izolate ale unor entuziaști exemplari (Vamvu, G., 2009). Starea de sănătate (Bulduș C. F. 2012) prevenirea și combaterea bolilor secolului devine o problemă a medicilor și cercetătorilor care se luptă pentru victimele societății actuale.

Oare în aceste condiții cine reinventează mecanismul funcțional?!

Bibliografie

Alexe N. (coord.) 2002, *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România* (vol I-IV), București, Editura Aramis Print.

Bulduș C. F., 2012, *The influence of dietary hemp oil supplementation on lipid metabolism*, Perspective în știința motricității umane, Risoprint, Editor: Pop G., 2012, P.53-64, Georgiadis K., 2004, *Olympic Revival. The revival of the Olympic games in Modern Times*, Editura Ekdotike Athenon, Athens.

Guttman A., *The Olympics. A history of the Modern Games*, Chicago, Editura University of Illinois Press, second edition, 2002.

Kirițescu C., 1964, *Palestrica - O istorie universală a culturii fizice*, București, Editura Uniunii de Cultura Fizică și Sport.

Peneș-Lipetz M., 2000, *Evangelie Zappa, promotor al idealurilor olimpice*, în Sesiunea științifică “200 de ani de la nașterea lui Evangelie Zappa” Academia Română, București.

Pierre de Coubertin, 2000, 1863-1937 - *Olympism, Select Writings - Olympic memories*, Lausanne, Editura International Olympic Committee, editor director, Norbert Muller.

Sirracos L., Constantine, 1984, *The history of the Olympic Games from the antiquity to the present times*, Athens, Eurotype S.A.

Vanvu G., 2009, *Educație Olimpică*, Iași, Casa Editorială Demiurg.

Vrabie A. coord. Maria Bucur-Ionescu, Vlad Dogaru, Lia Manoliu, Dan Popper, Septimiu Todea, *România la Jocurile Olimpice*, 2002, Bucuresti, Editura R.A. Monitorul Oficial.

Radu L., 2008, *Olimpism*, Iași, Casa Editorială Demiurg.

****The International Olympic Committee - one hundred years - the idea - the presidents - the achievements*, 1994, series produced under the supervision of Raymond Gafner, vol I, Lausanne.

*** *Ghid Olimpic*, 2013, Editori coordonatori Laura Gabriela Badea, Anita Diana Sterea, București, Editor Comitetul Olimpic și Sportiv Român, The European Olympic Committees.

1.1.2. OLIMPISMUL – IDEALURILE CELOR MAI CURAJOȘI SPORTIVI AI CLUBULUI ȘCOLAR SPORTIV ”VIITORUL” CLUJ – NAPOCA

Iurian Cristina

Petruș Rodica

Ille Ana Claudia

Kanizsay Magdolna Viola

Radu Paul

Jocurile Olimpice sunt cea mai înaltă treaptă a performanței pe care sportivii încearcă nu doar să o atingă, dar și să o cucerească.

Originea acestor jocuri, ca și dată probabilă, se află în anul 884 Î.Hr. Pentru istorici însă, anul în care aceste jocuri au început să se organizeze cu regularitate este anul 776 Î.Hr., din acest an existând o cronologie exactă a jocurilor, care poate fi considerată cronologia istoriei poporului grec.

Ultima ediție a jocurilor a avut loc în anul 392 D.Hr., iar în anul 394, printr-un edict al împăratului roman Teodosiu I, jocurile sunt desființate, timp de 12 secole, până la această dată, aceste jocuri nefiind întrerupte vreodată (Rusu, 2009, pag. 18-19).

Piere de Coubertin este ”Părintele Jocurilor Olimpice Moderne”, iar după o vizită în Grecia, realizată pe când avea 26 de ani (1889), se alătură grupului de susținători al ideii de renaștere a vechii competiții antice, Jocurile Olimpice, într-o formă modernă adecvată timpurilor și oamenilor din secolul al XX-lea care se apropia.

Pentru a-și susține planurile de restaurare a Jocurilor Olimpice (J.O.), Pierre de Coubertin folosește ocazia creată de organizarea sub egida U.S.F.S.A, la Sorbona, Paris, în luna iunie a anului 1894, a unui Congres Internațional pentru studierea și propagarea principiilor amatorismului, la care participă delegați din 49 de țări. La 16 iunie, în fața Conferinței, el propune reînființarea J.O. Cei 79 de delegați prezenți la acea dată la Sorbona acceptă și susțin ideea lui Pierre de Coubertin de a organiza la fiecare patru ani, pe rând în diferite țări, Jocurile Olimpice, care să cuprindă toate formele de exerciții fizice folosite în lumea civilizată. La 23 iunie 1894, ia ființă primul Comitet Internațional Olimpic, format din 15 membri reprezentând 13 țări, președinte fiind ales grecul Demetrius Vikelas, iar secretar-general Pierre de Coubertin.

Acest organism avea ca sarcină pregătirea primei ediții a Jocurilor Olimpice moderne, care urma să sedesfă șoare în anul 1896 la Atena (Rusu, 2009, pag.55).

La jocuri puteau lua parte sportivi din toate țările indiferent de religie, rasă sau convingeri politice, dorindu-se după cum spunea creatorul lor, ca ele sădevină cel mai important mijloc prin care sportul să contribuie la dezvoltarea armonioasă omului și la construirea unei societăți umane superioare.

Jocurile Olimpice se compun din jocurile olimpiadei și jocurile de iarnă. Ambele au loc la fiecare patru ani. Termenul de Olimpiadă se referă la perioada de patru ani consecutivi care debutează cu jocurile olimpiadei și se termină cu jocurile olimpiadei următoare. Olimpiadele se socotesc din 1896 când a avut loc prima ediție a Jocurilor Olimpice Moderne.

Animați de cele mai mari idealuri, inspirați din istorie sportivii își concentrează forța, își manifestă devotamentul și atitudinea "fair – play" conform simbolisticii JO. Astfel, drapelul olimpic cu cele 5 cercuri întrepătrunse, reprezintă unitatea între continente și întâlnirea cu sportivii de pretutindeni; flacăra olimpică, cea care anunță startul Jocurilor înainte cu câteva luni, pornind din satul Olimpia (Grecia) reprezentând sacrificiul făcut de purtătorii acestora, care din mână în mână, oraș în oraș, o duc până la țara care găzduiește Jocurile Olimpice și arde pe toata perioada acestora; Spyrydon Samaras a compus imnul Jocurilor Olimpice, auzindu-se pentru prima dată în anul 1896 și a devenit oficial în 1957. Acesta cântându-se la ceremonia de deschidere și la cea de închidere a Jocurilor; Mascotele, care sunt animale native (pot fi și personaje umane), reprezentative statului care organizează amintind și păstrând tradiția acelu stat/loc. Deviza "Citius, altiu, fortius", apărută în 1894, la înființarea primul Comitet Internațional Olimpic, este prezent în fiecare sportiv, atingându-și limitele prin sacrificii pentru înalta treaptă a Jocurilor Olimpice (Simbolurile Olimpice, 2017).

Olimpiadele își au istoria lor. Câteva pagini memorabile din această lungă și glorioasă istorie au fost scrise și de sportivi ai Clubului Școlar Sportiv "Viitorul" Cluj – Napoca care își desfășoară activitatea din anul din anul 1959 până în prezent, profesorii descoperind, îndrumând și dezvoltând noii olimpici ai României.

Zei nu erau numai protectorii sau privitorii jocurilor, ci adesea imaginația grecilor i-a coborât în arene ca participanți. Apollo, era considerat arcaș, discobol și pugilist, Hermes, cel mai bun alergător. Legende descriu întreceri între Zeus și Cronos, între Hermes și Apollo, descriu isprăvile lui Hercule și a altor nenumărate divinități. Astfel, sportivi ai Clubului Școlar

Sportiv ”Viitorul” Cluj – Napoca, au reușit să se identifice în același timp cu actorii istorici ai Jocurilor Olimpice Antice, reușind să participe, uneori fiind premiați cu coroana de lauri la finalul probelor.

Pentru jocurile aciclice performanțele sportivilor sunt următoarele:

Gimnastică

Vanda Hădărean (n. 1976), a câștigat medalia de argint cu echipa la Jocurile Olimpice din Barcelona, 1992;

Profesori CSS Viitorul: Ciupei Paraschive și Iușan Gheorghe.

Oana Ban (n. 1986), a câștigat medalia de aur cu echipa la Jocurile Olimpice din Athena, 2004;

Profesori CSS Viitorul : Rodica Câmpeanu și Cupei Anton.

Atletism

Răzor Bianca (n. 1994), a participat la Jocurile Olimpice de la Londra (2012), la proba de 400m, în serii; în 2016 la Jocurile Olimpice de la Rio, proba de 400m în serii și 4x400m ștafetă;

Profesor: Ilie Ana Claudia.

Miklos Andrea (n. 1999), a participat la Jocurile Olimpice de Vară de la Rio (2016) la proba de 4x400m;

Profesor: Kanizsay Magdolna Viola.

Lupte libere

Chintoan Rareș (n. 1983), a participat la ultimele 4 ediții ale Jocurilor Olimpice de Vară (Athena – 2004, Beijing – 2008, Londra – 2012, Rio – 2016);

Antrenor: Popuța Vasilie.

Jocurile ciclice fiind reprezentate de succesele următorilor sportivi ai Clubului Școlar Sportiv ”Viitorul” Cluj – Napoca:

Handbal

Amariei Carmen – Andreea (n. 1978), a participat la edițiile Jocurilor Olimpice de Vară în 2008 la Beijing și 2012 la Londra;

Profesor: Mărginean Gheorghe.

Bîrsan – Chintean Florina (n. 1985), a participat la edițiile Jocurilor Olimpice de Vară de la Beijing în 2008, respectiv Londra – 2012;

Profesor: Iurian Cristina.

Polo pe apă

Sanda Petre (n. 1975), a participat la Jocurile Olimpice de Vară de la Atlanta în anul 1996;

Moldvai Istvan (n. 1974), a participat la Jocurile Olimpice de Vară, Atlanta, 1996;

Profesor: Marinescu Pavel.

Negrean Tiberiu (n. 1988), a participat la Jocurile Olimpice de Vară în anul 2012 la Londra;

Profesor: Giurgiu Alin – Liviu.

Jocurile Olimpice au, am mai spus-o, o istorie. Și, ca orice istorie, și-a creat propriile ei mituri. Timpul e cel care dă faptelor noastre dimensiunea mitului. Peste ani, poate și acești sportivi, vor fi un astfel de mit pentru că orice mit a fost la început o ființă omenească devorată de pasiunea autodesăvârșirii (Mazilu, 1972, pag.7).

Bibliografie

Mazilu, T. (1972), OLIMPIADEL, Bucuresti, Editura Stadion.

Rusu, F. (2009), Istoria educatiei fizice si a sportului suport de curs, Cluj-Napoca.

Simbolurile Olimpice, (2017, May 20). Retrieved from diane:

<http://www.diane.ro/2010/02/simbolurile-jocurilor-olimpice.html>

Jocurile Olimpice. (2017, May 20). Retrieved from Wikipedia:

https://ro.wikipedia.org/wiki/Jocurile_Olimpice

1.1.3. MANAGEMENTUL COMPETIȚIEI „CUPA D.S.A.” DE TENIS DE MASĂ PENTRU PERSOANE CU DIZABILITĂȚI

Loloș Alexandra-Elena, F.E.F.S - U.B.B. Cluj Napoca

Coordonator: **Conf. Univ. Dr. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA**, F.E.F.S - U.B.B. CLUJ NAPOCA

MOTO: “Nu trebuie să știi tot drumul până la destinație. Fă primul pas și vei ști care este următorul.”
-Martin Luther King-

Introducere

Când vorbim despre competiția sportivă ne gândim în primul rând la „actorii principali” sportivii și apoi la rezultate, calificări, performanță. În spatele sportivilor se află antrenorii, programele de antrenament și nu în ultimul rând activitatea de management care asigură organizarea, coordonarea și desfășurarea unei competiții sportive. (Hoffmann A., 2003). Organizarea unei competiții presupune multă muncă și implicare din partea echipei de organizare. Lucrarea de față prezintă managementul competițional al unei competiții de nivel național de tenis de masă destinată sportivilor cu dizabilități locomotorii. Managementul competițional este prezentat sub forma activităților întreprinse de către echipa de organizare a competiției, după care este prezentată evaluarea competiției sub forma analizei SWOT. Managementul competițional presupune realizarea unor activități de către o echipă de organizare pentru ca o competiție să fie reușită atât pentru sportiv cât și pentru spectator.

Conceptul de management competițional

Competiția sportivă este cea mai importantă și stimulantă parte a activității sportive. Aceasta oferă un spectacol inedit prin întrecerea sportivilor și prin obținerea de performanțe a acestora (Todea, F.S., 2003). Rivalitatea sportivilor este cea care dă suflet competițiilor. Fără

această rivalitate competițiile sportive nu ar mai avea același impact asupra celor care urmăresc sportivii. Această rivalitate este cu atât mai frumoasă atunci când este însoțită de fair-play și respect între sportivi.

Managementul competițional diferă în funcție de cerințele de organizare a unei competiții. La nivel național, regulile care trebuie respectate pentru organizarea unor competiții sportive sunt reglementate de către federațiile sportive și/sau alte organisme care coordonează activitatea sportivă. Comitetul Național Paralimpic Român este organismul responsabil al sportului pentru persoanele cu dizabilități.

Sportul adaptat sau sportul pentru persoane cu dizabilități sau sportul paralimpic reprezintă sportul practicat de persoane cu dizabilități, fie ele fizice sau mentale. Unele sporturi sunt modificate, adaptate în ceea ce privește regulamentul sau echipamentul sportiv în funcție de dizabilitățile persoanelor care îl pot practica, de aceea sunt denumite sporturi adaptate, iar unele sporturi nu sunt deloc adaptate ele fiind practicate întocmai ca sportivii sănătoși. Sporturile pentru persoanele cu dizabilități sunt împărțite pe trei grupe de dizabilități: sporturi pentru persoane cu deficiențe de auz, sporturi pentru persoane cu dizabilități fizice, aici fiind incluse și cei cu deficiențe de vedere și sporturi pentru persoane cu dizabilități mentale. Fiecare categorie are organizare, competiții și abordări distincte.

Tenisul de masă a fost prezent ca sport, încă din 1960, la primele Jocuri Paralimpice de la Roma. Tenisul de masă pentru persoane cu dizabilități este practicat în peste 100 de țări și este al treilea sport paralimpic în ceea ce privește numărul de sportivi. În România, în jur de 70 de sportivi cu dizabilități locomotorii practică tenisul de masă la nivel avansat.

Indiferent că o competiție este destinată persoanelor cu dizabilități sau nu, conform lui Voicu S.F., Nagel, A. 2003, pentru organizarea unei competiții, comitetul de organizare are de rezolvat mai multe probleme manageriale precum:

- programarea concursurilor, a competiției în sine;
- planificarea și invitarea oficialilor;
- amenajarea bazei materiale: teren, sală;
- asigurarea parcării;

- sistemul de comunicare cu publicul;
- comunicarea cu mass-media;
- transportul echipelor;
- personalul administrativ;
- consolidarea regulilor de conduită și a regulamentelor;
- activități organizate după meci - festivitate de premiere, conferință de presă.

Acestea sunt activitățile care trebuie făcute de către managerii competiționali pentru ca o competiție să fie bine organizată, la care sportivii să se simtă bine și la care să revină cu drag. În cele ce urmează va fi prezentată organizarea competiției “Cupa D.S.A. Cluj-Napoca”, competiție de tenis de masă destinată persoanelor cu dizabilități locomotorii.

Managementul competiției “Cupa D.S.A. Cluj-Napoca”

Competiția “Cupa D.S.A. Cluj-Napoca”, ediția I, 2016 a fost organizată de către Asociația Club Sportiv D.S.A. Cluj-Napoca. Scopul principal al acestei asociații sportive este “crearea condițiilor care să asigure posibilitatea de practicare a educației fizice și a sportului de către persoanele cu dizabilități fizice precum și de către persoanele valide, în scopul dezvoltării personalității lor și integrării în societate, precum și procurarea mijloacelor care să permită sportivilor cu dizabilități și celor valizi participarea la competiții naționale și internaționale”.

Un obiectiv major al asociației, pe lângă obiectivele de rezultat propuse, a fost acela de a organiza o competiție națională de tenis de masă destinată sportivilor cu dizabilități locomotorii care să fie cuprinsă în calendarul competițional al Comitetului Național Paralimpic (CNP.) – „Cupa D.S.A. Cluj-Napoca”. Pentru a îndeplini acest obiectiv, echipa de conducere și management (vezi Figura 1) a organizației a realizat o serie de activități.

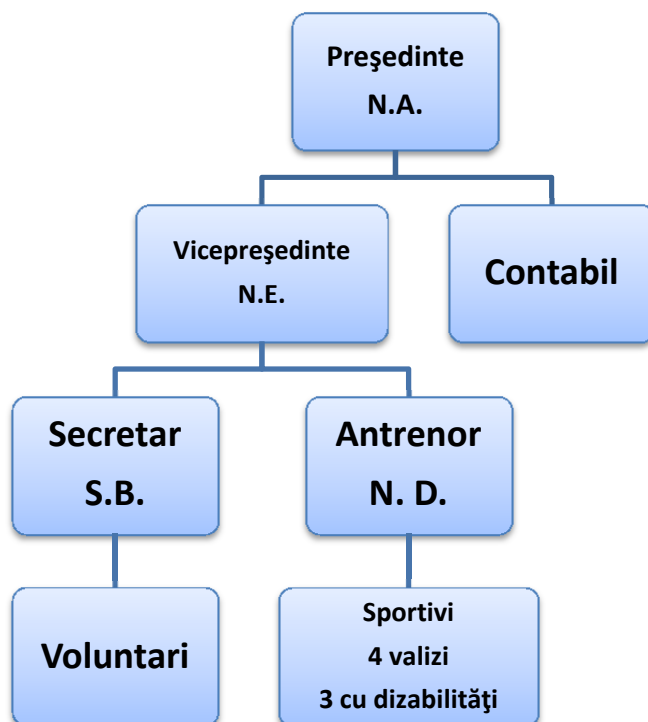


Figura 1. Organigrama Asociației Club Sportiv D.S.A. Cluj-Napoca

De managementul primei ediții a competiției “Cupa D.S.A. Cluj-Napoca” în august 2016, s-a ocupat echipa managerială a asociației realizând următoarele activități:

- A fost trimisă o cerere către CNP pentru includerea competiției în calendarul competițional național, pentru ca sportivii să fie punctați în clasamentul național;
- A fost redactată invitația de concurs și transmisă către cluburile sportive care au secție de tenis de masă și sunt afiliate la CNP;
- A fost închiriată o sală de sport și mese de tenis de masă, după care s-a amenajat sala pentru ca această competiție să se desfășoare în condiții optime (Figura 2);
- Echipa managerială a competiției s-a asigurat că la locul desfășurării competiției parcare să fie disponibilă și accesibilă tuturor;
- A fost închiriat echipament audio pentru sală;
- S-a transmis un comunicat de presă către mass-media locală;

- A fost închiriat un autobuz cu rampă pentru transportul sportivilor de la hotel la sala de competiție și invers;
- S-a anunțat ca pentru orice problemă participanții să se adreseze personalului administrativ;
- La începutul competiției s-a anunțat faptul că sportivii trebuie să aibă un comportament adecvat unei competiții sportive deoarece competiția s-a desfășurat într-o instituție publică și majoritatea sportivilor au fost majori;
- A fost organizată festivitatea de premiere și o cină festivă;



Figura 3. Festivitatea de premiere

- La finalul competiției s-au transmis rezultate către Comisia Națională de Punctaj pentru a fi punctați sportivii și pentru a se realiza clasamentul național.

Managementul competițional a contat în realizarea acestor activități și nu numai. Competiția s-a desfășurat foarte bine, sportivii fiind mulțumiți de organizare, însă, cu toate acestea, competiția a avut și câteva puncte slabe.

Evaluarea competiției

Pentru a vedea care au fost punctele forte dar și cele slabe ale primei ediții ale competiției “Cupa D.S.A. Cluj-Napoca” a fost realizată o analiză SWOT.

Punctele tari ale competiției au fost:

- Au fost prezenți 42 de sportivi de la 8 cluburi sportive din țară (Arad, Lugoj, Cluj-Napoca, București, Brăila, Brașov);
- Sala de competiție ușor accesibilă în special pentru sportivii în fotoliu rulant;
- A fost asigurat transportul tuturor sportivilor cu un singur mijloc de transport;
- A fost o singură unitate de cazare și masă;
- A fost introdusă proba OPEN, care a fost foarte apreciată de sportivi;
- Au fost prezenți voluntari în timpul competiției pentru a ajuta sportivii, în special pe cei în fotoliu rulant;
- Competiția a avut asistență medicală.

Punctele slabe identificate au fost:

- Resurse umane insuficiente; pentru o organizare și mai bună ar fi fost nevoie de mai multe resurse umane;
- Slaba promovare a evenimentului la nivel local;
- Competiția nu a avut apariții mass-media.

Oportunitățile identificate de care echipa de management al competiției poate să țină cont sunt următoarele:

- Faptul că sunt puține concursuri la nivel național pentru persoane cu dizabilități;
- Atragerea de fonduri materiale din diverse surse;
- Schimbarea datei competiției pentru a putea recruta și voluntari studenți.

Ca amenințări au fost identificate următoarele aspecte:

- Legislația instabilă, din această cauză un club sportiv nu se poate baza anual pe aceleași surse de finanțare;
- Comunicare deficitară cu personalul CNP.

Fiecare organizator de competiție dorește să realizeze o competiție cât mai reușită, atât din punct de vedere al participării sportivilor cât și din punctul de vedere al organizării.

Managementul competițional bun reușește indiferent de circumstanțe și condiții să organizeze o competiție valoroasă.

Managementul competițional eficace presupune un manager dedicat, implicat și bun coordonator.

Bibliografie

1. Hoffmann A., (2004), Structurile sportului, Editura Fundației România de Mâine, București.
2. Todea F.S., (2003), Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Mâine, București.
3. Voicu, S. F., Nagel, A., (2003), Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest, Timișoara.

1.1.4. CARACTERISTICI PENTRU DEZVOLTAREA CARIEREI ÎN ORGANIZAȚIA SPORTIVĂ

ZEGREAN MIHAELA DAMARIS, FEFS, UBB Cluj

Coordonator: **CONF. UNIV. DR. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA**

Moto: “Dorința! Acesta este singurul secret pentru cariera oricui. Nu educația! Nu că te-ai născut cu vre-un talent secret. Dorința !” Bobby Unser

Introducere

Oamenii cu obiective clare , sigure îndeplinesc mai multe într-o perioada de timp decât și-ar putea imagina oamenii fără obiective într-o viață. Cu toții visăm încă de copii ce fel de carieră vrem sa avem și țintim spre obiective înalte. Cu toate acestea, potrivit cercetătorilor din domeniul afacerilor, abilitatea înnăscută de a face anumite lucruri nu reprezintă un factor care să influențeze cariera unei persoane. Fiecare persoană visează la o carieră de succes, însă aceasta se obține prin foarte multă muncă, favorizați fiind cei care au câteva caracteristici cheie. Numărul persoanelor care nu sunt satisfăcute de job-ul pe care îl au este tot mai mare, foarte multe dintre acestea renunțând la cariera pe care și-o doresc, crezând că nu au talentul necesar pentru a ocupa o poziție mai înaltă.

Cu toate acestea, potrivit cercetătorilor din domeniul afacerilor, abilitatea înnăscută de a face anumite lucruri nu reprezintă un factor care să influențeze cariera unei persoane. Cel mai important lucru pentru a obține o carieră mult visată este capacitatea de adaptare. În jurul acestei caracteristici se învârt o serie de aptitudini despre care John Rampton, specialist în marketing online spune că pot ajuta pe oricine să atingă succesul în carieră.

Acestea sunt :

1. Inteligența emoțională.
2. Renuțarea la ideea ca sunt lucruri care ți se cuvin.
3. Flexibilitatea.
4. Patru lucruri importante: încrederea, provocarea, controlul și angajamentul.

5. Gândirea în perspectivă.
6. Calmul.
7. Atitudinea pozitivă.
8. Spiritul de inițiativă.
9. Consecvența.
10. Recunoștința.

Inteligența emoțională - Oamenii care au inteligență emoțională sunt capabili să își controleze propriile sentimente, dar știu cum să se comporte și atunci când vine vorba despre emoțiile celorlalți. Dacă nu ești o persoană care se poate lăuda cu o inteligență emoțională, poți corecta acest lucru încercând să fii o persoană empatică și lăsând de-o parte ideea de a atinge perfecțiunea.

Renunțarea la ideea că sunt lucruri care ți se cuvin. Dacă trăiești cu ideea că meriți ca anumite lucruri să ți se întâmple în viață, acest lucru te va împiedica să accepți provocările care pot să apară.

Flexibilitate - Persoanele flexibile au capacitatea de a găsi noi soluții pentru problemele care pot să apară. Dacă rămâi setată pe o anumită strategie vei obține de fiecare dată aceleași rezultate, ceea ce înseamnă că nu vei evolua.

Există patru lucruri importante pe care orice persoană de succes trebuie să le aibă. Acestea sunt încrederea, provocarea și abilitatea de a o îmbrățișa ori de câte ori apare, controlul și angajamentul de a-ți atinge obiectivele.

Gândirea în perspectivă - Persoanele care au capacitatea de adaptare privesc trecutul ca pe ceva din care pot învăța, dar nu rămân ancorate în el. Mai mult, aceste persoane încearcă să nu repete greșelile din trecut.

Calmul - Să îți păstrezi calmul în situațiile limită este o calitate pe care trebuie să o aibă orice persoană care își dorește o carieră de succes. În momentele în care simți că nivelul de nervozitate este foarte ridicat, cel mai bine ar fi să tragi aer în piept și să te detașezi de situație până în momentul în care reușești să te calmezi.

Atitudine pozitivă - O atitudine pozitivă te va ajuta să iei întotdeauna cele mai bune decizii și să faci față situațiilor stresante.

Spiritul de inițiativă - În loc să stai și să aștepți ca lucrurile să se rezolve de la sine, ar fi bine să fii o persoană conectată mereu la ceea ce se întâmplă în jurul tău și să încerci să găsești soluții. Este foarte important să faci diferența între ce este bine și ce este rău, să vezi în orice lucru o oportunitate și să faci față amenințărilor care pot să apară.

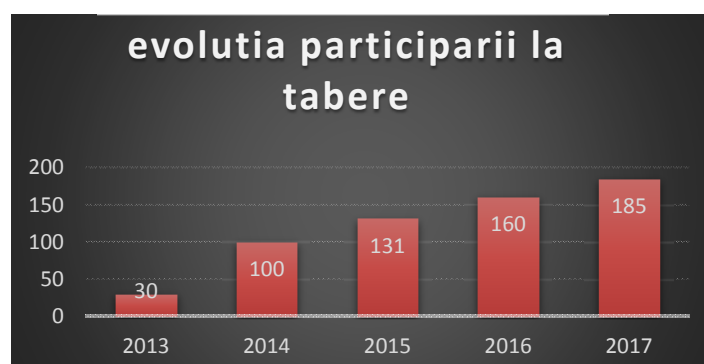
Consecvența - Toate obiceiurile bune au sens doar atunci când sunt aplicate în mod constant. Acesta este principalul motiv pentru care trebuie să încerci mereu să îți setezi obiective, să îți contruiști echipa de care ai nevoie și să îmbrățișezi responsabilitățile.

Recunoștința - Nu sunt importante provocările peste care ai fost nevoită să treci, important este să apreciezi lucrurile pe care ai reușit să le faci așa cum trebuie. Chiar dacă ai eșuat într-un anumit domeniu, important este să înveți din greșeli și să folosești ceea ce ai învățat pentru ca lucrurile să meargă mai bine pe viitor.

Aplicație practică a dezvoltării organizației sportive ”Pisk”:

”Pisk” este proiectul care a început în urmă cu 3 ani din dorința de a promova sporturi de iarnă și a împărtăși pasiunea pentru zăpadă și munte. În urma unei evoluții explozive anul trecut s-a format brandul Pisk, care este responsabil în prezent de organizarea și susținerea mai multor evenimente sportive atât pe timp de iarnă cât și de vară. În continuă dezvoltare în această iarnă cucerește un teritoriu nou punând bazele unui sediu pe părțile Mărișel.

Domeniul de activitate îl reprezintă organizarea de evenimente sportive și a cursurilor școlilor de schi înființate. În prezent organizează anual trei tabere de schi și snowboarding, o competiție de sporturi de iarnă, o competiție națională de downhill MTB, o etapă a campionatului național de beach volley și manageriază cursurile de schi și snowboard în cadrul festivalului ”Snow Fest”.



Grafic nr .1 Evoluția participării la tabere

În dezvoltarea organizației Pisk au stat la bază colaborările și relațiile pe care ni le-am creat cu partenerii. Pentru susținerea acestora este nevoie de un bun management și toate aptitudinile menționate în caracteristicile pentru dezvoltarea unei cariere. Aplicate pas cu pas pot să te conducă spre succes.

“Dacă nu îți aperi principiile vei cădea în orice păcat întâlnești..”

-Michael Evans-

Bibliografie

1. Macra Oșorhean, M., Purdea D. (2006) – *Motivare, carieră, recompense*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;
2. Manolescu, A. (2001) – *Managementul resurselor umane*, Ediția a treia, Editura Economică, București;

1.1.5. ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA PLANULUI DE MARKETING ÎN CADRUL S.C. ENERGY FITNESS SRL

Stanciu Emanuel, F.E.F.S - U.B.B. Cluj Napoca

Coordonator: **CONF. UNIV. DR. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA**

F.E.F.S- U.B.B. CLUJ NAPOCA

Rezumat

Următorul articol prezintă ideea unei afaceri prin prisma unui plan de marketing structurat, din domeniul sportiv, mai exact specializat pe fitness, personal training.

Prezentăm pe scurt misiunea companiei și obiectivele centrului de fitness, care vor servi drept ghid și suport pe tot parcursul articolului.

Particularitatea acestui centru este diferită de ceea ce prezintă momentan piața din Cluj-Napoca. Articolul va prezenta o analiză a scenariului competitiv pe segmentului de nișă, iar mai apoi o succintă analiză SWOT.

Se va detalia de asemenea strategia de marketing după care se va ghida centrul de fitness în promovarea și dezvoltarea sa.

Capitolul 6 prezintă planul de acțiune în care se detaliază ideea de business și mai exact cum se va desfășura afacerea din punct de vedere al orarului, persoanelor implicate, totul pentru îndeplinirea obiectivelor centrului.

Bineînțeles, toate cele mai sus menționate vor trebui susținute de un buget, detaliat în capitolul 7, iar mai apoi ultimul capitol va prezenta succint controlul și evaluarea rezultatelor.

Cuvinte cheie: centru de fitness, marketing, personal training.

1. Misiunea companiei

Misiunea companiei constă în identificarea nevoilor și preferințelor clienților.

Scopul centrului de fitness este să satisfacă multiplele cerințe ale clienților.

Orice ai face, asigură-te că înaintezi.

Valorile companiei: orientare către client, eficacitate, dinamism, respect, integritate.

Energy Fitness se axează doar pe personal training, fiind deschisă publicului care dorește să beneficieze de antrenament individualizat.

Publicul țintă sunt persoanele cu probleme de sănătate (probleme cu articulațiile, mobilitate redusă etc.), sportive, dar și angajații care au o muncă sedentară și petrec mult timp la birou.

Centrul va avea trei antrenori personali și o aparatură de ultimă apariție.

Obiective

Obiectivele constau în identificarea nevoilor clienților; climatul amical al activităților; înregistrarea progreselor; adaptarea programelor, fidelizarea clienților.

Fidelizarea clienților este obiectivul principal al Energy Fitness. Pe lângă clasicele programe de antrenament, centrul își propune întărirea relației cu clientul prin comunicarea eficientă cu personalul sălii, atitudine, ambianță, atmosferă, dar și socializarea cu ceilalți clienți ai sălii prin antrenamente de grup mic, evenimente de socializare și antrenamente.

Pe lângă acestea, fidelizarea se va face și prin abonamente personalizate pentru un client fidel sau care dorește o colaborare îndelungată.

Tabelul nr. 1 Tipuri de abonamente

Nr. crt.	Tip abonament (full time)	Preț (RON)
1.	Sedință	75
2.	5 Ședințe	325
3.	12 Ședințe	610
4.	Abonament 3 luni	1200
5.	Abonament 6 luni	2050
6.	Fidelizare- Abonament 12 luni	3750

Promoția pentru intervalul orar Happy Hours 10:00-15:00:

Tabelul nr. 1.1 Tipuri de abonamente orar Happy Hours

Nr. crt.	Tip abonament	Preț (RON)
1.	Ședință	50
2.	5 Ședințe	295
3.	12 Ședințe	579
4.	Abonament 3 luni	1000

a) Creșterea permanentă a calității serviciilor prestate.

Centrul de fitness va fi dotat cu aparatură complexă. Îngrijirea acestora va fi atent monitorizată pentru evitarea uzurii, păstrarea aspectului estetic.

Pe lângă acestea, antrenorii vor trebui să fie constant pregătiți, principalele caracteristici ale acestora vor trebui să fie: inventivitatea și creativitatea. Calitățile antrenorilor vor fi pregătirea tehnică și psihologică pentru a oferi suport și motivație constantă clienților.

Oferirea unor servicii complementare: suport și plan nutrițional, fișe de observare și parteneriate cu distribuitori de suplimente care să îi ajute pe clienți în îndeplinirea obiectivelor.

b) Creșterea cotei de piață până la 15%

Localizarea centrului va fi în zona semicentrală, aceasta având o arie de acoperire mare, curpinzând mai multe centre de afaceri din Cluj, majoritatea firme de IT și alte corporații. Pentru început se dorește atragerea clienților de pe raze apropiate sălii, iar mai apoi prin atenția acordată obiectivelor se dorește răspândirea ariei de acoperire spre principalele clădiri de birouri din Cluj Napoca.

2. Analiza scenariului competitiv

Stilul de viață sănătos a devenit mai mult decât ceea ce reprezenta inițial, dorința de a fi sănătos, și anume acum are și scop estetic (dorința de a avea un corp frumos), mod de petrecere a timpului liber, un capriciu, dar și ideea de a fi în rând cu lumea.

a) Analiza pieței

Centrul își îndreaptă atenția asupra clienților muncitori în corporații (îndeosebi domeniul IT). Pentru început se dorește ca fiecare din antrenori să aibă un număr de 15 clienți în medie (45 clienți), după perioada de acomodare să ajungă la un număr minim de 20 clienți/antrenor=60.

Datorită pieței deja existente de clienți și creșterii potențialului financiar al acestora, consider că piața targetată este în continuă dezvoltare și în căutare de creativitate.

b) Analiza concurenței

Datorită acestei nevoi, sau capriciu, ambele tot mai prezente în viața oamenilor de a duce un stil de viață sănătos, au apărut tot mai multe centre de fitness. Deși numărul lor a crescut, unele au rămas pe un stil de servicii clasice, unde clientul se antrenează individual, altele se focusează pe antrenamentele de tip aerobic de grup, altele au un mix incluzând și antrenamentele cu antrenori personali.

c) Analiza consumatorului

Clientul sălii Energy este o persoană parte din targetul high-mediu. Se țintește clientul cu probleme cauzate de sedentaritate (probleme la articulații, probleme de mobilitate etc).

4. Analiza SWOT

Tabelul nr. 3 ANALIZA SWOT

Puncte tari	Puncte slabe	Oportunități	Amenințări
-localizare în zona semicentrală (accesibilitate). - publicul țintă este unul cu potențial financiar ridicat. - antrenori specializați și experimentați.	- numărul mare de centre de fitness din oraș. - prezența nouă pe piață (până la construirea unui renume). - lipsa numărului mare	- creșterea numărului de companii care sunt prezente și vor veni pe piața din Cluj Napoca. - prezența nouă pe piață (în ideea aducerii unor concepte noi). - pe termen lung,	- un concept care poate fi repede adaptat de către alte centre de fitness. - satisfacția clienților depinde de mulți factori și clientul poate să își schimbe rapid

- un concept rar întâlnit -aparate de înaltă calitate.	de parcări din zonă	dezvoltarea serviciilor oferite (complementare).	orientarea. - conceptul implică un buget ridicat (reflectându-se și în prețurile practicate).
---	---------------------	--	--

4. Strategia de marketing

Strategia care stă la baza acestui centru este atragerea unui segment specific din populație. Strategia de marketing adoptată de centru este strategia concentrată activă.

Centrul își propune studierea continuă și sistematică a modificării mediului și a oportunităților (strategia activă). Acesta se focusează pe un segment al populației, ceea ce reflectă strategia concentrată.

Strategia concentrată poate implica riscuri din cauza focusului prioritar pe un segment de clienți anume însă centrul își va asigura o marjă de eroare cu alte tipuri de clienți.

5. Planul de acțiune

Funcționarea centrului se bazează pe un plan de marketing stabil, bine prezentat după care se va ghida.

Aparatura se va cumpăra de la firma Rogue Fitness Europe. Aceasta este gândită într-un mod cât mai simplu care să permită executarea diferitelor exerciții cu același tip de aparat. Atenția va fi îndreptată către antrenamentul cu greutăți libere dar și aparate cardio. După ce aparatura este achiziționată se va căuta spațiul de închiriat (cca 300mp) pentru desfășurarea activității în zona semi-centrală, de preferat în incinta unei clădiri de birouri, ori la parterul unui bloc.

În paralel se dorește crearea unui site web și a unei pagini de Facebook pentru promovarea serviciilor. Siteul web va fi creat de o persoană specializată împreună cu un designer web. Pe pagina de Facebook se vor încărca poze, distribui articole, se vor anunța cele mai recente știri și alte activități de promovare pentru a fi cât mai aproape de clienți.

Programul de funcționare va fi adaptat în funcție de dorințele clienților, însă va funcționa de la ora 7:00-21:00 pentru a satisface diferitele programe de muncă ale clienților, sâmbătă cu program redus 8:00-14:00 iar duminică va fi închis.

Antrenorii sălii trebuie să aibă Facultatea de Educație Fizică și Sport însoțită de o școală specializată pe pregătirea antrenorilor personali. Recrutarea lor se va face și pe baza experienței anterioare în această meserie dar și în funcție de publicul antrenat anterior.

6. Bugetul

Tabelul nr. 4 Bugetul

Denumire cheltuială	Suma totală (lei)	Suma din sursă proprie (lei)	Suma din împrumuturi (lei)
Spațiu	4 500/lună	4 500/lună	-
Aparatură	67 500	-	67 500
Calculator	3 000	3 000	-
Software	4 000	-	4 000
Servicii (Internet, Electrica, Apa)	3 000/lună	3 000	-
Reparații + Amenajare	7 500	-	7 500
Mobilier	5 000	-	5 000
Cheltuieli de constituire	1 500	1 500	-
Emblema	500	500	-
Promovare (site web, pliante)	4 500	4 500	-
TOTAL	101 000	17 000	84 000

7. Controlul și evaluarea

După începerea desfășurării activității, toate activitățile și deciziile luate trebuie să respecte obiectivele anterior setate.

În primii 2 ani de activitate se vor face evaluări periodice ale rezultatelor financiare (trimestrial) și semestrial o analiză SWOT pentru monitorizarea rezultatelor și a localizării față de acestea pentru a observa ce ținte au fost atinse și unde mai trebuie îmbunătățite.

Pentru monitorizarea rezultatelor financiare se vor interpreta rezultatele trimestriale, se va calcula bugetul și profitul obținut.

Bibliografie

Oprisa V. (2002), Marketing și comunicare în sport,Editura București .

Stanciu S. (2002), Bazele generale ale marketingului ,Editura București .

<http://www.profitness.ro/programarea-corecta-a-activitatilor-de-marketing-intr-un-centru-de-fitness/>

<http://www.profitness.ro/fidelizarea-clientilor-diferenta-intre-a-spune-si-a-face/>

<http://scoaladeantreprenoriat.ro/idee-de-afacere-sala-de-fitness-sau-antrenament-sportiv/>

1.1.6. ACTIVITATEA DE VOLUNTARIAT ÎN CADRUL CLUBULUI SPORTIV A.C.S. U-BT Cluj

Jakab Agnes, Voluntar la meciul de baschet masculin U-Banca Transilvania – Steaua CSM Eximbank

Introducere

Voluntariatul reprezintă activitatea de interes public desfășurată din proprie inițiativă, de orice persoană, în folosul altora, fără a primi recompense materiale. Din punctul meu de vedere, voluntariatul aduce o mulțime de beneficii oricărei persoane, indiferent de statutul sau social, dar mai ales elevilor și studenților.

În primul rând, implicarea în acțiunile de voluntariat oferă experiență în diferite domenii de activitate. Această experiență este recunoscută prin diferite documente care atestă statutul de voluntar, apartenența la o organizație nonguvernamentală sau participarea activă la un proiect de voluntariat. Deși nu echivalează ciclurile standardizate de educație, statutul de voluntar oferă câteva avantaje semnificative. De exemplu, o persoană cu acest statut va fi acceptată mai repede într-o companie, într-un proiect sau într-o poziție de conducere, decât o persoană la fel de pregătită dar care nu s-a implicat în acest tip de activități extra-curriculare. De asemenea, se dorește ca voluntariatul să fie considerat experiență profesională în specialitate, după modelul altor state europene.

În al doilea rând, voluntariatul contribuie la dezvoltarea personală. Voluntarul vede lucruri noi în fiecare zi, se confruntă cu probleme diverse, este pus în situații excepționale și este în cursă cu timpul. Uneori, acțiunile de voluntariat sunt îngreunate de lipsuri materiale, de nepăsarea celorlalți membrii ai societății sau chiar de autorități care îngreunează activitatea Organizațiilor Non Guvernamentale (ONG). Deseori în astfel de situații dificile, voluntarul găsește o soluție care, mai târziu, poate fi utilă și în viață privată. Prin voluntariat se pot dezvoltă abilități și competențe sociale precum solidaritatea, încrederea, spiritul civic și responsabilitatea

socială. Oamenii implicați devin conștienți de problemele din jurul lor, pe care poate că în mod normal nu le-ar observă, și învață să lupte pentru un ideal comun.

Pe de altă parte, voluntariatul, că orice alt tip de activitate, presupune timp, efort și stres. Odată ce sunt stabilite anumite obiective, acestea trebuie îndeplinite, chiar dacă nu există sancțiuni, așa cum se întâmplă în cazul persoanelor care lucrează cu contract de muncă. Presiunea este la fel de mare, pentru că alți oameni se bazează pe rezultatele pe care trebuie să le obțină voluntarii. Din acest motiv, nu trebuie să ne alegem responsabilități prea mari de la început și trebuie să studiem cu atenție domeniul în care vom activa. De asemenea, eșecul este foarte probabil în acest tip de acțiuni benevole, fiind cauzat de anumite lipsuri, cum ar fi fondurile reduse sau birocrăția. Prin intermediul voluntariatului poți dobândi competențe în ceea ce privește comunicarea, în limba maternă sau într-o altă limbă, atât cu beneficiarii, sponsorii, cât și cu mass-media sau personalitățile publice. De asemenea, vei învăța tehnici de negociere, de cooperare și vei învăța să îți asumi responsabilități, să gestionezi conflicte și să lucrezi contratimp. În plus, voluntariatul te învață ce înseamnă muncă în echipă și comunicarea interculturală.

În concluzie, voluntariatul rămâne un mijloc puternic de autodezvoltare și, mult mai mult, un mod prin care poți arată că ești activ și îți pasă de ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Corpul de voluntari U-BT Cluj-Napoca

A.C.S. U-BT Cluj-Napoca este un club afiliat la Federația Romană de Baschet.

Înființat în anul 2006, clubul duce mai departe tradiția baschetului clujean, începând cu echipă de Ligă Națională (care este în ultimii ani vectorul principal de dezvoltare) și continuând cu structurile de copii și juniori, fiind un pionier al dezvoltării baschetului.

Pe plan național, la nivel de juniori, dominăm la toate categoriile, dezvoltând în același timp viitorul baschetului clujean (peste 500 de copii), fiind un partener în educarea și formarea viitorului.

Până în anul 2015, corpul de voluntari există sub o formă neoficială. Un număr de 6 voluntari participau activ la organizarea evenimentelor sportive ale clubului. De-a lungul timpului, clubul a cunoscut o creștere lentă și constantă în ceea ce privește activitatea și structura

acestui. Complexitatea evenimentelor sportive din cadrul clubului a creat necesitatea de a suplimenta resursa umană pentru bună organizare a acestora. În noiembrie 2015 se lansează un program de voluntariat în cadrul clubului prin postarea unei știri pe pagină oficială u-bt.ro, cât și pe rețelele sociale <http://www.u-bt.ro/echipe/seniori/stiri/u-bt-lanseaza-un-program-de-voluntariat>.

Inițial s-au înscris 80 de persoane, iar în urmă selecției au rămas 50 de voluntari. Pentru facilitarea comunicării s-a creat un grup de facebook, unde aceștia sunt anunțați despre evenimentele clubului. Programul de voluntariat rămâne deschis până în prezent. Voluntarii contribuie la toate evenimentele la care sunt convocați în cadrul clubului, cele mai ample fiind meciurile echipei de seniori. În cele ce urmează este prezentat un studiu de caz care surprinde modul de organizare al voluntarilor la meciul finalei de Ligă Națională de Baschet Masculin, U-Bancă Transilvania – Steaua CSM Eximbank.

1. Descrierea evenimentului

- data evenimentului: 19 mai 2017
- locație: Sala Sporturilor Horia Demian Cluj Napoca
- organizator: ACS U-BT Cluj-Napoca
- tipul evenimentului: finală de Ligă Națională de Baschet Masculin, meciul 1 în sistem de desfășurare 3 victorii din 5 meciuri
- număr de persoane așteptate: 3500
- capacitatea sălii sporturilor: 2500 de persoane
- mod de organizare: exploatarea capacității sălii + montarea unui ecran și apăsarea a 400 de scaune în aer liber pe platoul din față sălii sporturilor pentru cei care nu reușesc să achiziționeze bilete de acces în sală.

2. Comunicarea în cadrul corpului de voluntari

- în general comunicarea se realizează prin intermediul unui grup închis pe facebook, Voluntari U-BT

- cu 5 zile înainte de meciul, coordonatorul programului de voluntariat realizează un sistem de alegere prin intermediul aplicației speciale din cadrul rețelei sociale, în care prezintă evenimentul și solicită voluntarilor să bifeze dacă pot participa sau nu
- formă de comunicare din cadrul grupului este informală, iar dialogul flexibil
- pentru orice informare sau solicitare de informații voluntarii pot scrie comentarii sau postări pe grup
- cu o zi înainte de meciul coordonatorul programului poartă discuții pe grup task-urile pentru meci și nominalizează persoane responsabile. Sarcinile se stabilesc în urma unei ședințe susținută împreună cu organizatorii evenimentului:

3. Desfășurarea activităților voluntarilor

- voluntarii se prezintă la sală cu 2 ore înainte de începerea evenimentului;
- se nominalizează coordonatori dintre voluntari pentru fiecare zonă: intrare, masă oficială, sală și zonă exterioară sălii;
- se face instrucție colectivă pentru protecția muncii, iar fiecare semnează luarea la cunoștință;
- voluntarii au uniformă specială și ecuson pentru fiecare eveniment, astfel încât să fie ușor de identificat de către staff-ul clubului, firmă de pază, jandarmarie, spectatori etc.



- coordonatorul programului de voluntari susține o scurtă ședință în care se recapitulează în detaliu acțiunile care trebuie realizate înainte de începerea meciului, în timpul desfășurării meciului și la final, după cum urmează:

I. Înaintea începerii meciului:

a.) SALĂ

- Amplasarea a câte 50 de scaune de plastic în spatele fiecărui panou de baschet pentru a mări capacitatea de locuri în sală; pe aceste scaune vor stă juniorii academiei de baschet împreună cu antrenorii responsabili;
- Asigurare necesar scaune de majorete (9-16 buc; vom afla în ziua meciului);
- 3 scaune pentru ambulanță;
- Scaune și mopuri pentru curățarea terenului în timpul meciurilor (4 scaune și 4 mopuri amplasate în fiecare colț al terenului);
- Aplasarea bannerelor cu sponsorii clubului pe marginea terenului, în conformitate cu o schema predefinită în funcție de vizibilitatea selectată pentru fiecare sponsor;

b.) MASĂ OFICIALĂ

- Asigurare imprimantă 2 buc (1 pt statistică, 1 pt masă oficială), 2 laptopuri (1 pt statistica, 1 pt masă oficială), hârtie, prelungitor, cabluri imprimanta;
- Necesarul pentru masă oficială se duce cu ajutorul căruciorului din birou;
- Verificare conexiune internet;
- Apa min 8 buc. (pt masă oficială, statistica, medic, prezentator);
- Asigurare necesar de scaune la masă oficială în caz că nu sunt puse deja (2 pt statisticieni, 4 la schimbare, 1 pt medic, 1 pt prezentator);

c.) PROTOCOL LA INTRARE ÎN SALĂ

- Verificare cu bilete, invitații și abonamente folosind cititorul special;
- Îndrumare persoane și asigurare flux;
- Voluntarii vor stă la intrare până când intră toți spectatorii!
- 4 voluntari care împart la intrare fluturași și aplaudaci;
-

d.) ZONĂ EXTERIOARĂ SĂLII

- Amplasare 400 de scaune în față ecranului din parcare sălii sporturilor;

II. În timpul desfășurării meciului:

- Voluntarii se împart: pe marginea terenului cei care s-au ocupat de sală și pe culoarele din tribune cei care au stat la intrare. Își păstrează pozițiile în cazul în care este necesar ajutorul lor;
- voluntarii sunt îndrumați de către coordonatorul desemnat pentru fiecare zonă în parte; probleme mici se rezolvă de către coordonatori, iar în situații excepționale coordonatorii contactează organizatorii;
- în pauză dintre Q3 și Q4 se strâng mingile și se depozitează în magazie;

III. După terminarea jocului:

- Necesarul pentru masă oficială se duce în birou cu ajutorul căruciorului;

- Toate scaunele se strâng și se depozitează pe holul sălii; scaunele de la masă oficială și bănci;

4. Evaluare post-eveniment

Coordonatorul programului de voluntariat transmite pe grupul de facebook eveluarea voluntariatului cadrul evenimentului, menționând puncte slabe. Dacă este cazul, are discuții private cu voluntarii.

BIBLIOGARFIE

Anne Amelie, “Importanta voluntariatului”, 09.04.2010

Dana Puscoci , “Voluntariatul, o activitate in plina dezvoltare in Romania”, Ziarul de Joburi, 21.11.2005

Stelian Juganu, “Ghidul tanarului voluntar”

<http://centruldevoluntariat.ro/> accesat la data de 20.05.2017

1.1.7. MANGEMENTUL CONFLICTELOR ȘCOLARE ÎN CLASA DE ELEVI

Țirlea Cătălin-Gabriel, F.E.F.S - U.B.B. Cluj Napoca

Ghiriti Dorel Gheorghe, F.E.F.S - U.B.B. Cluj Napoca

COORDONATOR: CONF. UNIV. DR. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA

F.E.F.S - U.B.B. CLUJ NAPOCA

MOTO: „În perioada crizei se nasc invențiile, descoperirile și marile strategii. Cine depășește criza se depășește pe sine însuși, fără a rămâne depășit.” Albert Einstein

Introducere

Conflictele sunt niște fenomene care se petrec între diferite persoane, care la un moment dat au anumite divergențe în ceea ce privește opinia fiecăruia cu privire la anumite subiecte. Conflictele au loc sub diferite forme precum, injurii, bătăi, împingeri, discuții contradictorii, violențe fizice și multe alte forme prin care aceștia încearcă să își cauzeze unul altuia una sau mai multe leziuni fizice, morale, intelectuale.

Conflictele între elevi au existat, există și vor exista întotdeauna, deoarece este vârsta când discuțiile contradictorii au însemnătate multă pentru unii dintre ei și nu sunt conștienți precum adulții că trebuie să mai lase de la ei pentru a putea exista o bună conviețuire. Astfel, între aceștia se pot ivi diferite conflicte de natură a strica relațiile dintre aceștia printre care enumerăm: neînțelegeri, bătăi, discuții violente, confruntare de interese, dezacord și multe alte forme ale situațiilor de criză în care aceștia se pot regăsi.

Conflictele nu sunt întotdeauna doar între elevi, acestea într-o școală mai pot fi și între elevi și profesori – printre cele mai răspândite în ultima vreme; între profesori și părinți – datorate notelor slabe luate de către elevi și cererea socoteli pentru acestea profesorilor care le-au acordat; între clase – datorate multiculturalității elevilor, nivelului social, zona de proveniență fie rural, fie urban și multe alte criterii care fac diferite clase să intre în conflicte.

Astfel, profesorii sunt cei responsabili de cele mai multe conflicte care au loc în școli, deoarece sunt cei care ar trebui să încerce să țină sub control întregul colectiv școlar.

Conceptul de conflict

Coser (1967), definește conflictul ca fiind „o luptă între valori și revendicări de statusuri, putere și resurse, în care scopurile oponentilor sunt de a neutraliza, leza sau elimina rivalii” Stoica-Constantin (2004, p. 19-23). Această definiție ne arată în mod clar că situațiile conflictuale sau chiar conflictele în sine reprezintă niște lupte între anumiți indivizi, de cele mai multe ori pentru putere sau pentru a demonstra care este mai bun. Deși nu întotdeauna supremația se câștigă prin impunerea forței fizice sau a resurselor aflate la dispoziția noastră, mulți indivizi încearcă acest lucru după cum se poate observa în definiția dată de Coser, cu scopul final de a neutraliza, adică de a stopa pe cei ce se opun acestora, numiți rivali, înlăturându-i din calea lor și încercând să fie în frunte mereu. Astfel de situații nu pot duce decât la conflicte între persoane, având o comunicare ineficientă, uneori chiar inexistentă, și cred eu o lipsa de respect față de cei din jurul lor, încercând să îi lipsească până la urmă pe aceștia de dreptul la opinie.

Elevii trebuie cizelați încă de mici din clasele primare, de aceea e foarte greu pentru aceștia să învețe să reacționeze așa cum spunea autorul menționat mai sus, într-un mod benefic, în vederea soluționării acelor iritații produse de colegi sau diferite obstrucționări ale acestora. Întotdeauna calea cea mai ușoară spre rezolvarea conflictului în opinia lor va și cea mai costisitoare și nu va aduce beneficii pe termen lung nici unuia dintre ei, ci mai degrabă va amplifica relația precară dintre aceștia.

Managerul, în acest caz fiind învățătorul, profesorul, dirigintele trebuie să îi facă să conștientizeze importanța rezolvării conflictelor în care se regăsesc elevii, pentru a-și ușura lor munca pentru mai târziu, nemaiîntâmpinând și alte cazuri de acest fel și totodată să îi facă să se înțeleagă unii cu alții, indiferent de impedimentele care mai apar uneori între indivizi.

Prin urmare, pentru a concluziona o definiție mai generală asupra conflictelor ce pot apărea între elevi am identificat o diagramă cu mai multe cuvinte cheie care, cred eu definesc cel mai bine situațiile conflictuale între elevi și anume:

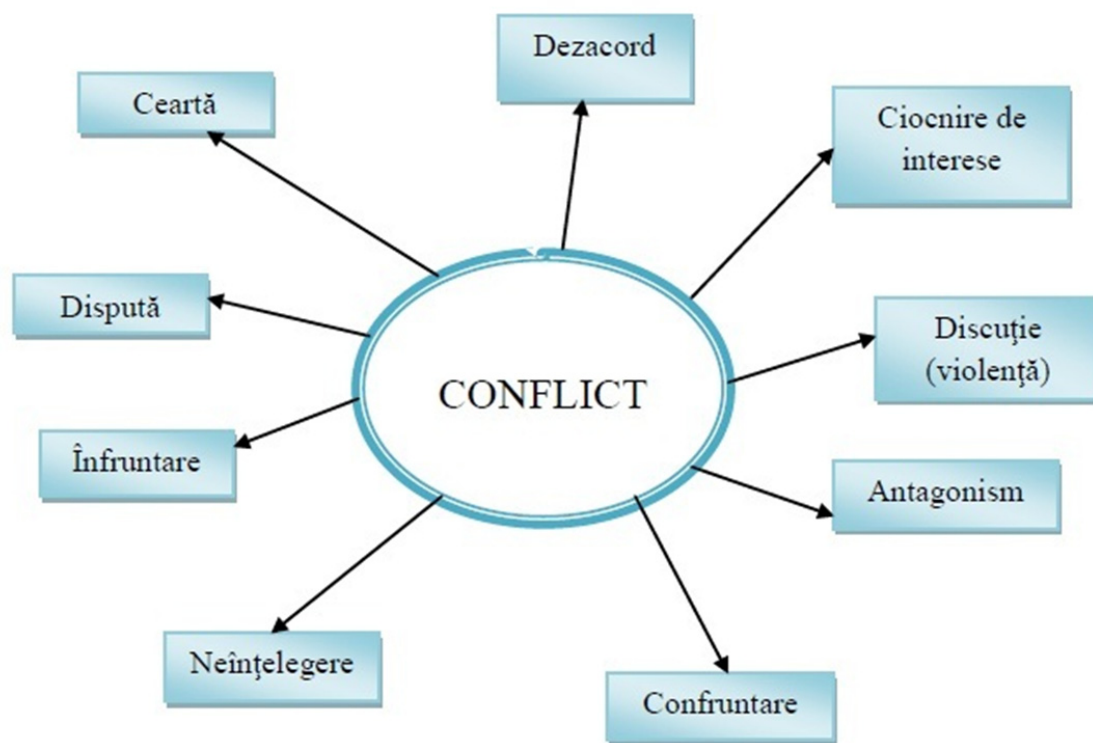


Figura 1: Diagrama definitorie pentru conflicte

Tepelea A. et. al.(2001, pag. 20)

Astfel, stările enumerate în diagrama de mai sus pot fi definite ca și conflicte sau stări tensionate între elevi și care dacă nu sunt luate în serios pot duce la situații neplăcute pe mai târziu. Stările conflictuale trebuie mai întâi prevenite pentru a nu avea loc, iar în cazul în care se întâmplă să fie, trebuie ameliorate și chiar soluționate, găsindu-se cea mai bună alegere în vederea rezolvării lor.

Conflictul poate fi de două feluri: constructiv și distructiv. Conflictul distructiv este acel tip de conflict la care ne așteptăm cu toții să producă o lezare unei persoane, fie ea fizică sau de moralitate, ceea ce înseamnă că acesta nu este de loc un lucru bun, iar faptul că s-a întâmplat este o mare problemă și se va încerca pe viitor să nu mai aibă loc în circumstanțe asemănătoare. Cel constructiv în schimb este acel tip de conflict pe care puțini dintre noi putem să îl observăm, cu atât mai mult elevii la școală, faptul că s-a petrecut poate duce la ceva bun, la ceva care să ajute un anumit elev, să ia o învățătură din acea situație neplăcută în care se află, iar pe viitor va ști cum să soluționeze cât mai eficient o asemenea problemă.

Tipuri de conflicte

Conflictele care se petrec în școală sunt de cele mai multe ori instantanee producând o oarecare panică în rândul întregului colectiv al școlii, dar profesorii sunt cei care trebuie să fie cei mai eficienți manageri în acele momente, încercând să soluționeze cât mai prompt și mai eficient acele stări conflictuale. Astfel într-o școală putem regăsi următoarele tipuri de conflicte care au loc între:

1. Elevi: prin certuri, injurii aduse unul altuia, bătăi între ei prin care se rănesc fizic și psihic, furturi, consumuri de droguri, abuzuri sexuale, tentative de sinucideri, de omor și multe alte situații tensionate care pot duce la conflicte destul de urâte și cu finaluri nefericite.
2. Profesori și părinți: părinții cer socoteală profesorilor pentru anumite comportamente considerate de ei inadecvate în prezența copiilor lor; pentru notele mult prea slabe acordate acestora; pentru diferite pedepse aplicate. De aici nu este decât un pas spre un dezastru în întreaga organizație în cazul în care, cadrul didactic nu dă dovadă de tact și inteligență pentru a ieși din situația respectivă și a o îndrepta spre calea cea bună.
3. Între clase: există multe cazuri în care din cauza unuia sau a mai multor elevi dintr-o clasă care au intrat în conflict cu unul sau mai mulți elevi dintr-o alta, ambele clase cu întreg colectivul să se afle într-o situație de criză, nereușind să se înțeleagă și mai tot timpul să încerce să se destabileze, scăzând totodată eficientă activităților educaționale din această cauză negativă.
4. Între elevi și profesori: aceste conflicte sunt din ce în ce mai dese și în ultima perioadă, datorită faptului că s-au creat foarte multe drepturi pentru elevi și mult prea puține obligații, astfel aceștia sunt tot mai răi în fața profesorilor și își permit să facă mult prea multe lucruri, prin care să pună cadrele didactice în dificultatea predării actului de învățare.

Cauzele conflictelor profesori-elevi

Am ales să prezint câteva cauze ale conflictelor profesori-elevi deoarece după cum am precizat sunt din ce în ce mai dese și sunt de actualitate, iar prin acestea se încearcă de către diferiți specialiști în domeniu să se găsească soluții pentru optimizarea procesului educativ. Astfel printre cele mai importante cauze ce țin de cadrul didactic, deoarece se presupune că el e cel responsabil de apariția unui conflict cu unul sau mai mulți elevi, pot fi în opinia autorului Joița (2000, p. 149-151):

- Oferirea unor slabe puncte de sprijin în rezolvarea și depășirea situațiilor critice;
- Stimularea inegală a elevilor în activitate;

- Supraîncărcarea cu sarcini nediferențiate;
- Subiectivitate în evaluarea cunoștințelor și a comportamentelor afectiv-atitudinale;
- Slabă preocupare pentru insuccesele școlare ale unor elevi;
- Neacceptarea exprimării unor opinii opuse, diferite de cele exprimate de profesori;
- Recurgerea la argumentul autorității în rezolvarea unor probleme;
- Pasivitatea, amânarea problemelor constatate;
- Persistența în didacticism, tutelă, control excesiv;
- Neadaptarea la evoluția dezvoltării elevilor, la particularitățile de vârstă și individuale;
- Neantrenarea elevilor în managementul activității: în luarea deciziilor, în organizarea activității, în coordonare etc.;
- Utilizare redusă a variatelor rețele de comunicare cu elevii;
- Neutilizarea relațiilor cu elevii în afara lecțiilor, în activități extracurriculare, cu scopul cunoașterii, stimulării și consilierii acestora;

Conflictele trebuie evitate pe cât posibil atât de către profesori, cât și de către elevi. Profesorii trebuie să fie cei mai buni manageri la clasă, pentru a ști cum să facă față unor momente și mai neplăcute. Ei trebuie să încerce să implice toți participanții la conflict în vederea soluționării cât mai eficiente și cât mai rapide.

Pentru a încerca să nu existe conflicte în rândul elevilor, cadrele didactice trebuie să aducă la cunoștința elevilor toate drepturile și obligațiile ce le revin, în școala respectivă, cu asumarea răspunderii pentru neîndeplinire lor. Un ultim punct care ar trebui luat în vedere este acela că o comunicare eficientă cu elevii va reduce riscul apariției conflictelor în rândul acestora și la o socializare mult mai bună între aceștia.

Bibliografie

Coser, L. A. (1997). Men of ideas. New York: Free press. Jinga, I., (1993).

Iucu, R. B. (2006). Managementul clasei de elevi. Iași: Polirom.

Joița, E., (2000). Management Educațional ,Polirom, Iași.

Mușata, B.&Gavra R.&Marcu, S.D. (2008). Comunicarea și managementul conflictului. Cluj Napoca: Paralela 45.

Stoica-Constantin, A. (2004). Fundamente teoretice ale conflictului. Note de curs. Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iași.

Țepelea, A.&Radomschi, M.&Haiduc, E. (2001). Managementul conflictului : ghid pentru formatori și cadre didactice. București: Ministerul Educației și Cercetării.

1.2. SECȚIUNEA SPORT ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ

1.2.1. SĂ REDESCOPERIM ȘI SĂ ÎNVĂȚĂM SPORTUL NOSTRU NAȚIONAL OINA

GALL FRANCISC DANIEL

Coordonator științific, Conf. Univ. Dr. Ormenișan Vasile – Septimiu

„Oina poate aduce o viață nouă în școala românească, fiind un admirabil mijloc de educație fizică, adevăratul tip de joc sportiv românesc ”

Spiru Haret (1851 - 1912)



„Oina este a noastră și nu o mai are nimeni. Mi se pare că de data aceasta importul străin poate fi socotit de prisos.”

Mihail Sadoveanu

ARGUMENT

La nivelul Ministerului Educației Naționale și Cercetării Științifice, la inițiativa președintelui Federației Române de Oină, prin contribuția inspectorilor școlari de specialitate, s-a reînființat în anul școlar 2008-2009 în cadrul ”Olimpiade Naționale a Sportului Școlar”, Campionatul Național de Oină la nivel de licee.

La Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuși”, Dej unde sunt profesor titular pe catedra de educație fizică, acest sport național este foarte iubit de către elevii școlii, deoarece foarte mulți dintre ei provin din mediul rural unde acest sport este nu doar practicat ci și foarte iubit de către locuitorii din aceste zone.(Chiuiеști, Rugășești, Măgoaja, Strâmbu, etc.) .

Prin această lucrare doresc să prezint profesorilor de educație fizică din școli scurta experiență acumulată în ultimii 8 ani în care dintr-un împătimit iubitor al sportului rege am devenit un pasionat admirator al sportului nostru național oina.

TRATAREA TEMATICII LUCRĂRII ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

Oina este cunoscută în toate ținuturile țării sub denumiri care se mai păstrează și în prezent precum „lapta lungă”, „matca mare” sau „hâlca” în părțile Blajului, „fuga” în jurul Sibiului, „de-a patru să stăm” la Alba Iulia, „hopaciu” la Dej, la Brașov „baciul” și „de-a lungă”, la Suceava „hopaciu” și „hapucul”, în Maramureș „țicul”, „de-a mingea”, iar în Moldova i s-a spus multă vreme „hoina”.

Prin jocului de oină dorim să atragem tineretul spre practicarea acestui atât de frumos, complex și dinamic joc, care dezvoltă fizicul și spiritul, curajul și dorința de perfecționare și care îngemânează la un loc, foarte frumos ,toate calitățile motrice, dându-i o notă aparte de originalitate și spectaculozitate.

Pe bună dreptate acest sport este o comoară a poporului român, iar prin mijloacele folosite în procesul de predare – învățare – evaluare se ating obiectivele generale ale educației fizice:

- menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiile fizice în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață ;
- favorizarea proceselor de creștere și optimizare a dezvoltării corporale/fizice a subiecților;
- contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice etc;
- dezvoltarea/educarea-calităților motrice de bază și a celor specifice sporturilor;
- formarea corectă a unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice, precum și valorificarea lor în planul sportiv - performanțial;
- formarea și perfecționarea capacității și obișnuinței de practicare sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice, mai ales în timpul liber uman.

DESCRIEREA JOCULUI

Jocul de oină se desfășoară pe un teren plat și pe cât posibil acoperit cu gazon (fig. 1), între două echipe formate din 11 jucători, pe durata a două reprize nelimitate în timp, cu o pauză de 5 minute.

În prima repriză o echipă se află la „bătaie”, iar cealaltă echipă la „prindere”, în repriza a doua echipele schimbându-și rolurile.

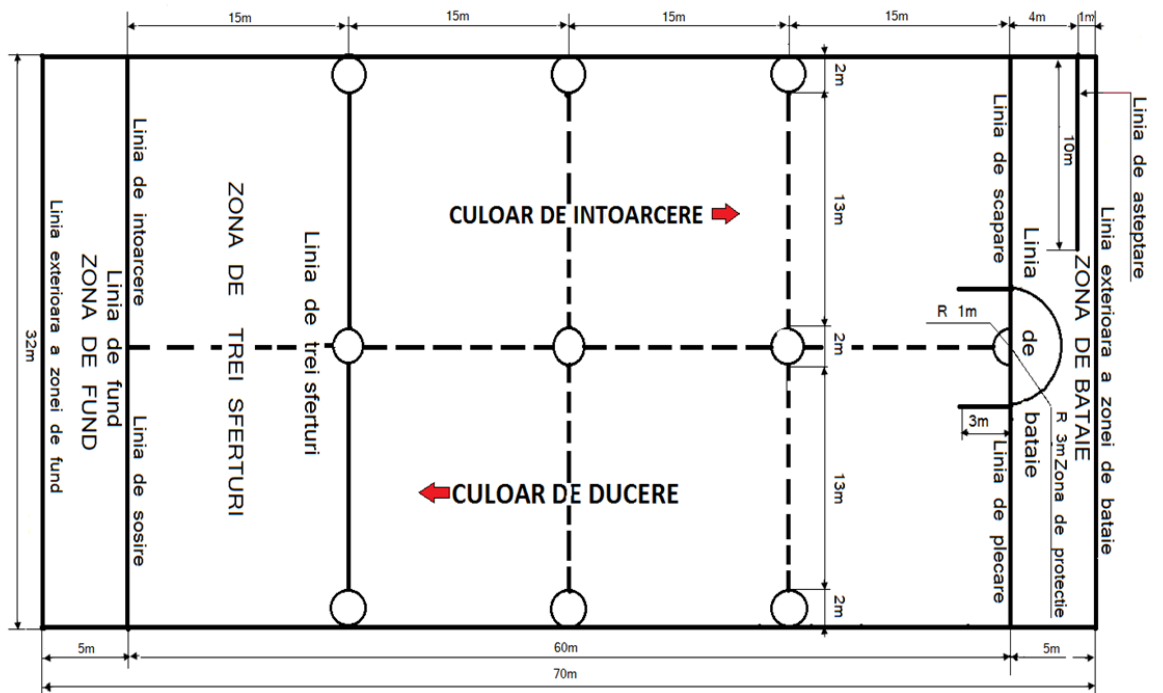


Fig. 1

Jocul de oină utilizează ca materiale de joc o minge din piele și un baston din lemn.

Mingea de oină

- este confecționată din opt triunghiuri din piele cusute între ele pe interior și umplute cu păr de porc sau de cal (fig. 2).



Fig. 2

Bastonul

- este confecționat din lemn de esență tare (fag, frasin, etc.) și are dimensiuni diferite pentru jocurile de seniori și junior (fig.3).



Fig. 3

EVOLUȚIA ECHIPELOR AFLATE LA „BĂTAIE” SAU LA „PRINDERE”

LA „BĂTAIE”

- Toți cei 11 jucători își așteaptă rândul în zona de bătaie;
- Lovesec mingea pe rând cu bastonul din zona de protecție, mingea fiind servită de următorul coechipier după preferință în funcție de tehnica sa de bătaie (fig.4);



Fig. 4

- Echipa la „bătaie” poate acumula puncte astfel:
 - 2 puncte : depășește în zbor linia de fund a terenului;
 - 1 punct: depășește în zbor linia de fund a terenului, dar este prinsă de echipa aflată la „prindere”;
 - 1 punct: dacă mingea în zbor trece de linia de 3 sferturi fără a fi prinsă.

LA „PRINDERE”

- Jucătorii aflați în teren ocupă în teren spațiile marcate (fig. 5);
- 9 jucători stau în cercuri astfel: 6 sunt mărginași (din cercurile exterioare) și 3 sunt mijlocași (cei din cercurile din centrul terenului);
- 2 jucători sunt poziționați astfel:

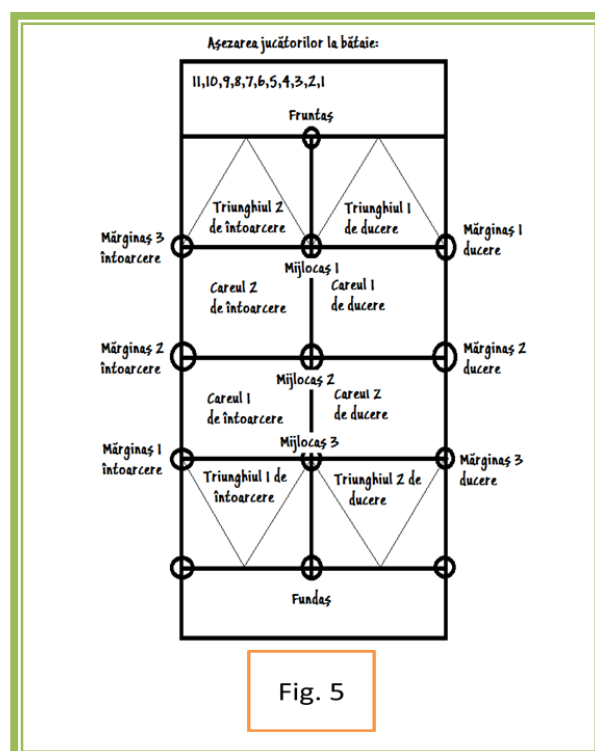


Fig. 5

cel aflat în zona de bătaie se numește „fruntaș”, iar cel care actioneaza in zona de fund se numeste „fundaș”.

- echipa de la „prindere” obține 2 puncte pentru fiecare jucător lovit.

PREGĂTIRE TEHNICĂ ȘI MIJLOACELE UTILIZATE DE CĂTRE ECHIPA DE OINĂ A LICEULUI TEHNOLOGIC „CONSTANTIN BRÂNCUȘI” DEJ

În oină ca și în celelalte jocuri sportive, factorii antrenamentului sunt într-o deplina unitate , constituind un proces pedagogic complex.

Pregătirea tehnică impune învățarea și perfecționarea a o serie de elemente și procedee tehnice specifice oinei cum ar fi:

- Ținerea mingii;
- Alergarea pe culoar;
- Prinderea mingii;
- Oprirea adversarului (blocajul);
- Servirea mingii pentru bătaie;

Lovirea mingii cu bastonul;



- Pasarea mingii;
- Țintirea adversarului;
- Apărarea;
- Oprirea jucătorului.

EXERCIIII FOLOSITE PENTRU ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA PASELOR

Exercițiul 1 – Cercul

Jucătorii se așează în formă de cerc la un interval de 7 m între ei, iar profesorul în centru la o distanță de 10 m de fiecare jucător (Fig. 6).

Acesta v-a pasa mingea fiecărui jucător, într-o anumită poziție. Jucătorul care prinde mingea o retrimite înapoi la antrenor în poziție ideală (la umărul drept).

Antrenorul este înlocuit de fiecare jucător pe rând.

Tot în această așezare mingea se poate pasa pe circumferința cercului de la dreapta la stânga și invers.

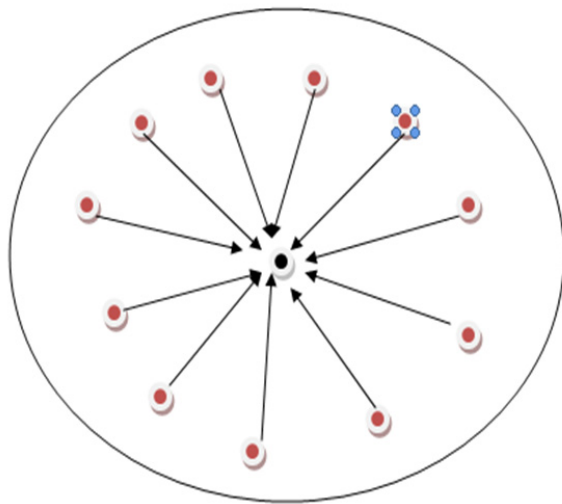


Fig. 6

Exercițiul

2

–

Diagonala

Jucătorii sunt așezați pe două linii (Fig. 7). Mingea se pasează în zig – zag de la A la B și invers.

Prin acest exercițiu se învață foarte repede pasa în diagonală.

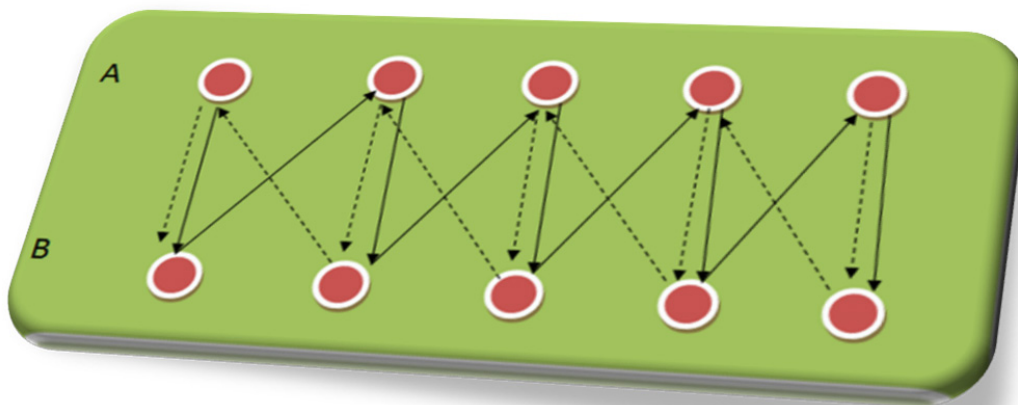


Fig. 7

Exercițiul

3

–

Prinsul

la

triunghi

Jucătorii sunt așezați la o distanță de 10 m unul față de celălalt sub formă de triunghi (Fig. 8) și vor pasa mingea între ei de la stânga la dreapta și invers.

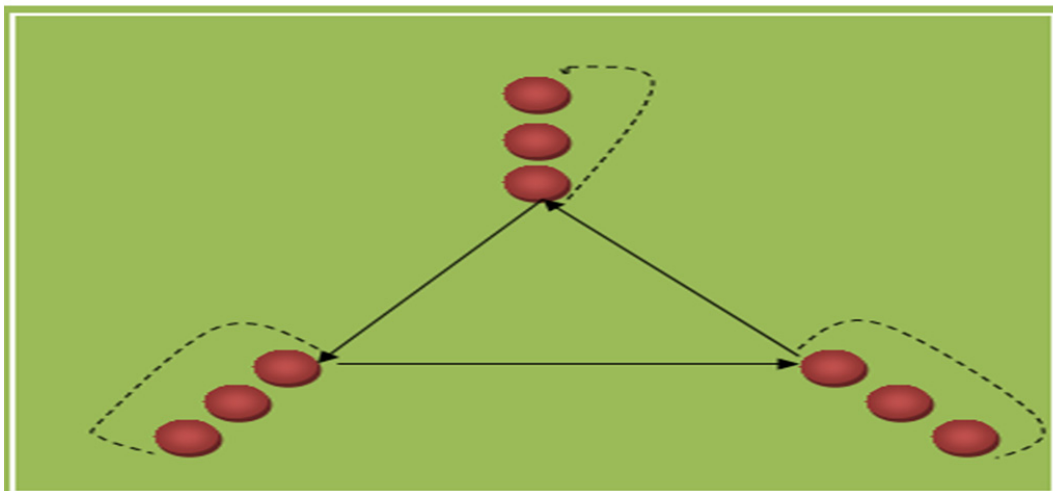


Fig. 8

V. CONCLUZII

- Practicând jocul de oină elevii au posibilitatea de a descoperii și efectua noi exerciții fizice care le dezvoltă fizicul și spiritul, curajul și toate calitățile motrice;
- În procesul de desfășurare a jocului, tehnica este un mijloc de realizare a tacticii, de care nu trebuie despărțită, ele aflându-se într-o deplină interdependență;
- Implementarea jocului de oină în cadrul Liceului Tehnologic „Constantin Brâncuși” Dej a avut un real succes, stimulând participarea elevilor la activități sportive ;
- Pregătind echipa de oină a liceului mai sus menționat am reușit în ultimii 3 ani să mă calific la faza națională din cadrul „Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar”;
- Prin jocul de Oină reușim să ne păstrăm identitatea națională, iar puterea, disciplina, armonia și inteligența cuceresc ochiul când privești lupta.

BIBLIOGRAFIE

- NICOLAE POSTOLACHE (2009) - „*Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni*”, Editura Profexim, București.
- RAFAILESCU, A. – OPRÎȚESCU, C. (1974) – „Oină”, Editura Stadion.
- FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ (2011) – Redescoperiți și învățați sportul nostru național oina.

- MARCU, V. - MĂRCUȚ, P. (2007) – „*Învățarea motrică. Studii și cercetări*”, Editura Universității din Oradea, Oradea.
- MAROTI, Ș. (2006) – „*Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*”, Editura Universității din Oradea, Oradea.

1.2.2. JOCUL DE VOLEI CA MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE

Mariș Maximiliana-Theona, FEFS, UBB

Coordonator: prof. dr. Mureșan Alexandru, FEFS, UBB

Rezumat

Voleiul este un joc de echipă care face parte din categoria jocurilor inventate în funcție de scopul pe care îl urmărește și de sistemul său de exerciții. Astfel acesta reprezintă atât un mijloc al educației fizice, cât și o disciplină sportivă. În ultima perioada acest joc, în România, a început să devină mai puțin popular, din multiple cauze, dar totuși nu ar trebui să îi uităm beneficiile pe care le oferă. În studiul efectuat am urmărit să evidențiez că jocul de volei este un mijloc al educației fizice, printr-un chestionar aplicat profesorilor de educație fizică și sport. Părerile profesorilor în acest context îmi pot întări spusele, cu atât mai mult încât experiența lor poate traspune teoria în practică. Întrebările au urmărit atât dacă jocul realizează obiectivelor educației fizice și sportului, dar și preferințele tinerilor în ceea ce privește acest joc, descoperind că acesta devine mai puțin popular în randul acestora. Cu toate acestea se confirmă aplicabilitatea acestuia în lecțiile de educație fizică, chiar dacă doar cu scop educativ, ca mai apoi să ajute la identificarea talentelor pentru a duce numele țării la un nivel mai înalt. Pentru a ajunge acolo, profesorii au o sarcină foarte importantă: de a insufla plăcerea pentru sport, respectiv jocul de volei tinerei generații.

Cuvinte cheie: jocul de volei, educație fizică, profesor, sport.

Introducere

Conceptul de educație fizică și sport nu este un produs al epocii în care trăim, ci are origini încă din antichitate, unde s-a bucurat de multă atenție și prețuire, lăsându-ne sintagmele „Kalos kai agatos” (Frumos și bun) și „Mens sana in corpore sano” (Minte sănătoasă într-un corp sănătos). Acestea pot fi un punct de plecare către idelul educativ, având o importanță deosebită unitatea strânsă dintre fizic și psihic, care sunt intercondiționate (Mitra & Mugoș, 1980).

Voleiul, fiind, un joc colectiv, face parte din categoria mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinii de mișcare ale oamenilor, reprezentând în același timp o formă de manifestare cu caracter ludic al exercițiului fizic, cu valoare educativă deosebită. Caracterul său formativ se datorează faptului că prin practicarea acestuia se cumulează influențele și

efectele pozitive sanotrofile ale sportului și exercițiului fizic, cu influențele și efectele educative ale jocului (Poenar, 2006; Șanta, 2016).

Jocul este ”o repetiție infantilă în vederea însușirii unui rol responsabil și astfel, plăsmuire secretă a unui eu scăldat în conștiință socială” după cum spunea Johan Huizinga în lucrarea sa ”Homo ludens”.

Jocul de volei este numit și un mijloc al educației fizice și sportului, deoarece contribuie la realizarea sarcinilor educației fizice și sportului:

- „Întărirea sănătății și dezvoltare armonioasă”;
- „Dezvoltarea multilaterală a capacității motrice”;
- „Înzestrarea tinerilor cu cunoștințe, deprinderi și priceperi necesare optimizării randamentului lor în activitatea economico-socială;
- „Educarea calităților morale, a trăsăturilor pozitive de caracter și comportament” (Poenar, 2006, pag. 16).

Obiectivul studiului

Jocul de volei, precum am precizat și în introducere, este un mijloc al educației fizice, prin conținutul său reușind să educe tineretului epocii noastre și să atingă obiectivele educației fizice și sportului.

La ora actuală voleiul în România începe să scadă ca popularitate în detrimentul altor sporturi, cu atât mai mult la nivelul practicării sale în școlile noastre, iar întrebarea mea este de ce?

Obiectivul studiului a fost cercetarea motivului pentru care jocul nu mai este așa de practicat, la în vremurile trecute, în țara noastră. Iar cea mai potrivite persoane de la care aș putea afla acest răspuns sunt însăși inițiatorii acestui sport, de la nivelul învățământului școlar, profesorii de educație fizică și sport.

Metode de cercetare

Voleiul este unul dintre jocurile sportive inventate și dezvoltate de-a lungul timpului. apariția și dezvoltarea lui, au o semnificație aparte în ceea ce privește conținutul și desfășurarea activității de cercetare din cadrul domeniului educației fizice și sportului (Poenar, 2006).

Jocul de volei, împrumută și folosește metode de cercetare ale științelor educației fizice și sportului, ale științelor biologice, psiho-pedagogice și ale teoriei sistematice și operaționale. Metodele utilizate pentru întocmirea acestui studiu au fost:

- Metoda documentației;
- Metoda anchetei – chestionar;
- Metoda statistică matematică;

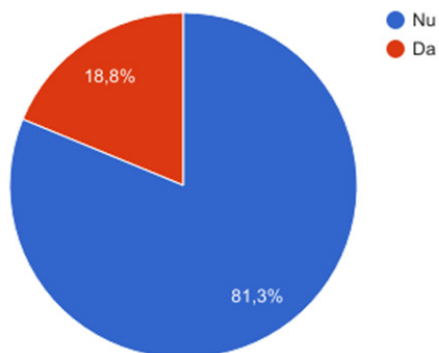
Metoda documentației a fost folosită în momentul când am încercat să caut răspunsuri asupra întrebării mele: Cum influențază jocul de volei realizarea obiectivelor? Dar de ce voleiul nu mai este la fel de practicat în școli? Astfel am început să mă documentez în privința jocului de volei ca mijloc al educației fizice, dar și obiectivele educației fizice în general, atât în perioada comunistă, cât și în cea actuală.

Metoda anchetei prin chestionar prin corespondență a fost metoda principală pe care se bazează acest studiu, fiind o metodă simplă de utilizat pentru a lua legătură cu cât mai multe persoane, și a le afla opiniile în acest domeniu.

Subiecții studiului au fost cadre didactice cu specializare în educație fizică și sport cu vârste cuprinse între 23 și 65 de ani, fiind atât debutanți cât și deținători ai gradului I, cu vechime în domeniu de la 2 până la peste 25 de ani. În ceea ce privește zona de proveniență aceștia profesază în județele Cluj-Napoca și Harghita.

Metoda statistică matematică a fost folosită în momentul în care rezultatele chestionarului au trebuit centralizate, și reprezentate grafic.

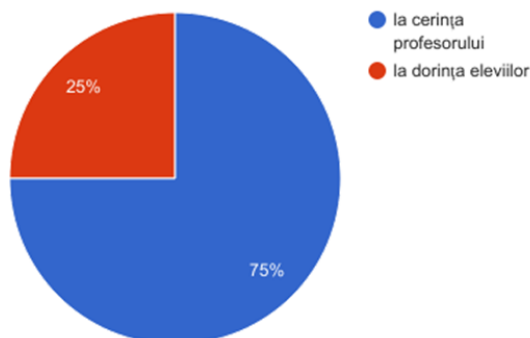
Considerați că jocul de volei este mai puțin practicat datorită tehnicii dificile?



Rezultate

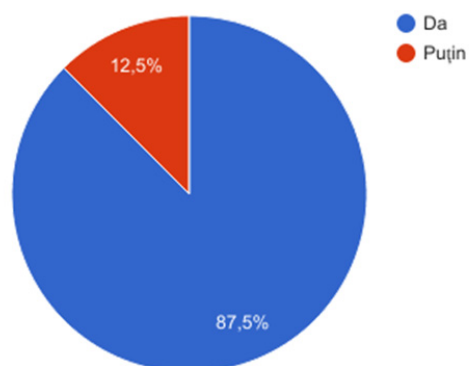
În urma chestionarului, am obținut următoarele rezultate, ce vor fi afișate ca grafice de la 1 – 7.

Considerați că jocul de volei în școală se practică:



Graficul 2. Voleiul adaptat de volei

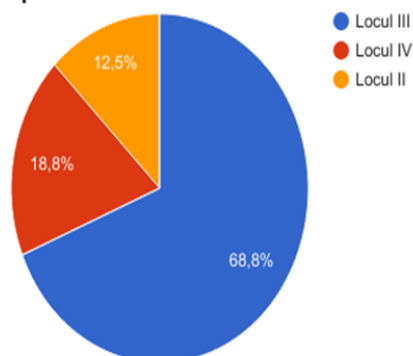
Practicați jocul de volei cu reguli adaptate în cadrul orelor de educație fizică și sport?



Grafic 1. Complexitatea tehnicii jocului

Conform Graficului 1, putem observa că tehnica pentru o majoritate de 81,3 % dintre profesori nu este o piedică în practicarea jocului în școală, pentru că poate fi adaptată în funcție de vârstă, gen și experiența acumulată. Acest lucru îl demonstrează Graficul 2, în care 87,7% dintre profesori susțin că îl practică adaptat la ore, iar 12,5% doar parțial. Astfel putem să concluzionăm că tehnica nu este o piedică în practicarea jocului.

Ce loc ocupă jocul de volei în topul preferințelor elevilor, în ceea ce privește orele de opțional-sport?



Grafic 3. Practicarea voleiului în școală

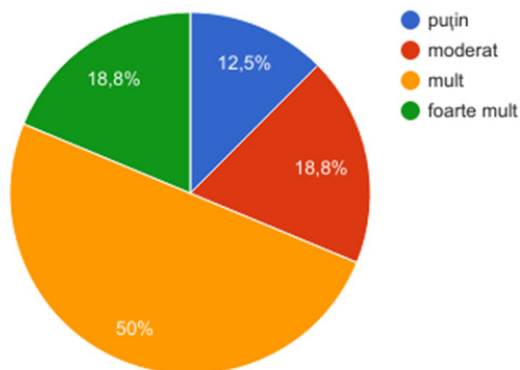
Grafic 4. Locul ocupat de jocul de volei în cadrul orelor de sport-opțional

Studiind Graficele 3 și 4, putem observa că jocul de volei nu se află în topul preferințelor elevilor. 75% dintre profesori susțin că practică jocul de volei din propria inițiativă, copiii

necerând asta, de care 68,8% din locul III în topul locul IV, pe locul cazuri.

De aici joc nu mai are cauza rândul copiilor, sporturi.

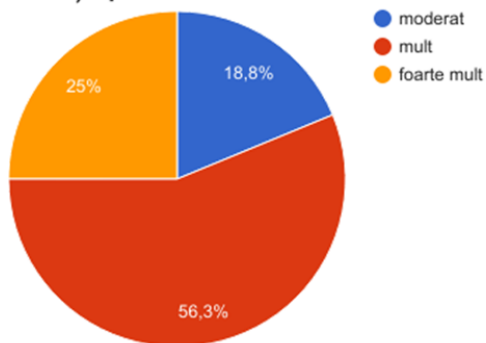
În ce măsură considerați că regulile jocului de volei pot fi folosite ca mijloc al educației fizice?



aici și rezultatul topului în cazuri voleiul se află pe preferințelor , sau chiar II fiind doar la 12,5% din

putem observa de ce acest așa mare practicabilitate, din nepopularității lui în care evident preferă alte

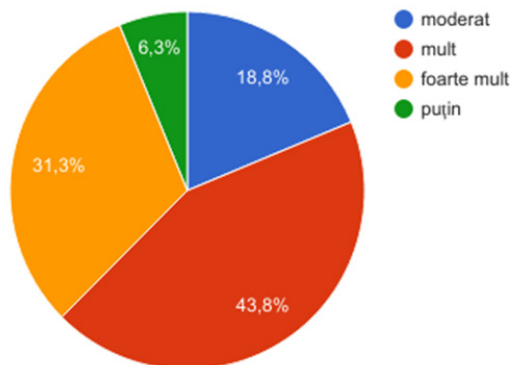
În ce măsură considerați că jocul de volei contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice și sportului?



Graficul 5. Volei – mecanism educativ

Graficul 6. Voleiul – contribuabil al realizării obiectivelor educației fizice și sportului

În ce măsură considerați că jocul de volei poate fi utilizat ca mecanism educativ?



Graficul 7. Voleiul – mijloc al educației fizice și sportului

Graficele 5, 6, 7 afirmă faptul și în practică, despre faptul că voleiul poate fi considerat un mijloc al educației fizice. Profesorii în urma experiențelor acumulate în cadrul orelor de educație fizică, că voleiul poate fi utilizat mult și foarte mult ca mecanism educativ (43,5% consideră ca mult, 31,3% consideră că foarte mult), astfel acest joc realizând obiectivele educației fizice și sportului. Concluzionând în Graficul 7 că jocul de volei este cu adevărat un mijloc al educației fizice.

Concluzii

Jocul de volei este un joc complex la nivel de performanță, însă datorită tehnicii sale ușor accesibile la nivel de începători, poate deveni un joc distractiv, care pun în mișcare atât corpul cât și minte, hrănind și sufletul dacă devine o adevărată pasiune. În urma chestionarului, am putut observa că jocul în sine acoperă o mare parte din nevoile pe care educația fizică și sportul încarcă să le satisfacă, însă popularitatea lui la nivelul tinerilor nu este atât de mare. Dar cu puțină străduință din partea profesorilor care deja le impun practicarea jocului, putem readuce voleiul la un nivel mai mare, crescând numărul practicanților, de unde putem găsi noi talente.

Bibliografie

- Epuran, M. & Marolicaru, M. (2002). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Cluj-Napoca: Riscoprint.
- Huizinga, J. (2003). *Homo ludens. Încercare de determinare a elementului ludic al culturii*. București: Humanitas.
- Mitra, G. & Mugoș, A. (1980). *Metodica educației fizice școlare*. București: Sport-Turism.
- Mureșan A. (2004). *Volei în învățământul liceal*, Cluj Napoca, Editura GMI.
- Mureșan Alexandru**, 2005, *Volei Selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent.
- Poenar, A. (2006). *Volei. Teorie. Tactică. Metodică*. Cluj-Napoca: Risoprint.

1.2.3. STUDIU PRIVIND ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR DIN ANII DE STUDIU I ȘI II DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII BABEȘ – BOLYAI CLUJ - NAPOCA

Radu Paul Ovidiu, Babes – Bolyai University, Cluj – Napoca, Romania

Rozsnyai Radu Adrian, Babes – Bolyai University, Cluj – Napoca, Romania

Coordonator Conf. dr. Ormenișan Septimimiu, Babes – Bolyai University, Cluj – Napoca, Romania

Rezumat. Odată ce studenții intră în sistemul de învățământ superior, preocuparea de a face activitate fizică este mai mică în comparație cu cea efectuată în sistemul preuniversitar. Autorii au decis să realizeze acest studiu aplicat pe studenții din anii I și II pentru care educația fizică este obligatorie și de a identifica cu adevărat cauzele pentru care aceștia nu mai sunt atrași de activitatea fizică, aceștia inconștienți fiind de faptul că aceasta ”influențează în mod favorabil asupra lor prin întărirea organismului, ascuțindu-le mintea și dezvoltându-le deprinderi de socializare” (Bănășan,O., Bîrjega, M.&Nicu, A., pag.175).

Obiective: Obiectivele s-au axat pe atingerea gradului de implicare a studenților din anii I și II ai Universității Babeș – Bolyai din Cluj – Napoca în activitățile fizice, indiferent dacă sunt organizate de mediul universitar sau nu, al doilea aspect reprezentând percepția studenților asupra dotării materiale profesionale și atractivității orelor de educație fizică și sport. **Materiale și metode:** pentru colectarea datelor s-a folosit un instrument Google (chestionar online) distribuit prin rețelele de socializare și completat de 1.485 studenți ai Universității Babeș – Bolyai din Cluj – Napoca. **Concluzii și recomandări:** Studenții doresc să se implice în activități sportive universitare, altele decât orele de curs, cu condiția ca acestea să fie organizate și comunicate într-un mod profesionist. Recomand ca pe viitor, cadrele didactice, să cuprindă într-o oră de educație fizică și elemente motivaționale pentru practicarea activității fizice benevole, aducând la cunoștință, în fața studenților, beneficiile pe care le au practicând sportul.

Cuvinte cheie: studenți, activitate fizică, Universitatea Babeș - Bolyai

Introducere

Odată ce studenții intră în sistemul de învățământ superior, preocuparea de a face activitate fizică este mai mică în comparație cu cea efectuată în sistemul școlar preuniversitar.

Studenții sunt tinerii care se pregătesc să pășească în categoria a II-a de vârstă (20-60 ani), perioada cea mai efervescentă a vieții. Calitatea vieții lor va depinde și de fructificarea acestor valori și dobândirea ”stării de bine,, până la senectute și final. ”În țara noastră, educația fizică a fost introdusă în învățământul superior la începutul deceniului al șaselea, aproximativ 20 de ani mai târziu după inițiativa întreprinsă de marele om de cultură român, Nicolae Iorga. Dar ideile, fie ele chiar mari, nu totdeauna, sunt traduse în fapte. Rezistența opusă acestei propuneri a fost determinată de lipsa de receptivitate a forurilor de învățământ față de evenimentul respectiv.” (Bănățan, O., Bîrjega, M.& Nicu A., pag.20). Motiv pentru care, se pare că sportul școlar este mai bine organizat față de cel universitar și în ziua de astăzi. Într-adevăr, sunt vizibile unele scăderi ale practicării de activități sportive la o serie de tineri care în timpul școlii, elevi fiind, participau intens la viața competițională, având o motivație mai puternică din partea părinților. Capacitatea de discernământ a studenților este mai puțin influențabilă din acest punct de vedere, propriile decizii aparținându-le în totalitate. Tendința tinerilor de a se axa pe pregătirea profesională diminuează nevoia de a face activități sportive, specialiștii fiind datori de a satisface confruntarea între cele două elemente și a găsi o rezolvare acestei probleme cu care se confruntă sportul universitar.

Obiective

Obiectivele s-au axat pe atingerea gradului de implicare a studenților din anii I și II ai Universității Babeș – Bolyai din Cluj – Napoca în activitățile fizice, indiferent dacă sunt organizate de mediul universitar sau nu, al doilea aspect reprezentând percepția studenților asupra dotării materiale profesionale și atractivității orelor de educație fizică și sport.

Materiale și metode

În perioada 20.10.2016 – 20.04. 2017 au fost colectate opiniile a 1.485 studenți din cadrul Universității Babeș – Bolyai din Cluj – Napoca. Dintre respondenți, au contribuit la realizarea acestui studiu un număr de 942 fete (63%) și 543 băieți (37%).

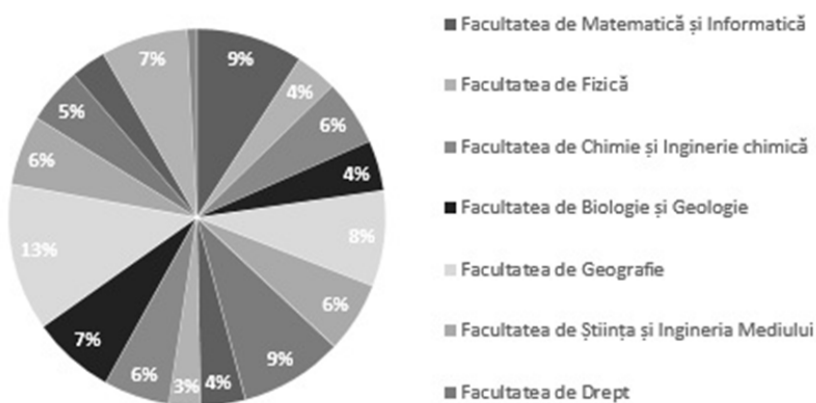
Studiul a necesitat un chestionar formulat pe baza a 13 întrebări pe care studenții din anii I și II trebuiau să îl completeze, acesta fiind distribuit prin intermediul rețelelor de socializare, completarea lui făcându-se mai rapid și mai eficient.

Analiza datelor s-a realizat cu ajutorul pachetului Office (Microsoft Excel), reprezentând grafic răspunsurile studenților care au completat chestionarul on-line.

Rezultate

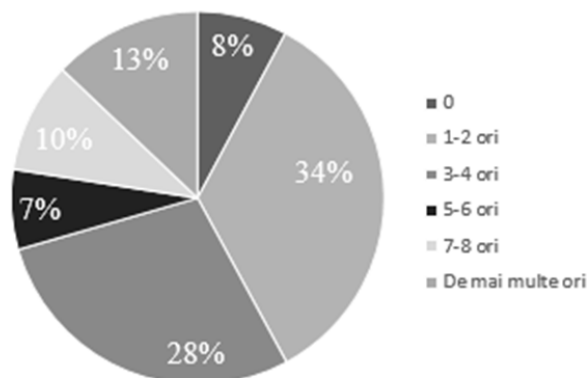
Acest studiu a fost realizat de către studenți ai diferitelor facultăți din cadrul Universității Babeș – Bolyai, cele mai mari procentaje reprezentând Facultatea de Științe Economice și Gestiunea Afacerilor (188 respondenți), Facultatea de Matematică (136 respondenți) și Facultatea de Drept (132 respondenți) (vezi graficul nr. 1).

Graficul nr. 1. Facultatea la care studiază studenții



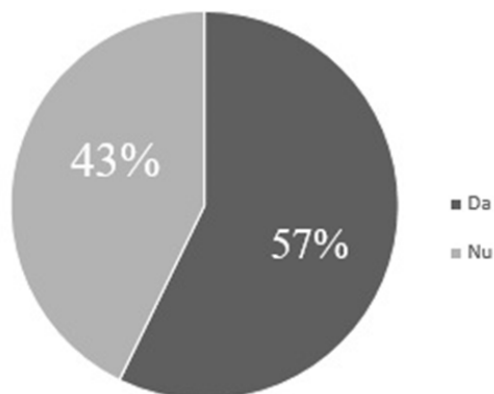
Evitând anii superiori (anul III - licență și ciclul de master/doctorat), cercetarea a avut loc asupra studenților din anii I și II, reprezentați în proporție de 46% anul I și 54% anul II, iar dintre aceștia 34% au răspuns că fac activitate fizică de cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână, pe când 8% dintre aceștia nu fac deloc (vezi graficul 2).

Graficul nr. 2. Activitatea fizică pe săptămână a studenților



Peste 45% dintre respondenți nu au participat deloc la niciun curs de educație fizică și sport organizat în cadrul Universității (vezi grafic nr. 3), iar dintre cei care au participat, peste 40% au fost la mai puțin de 5 ore de educație fizică.

Graficul nr. 3. Participarea la cursuri de educație fizică.

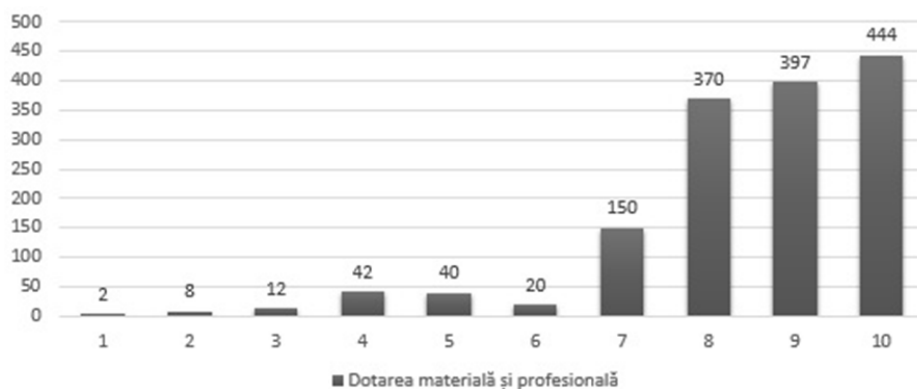


Analizând datele colectate la întrebarea cu numărul 7 ”Anul acesta universitar ați participat activ la vreo activitate fizică (altele în afara orelor/cursurilor de educație fizică) organizate în cadrul Universității (indiferent dacă au fost sau nu organizate de Universitate/facultate sau o asociație?”, peste 53% nu au participat anul acesta universitar la nicio activitate fizică (alta decât cursuri/ore de educație fizică) organizată în cadrul Universității.

Principala motivație a studenților a fost ”lipsa informării”, 57% confirmând faptul ca nu știu când se organizează competiții sportive/activități sportive.

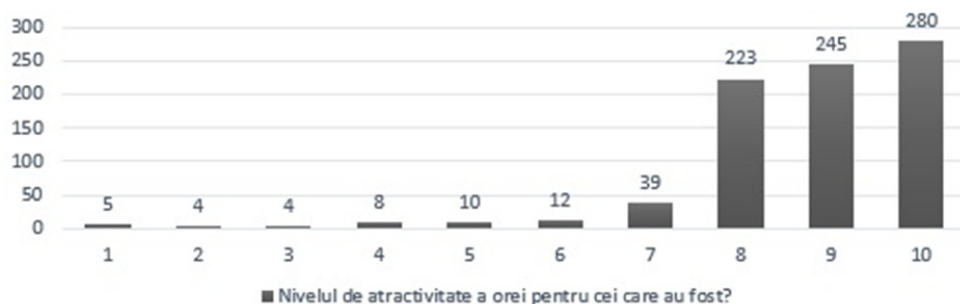
Evaluarea percepției studenților asupra elementelor precum dotarea materială și profesională a Universității pentru activitate, atractivitatea orelor de educație fizică și sport sau gradul de mulțumire față de acțiunile sportive organizate în Universitate arată un rezultat pozitiv cu o medie de 8,11 pe o scală de la 1 la 10 pentru toate elementele. Astfel, pentru dotarea materială și profesională pentru activități sportive a Universității Babeș – Bolyai studenții apreciază pregătirea cadrelor didactice din domeniu, dar acuză și faptul că lipsa spațiului este o problemă pentru dinamica lecțiilor de educație fizică având ”prea mulți studenți într-un spațiu mic”.

Tabel nr. 1 Notele pentru dotarea materială și profesională a Universității Babeș - Bolyai



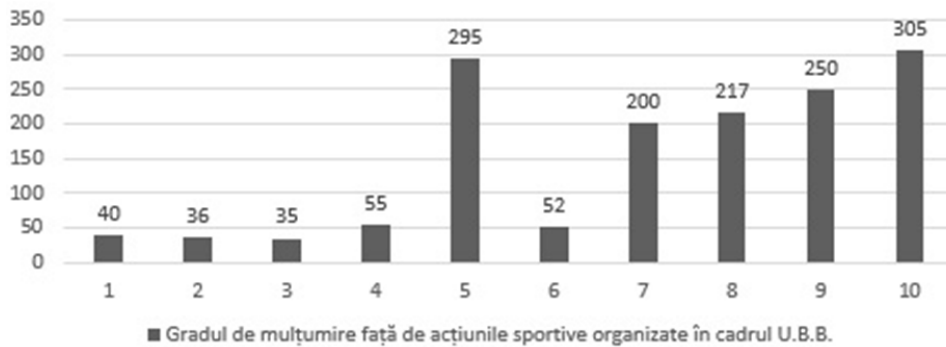
Din punct de vedere a atractivității orelor de educație fizică și sport respondenții spun că orarul este o piedică în realizarea de activitate fizică considerându-l ”nesatisfăcător”, dar tot ei apreciază gama largă de opțiuni în a alege activitatea sportivă pe care vor să o țină în timpul orelor (volei, baschet, fitness etc.). Au fost luat în considerare doar răspunsurile a 830 de studenți care au fost cel puțin o dată la orele de educație fizică.

Tabel nr. 2 Atractivitatea orelor de educație fizică pentru studenți



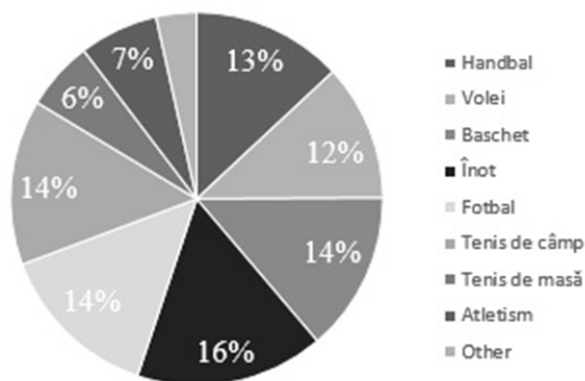
Referindu-se la gradul de mulțumire în ceea ce privesc acțiunile sportive organizate în cadrul Universității Babeș – Bolyai din Cluj – Napoca, studenții nu sunt pe deplin mulțumiți, mulți dintre ei notând cu nota 5 (vezi tabel nr. 1) pe o scală de la 1 la 10 acest element, fiind atrasă atenția lipsei de interes/de implicare a Universității în astfel de acțiuni.

Tabel nr. 1. Gradul de mulțumire a acțiunilor sportive din U.B.B.



Ca și așteptări și dorințe studenții și-au manifestat un real interes ca în cadrul Universității să existe o mai mare varietate de discipline sportive pe care le pot practica în orele de educație fizică și sport printre care înotul (16%) și tenisul de câmp (14%) fiind cele mai selectate de către aceștia, 4% spunând că scrima, echitația și orientarea turistică ar intra în disciplinele lor favorite.

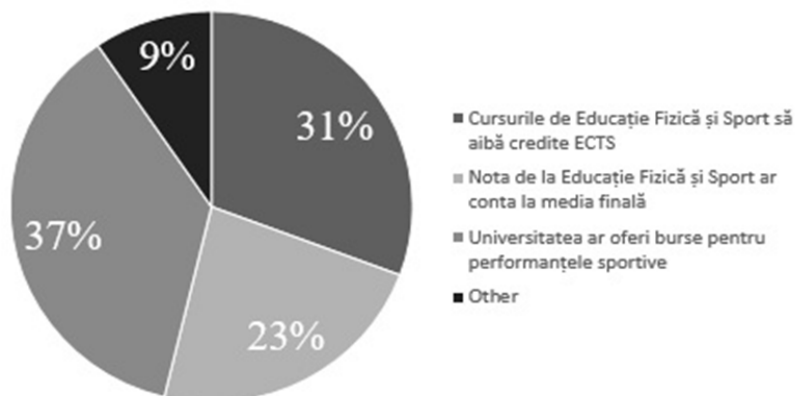
Grafic nr. 5 Sporturile preferate de studenți



Rugați să răspundă la ce fel de elemente ar determina o mai bună implicare în activitățile fizice și sportive, studenții au indicat ca soluție acordarea de burse de către Universitate pentru

performanțe sportive, demonstrându-se că motivația extrinsecă este mai puternică în rândul studenților, nefiind interesați de beneficiile pe care le aduce activitatea fizică făcută benevol.

Grafic nr. 4 Elemente determinante pentru activitatea fizică



Concluzii și recomandări

Ținând cont de faptul că în afara activităților fizice din cadrul Universității Babeș – Bolyai, doar 8% au răspuns că nu fac deloc activitate fizică, 92% fiind interesați de practicarea unui sport în timpul său liber.

Faptul că dintre cei 57% dintre studenții care au participat la orele de educație fizică și sport, mai mult de jumătate participând la maximum 5 cursuri, indică faptul ca Universitatea necesită o mai multă implicare în stimularea acestora pentru a face mișcare.

Profesorii din cadrul Universității specializați în educație fizică și sport sunt apreciați pentru dedicația lor în timpul orelor, specialiștii fiind sfătuiți să privească atent asupra elementelor de implicare a studenților în activitatea fizică și problemelor cu care studenții se confruntă.

Studenții doresc să se implice în activități sportive universitare, altele decât orele de curs, cu condiția ca acestea să fie organizate și comunicate într-un mod profesionist.

Recomand ca pe viitor, cadrele didactice, să cuprindă într-o oră de educație fizică și elemente motivaționale pentru practicarea activității fizice benevole, aducând la cunoștință, în fața studenților, beneficiile pe care le au practicând sportul.

Bibliografie

Bănăţan, O., Bîrjega, M., & Nicu., A. (1973, Noiembrie 15). In *EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR*. Bucureşti: Stadion.

Student Sport. (2013, Februarie 12). Retrieved from www.studentsport.ro:
<http://www.studentsport.ro/wp-content/documente/starea-sportului-universitar.pdf>

Tertea, C. (1981). *Teoria educației fizice și sportului : pentru uzul studenților*. Cluj - Napoca.

1.2.4. MOTIVAREA SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

Tórók Rolland, F.E.F.S. Cluj Napoca

Iubașiu Gabriela, F.E.F.S. Cluj Napoca

Coordonator: Conf. univ. dr. Macra-Oșorhean Maria-Daniela, F.E.F.S - U.B.B. Cluj Napoca

Lucrarea de față prezintă într-o manieră largă metodele simple și accesibile de motivare a sportivilor de performanță, adresându-se antrenorilor, studenților, viitorilor antrenori sau profesori și oricărei persoane care are ca pasiune sportul sau coaching-ul.

„Într-o companie/organizație există o singură resursă: oamenii și conducerea acestor oameni... diferența dintre mediocritate și excelență este rezultat al motivației. Motivația este liantul ce leagă obiectivele și strategiile organizației (Kets de Vries M. 2007)”; fie că această motivație vine din interior sau din exterior, ea trebuie să fie cât mai profund înțeleasă, pentru a ajunge la succesul echipei și al antrenorului. În rândurile următoare sunt prezentate forme de motivare intrinsecă ale sportivilor și forme de motivare extrinsecă, unde intervine rolul antrenorului și al managerului.

”Pentru a avea succes, trebuie să găsești ceva de care să te agăți, ceva care să te motiveze, care să te inspire.” – Tony Dorset

În sportul de performanță, ca și în viața de zi cu zi, omul are nevoie de diferite forme de motivare pentru a avea succes și pentru a se simți bine. Cele mai cunoscute și întâlnite modalități sunt:

1. Modelele de succes

- Nimic nu te poate inspira mai mult în scopul pe care vrei să îl atingi decât oamenii care au atins deja performanța în acel domeniu și poveștile lor de succes.

2. Dezvoltarea unui corp armonios și atingerea unei forme fizice perfecte

- Vei dori să încerci să îți bați propriile recorduri și să te autodepășești.

3. Filme, poze și articole motivaționale

- Postere care stârnesc reacții de tipul "așa aș vrea și eu să arăt" fie că ne referim la pozele de tip "before and after" sau la filmele cu recorduri personale sau performanțe deosebite ale unor sportivi, toate au un rol subconștient de consolidare a motivației (Macra Oșorhean, M., Purdea D. 2006).

4. Muzica din timpul antrenamentului

- Propriul playlist în căști, ritmul și mesajul muzicii pe care o asculți cu siguranță reprezintă un factor motivațional important.

Rolul antrenorului în motivarea sportivilor:

- Expresii de genul „nu este ușor dar, câștigul tău va fi mare și îl construim împreună” îi va crea sportivului senzația că efortul, greutatea, durerea și sacrificiile le împart.
- Sportivul va avea plăcere de antrenament dacă la fiecare activitate va cunoaște scopurile, utilitatea și consecințele acestora pentru creșterea performanței.

Este important ca sportivul să simtă permanent implicarea antrenorului!

Crearea unor rapoarte (fig.nr.1) de evaluare în care atât antrenorul cât și coechipierii își exprimă opinia, caracterizând fiecare jucător în parte, din mai multe puncte de vedere și desigur, o rubrică în care se cere părerea sportivului în cauză, îi va crește motivația și interesul pentru a se perfecționa.

TEAM CULTURE - in our team I am appreciated for
Individual Traits , Virtues, Characteristics of :

Team member: **TÖRÖK KOLLAND**

honesty	dignity	openness	true grit (passion&perseverance) XX O X X X XX
balance (phys./emot./mental/ spirit) X X O X	responsibility	fairness	professionalism α
ethics X	compassion X O	reliability/trust + X	my choice:

Figura nr.1 Scurt raport

Organizarea, din când în când, a unor *întâlniri* între sportivi cu diverse subiecte de discuție, cum ar fi emoții, stilul personal de depășire a efortului, întâmplări bune și rele din meciuri, se va constata cât de dornici sunt sportivii în a schimba experiența.

Dacă la aceste întâlniri sunt invitați și specialiști cum ar fi psihologi, medici, nutriționiști, kinezoterapeuți, care sub formă amicală și foarte bine documentată să facă mici intervenții și să răspundă la întrebări, se va constata că spiritul de echipă și spiritul sportiv vor crește.

Antrenorul de fotbal olandez Johan Cruyff într-un interviu publicat în revista The Guardian spune: „E doar o singură minge, deci trebuie să o ai.”, dar dacă echipa nu are acea minge, trebuie să știi cum să faci echipa să o aibă sau să accepte că nu o are.

Motivarea în cazul întâlnirii sportivului cu un adversar obișnuit:

- Se face apel la sentimentul responsabilității.
- Antrenorul își exprimă încrederea în victoria sportivului.

Motivarea în cazul întâlnirii cu o echipă valoroasă

- Se creează sportivului o anticipare entuziastă.

Motivarea sportivilor în situația în care antrenorul este sigur că întâlnirea se va solda cu o înfrângere:

- Subliniază faptul că în sport există și victoria și înfrângerea.
- Subliniază că rezultatul final nu este cel mai important.

Motivarea sportivilor în situațiile în care par să aibă de-a face cu un adversar ușor de învins:

- Fiecare sportiv este sfătuit să nu ia lucrurile prea ușor.
- Antrenorul realizează o abordare realistă a situațiilor ce pot apărea în timpul meciului.
- Se insistă ca fiecare sportiv să dea tot ce poate.
- Sportivii sunt îndrumați să se ocupe de ei înșiși.

Cum se realizează redresarea în cazul unei „căderi”, când se pare că nimic „nu merge” :

- Se insistă ca fiecare sportiv să dea tot ce poate.
- Sportivii sunt îndrumați să se ocupe de ei înșiși.

Conducerea echipei după o victorie la limită

- Antrenorul trebuie să mențină starea echipei (Mureșan, A, 2005).

Pregătirea pentru întâlnirea cu un adversar totdeauna învins:

- Se subliniază punctele forte ale adversarului.
- Se insuflă sportivilor încrederea într-o nouă victorie.

Conducerea echipei după o victorie clară:

- Antrenorul trebuie să insiste pe menținerea stării create.
- Trebuie evitat pericolul „culcării pe lauri”.

Pregătirea pentru întâlnirea cu un adversar totdeauna victorios:

- Trebuie redată încrederea sportivilor în forțele proprii.
- Se trasează pentru fiecare sportiv sarcini concrete.

Recompensarea activității sportivilor

Pentru stimularea pregătirii, se impune recunoașterea permanentă a eforturilor depuse în procesul de antrenament și nu în ultimul rând, acordarea unor recompense materiale prin care să fie recompensați pentru pierderile și sacrificiile la care sunt supuși antrenorii și sportivii (Sălăgean, Daniela, Eliade, Steliana, Pleșca, M., Bogorin, Veronica, Vasilescu, Ruxandra 2007).

Succesul este urmarea unei pregătiri temeinice, constante și responsabile. Succesul apare atunci când nu se mai caută scuze.

Bibliografie

1. Macra Oșorhean, M., Purdea D. (2006) – *Motivare, carieră, recompense*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;
2. Kets de Vries M. (2007) – *Leadership Arta și măiestria de a conduce de la paradigma clinică la pragmatismul schimbării*, Ediția II, București, Editura Codecs, p.213.
3. Manolescu, A. (2001) – *Managementul resurselor umane*, Ediția a treia, Editura Economică, București;
4. Mureșan, A. (2005), *Cunoașterea și conducerea grupurilor sociale. Aplicații în activitatea sportivă*, Editura Accent, Cluj-Napoca
5. Sălăgean, Daniela, Eliade, Steliana, Pleșca, M., Bogorin, Veronica, Vasilescu, Ruxandra (2007), *Consiliere și orientare pentru profesori diriginți și învățători – auxiliar didactic destinat ciclurilor primar, gimnazial și liceal*, Editura Eurodidact, Cluj-Napoca
6. www.gsp.ro,2015
7. www.wikipedia.ro,2016
8. <https://www.theguardian.com/football/johan-cruyff>, descărcat la 11.09.2016.

1.2.5. SELECȚIA CA PREMIZĂ A PERFORMANȚEI ÎN VOLEI

Prof. MAN CRISTIAN, Liceul Alexandru Papiu Ilarian - Dej

Coordonator Prof. Dr. Mureșan Alexandru, FEFS UBB Cluj

Lucrarea de față cuprinde un studiu bibliografic, o întoarcere la teorie după mai mulți ani de experiență la echipe de volei, copii și juniori la clase cu program sportiv în cadrul Liceului Alexandru Papiu Ilarian din Dej.

Colegii cu experiență mă atenționau asupra importanței selecției. Am înțeles atunci că importanța selecției era cotate la 70-80% din toată activitatea. Greu de crezut la început, dar experiența dovedește importanța cunoașterii teoretice a componentelor recrutării și selecției viitorilor performeri.

Obiectivele Federației Române de Volei la copii și juniori pe stadii de instruire sunt formulate astfel: identificarea talentului; stabilirea câștigătorilor la nivelul de vârstă aferent.

Talentul fiind o noțiune abstractă identificarea acestuia se realizează prin metode indirecte referitoare la: tipul somatic și caracteristicile somatice; calitățile motrice; anumite deprinderi motrice de bază; deprinderi motrice specifice ramurii sportive.

Trăsăturile temperamentale și de caracter sunt menționate, dar analize specifice sunt efectuate prin specialiști în cazurile deosebite.

Specialiștii în sport și educație fizică de la Institutul Național de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport consideră că noțiunea de talent este confuză și cumva discriminatorie și agreează noțiunea de aptitudini: aptitudini pentru viteză, forță, etc. (Amzulescu O., Bidiugan R. 2017).

Definirea și etapele selecției
Selecția reprezintă o activitate organizată și repetabilă a specialiștilor de depistare a copiilor cu aptitudini speciale pentru practicarea diferitelor ramuri sau probe sportive, pe baza unor criterii biologice, sociopsihologice și motrice.

Selecția este un proces continuu desfășurat până la atingerea limitelor superioare de performanță. Acest proces este corelat și direcționat către o anumită specializare a copilului și juniorului (Alexe N.1993).

Din punct de vedere didactic selecția cuprinde 3 etape:

•1. Selecția inițială sau preliminară de depistare a copiilor cu aptitudini se realizează la vârste diferite în funcție de particularitățile fiecărei ramuri de sport.

2. Selecția secundară are loc între 11-16 ani la începutul sau chiar în perioada pubertară moment în care are loc o stabilizare psiho-biologică. În unele sporturi selecția se aplică după 4-5 ani de pregătire.

3. Selecția finală la nivelul sportivilor consacrați se face în raport cu performanța acestora dar și cu anumite particularități psihice și biologice cum ar fi: posibilitățile de adaptare rapidă la factori psihici defavorizați, de adaptare la condițiile climatice sau fus orar, de capacitate de refacere etc. De altfel aceste 3 etape ale selecției corespund în ordine stadiilor de pregătire a: copiilor, juniorilor și seniorilor.

Experiența demonstrează deseori că rezultatele obținute în competițiile organizate de Ministerul Educației și Cercetării (MEC) și Federația Română de Volei nu constituie premisele performanței. Atenția este concentrată pe rezultat mai mult decât pe progresul corespunzător stadiului instruirii și pregătirea indivizilor cu reale aptitudini somatice.

Pentru descoperirea și stimularea talentelor sunt prioritare:

- elaborarea unor programe de instruire sistematice și standardizate;
- cercetare științifică activând în paralel;
- să se urmărească și să se exploateze rezultatele și să se corecteze în consecință programele de antrenament. Constatarea creșterii performanței, garantată de calitățile de baza motrică-sportive dominante, se face sub forma unor teste de control efectuate cu regularitate. În felul acesta pentru fiecare sportiv se poate stabili dinamica individuală de performanță: Aprecierea candidaților se bazează pe vârsta biologică nu pe cea calendaristică.

Talentul și factorii ereditari în selecție

În Dicționarul Științelor Sportului, talentul este definit ca o "aptitudine bine marcată în orientarea sa depășind media sau dezvoltată pe deplin. Termenul din limbajul curent desemnează un individ posedând o înclinație specială. După Harre D. (1973) aptitudinea sportivă este definită în felul următor: "determinarea aptitudinii sportive tinde, mai întâi, să stabilească un enunț pronostic, dotat cu o înaltă probabilitate care să răspundă problemei de a ști dacă tânărul sportiv e în măsură să urmeze cu succes antrenamentul tinerelor speranțe în disciplina respectivă, astfel încât ulterior să practice antrenamentul de mare performanță cu speranțe justificate". În calitate de colaborator al Institutului de anatomie al Universității din Köln vede noțiunea de talent în funcție de trei niveluri diferențiate:

- baze metodologice și fiziologice,
- antrenabilitate,
- motivație.

Această reprezentare pe trei niveluri evidențiază clar faptul că noțiunea de talent nu reprezintă un ansamblu unitar, ci unul de natură complexă ale cărui componente sunt supuse diverselor cauze și împrejurări imprevizibile. Cele trei domenii pot fi structurate în factori interni-genetici și externi-ambianți.

Predispozițiile genetice pot fi parțial influențate pozitiv de antrenament -antrenabile. Deoarece condițiile ambientale nu acționează direct asupra stării de antrenament, aceasta influențează negativ sau pozitiv numai mediul. Cele două componente se află însă într-un raport strâns.

Factorii genetici

Predispozițiile ereditare sunt responsabile de forma exterioară a organismului, de creștere, de reacțiile de adaptare la influențele mediului, de ritmul de dezvoltare și de punctajul de creștere privind calitățile motrice. În cazul unor condiții adecvate de creștere, acești factori genetici determină accentuarea anumitor calități individuale.

Factorii externi și anume condițiile ambientale nu trebuie izolate în cadrul complexului "talent". O dezvoltare a întregului potențial este posibilă numai dacă familia, profesia, persoanele incluse în cercul relațiilor strânse cu tânărul sportiv, creează un mediu favorabil performanței. Descoperirea și încurajarea talentelor nu este o problemă de motricitate și genetică, ea plasându-se și în plan social, etic și pedagogic.

Criterii de selecție: după biotipul constituțional

Indicatorii morfologici

Zațiorski V.M. (1968), directorul catedrei de teoria antrenamentului din cadrul Institutului de cercetare privind dezvoltarea fizică (Moscova) ridică problema transmiterii ereditare a calitatilor motrico - sportive propunând 4 variante de cercetare:

- studierea arborelui genealogic;
- corelarea statistică dintre aptitudinile motrice parinți-copii;
- studierea gemenilor

- studierea interdependențelor existente între aptitudinile motrice și caracteristicile recunoscute ca ereditare (ex. grupa sanguină).

Din sinteza cercetărilor diferiților autori asupra domeniului genetic, prezentate de Zațiorski V.M. (1968), se pot desprinde:

- corelația dintre părinți și descendenți se situează la 0,5 pentru statură;
- aproximativ 50 % din copii de sportivi remarcabili, posedă aptitudini sportive dar nu neapărat în disciplina în care au excelat părinții;
- doar predispozițiile favorabile executării anumitor exerciții fizice par să fie transmise ereditar.
- gemenii monoziгоți permit să se recunoască în numeroase domenii; mai mari decât gemenii bizigoți.
- creșterea performanței pare limitată de factorii genetici.

Dintre parametrii morfologici de însemnatate prioritară ar putea fi înălțimea, proporțiile sau raporturile dintre segmente și tipologia somatosexuală (Alexe N. 1999). Greutatea corporală, anvergura, perimetrele biocromial și bitrohanterian, depozitele de grăsime din diferite zone ale corpului se dovedesc a avea o dependență ereditară.

Masa activă a corpului - un nou parametru funcțional se corelează bine cu VO_2 max. cu forța și rezistența musculară. Structura corpului, pentru anumite sporturi poate fi cel mai important parametru al selecției.

Înălțimea pentru majoritatea sportivilor constituie un prim parametru de selecție. Studii efectuate pentru determinarea ei genetică prin corelarea înălțimii părinților și a urmașilor (D.A.Bailey) au demonstrat o mare variabilitate între ascendenți și descendenți depinzând atât de vârstă și sex cât și de starea materială a populației. Se consideră că între înălțimea copiilor și cea a părinților există o corelație $r = 0,5$ (în medie) după Dragnea A. -1996. Această corelație pozitivă nu trebuie absolutizată, ci trebuie interpretată ca o tendință.

Tipologia somatosexuală într-o serie de ramuri de sport nu este deloc de neglijat, deoarece obținerea performanței este determinată de o anumită masculinitate sau feminitate. În unele probe de atletism dobândesc performanțe de nivel superior subiecții feminini cu o rată mai mare de masculinitate. În gimnastică fete, nu se pot selecta fete cu o tipologie somatosexuală feminină accentuată, deoarece performanțele ar fi compromise.

Unele rapoarte dintre segmente se pot calcula pornind de la înaltime: anvergura la băieți este egală (sau + 1cm) cu înălțimea pornind de la 10 ani; crește 5-6 cm până la 18 ani la o înălțime corespunzătoare 2 m, sau 4-5 cm la 1,80 - 1,90 cm la băieți; La fete în mod normal se situează sub înălțime cu 4-5 cm. Perioadele critice din punct de vedere morfologic, sunt preadolescența și perioada următoare, 11-12 ani la băieți și 16-17 ani la fete.

Indicatorii biodinamici și fiziologici

Starea de sănătate reprezintă criteriul cu cea mai mare stabilitate al selecției. Ea nu poate fi diagnosticată doar de antrenor ci într-o strânsă colaborare a acesteia cu echipa medicală specializată în medicină sportivă. Investigarea medicală cuprinde două aspecte: antecedentele personale și erodocolaterale.

Antecedentele personale la prima selecție sunt necesare sub toate aspectele atât neuropsihic, metabolic cât și sub aspect limitativ al functionabilității aparatului locomotor.

Aspectele erodocolaterale pun în valoare atât antecedentele sportive familiale, atitudinea față de sport a părinților și copiilor, nivelul educațional, competițional psihomotor, dar și a aptitudinilor morfo-funcționale a liniei genetice a părinților. La prima selecție exigențele sunt maxime. Nu pot fi selectați copii cu tulburări neuropsihice, metabolice, cardiovasculare congenitale sau dobândite, cu afecțiuni hepato- renale sau tulburări endocrine și o acuitate vizuală deficitară.

Principalii indicatori fiziologici utilizați pentru a testa posibilitățile funcționale sunt: capacitatea vitală, frecvența cardiacă, tensiune arterială, potențialul energetic al organismului în raport cu sportul sau proba practică.

Indicatorii biochimici cei mai utilizați sunt: analiza sângelui, stabilirea tipului de metabolism, biopsii ale mușchiului pentru a determina neuroexcitabilitatea musculară și a tipologiei fibrelor musculare.

Capacitatea de adaptare la efort și refacerea organismului după efort ar putea constitui un important indicator al reacției finale. În selecția pentru concurs se poate acorda atenția bioritmurilor și a ritmurilor circadiene, circamensurale și circanuale privind concentrațiile hormonale, a ATP-ului în mușchi cât și utilizării unor mijloace compensatorii pentru echilibrarea unor aspecte biologice negative.

Indicatorii capacității motrice

Pentru majoritatea ramurilor de sport, nivelul și ritmul de evoluție al motricității, devine criteriul de bază al selecției. Testarea motricității generale și specifice se realizează printr-un sistem de probe și norme de control stabilite pentru fiecare ramură de sport. Rezultatele acestor probe sunt transformate în puncte, pe baza cărora se pot stabili nivelul motricității.

Deoarece calitățile motrice - viteza și îndemănare fiind determinate genetic se acordă acestora o importanță deosebită. Probele și normele de control sunt corelate cu etapizarea pregătirii, existând probe distincte pentru grupele de începatori, avansați și performanță.

Mai jos (spre exemplificare) vă prezentăm sectoare ale motricității generale - "basic fitness" după Fleishman și o fișă de apreciere Eurofit.

Factori	Descriere	Test
1. Forța explozivă	Capacitatea de a dovedi o energie mare într-un timp foarte scurt	Aruncarea mingii
2. Suplețe statică	Aptitudine articulară	Aptitudine a supleței
3. Suplețe dinamică	Capacitatea de a efectua mișcări rapide repetate ce implică suplețe musculară.	Flexie rotație
4. Forța statică	Forța maximă dovedită timp de o clipă	Dinamometrie manuală
5. Forța dinamică	Factor ce implică acțiunea repetată a unei forțe musculare	Tracțiunea la bara fixă
6. Forța trunchiului	Forța dinamică a mușchilor trunchiului	Ridicări ale picioarelor
7. Coordonare	Capacitatea de a coordona mai multe părți ale corpului.	Săritura cu coarda
8. Echilibrul corporal general	Capacitatea de a-și menține echilibrul.	Echilibrul pe o scândură
9. Anduranța (Stamina)	Capacitatea de a efectua un efort prelungit.	Alergare și marș pe 600 iarzi (550 m)

FIȘA DE APRECIERE EUROFIT

Denumire	Factor	Test Eurofit	Ordine pe care trebuie să o urmeze Administrația
Anduranța cardio-respiratorie	Anduranța cardio-respiratorie	Cursa-naveta de <u>rezistență</u> (CNE) Test pe bicicleta ergonomică (CT 170)	9
Forța	Forța statică	Dinamometru	5
	Forța explozivă (putere)	Manual (DYM) Săritura în lungime fără elan (SLO)	4
Anduranța musculară	Forța funcțională Forța trunchiului	Suspensie brațe îndoite Ridicare poziția așezat (RSA)	7 6

Viteza	Viteza-coordonare	Cursa-naveta 10x5 m (CNA)	8
	Viteza membrelor	Atingerea plăcii	2
Suplețe	Suplețe	Flexiunea trunchiului spre înainte în poziția așezat (FLT)	3
Echilibru	Echilibru general	Test de echilibru Flamingo (EFL)	1
MĂSURI ANTROPOMETRICE		Înălțime (cm) Greutate (kg) Grăsime corporală (5 pliuri cutanate: Biceps, Triceps, Sub- scapular, Suprailiac, Pulpa)	
DATE DE IDENTIFICARE		Vârsta (ani, luni)	
		Sex	

Specialitatea testelor este determinată de diferite ramuri sportive sau probe, de exemplu în :

- gimnastica sportivă, teste de mobilitate, echilibru, orientări în spațiu, viteza de rotație și execuție;
- gimnastica artistică; mobilitate, echilibru ritmicitate, muzicalitate.
- handbal: aruncarea mingii de handbal la distanță, alergare de viteză, deplasări în triunghi etc.

La aruncarea suliței (atletism)- juniori, seniori nivelul motricității generale poate fi apreciat prin următoarele probe.

- alergare de viteză pe 30 m

- forța membrilor inferioare - genuflexiuni
- forța explozivă a membrilor inferioare: sărituri în lungime de pe loc
- forța membrilor superioare – smuls

Pentru evaluarea motricității specifice pot fi probe de aruncări cu materiale mai ușoare sau mai grele decât obiectul de concurs, sau chiar cu obiectul de concurs concretizate în:

- aruncarea de pe loc
- aruncarea cu 1,2,3, pași elan.
- aruncarea cu elan redus sau complet.

Folosirea testelor de apreciere a motricității generale și specifice este necesară ca modalitate de selecție pentru cele 3 stadii ale selecției. Testele pot fi utilizate ca indicatori de verificare periodice planificate de către antrenori. Pe baza rezultatelor se pot face analize și aprecieri ale evoluției sau stărnării dar și previziuni ale viitoarelor performanțe sau modificări ale planificărilor în antrenament și nu în ultimul rând o comparare cu diferitele modele aparținând categoriei pe plan intern sau internațional.

Particularitățile antrenamentului la copii

Suplețea

Copii de vârstă mică posedă o mare rezervă de suplețe articulo-musculară deoarece articulațiile și ligamentele nu au ajuns încă la maturitate.

Mobilitatea coloanei vertebrale se află la nivelul cel mai înalt pe la 8-9 ani după care scade treptat. Mobilitatea umerilor atinge apogeul tot în jurul acestei vârste. Vârsta optimă pentru ameliorarea supleței coloanei vertebrale se situează la 19 ani. Momentul cel mai favorabil dezvoltării supleței se situează pe la 12-14 ani.

Din cauza suprasolicităților sau a unor exerciții neadecvate se pot produce accidentări la nivelul articulațiilor cu consecințe nefaste vreme prelungită. Pentru prevenirea acestor accidente sunt necesare exerciții de suplețe complementare aparținând respectivei specialități sportive, care necesită un grad înalt de suplețe, antrenamentul trebuie făcut înainte de pubertate. În acest caz se va da întâietate elaborării unui program de antrenament a supleței încă din copilărie.

Limitele supleței

Limitare – dependență	Favorabilă	Nefavorabilă
-----------------------	------------	--------------

Vârsta	Copilarie	Vârsta adultă (până la 14 ani)
Elasticitatea mușchilor, teci și ligamente	Capacitate mare de elasticitate, bune coordonări agoniste - antagoniste	Capacitate slabă de elasticitate, coordonări defectuoase
Mișcări musculare, tensiune tonică	Capacitate de relaxare	Inhibare a relaxării
Exerciții emoționale, tensiuni psihice	Grad slab	Prea puternice și prea îndelungate
Anatomice, biomecanice	Utilizarea optimă a pârghiilor și gradul lor de libertate	Neutilizarea raporturilor dintre pârghiile naturale
Orar	Ora 11-12, începând de la ora 16	Dimineața
Temperatura exterioară	Peste 18 ⁰ C	Mai puțin de 18 ⁰ C
Încălzire	Progresiv și lent	Insuficient sau prea mult
Oboseală	Deloc	Oboseală mare
Antrenament	Mai puțin de o oră	Peste o oră

Rezistența

Cercetările din ultimii ani privind dezvoltarea rezistenței la copii au adus noi rezultate. În timp ce prin anii 1975 antrenamentul rezistenței aerobe era limitat până la vârsta de 10 ani, azi putem observa, din cercetările moderne o bună capacitate de antrenament aerob la copii de aceasta vârstă.

Sub 8 ani, schimbarea de volum a mușchiului cardiac - în urma unui antrenament adecvat - este posibilă printr-o creștere a capacității de umplere și de efecție sistolică.

Copiii de vârstă preșcolară sunt deja capabili să suporte un antrenament de rezistență, dacă sunt încurajați de o motivație adecvată fără constrângere în sistem și limită de timp. Aparatul locomotor și aparatul de susținere, la copil, sunt generatoare de probleme. Dacă se ține seama de perturbările sistemelor scheletic și muscular, și dacă se iau măsurile de precauție necesare, copilul de vârstă mică poate să realizeze o bună performanță la rezistență.

În perioada vârstei școlare, accentul trebuie pus pe ameliorarea capacității aerobe, care la rândul ei se bazează pe ameliorarea calităților musculare și aceasta prin eforturi care aduc în mod

evident frecvența cardiacă deasupra frecvenței de repus. Copiii antrenați în anduranță - respectandu-se nivelul de capacitate al copiilor - pot suporta un antrenament de mare intensitate pentru vârsta lor, pe o perioadă lungă, fără nici un pericol.

Dezvoltarea capacității aerobe generale se va putea realiza în funcție de

- solicitarea marilor grupe musculare, prin alergare, natație, ciclism, schiul de fond, patinajul pe gheață sau cel cu roțile;
- durata și continuitatea sarcinii de antrenament care trebuie să fie cel puțin 5 minute și cu eficacitate mai mare dacă ar fi 10 minute și chiar mai multe;

Limitele rezistenței nu reprezintă decât o parte din antrenamentul total: el pune în valoare o formă specifică de antrenament. Una din marile probleme ivite în mediul copiilor îl constituie faptul că motivația lor trebuie stimulată continuu.

Monotonia trebuie întreruptă frecvent prin diversificarea antrenamentelor, astfel încât să se găsească un anumit nivel de motivație. Rezistența anaerobă va fi folosită mai târziu, deoarece sursele de energie aerobă și anaerobă intervin simultan doar când efortul e de mare intensitate. Copiilor antrenați la rezistență nu le va fi prea greu, cel puțin o perioadă să suporte un efort apropiat de capacitatea maximală de consum de oxigen, în care energia folosită pentru contracțiile musculare este deja anaerobă. Nu aceeași va fi și situația copiilor neantrenați pentru care un asemenea efort nu poate fi suportat și care, tocmai din aceeași cauză, va fi întrerupt. Antrenamentul în anduranța aerobă, efectuat cu copiii, ameliorează totodată căile metabolice anaerobe.

Un antrenament bazat exclusiv pe dezvoltarea rezistenței riscă să frâneze activitatea hormonală pentru creștere și dezvoltare, de aceea este bine să se dezvolte rațional. Demeter - 1974, 1975 (citat de Dragnea 1995) atrage atenția asupra folosirii probelor de control pe 600 și 800 m în sportul școlar la vârsta de 8 - 9 ani. Efectul extrem de solicitat determină valori ale lactatului foarte ridicate care revin la normal după 60 min. Wosmund și Nowacki (citați de Dragnea 1995) arată că o cursă de 800 m în competiție sau într-un control le solicită copiilor un efort mai mare decât o cursă pe 3000 m cu sprint final.

Forța

Primele diferențe de forță datorate sexului apar, în medie, pe la 13-14 ani, dar deja pot fi observate modificări pe la 11 ani.

Sub 10 ani performanțele privind forța la copii nu se datorează unui antrenament specific, ci mai degrabă îmbunătățirii coordonărilor musculare existente, deoarece în general la această vârstă nu există, practic, hipertrofie musculară. Când copilul are 10 ani sau chiar mai mult, se recomandă ca în procesul învățării, exerciții de forță și coordonare.

Acest lucru poate contribui la stabilirea unei baze pregătitoare pentru antrenamentul post - pubertate. La 10-11 ani nivelul forței este încă relativ slab, dar se poate obține o ameliorare simțitoare, dacă se recurge la multiple exerciții de forță dinamică.

Anumite acțiuni motrice ca : aruncare, cățărutul, săritura și agilitatea aduc suficientă motivație. Exercițiile grele și potențial periculoase (ax: antrenamentul cu greutăți și haltere) trebuiesc evitate. În felul acesta, structura osoasă, îndeosebi coloana vertebrală va fi ușurată.

Viteza

Factorii neurofiziologici ai vitezei sunt determinați genetic. La copii, dezvoltarea acestor factori poate avea loc destul de devreme. Mușchii posedă o structură de elemente, contracțiile destul de omogene și care sunt constituite de fibre musculare piese "lente". Latura 3și 4 luni fibrele musculare își incheie procesul de diferențiere și este foarte posibil ca în această perioadă un mare număr de fibre zise "rapide" să se dezvolte. Acest lucru dă un nou "impuls" organismului. În timp ce în anii precedenți mișcările aciclice au fost perfecționate sub diferite forme, acum este vorba de ameliorarea frecvenței mișcărilor.

Coordonarea

Calitatea performanței coordonărilor constituie baza principală a dezvoltării performanței sportive pe termen lung. Calitatea funcțiilor de coordonare influențează rapiditatea și calitatea învățării tehnicilor sportive. La naștere, sistemul nervos central nu este funcțional, iar mușchii nu sunt încă coordonați. Progresiv, simplele reacții la stimuli devin controlate care treptat, permit stăpânirea celor mai complexe acțiuni motrice. Progresele se realizează datorită învățării prin încercări și mai mari.

În faza cuprinsă între naștere și al patrulea an de viață al copilului calitatea cea mai favorizată este dezvoltarea motorie. Majoritatea perturbărilor ce apar în coordonări au sfârșit în

aceasta fază. Posibilitățile motrice se modifică odată cu diversitatea stimulilor motrice pe care le pot experimenta copiii.

Cel mai înalt grad de ameliorare în coordonările motrice apar între 4-7 ani. Tendința de a se desfășura cât mai larg, curiozitatea înlesnesc descoperirea unor noi forme motrice. Mișcările parazite dispar, făcând loc mișcărilor fluide și precise. Acțiunile sistematice variate înlocuiesc mișcările spontane.

Perioada școlară oferă copiilor posibilități multiple de a-și ameliora capacitățile de coordonare. Nivelul de dezvoltare cognitiv și senzorial se poate exprima în capacitatea de percepție și observare. Cei ai căror analizatori kinestezici au atins un anumit stadiu de dezvoltare, vor putea executa acțiuni motrice controlate.

Coordonarea se dezvoltă intensiv până la începutul pubertății (11-12 ani). Învățarea motorie spontană dispare odată cu înaintarea în vârstă, spre a face loc unor procese de învățare mai raționale; adică celor din perioada adolescenței.

Unele aspecte teoretice în antrenamentul juniorilor

Teoria acțiunii și teoria sistemelor

Specialiștii germani de la Institutul Tehnic Superior (Darmstadt) consideră că nu mai este suficient să se utilizeze ca baze teoretice ale antrenamentului la juniori, doar pozițiile și principiile medicinei și biologiei dezvoltării.

Conform teoriei acțiunii orice activitate umană cere un caracter global, din care cauză ori de câte ori ne îndepărtăm de această integrare dintre senzomotric și psihomotric pentru a ne consacra unei condiționări parțiale, se produce o deviere marcată întotdeauna de nivelul insuficienței, al inutilității.

În cadrul antrenamentului de mare performanță acest risc este ușor de evitat folosindu-se încărcături (intensive) predominant individuale și specifice care să țină cont de caracteristicile modelului activității de concurs.

Validitatea teoriei acțiunii (acțiune considerată în ansamblul ei în teoria antrenamentului la juniori, în cadrul pregătirii sportivilor certifică: timpul individual consacrat practicării concrete a acțiunii specifice, și nu oricărui alte acțiuni, este cel care determină obținerea unor anumite

performanțe-globale. De aceea și în teoria antrenamentului la juniori este în prim plan încărcătura specifică sau pregătirea specifică și nu încărcătura sau pregătirea generală.

În cadrul teoriei acțiunii sportive, pregătirea generală reprezintă un factor de constituire condiționată și nimic altceva din biologia dezvoltării iar pregătirea specială înseamnă și acțiune specifică de concurs.

Teoria sistemelor funcționale include teoria acțiunii, deci și activitatea de concurs. După Ahochim, rezultatul unei acțiuni, randamentul unui sistem funcțional, reprezintă un factor care stimulează și formează sistemul (feed-back). Dacă rezultatul acțiunii specifice și anume performanța de concurs lipsește pentru o lungă perioadă de timp, sunt afectate permanent mecanismele care coordonează și perfecționează sistemul funcțional (sistemul motric al sportivului).

Alterările produse sunt considerate o dezautomatizare a abilităților motrice. Aceste alterări provocate de lipsa rezultatului în teoria antrenamentului la juniori, după Ivoilov A.V. (1984) pot fi produse de:

- un exces în utilizarea pregătirii generale;
- separarea dintre pregătirea generală-condițională și cea tehnică.
- predominanța nejustificată în cadrul unei sarcini a unei ajustări funcționale (ex. Rezistența aerobă, pentru o perioadă de timp prea lungă);

Recunoscând importanța teoriei acțiunii și a sistemelor funcționale pentru teoria antrenamentului la juniori, se confirmă ca schema periodizării tradiționale nu este valabilă, deoarece structura periodică a sarcinilor de antrenament, se izbeste de exigenta constantă a reproducerii rezultatului specific al acțiunii (al performanței specifice de concurs) ca factor de formare a sistemului. În perioadele lungi de tranziție și de pregătire procentajul necesar al încărcăturilor și performanțelor specifice este redus, dacă nu lipsește chiar în totalitate.

Aspecte ale adaptării biologice

Epuizarea rezervelor de adaptare ale sportivului interesează rezultatul acțiunii și îl influențează numai dacă este obținut cu sarcini specifice. Aceste rezerve sunt denumite rezerve actuale de adaptare, deoarece sunt limitate la o perioadă de un an, sau mai puțin, lucru de care se va ține seama în toate măsurătorile din antrenament.

În cadrul antrenamentului la juniori, această reacție cumulativă a organismului se obține în condiții complet diferite decât cu sportivii adulți.

Rezerva actuală de adaptare a sportivului, în anul de antrenament, limitează reacția la efortul concentrat. Sunt posibile 3-4 săptămâni de efort concentrat, repetate de 3 ori, cu o refacere de 7-10 zile între o repetare și alta. În general, sunt necesare 18-22 săptămâni pentru a epuiza rezerva actuală de adaptare după o serie. Într-un an de antrenament sunt posibile 2 serii de acest tip.

În toate sporturile, atât în antrenamentul de mare performanță, cât și al juniorilor, este necesară o reclasificare a exercițiilor din punct de vedere al adaptării.

Problematika selecției în sport în prezent și viitor

În zilele noastre, se constată o dorință justificată de reprezentare națională permanent în cadrul unor competiții cu caracter internațional, în diferite domenii de activitate, printre care și în domeniul sportiv.

Nivelul deosebit de înalt al performanțelor sportive, înregistrat în momentul de față, impune optimizarea sistemului actual de selecție, în special a componentei sale aplicative.

Pentru a avea garanția obținerii unor succese sportive este necesară identificarea cu precizie a indivizilor supradotați încă de timpuriu. Din școală, în mod continuu, prin metode științifice, cu caracter interdisciplinar. Una din aceste metode a cărei aplicare o considerăm a fi imperios necesară dar și suficientă, în momentul de față, o constituie *selecția "triinelară"*, biopsihomotrică, cuprinzând trei criterii, importante de selecție.

Este necesară, astfel, crearea în sistemul de educație fizică și sport a așa numitului mediu adaptiv în care să se poată manifesta și valida cât mai mulți indivizi supradotați, în funcție de configurația biopsihomotrică individuală.

Cunoscut fiind faptul că aproximativ 70 % din succesul sportiv se datorește unei selecții bine făcute, ne exprimăm speranța că în contextul actual, de modernizare a întregului sistem de învățământ, lucrarea noastră să aducă o modestă contribuție la declanșarea modernizărilor necesare și în domeniul educației fizice și sportului, în speță a selecției timpurii în sport (Bocu T. 1997).

Bibliografie

Alexe N., Antrenamentul sportiv modern, Ed.Editis, București, 1993.

Alexe N., Ludu V., Dezvoltarea calităților motrice, În Nicu, A., coord., Antrenamentul sportiv modern Ed.Editis, București, 1993

Alexe N., Mazilu V., Sistemul Național de selecție, Lito.IEABS, București, 1978.

Amzulescu O., Bidiugan R. 2017, Zilele Sportului Universitar Arădean – workshop “Asistența științifică pentru sportivi”, Universitatea de Vest ” V. Gosldiș”, Universitatea Aurel Vlaicu, Arad 10.06. 2017.

Bocu T. 1997, Selecția în sport-, Ed.Dacia

Demeter, A., Criterii neuromusculare și neuropsihice, În Drăgan, I., coord., Selecția medico-biologică în sport, Ed.Sport-Turism, București, 1979.

Demeter A., Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed.Stadion, București, 1994.

Dragnea A., Antrenamentul sportiv, Ed.Didactică și Pedagogică, București, 1996

Harre D. (1973), Teoria antrenamentului introducere în metodica generală a antrenamentului, București, editura Stadion.

Ivoilov A.V. (1984), Volei- studii de biomecanică și metodica antrenamentului, București.

Moanță A, 2011, Selecția pentru sportul de performanță, București.

Mureșan Alexandru, 2005, Selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent.

Zațiorski V.M. (1968), Calitățile fizice ale sportivului în Theorie und Praxis der körperkultur, p.17.

*** Buletin informativ, Federația Română de Volei

1.3. SECȚIUNEA KINETOTERPIE ȘI SPORT TERAPEUTIC

1.3.1. Influența compensărilor biomecanice asupra posturii și aliniamentului

Zah Albuțiu Anda, FEFS UBB Cluj

Coordonator: Lect.dr. Bulduș Codruța, FEFS UBB Cluj

“MENS SANA IN CORPORE SANO – MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS”.

Acest dicton datează din sec.I î.e.n. fiind scris pentru prima dată de către un poet roman. De fapt forma inițială apare într-un poem în această formă: „*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*”-„*Ar trebui să vă rugați pentru o minte sănătoasă într-un corp sănătos.*”

Cum ajungem să avem o minte sănătoasă într-un corp sănătos? Un rol important în atingerea acestui scop îl are postura corpului nostru. Conform definiției din DEX, postura înseamnă „ținută, poziție a corpului”. În cărțile de specialitate este menționat faptul că „Postura organismului este influențată de trei factori : ereditatea, stările patologice, obișnuința” (Sbenghe, 1987, p.103). La rândul ei, postura corpului influențează organismul uman atât la nivel fizic cât și emoțional. Nu ne este indiferent dacă ne putem mișca liber sau dacă la anumite mișcări simțim durere. O persoană se va obișnui poate cu durerea, dar comportamentul său va fi total schimbat, nivelul său de energie va fi scăzut, ceea ce îi influențează și pe cei din jur.

Pete Egoscue a fondat o metodă revoluționară de gimnastică posturală care insistă pe educarea pacientului astfel încât acesta să fie motivat să își facă în mod regulat exercițiile recomandate de către terapeut.

Principiul de bază al acestei metode este faptul că organismul nostru funcționează ca un întreg. Corectarea poziției întregului corp nu numai că va reduce durerea pe care pacientul o are într-o anumită parte a corpului, dar va împiedica producerea de accidente care să afecteze și alte zone ale corpului (Egoscue, EM 201 - Internal Course, 2015).

Terapia Egoscue pleacă de la premisa că avem un corp construit într-un mod remarcabil și că există un aliniament pe verticală și pe orizontală al principalelor articulații care suportă greutatea corpului (umeri, șolduri, genunchi și glezne) (Egoscue, EM 201 - Internal Course, 2015). În figura 1 este prezentat un astfel de model, numit „modelul Freddie”.

Din această diagramă se poate observa că, atunci când corpul este aliniat în mod corect (cu excepția unor defecte din naștere sau a unor traumatisme datorate accidentelor), părțile sale componente sunt poziționate astfel: capul este situat central, peste linia umerilor, umerii sunt exact deasupra liniei șoldurilor, șoldurile sunt poziționate deasupra genunchilor simetrici, genunchii și gleznelor sunt aliniate, având picioarele poziționate paralel. Atunci când aceste articulații deviază de la unghiul de 90 de grade existent între axele pe verticală și orizontală, corpul trebuie să compenseze pentru a menține echilibrul și încep să apară disfuncții. Aceste disfuncții, neglijate în timp, duc la apariția durerilor (Egoscue, EM 201 - Internal Course, 2015).

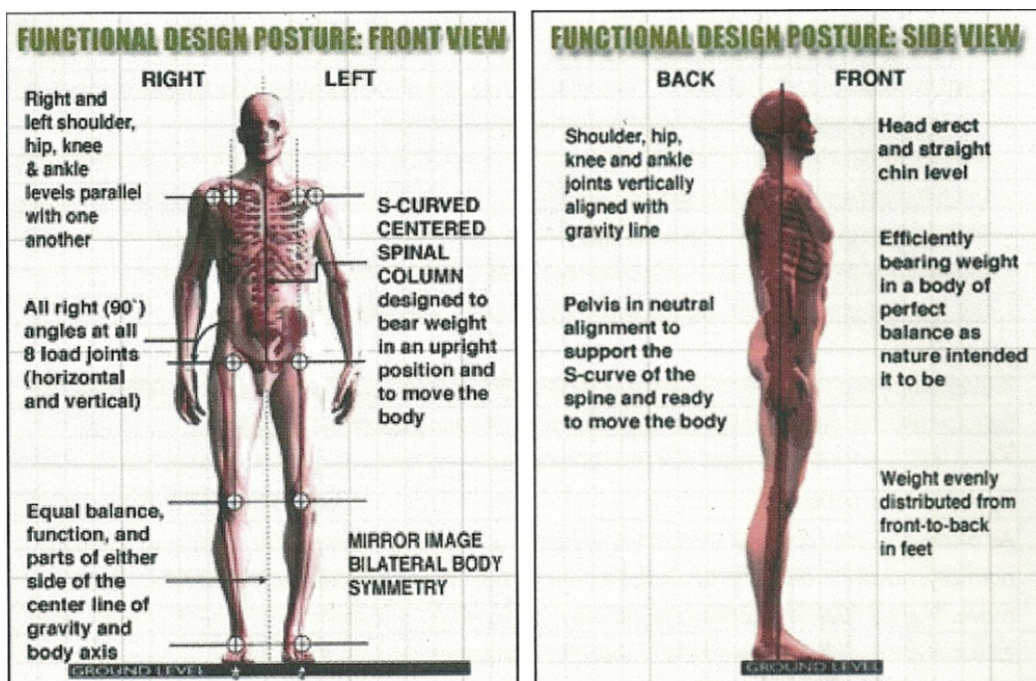


Fig.1- Modelul Freddie (Egoscue, EM 201 - Internal Course, 2015, p. 7)

Postura corpului este importantă pentru sănătatea noastră, dar are un rol major în sportul de performanță. O postură greșită a corpului folosită în mod repetat, pentru timp îndelungat creează compensări în corp în ceea ce privește sistemul muscular și articulațiile. Corpul uman este foarte inteligent și se adaptează la noii stimuli. Cu alte cuvinte, alți mușchi vor prelua sarcinile, corpul își va crea o nouă schemă de mișcare și va continua în acest mod până când apare altă compensare, deoarece o compensare atrage după sine alte compensări. Practic, începe un lanț de compensări. Dacă aceste compensări nu sunt identificate și corectate, în timp vor duce

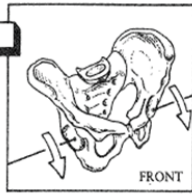
la producerea de accidente (rupturi de ligamente, rupturi musculare, întinderi musculare, luxații, fracturi etc) (Egoscue P. R., 2001).

Din păcate, există mulți sportivi de performanță care prezintă asemenea compensări în corpul lor și nu sunt conștienți de existența lor. De cele mai multe ori nu sunt descoperite nici în ultimul moment, când se produce accidentul. De obicei se tratează efectul, nu cauza. Devierea articulațiilor de la aliniament rămâne și, în timp, după ce sportivul își reia activitatea, compensările vor apărea din nou, deci riscul de producere a accidentelor revine. Conform metodei Egoscue, prin tratarea corpului ca un întreg și prin practicarea regulată de exerciții fizice pentru corectarea posturii este posibilă realinierea corpului în forma sa funcțională (modelul Freddie). Tratănd cauza care a produs devierea aliniamentului corpului se va înlătura efectul, prin urmare riscul de producere de accidente scade (Egoscue P. R., 2001).

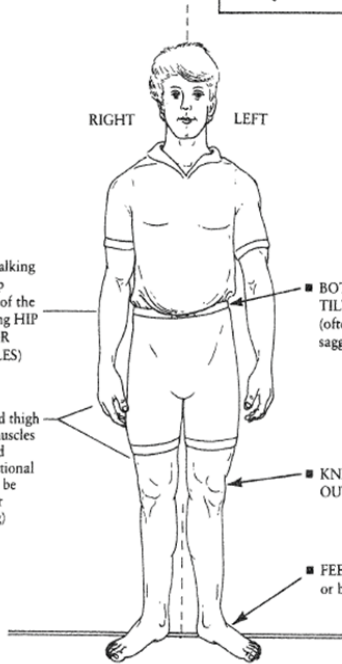
Pete Egoscue clasifică aceste devieri ale aliniamentului corpului nostru în trei condiții: condiția I, condiția II și condiția III.

CONDIȚIA I

I CONDITION I



PELVIC GIRDLE pulled forward by strong HIP FLEXOR MUSCLES



Now walking with hip instead of the leg (using HIP FLEXOR MUSCLES)

■ BOTH HIPS (PELVIS) TILTED FORWARD (often accompanied by sagging gut)

Calf and thigh (gait) muscles lazy and dysfunctional (should be used for walking)

■ KNEECAPS ANGLED OUTWARD

■ FEET EVERTED (one or both)

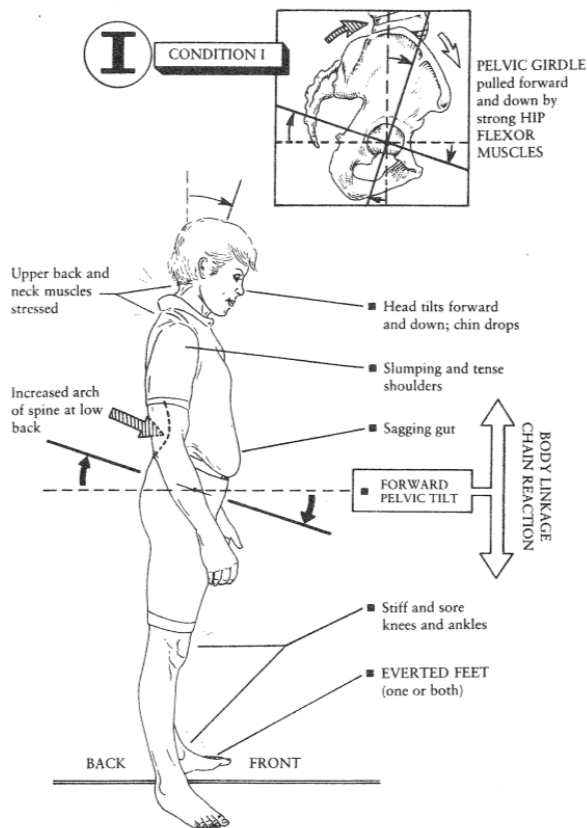


Fig.2. Condiția I (Egoscue U. , EM 201 - Internal Course, 2015, p. 7)

Condiția I (fig.2) se caracterizează printr-o curbură excesivă a zonei lombare, o „lordozare excesivă”, cum se spune în termeni medicali. Coloana vertebrală are anumite curburi fiziologice, care, diminuate sau accentuate, duc la devieri ale aliniamentului corpului nostru și prin urmare la compensări (Egoscue P. R., 2001).

În această situație, se produce o rotire înainte (basculare anterioară) a pelvisului (bazinului). Această rotire înainte a pelvisului este responsabilă de durerile din zona lombară pe care unii dintre noi le avem și pe care le punem pe seama vârstei. Flexia constantă a coloanei lombare dincolo de gradul său normal de flexie, pune o tensiune mare pe discurile vertebrale. Afecțiuni ca „sciatică”, „lumbago”, sunt disfuncții fizice care se datorează în principal discului herniat care cauzează o compresie a rădăcinii nervului (Egoscue P. R., 2001).

Privită dintr-o parte, această rotire anterioară se poate pune în evidență observând cureaua sau linia de la pantaloni care vor fi sub ombilic (fig.3) (Egoscue U. , EM 201 - Internal Course, 2015).

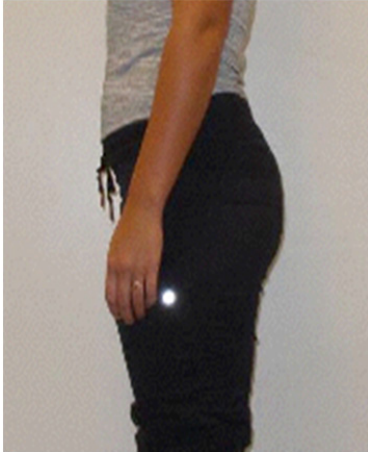


Fig.3. Linia pantalonilor (Egoscue U. , EM 201 - Internal Course, 2015, p. 81)

Ca o compensare, picioarele se vor roti în exterior, luând forma de „V”, în mers persoana respectivă va folosi mai mult mușchii coapsei în detrimentul celorlalți mușchi implicați în mers (vezi fig.2). Ceea ce se întâmplă de fapt este că mușchiul psoas se scurtează (fig.4). Acest mușchi are ca origine vertebrele din zona lombară, traversează bazinul și se inseră pe coapsă împreună cu mușchiul iliac formând o masă comună cu acesta - mușchiul iliopsoas. Îl putem imagina ca pe o bandă care vine din spate, din zona lombară prin fața pelvisului, menținând bazinul în poziția normală și cu un rol foarte important în mers. Dacă este paralizat, mersul este aproape imposibil. În același timp, el nu permite căderea înapoi a plevisului și a trunchiului în poziție ortostatică și în poziție șezând, fiind deci un important stabilizator al trunchiului. De asemenea, este inițiatorul flexiei al coapsei (Papilian, 2006).

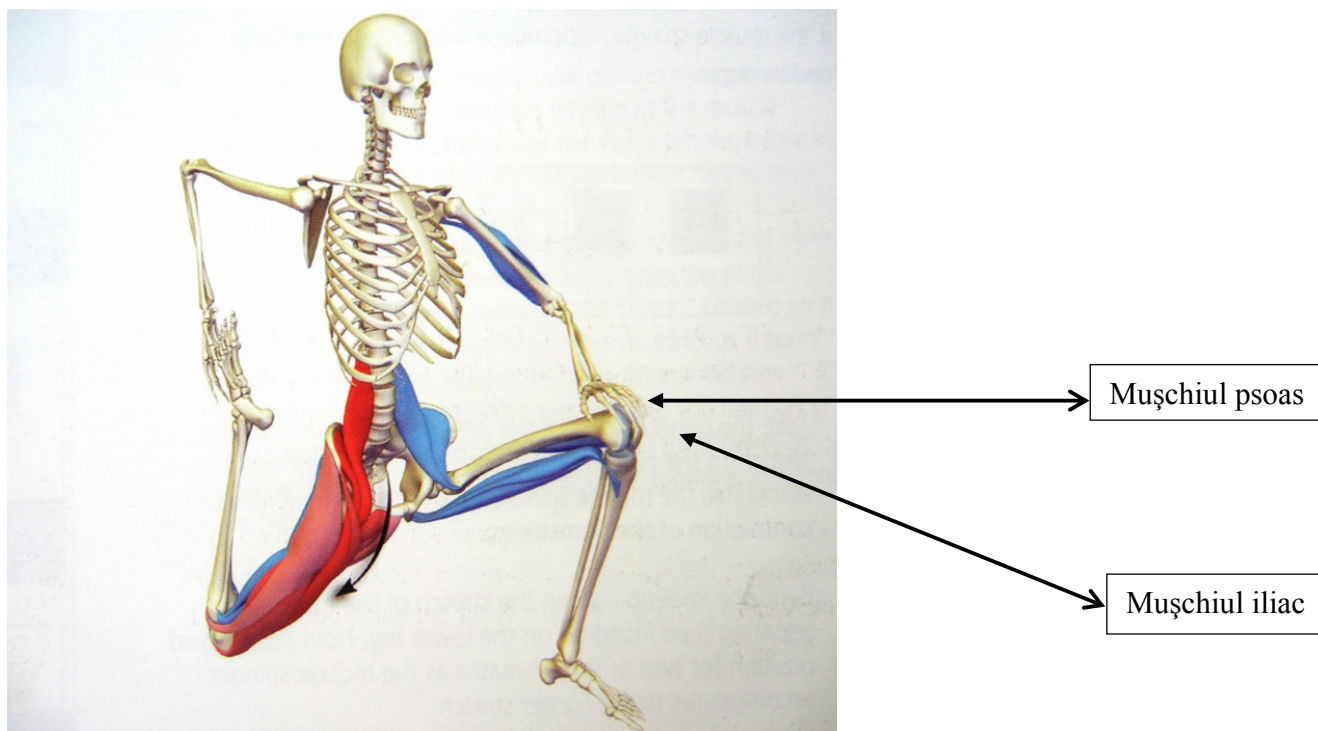


Fig.4. Mușchiul iliopsoas (Robbins, 2017)

În cazul condiției I, datorită scurtării sale, mersul și alergatul (foarte importante pentru sportivi) nu se vor face în mod corespunzător, ceea ce va aduce la apariția compensărilor din partea altor mușchi, iar în timp poate duce la accidentări (Egoscue P. R., 2001). De asemenea, exercițiile care necesită flexia coapsei pe trunchi nu se vor face în mod corespunzător.

Accentuarea curburii din zona lombară va afecta coloana pe tot parcursul său. Aceasta se va reflecta în zona cervicală, capul „cade” în față. Datorită gravitației, mușchii de la gât și cei corespunzători părții superioare a coloanei vor fi angajați în menținerea capului în poziție normală (Egoscue P. R., 2001). De-a lungul întregii coloane avem mușchi dispuși pe lungime – „mușchii paravertebrali” (de ex.mușchiul erector spinae, mușchiul iliocostal) (fig.5). Îi putem imagina și pe aceștia ca pe niște benzi, dar de data aceasta prinse în jos de bazin și în sus pe gât sau pe cap. Atunci când zona noastră lombară se curbează excesiv de mult, aceste benzi se tensionează. Drept urmare, se simt dureri și la nivelul coloanei cervicale.

În fig.6 este o fotografie făcută de soțul meu, aș putea spune la întâmplare. Era imediat după sărbătorile de Paști. El a fost surprins să vadă cât de mulți oameni așteaptă la coadă să mănânce la fast-food. Pe mine m-a surprins postura oamenilor care stăteau la coadă. La persoanele marcate cu săgeata galbenă se poate vedea clar manifestarea condiției I: lordozarea

coloanei lombare la care se adaugă aplecarea capului înainte (coincidența face ca toți trei să folosească telefonul mobil). Același lucru se întâmplă și cu noi atunci când folosim telefonul mobil, de multe ori nefiind conștienți de această schimbare a posturii corpului nostru. Aici intervine factorul „obișnuiță” menționat la începutul prezentării. Ne „obișnuim” cu anumite lucruri pe care le luăm drept normale...

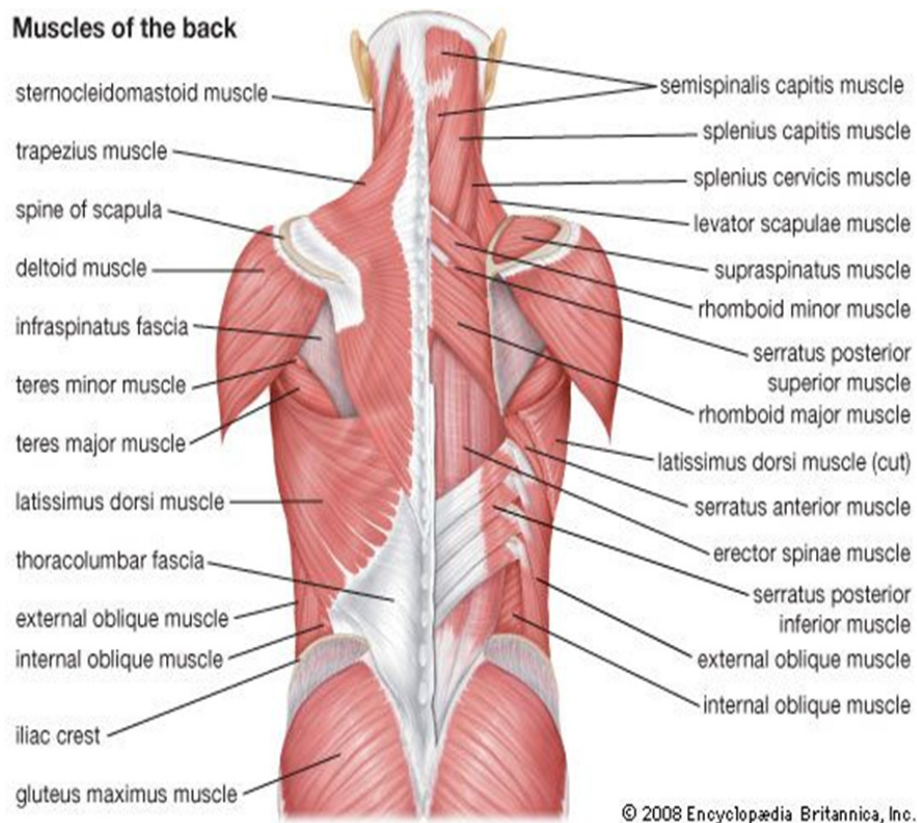


Fig.5 Mușchii spatelui

(<https://www.google.ro/search?q=muschii+spatelui&rlz, 2017>)



Fig.6. Postura în condiția I
CONDIȚIA II

La condiția II (fig.7), principalul element îl constituie rotațiile în corp, fie în trunchi, fie în bazin. Sunt posibile și combinații ale acestor variante. De asemenea, se mai pot observa o înclinare a capului într-o parte și elevații ale umărului sau ale șoldului.

Aceste deviații pot fi observate și cu ochiul liber observând linia umerilor privită din spate. Dacă există o elevație (ridicare) de umăr, linia umerilor va fi oblică și nu paralelă cu solul. De obicei, dacă există o elevație într-unul din șolduri, linia elasticului (respectiv cureaua) de la pantaloni va fi mai sus pe șoldul care este mai ridicat și mai jos pe șoldul care este mai coborât.

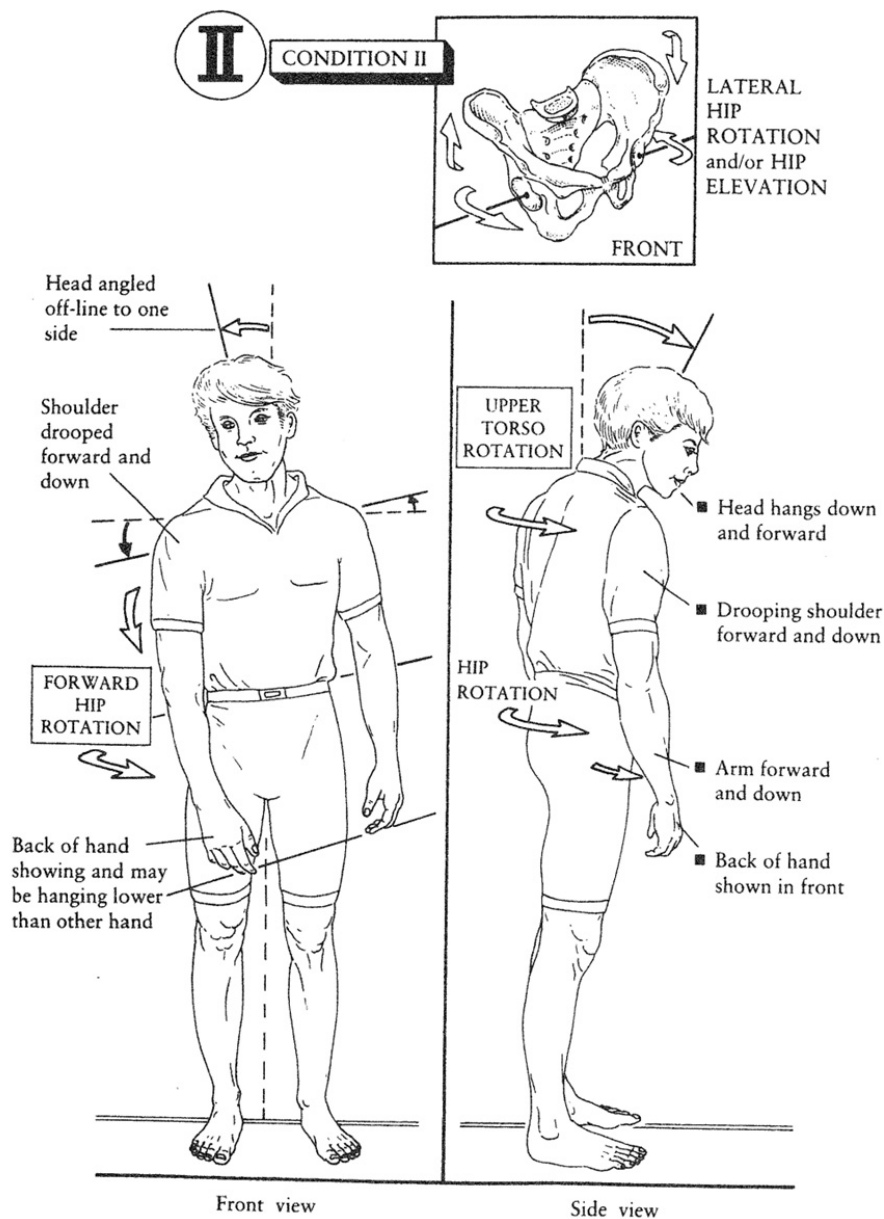


Fig.7. Condiția II (University, EM201 - Posture Identification, curs intern, 2015, p. 7).

În cazul în care partea superioară a trunchiului este rotită în față se vede ca și cum umărul de pe partea respectivă este mai jos și rotit în față. Atunci când mergem având această poziție apărem ca mergând înclinați într-o parte, conducând mișcarea cu umărul. Este destul de dificil să mergeți sau să alergați în această poziție. În primul rând, este foarte multă tensiune asupra genunchilor, șoldurilor și a umerilor. Multe persoane care fac parte din această condiție sunt catalogate ca suferind de boli degenerative ale cartilajelor (Egoscue P. R., 2001).

Pentru a înțelege mai bine un sportiv suferind de această condiție, putem lua cazul unui jucător de tenis care folosește mâna dreaptă cu precădere, dar nu are capacitatea de a suporta greutatea pe șoldul drept. Prin urmare, el nu va putea să transfere greutatea în lovitura sa. Pentru a lovi mingea va fi mereu cu greutatea pe piciorul din față. Datorită legilor biomecanice ale mișcării, repetând acest gen de mișcare pentru timp îndelungat, umărul drept se va roti în față, deoarece pentru a da lovitura sunt folosiți mușchii „greșiți”, care în mod normal nu ar trebui să facă această acțiune (Egoscue P. R., 2001).

O altă deviere pe care o putem include în condiția II este scolioza (fig.8). Coloana vertebrală are curburi fiziologice atât în plan frontal, cât și în plan sagital. Scolioza este afecțiunea în care coloana vertebrală este deviată în plan frontal (într-o parte). În același timp coloana vertebrală poate fi și răsucită (rotată în jurul axului). În mod obișnuit scolioza apare la mijlocul spatelui (coloana toracică) sau în partea de jos a spatelui (coloana lombară) (Papilian, 2006).

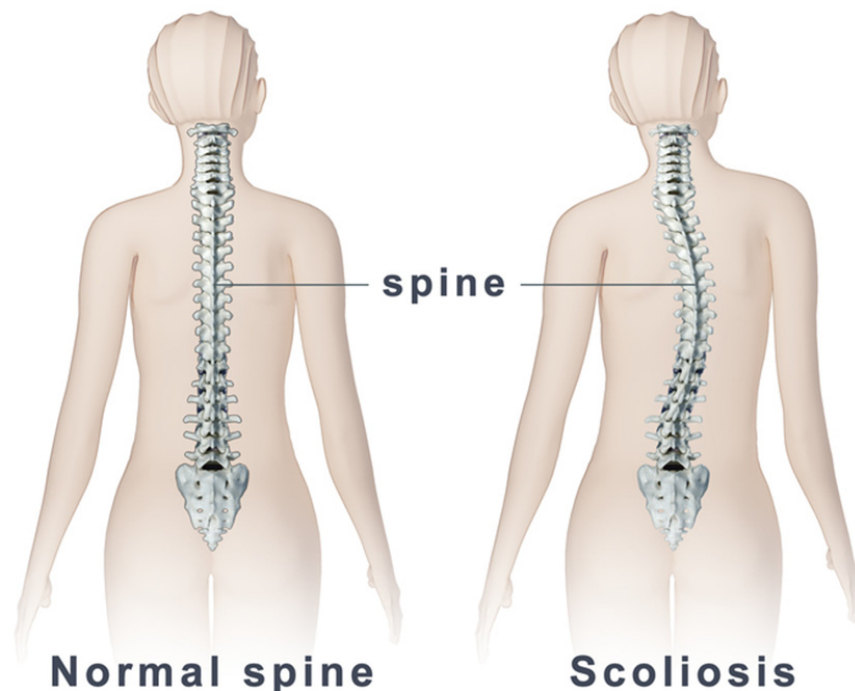


Fig.8. Scolioza (<https://webcontent.temed.com>)

În perioada creșterii, mai ales, datorită dezvoltării inegale a oaselor față de mușchi și datorită modificărilor hormonale la fete, apar deviații ale coloanei spre dreapta sau spre stânga (forma de „S” a coloanei). În general, aceste scolioze se pot observa datorită rotației în față a trunchiului în partea superioară, asociată de multe ori cu o elevație a umărului (Egoscue P. R., 2001).

Copiii predispuși la scolioze, în timpul orelor, atunci când stau în bancă, au trunchiul mult rotit în față, de obicei spre dreapta, având un umăr mai sus și unul mai jos. De mare ajutor sunt observațiile asupra posturii venite din partea profesorilor și a învățătorilor. Este foarte important să putem detecta semnele unei scolioze cât mai timpuriu, pentru a preveni.

CONDIȚIA III

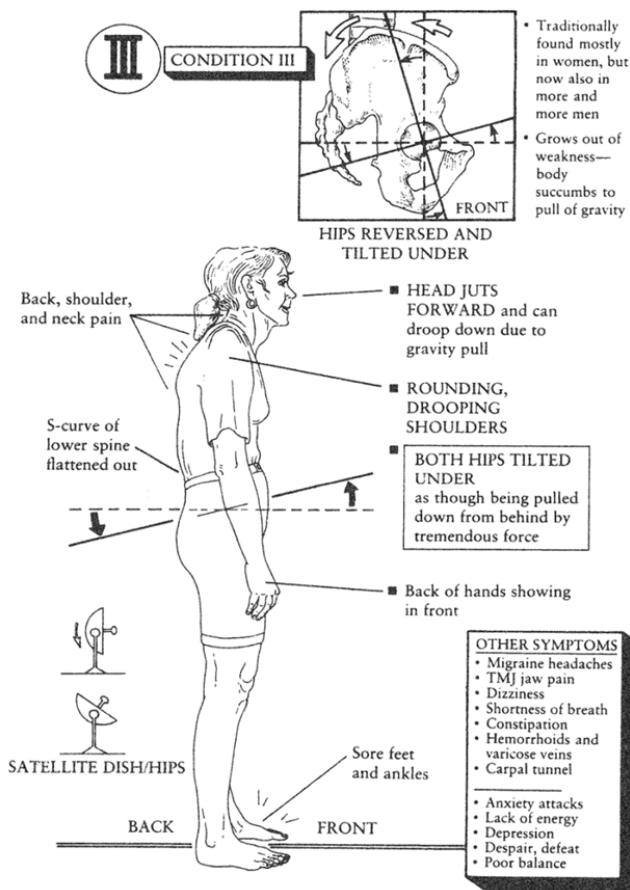


Fig.9 Condiția III (University, EM 303 - Cause and Effects, curs intern, 2015, p. 12)

Ultima condiție abordată este Condiția III. Se poate spune că este cea mai gravă dintre cele trei și, de multe ori cel mai greu de corectat. Nu atât de mult din punct de vedere fizic cât emoțional. Aceste persoane „au umerii căzuți și aduși în față, iar capul este aplecat atât de mult, încât pare un miracol că întregul corp nu își pierde echilibrul și nu se rostogolește înainte. Este postura disperării și a descurajării, a înfrângerii. [...] Nu este neobișnuit pentru persoanele de Condiția III să aibă o condiție mentală și fizică proastă. Ele dau vina pe vârsta înaintată, ghinion, lipsa șanselor, pe mamă, tată, pe șef, o slujbă proastă, pe copiii care țipă... pe orice ” (Egoscue, 2001, p. 71).

La Condiția I am vorbit despre rotirea pelvisului în față. În condiția III se întâmplă exact invers - bazinul se rotește posterior (fig.9), de fapt se produce o basculare a bazinului spre spate. Puteți încerca un mic experiment: ridicați-vă în picioare, aduceți bazinul sub voi și încercați să vedeți ce se întâmplă în corp. Încercați să umblați menținându-vă această poziție. Este greu. Observăm că datorită basculării în spate a pelvisului umerii noștri se rotesc în față, mușchii gâtului vor depune un efort considerabil în menținerea capului în poziție verticală și dispare curbura fiziologică din zona lombară, devine plată în această zonă. Acest lucru duce la cifoză, adică la curbarea în forma de C a coloanei.

Nu cu mult timp în urmă (înainte de anii 80) această condiție se întâlnea în general la persoanele în vârstă. Ea nu era prezentă la copiii de vârstă școlară, cu excepția celor care sufereau de anumite boli congenitale. Copiii erau implicați în activități de mișcare suficiente care le asigurau dezvoltarea funcțională propice pentru perioada adolescenței. Cam pe la mijlocul anilor 80 aceste cazuri de disfuncționalitate tipice condiției III au început să fie tot mai dese mai ales la copii și tineri. Dacă ne uităm atent atunci când mergem pe stradă sau în alte locuri publice, stând la coadă, vom observa tot mai multe persoane având această atitudine vicioasă. Cele mai frecvente cauze sunt statul mult pe scaun, poziția incorectă la birou (fig.10), sedentarismul (Egoscue P. R., 2001).



Fig.10 – Poziția incorectă și corectă la birou (Radio 2014)

Revenind la partea de anatomie (fig.5, condiția I), am vorbit despre acei mușchi dispuși de-a lungul coloanei. Este vorba despre mușchii erectori ai coloanei, care au ca funcție principală extensia (întinderea) coloanei. Am sugerat că vi-i puteți imagina ca pe niște benzi prinse în jos pe bazin și în sus pe gât sau pe cap. Având în vedere faptul că rolul lor este să mențină coloana dreaptă, să ne imaginăm ce se întâmplă atunci când bazinul nostru va bascula înapoi: acești mușchi nu vor mai putea să ne mențină coloana dreaptă și ne vom curba, adică ei se vor alungi și își vor pierde tonusul. Datorită basculării înapoi a bazinului, mușchiul psoas (acea „bandă” care ne ține bazinul în poziție corectă, fig.4), se va alungi și mersul va deveni greoi, afectând implicit și alergarea. Pentru a înțelege mai bine aceste transformări, vă recomand să faceți din nou experimentul de mai înainte: ridicați-vă în picioare și aduceți bazinul sub voi adoptând poziția din fig.9. Încercați să alergați puțin menținând această poziție. Este dificil. Gândiți-vă la copiii care au astfel de probleme. Îi vom cataloga drept „leneși”, dar de fapt ei chiar suferă și le este foarte greu să facă o activitate sportivă.

Din punct de vedere funcțional, datorită poziției cifotice, conformația cutiei toracice se va modifica, se va „aduna” iar plămânii se vor „comprima”. Funcția principală a plămânilor este să realizeze schimbul de gaze dintre corp și mediu, cu alte cuvinte, să asigure procesul de respirație. Se știe că în sport și în educație fizică respirația joacă un rol important. În această situație, subiectul în cauză nu va fi capabil să folosească capacitatea plămânilor la maximum, ceea ce înseamnă că în corp și implicit la organe va ajunge o cantitate mult mai mică de oxigen. Oxigenul este necesar și în procesul gândirii, precum și în buna funcționare a organelor. O

cantitate mai mică de oxigen se va materializa prin procese mai lente de gândire, printr-o funcționare mai letargică a organelor.

Stomacul și ficatul nostru sunt de asemenea localizate în cutia toracică. Ne putem imagina ce se întâmplă stând în această poziție: vor fi „comprimate”, buna lor funcționare fiind mult îngreunată. Mergând mai jos, avem intestinele, care de asemenea vor suferi în buna lor funcționare. Prin urmare, procesele de digestie și excreție vor fi letargice. Încercați să vizualizați aceste fenomene și efecte pe termen lung, având această poziție, zi de zi, săptămână de săptămână, an de an.

Această poziție vicioasă descrisă de condiția III nu ne afectează doar la nivel fizic și fiziologic, ci și la nivel subtil.

Conform Sahaja Yoga, în interiorul corpului nostru există un corp energetic format din centri de energie (chakre) și canale de energie (fig.11). Canalul de energie stâng este canalul responsabil cu trecutul nostru, cu emoțiile și cu dorințele noastre. Canalul de energie drept este canalul viitorului, tot ceea ce gândim despre viitor, acțiunile noastre de a planifica și de a organiza își au originea pe acest canal. Canalul central este canalul evoluției spirituale, canalul prin care energia Kundalini urcă din osul sacru până la ultimul centru, situat deasupra capului (Devi, 1991).

Canalul de energie stâng este responsabil cu partea emoțională din noi, am putea spune că este partea feminină din noi. Partea dreaptă, este partea acțiunii din noi, adică partea masculină. În cazul condiției III, datorită funcționării letargice a organelor și partea noastră stângă, emoțională devine vulnerabilă. Canalul energetic stâng are un rol important pe plan psihic - dacă este echilibrat avem o atitudine plină de energie și bucurie. Dacă este dezechilibrat, suntem depresivi, nu ne putem bucura de nimic, suferim și suntem letargici, ne mobilizăm foarte greu să facem ceva.

Observând persoanele de condiția III, se poate vedea clar că sunt mai emotive, se plâng mereu, au nevoie de multă atenție, vorbesc doar de problemele lor și dau vina pe toți cei din jur pentru tot ceea ce li se întâmplă rău. Prin faptul că există un dezechilibru al canalului energetic stâng, ele emit o energie negativă care, de cele mai multe ori, este resimțită și de cei din jurul lor. Partea mai dificilă apare atunci când se impune motivarea lor în a urma cu regularitate un program de exerciții pentru corectarea posturii, constituind o adevărată provocare pentru kinetoterapeut (Egoscue P. R., 2001).

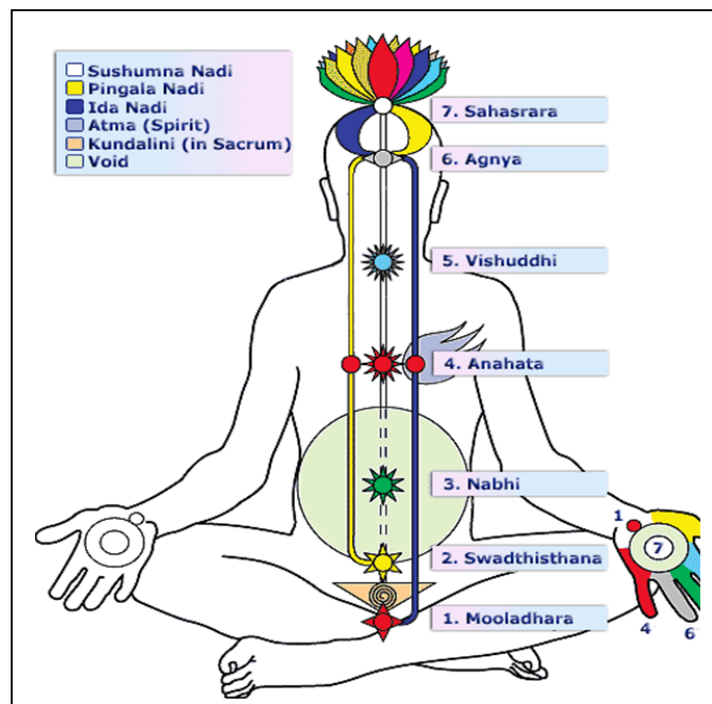


Fig.11 - Sistemul subtil din interiorul corpului uman (Chicago)

Aceste condiții posturale prezentate în articol pot fi prezente și în diverse combinații, de exemplu, condiția I cu condiția II, fiind posibilă regăsirea unor elemente tipice unei condiții și în celelalte condiții.

Factorul preventiv important îl constituie depistarea la timp a eventualelor devieri ale aliniamentului corpului și corectarea lor. Prezentarea acestor condiții profesorilor și învățătorilor poate ajuta mult la identificarea lor în rândul copiilor și cu cât sunt identificate mai repede, cu atât șansele de corectare cresc.

Bibliografie:

Chicago, S. Y. . <http://sahajayogachicago.org/subtle-system/>. Preluat pe Noiembrie 10, 2016, de pe <http://sahajayogachicago.org/>.

Devi, N. (1991). *Sahaja Yoga*. Bombay: Life Eternal Trust.

Egoscue, P. R. (2001). *The Egoscue Method of Health through Motion*. New York: HarperCollinsPublishers.

Egoscue, U. (2015). EM 201 - Internal Course. San Diego: Egoscue University.

Egoscue, U. (2015). EM 303 - Internal Course. Egoscue University.

Egoscue, U. (2015). EM204 - Internal Course. San Diego: Egoscue University.

<https://webcontent.temed.com>. (fără an). Preluat pe iunie 15, 2017, de pe <https://webcontent.temed.com/spine/disorders/scoliosis>.

<https://www.google.ro/search?q=muschii+spatelui&rlz>. (2017). Preluat pe mai 17, 2017, de pe www.corpul-uman.com.

Papilian, V. (2006). *Anatomia omului*. București: Editura Bic All.

Radio, C. R. (2014). <http://radiocluj.ro/2014/11/11/pozitia-corecta-a-corpului-pentru-munca-de-birou/>. Preluat pe aprilie 5, 2017, de pe www.radiocluj.ro.

Robbins, C. (2017). <http://www.alignmentrescue.com/the-dressage-rider-and-the-psoas/>. Preluat pe mai 15, 2017, de pe <http://www.alignmentrescue.com/>.

Sbenghe, T. (1987). *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*. Bucuresti: Editura medicală.

SfatulMedicului. (2005). www.sfatulmedicului.ro. Preluat pe iunie 16, 2017, de pe <http://www.sfatulmedicului.ro/scolioza>.

University, E. (2015). EM 303 - Cause and Effects, curs intern. San Diego: Egsocue University.

University, E. (2015). EM201 - Posture Identification, curs intern. San Diego: Egoscue University.

1.3.2. Influența psihosomaticii în practica sportivă

Ternei Attila, Kinetoterapie, FEFS UBB Cluj

Conducător științific Lector. dr. **Codruța Bulduș**, FEFS UBB Cluj

Introducere

În căutrea cauzelor unor afecțiuni apărute după accidentări la antrenamente sau în competiție, simptomele se dovedesc a fi forme de expresie corporală a conflictelor psihice, și prin simbolistica lor ele sunt în măsură să dezvăluie problema fiecărui pacient (Dethlefsen T., Dahlke R., 2008). Aceasta se referă la componenta psihosomatică, adică emoțiile, imaginile mentale, gândurile care pot duce la apariția unor afecțiuni sau accidentări. Minte crea scenariul perfect în viață, pentru ca gândurile individului să se materializeze.

Aplicând tratament doar pe un singur plan și tratând doar simptomul, problema poate reveni în timp, în cazul sportivilor, în recuperarea după accidentări.

Pentru sportivii care sunt în recuperare, accidentările lor fiind în general pe sistemul musculo scheletal – trebuie să se țină cont de reacțiile de adaptare a sistemului muscular, prin prisma capacității acestuia de a compensa, de a proteja zonele afectate. De exemplu în caz de fractură, mușchii din zona fracturii, compensează postura corpului atât în ortostatism, cât și în mișcare, prin contracție musculară constantă. Practic în stadiul de recuperare, terapeutul trebuie să relaxeze prin diverse tehnici acei mușchi contractați. Durerile musculare apar din cauza unor contracții continue a țesutului muscular – poate fi o parte din mușchi, un mușchi întreg sau doar fascia – caz în care, în acel mușchi circulația sanguină, limfatică și a lichidului inter și intracelular este îngreunată sau întreruptă. Durerea poate fi localizată sau poate fi o durere care iradiază și în zonele învecinate. În caz de fractură, musculatura reacționează prin acea rigiditate, contracție continuă, pentru a immobiliza partea fracturată. După vindecarea fracturii, musculatura poate rămâne în stare contractată. Conform principiilor osteopatiei, descrise de Still A.T. (1910), organismul se adaptează pentru un maxim de confort obținut cu minim de efort, astfel că o zonă afectată va fi oarecum pusă în repaus de mecanismele adaptative ale corpului.

Conform simbolisticii din psihosomatică, musculatura este o structură , un sistem care protejează corpul aflat în relație cu mediul. Abordând individul holistic și partea psihică/mentală a acestuia trebuie echilibrată. Orice afecțiune, are componentă mentală, fie o emoție nerezolvată,

un gând persistent și pentru a recupera individul complet, e necesară și o schimbare din punct de vedere psihosomatic. Fiecare parte a corpului, fiecare sistem, organ are un simbolism unitar în mintea umană, aplicabil sau traductibil identic la orice individ (Dethlefsen T., Dahlke R., 2008).

Abordarea holistică a omului, sau abordarea omului ca un întreg, ca un sistem complet cu subsisteme independente și interdependente, este o filozofie veche care se bazează pe legătura între Corp – Minte – Spirit, despre care se vorbea și în antichitate, chiar și pe vremea lui Hipocrate. Sportivul ca un sistem biomecanic complet, independent, pentru a putea desfășura activitatea sportivă în condiții sigure, trebuie să fie în echilibru atât fizic (anatomic) cât și psihic.

Sportivul este supus unor solicitări atât fizice cât și psihice, mult mai mari decât o persoană obișnuită. Stresul poate să fie sistematizat în mai multe tipuri: stres fizic (care include traumatisme, boli, supraantrenament, poluare chimică, sonoră, etc.); stres psihic (frică, resentimente, îngrijorare, rușine, gelozie, etc.); stres psihosocial (dificultăți de relaționare, lipsa suportului, izolare); stresul psihospiritual (lipsa sensului, a valorilor, a scopului vieții), după Koopsen C., Young C.,(2009) .

Introducere în Psihosomatică

Din anii '70 s-au descoperit conexiunile între imaginile mentale, emoții, traume și diverse afecțiuni (Dethlefsen T., Dahlke R., etc)

Conform psihosomaticii, nu sunt doar simple coincidențe între accidentări/afecțiuni și calitatea gândurilor pe care le are o persoană.

Un corp fizic sănătos este rezultatul unui dialog între corp – minte și minte-corp.

Fiecare parte a corpului are un punct de corespondență pe ”harta minții”.

Corespondențe între părțile somatice și psihicul uman

Degetele picioarelor

Dacă ne deplasăm din punctul A în punctul B, primele părți ale corpului care intră în viitor, sunt degetele de la picioare.

Orice frică de necunoscut, de viitor poate declanșa accidentări la acest nivel. Ca antrenor sau profesor se poate evita accidentarea dacă sportivului i se fac aprecieri pozitive, critici pozitive, constructive, este încurajat, motivat în ceea ce privește activitatea viitoare.

Articulația genunchiului

Această articulație din punct de vedere biomecanic, poate executa doar flexie și extensie.

Accidentările pot fi variate, dar incidența apariției unor probleme e mai mare în cazul în care persoana este rigidă, inflexibilă față de anumite situații de viață, cerințe din partea antrenorului, în cazul sportivilor.

Mâinile și antebrațele

Conform psihosomaticii – palmele, mâinile sunt acele părți ale corpului cu care lucrăm.

În caz de accidentări, fracturi ale degetelor, mâinilor, antebrațului în sport – ar trebui să ne punem întrebarea – acel sportiv nu e cumva suprasaturat, supraantrenat? Și are nevoie de o pauză de la lucru?

Articulația umărului

În afecțiunile umărului – întrebarea este – “care e greutatea pe care o port pe umăr?”.

Tensiunile din echipă, responsabilitatea, funcția din echipă pot produce efecte fizice sub formă de accidentări.

Soluția – delegarea sarcinilor, degrevarea sportivului de anumite sarcini.

Coloana vertebrală

Lipsa suportului psihic, material, emoțional poate cauza accidentări ale coloanei vertebrale.

La fel cum coloana este suportul corpului, mintea umană are nevoie de suport pentru a funcționa corespunzător. În caz contrar, manifestările în corpul fizic se manifestă pe coloană.

Ficatul

Conform medicinei tradiționale chineze, ficatul este casa emoțiilor negative – gelozie, furie, invidie.

Trainingul mintal, poate ajuta la echilibrarea psihicului persoanei.

Folosirea furiei într-o competiție ca stimul, nu doar că nu aduce rezultate, dar poate afecta și sportivul pe termen lung.

Sistemul digestiv/stomacul

Oricând se poate întâmpla, chiar și fără a mânca ceva să apară senzația de greutate și chiar vărsătură.

Dacă anumite idei, concepte nu pot fi acceptate de minte, se întâmplă uneori să reacționeze corpul fizic, ”eliminând” și fizic gândurile ce nu pot fi digerate.

Rinichii

Care e cauza psiică a afecțiunilor la rinichi?

Frica se poate cristaliza? Nisipul și pietrele la rinichi sunt – frici cristalizate.

Soluționând fricile, funcționarea rinichilor poate reveni la normal ... nu doar tratând simptomele.

Surplusul de greutate

La orice persoană kilogramele în plus reprezintă un scut/perete de protecție în jurul corpului – față de stres, traume, durere.

Dacă soluționăm factorul declanșator – în cel mai scurt timp, cât permite fiziologic corpul, ”peretele de protecție” dispăre.

Soluționarea factorilor declanșatori psiho-emoționali se poate face prin psihoterapie, hipnoză clasică – orientarea Dave Elman și alte tipuri de terapii alternative și complementare.

Un antrenor/profesor educație fizică și sport poate soluționa problemele de natură psihosomatică prin:

- Îmbunătățirea limbajului de comunicare cu sportivii
- Atitudine constructivă
- Sistem de recompensare pentru reușite
- Angajarea sau colaborarea cu un specialist în hipnoză la echipă, sau recomandarea unui specialist sportivului
- Profilactic - comunicare eficientă, evitarea traumelor, imaginilor mentale, emoțiilor nocive
- După accidentări - descoperirea cauzei și remedierea acesteia

BIBLIOGRAFIE

Academia Română, I. d. (2012). Dicționarul explicativ al limbii române, (ediția a II-a revăzută și adăugită). Editura Univers Enciclopedic Gold.

Dethlefsen T., Dahlke R., (2008). Puterea vindecătoare a bolii: importanța și semnificația simptomelor. Editura Adevăr Divin.

Koopsen C., Young C.,(2009) Integrative Health: A Holistic Approach for Health Professionals, Ed.Jones & Bartlett Learning, London.

Still, A. T. (1910). *Osteopathy - Research and Practice*. Kirksville, MO.: Published by the author.

Walther, D. S. (1988-2000). *Applied Kinesiology - Synopsis 2nd Edition*. 275 West Abriendo Avenue, Pueblo, Colorado 81004-1870: Systems DC.

2. DISCUȚII LA MASA ROTUNDĂ

2.1. TRECUT ȘI PREZENT ÎN ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Asist. Univ. Dr. Rusu Răzvan, Univ. „1 Decembrie 1918” Alba Iulia

Prof. Grozav Vasile, Sc. Gimn. „Mihai Eminescu” Alba Iulia

„Fără cultură fizică nu se poate concepe o educație integrală, ea fiind o disciplină care transformă fizicul în purtător de valori spirituale”.

Dr. Iuliu Hațieganu

ARGUMENT

Unul dintre cele mai importante fenomene sociale care preocupă milioane de oameni și care, fac parte din cele mai mediatizate aspecte ale societății contemporane, o reprezintă sportul de performanță. El apare ca o reeditare pe un plan superior a agonisticii din Grecia antică. Apariția sa ca realitate socială contemporană nu poate fi concepută fără aportul tuturor domeniilor de practicare a exercițiilor fizice. Sportul de performanță reprezintă o prelungire și o realizare la nivel superior ale exercițiilor fizice din sistemul educației fizice școlare și a culturii fizice de masă. Acesta este motivul pentru care noi, profesorii de educație fizică, trebuie să amintim ori de câte ori este cazul, în special pentru necunoscători dar mai ales pentru cei care încearcă să-i diminueze importanța, uneori prin anumite măsuri administrative comandate de politicieni că principala formă de realizare a educației fizice are loc în instituțiile școlare, începând cu cel mai mic nivel și reprezintă baza activității pentru sportul de performanță, fără de care aspirația către aceste valori nu este posibilă. Numai privite din această perspectivă, educația fizică și sportul de performanță apar ca realități ce se continuă, dar care se disting din punct de vedere calitativ.

În acest sens am considerat că o trecere în revistă a etapelor istorice prin care educație fizică școlară a trecut de la începuturile sale, în țara noastră, poate deveni interesantă, mai ales pentru cei care au în obiectul lor de preocupare acest gen de activitate și nu în ultimul rând un semnal de alarmă pentru cei care au putere de decizie și din nefericire neglijează, cu bună știință, unele aspecte pozitive ale trecutului în acest domeniu.

Primele preocupări în domeniul gimnasticii (educație fizică) școlare sunt semnalate în hrisovul lui Alexandru Ipsilante datând din anul 1776. Documentul cuprinde indicații prețioase referitoare la exercițiile corporale: „după dejunare, elevii fiecărei clase cu supraveghetorul său, cu pedagogul lor, doreau să facă vreo gimnastică timp de o oră sau să iasă cu supraveghetorul lor, câteodată cu profesorul, în unele locuri din apropiere, pentru exerciții corporale...”. Din conținutul hrisovului rezultă că gimnastica se preda în Școala Domnească de la Sf. Sava din București în anul 1776. Propunerea aceasta în cadrul materiilor școlii s-a realizat abia în anul 1832 când, în bugetul Colegiului Sf. Sava din București și a Școlii Centrale din Craiova, au fost prevăzuți pentru prima dată câte un profesor de gimnastică, având un salariu de 150 lei pe lună, remunerație egală cu a profesorilor de aritmetică, greacă, geografie etc.

Regulamentul Organic atât din Țara Românească, cât și din Moldova a prefigurat destul de vag locul și rolul educației fizice. În programele școlare se prevedeau printre altele, următoarele indicații: „În timpul recreației se vor da școlarilor mijloace de a face exerciții gimnastice care le pot întări corpul și a-i face îndrăzneți; se vor păzi însă de a nu se sui în copaci, de a nu alerga”.

Unul dintre cele mai importante momente din istoria educației fizice școlare l-a constituit regăsirea acesteia printre materiile de învățământ cuprinse într-un act legislativ – „Legea asupra instrucțiunii Principatelor Unite Române” din 1864. Prin această lege gimnastica a fost introdusă pentru prima dată în mod obligatoriu, ca obiect de studiu, în primele două trepte ale învățământului: atât în cel primar, care a devenit obligatoriu, cât și în cel secundar care a căpătat o nouă organizare.

Tot din rândul actelor normative de după 1864, care de data aceasta fac referire strict la educația fizică se numără: decretul Consiliului permanent, datat 25 septembrie 1876 care prevedea introducerea gimnasticii „la toate clasele de liceu cu opt clase”; instrucțiunile din 1878 care obligau și școlile din mediul rural – „toate clasele” - să facă „exerciții de muzică și gimnastică”; legea din 17 martie 1879 „pentru numirea profesorilor de gimnastică la gimnazii, licee și școli profesionale”, care prevedea ocuparea catedrelor de gimnastică și de scrimă prin concurs, începând din 1880; programa din 1881, prin care gimnasticii i se rezerva definitiv o oră pe săptămână, începând cu luna octombrie.

În Transilvania o lege cu conținut asemănător a apărut doi ani mai târziu - în 1883 - și

prevedea două ore de gimnastică pe săptămână. De asemenea, tot în Transilvania, gimnastica a figurat printre disciplinele de învățământ, chiar și a școlilor de fete în care predarea se făcea în limba română. Cu două ore pe săptămână la școala din Sibiu și cu o oră la cele din Blaj și Beiuș, programele după care și-au desfășurat activitatea aceste școli cuprindeau mijloace variate, eșalonate pe cele patru clase și trimestre.

Interesant de reținut că încă la acea perioadă existau referiri cu privire la individualizarea exercițiilor fizice: „ecelele cu constituție mai delicată vor face gimnastică corespunzătoare cu starea lor fizică, evitând orice exercițiu prea întăritor”. O indicație prețioasă pe care ar putea-o îmbrățișa și actuala conducere a M.E.C. și Inovării, o găsim în „Protocolul conferințelor profesionale” de la școala din Beiuș, încă din 1899-1901: o elevă solicită să fie „dispensată” de la gimnastică, „este absolvită numai de la exercițiile ce se fac la aparate, dar nu și de la exercițiile libere”.

Printre profesoarele care au predat gimnastica în aceste școli le amintim pe: Marta Fabian (1912–1918), Elena Gera (1906–1912), Eliza Pavel Ștefănică (1912–1918), la Beiuș, Matilda Mangesius (1887–1894), Eugenia Ionescu (1895–1918), la Sibiu, Aurelia Bariț (1902–1909), la Blaj. Majoritatea au fost absolvente ale Preparandiei (Școala pedagogică) din Budapesta, unele având calificare specială pentru gimnastică.

Vorbind despre importanța educației fizice feminine, cunoscutul savant ardelean dr. Iuliu Hațieganu spunea: „Frumusețea femeii va fi conservată și ridicată la valoarea reală nu prin fardare și falsificare, ci numai prin sănătate și maternitate. Izvorul nesecat al frumuseții este sănătatea, iar sănătatea se conservă prin educație fizică”.

Făcând o paralelă între ceea ce se întâmplă în zilele noastre – reducerea numărului de ore la clasele a IX-a și a X-a de liceu - și legea din 1883, constatăm că aceasta din urmă a adus unele îmbunătățiri în predarea educației fizice. Interesantă este și atitudinea unor personalități marcante din acea perioadă față de educația fizică. Iată ce spunea dr. Iacob Felix cu privire la educația fizică în rândul fetelor: „Două ore pe săptămână de exerciții gimnastice, care sunt prescrise pentru școlile secundare, nu sunt suficiente, mai ales pentru fete: dorim ca în locul acestor 2 ore să se destine 3 ore pentru exerciții gimnastice, iar ele să fie obligatorii în școlile de fete”.

La începutul sec. al XIX-lea au apărut și primele scrieri despre predarea sistematică a unor noțiuni de gimnastică. Astfel, în cadrul Preparandiei din Arad înființată la 16. nov. 1812, găsim primele noțiuni de gimnastică, elaborate de profesorul Ion Mihuț, în 1830, în cursul de

pedagogie „Cercare publică de pedagogie” unde, în capitolul al III-lea, se găsesc descrise noțiuni de anatomie, fiziologie și antropologie. O altă lucrare importantă scrisă de dr. Pavel Vasici și intitulată „Macrobioțica” sau „Măiestria de a lungi viața”, apărută la Brașov în două volume (vol. I 1844, vol. II 1845) în care se remarcă, concepția greacă cu privire la arta de a prelungi viața prin exerciții fizice și mijloace naturale. La Iași, apare în anul 1860 „Manualul de metodică și pedagogie pentru școlile primare”, întocmit de către dr. Antoniu Velini, profesor la „Școalele înalte din Iași”. În cadrul celor șase capitole, capitolul patru este rezervat pentru educația fizică.

Profesorul Gheorghe Moceanu (1838-1909), considerat părintele gimnasticii, „Primul profesor român de gimnastică”- cum l-a numit marele istoric și fost prim-ministru în perioada 1931-1932, Nicolae Iorga – a publicat în anul 1869, cea dintâi carte de educație fizică intitulată „Carte de gimnastică”. Lucrarea cea mai completă a lui Gh. Moceanu este aceea elaborată în colaborare cu N. Velescu, în anul 1887, cu titlul „Gimnastica populară rațională pentru uzul școalelor primare secundare și superioare”, care cuprinde probleme de anatomie, biomecanică, exerciții de front și ordine, exerciții la aparate, înot și scrimă.

În anul 1892 la Iași, sub semnătura lui Vasile Negruzzi a apărut lucrarea „Manual de gimnastică teoretică și practică” pentru elevii din clasele a II-a a școlilor militare și civile.

Dr. C. Istrati a publicat în 1880 „Considerațiuni asupra importanței și necesității gimnasticii”, lucrare care l-a consacrat ca apologet al educației fizice. „El a avut curajul a sublinia – pe vremea aceea – o oră pe zi obligatorie pentru toți elevii tuturor școalelor, pentru înot, gimnastică, exerciții militare”.

Una dintre marile personalități în domeniul educației fizice de la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul sec. al XX-lea o reprezintă prof. Dimitrie Ionescu, cel care s-a remarcat printr-o activitate bogată desfășurată la catedră și pe tărâm publicistic. Astfel, în anul 1891 elaborează „Instrucțiunea gimnasticii în școlile de băieți și fete, în 1895 „Jocuri școlare”, „Gimnastica în alcătuirea noilor programe” în anul 1899, iar împreună cu prof. N. Velescu alcătuiesc în anul 1899, la indicația lui Spiru Haret, Ministrul Instrucției Publice de la acea vreme, lucrarea „Jocul de oină”.

În Transilvania, unul din factorii importanți care a dus la dezvoltarea educației fizice l-a constituit apariția în 1892, la Brașov, a „Manualului de gimnastică” al profesorului diplomat în gimnastică Ioan E. Prodan. Tot la Brașov, învățătorul Iosif Aron, în anul 1897, scoate lucrarea „Exerciții în școlile elementare române”.

O perioadă importantă pentru educația fizică o reprezintă anii în care în fruntea Ministerului Instrucției Publice a fost Spiru Haret, (1897-1899; 1901-1904; 1907-1910) „marele ministru” cum l-a numit N. Iorga. În urma reorganizării învățământului, la 01.09.1899, gimnastica devine obligatorie în toate școlile secundare de băieți și fete și este predată după o programă analitică, afectându-se fiecărei clase câte o oră pe săptămână. Și tot el spunea: „În școlile mixte, gimnastica va fi comună însă cu oarecare deosebire pentru exercițiile băieților și fetelor.”

Înainte de renumita sa reformă școlară, intitulată „Legea învățământului secundar și superior” din 1898, gimnasticii școlare din țara noastră i se dă un nou impuls, prin introducerea în școli a practicării jocului nostru gimnastic, oina. Acest joc, pe baza practicării lui organizate în școli, a concursurilor anuale locale și cu finală pe țară, a devenit, cu timpul, sportul nostru național.

În cursul lunii aprilie 1898, ministrul Spiru Haret i-a invitat la el acasă pe cei șase profesori de gimnastică din București, Gh. Moceanu, N. Velescu, N. Dumitrescu-Țăranu, Filip Stănculescu, Spiridon Bădescu, și Dimitrie Ionescu, pentru o consfătuire în vederea realizării „unei propagande în vederea introducerii și practicării jocurilor gimnastice în școli.” Iată cum își amintește, această discuție, profesorul Dimitrie Ionescu: „După un schimb de vederi, Spiru Haret ne spune: nu mai merge. Tineretul nostru școlar de azi nu mai este acel tineret zglobiu, vioi, rezistent, de pe timpul când eram eu la liceu. În școlile noastre nu mai văd jucându-se bușita, barul, mingea bătută, mingea la zid, și îndeosebi, unul din jocurile noastre originale cele mai frumoase, pe care l-am jucat și eu, oina. Aș dori să începeți chiar de acuma să învățați pe elevi să joace acest joc care pune în mișcare tot corpul și dezvoltă atât de mult îndemânarea, vederea, preciziunea ca și inițiativa proprie ...”.

A militat pentru dotarea școlilor cu aparate, săli, terenuri de sport și la inițiativa lui, în București, se organizează în anul 1898, în Cișmigiu, primul concurs de oină. Urmare a succesului pe care l-a avut acest concurs, la 21 martie 1898, prin decizia nr. 18398, se spunea: „Se instituie concursuri anuale de joc de oină pentru elevii școalelor primare și secundare, școalelor normale și seminariilor”. De asemenea tot prin această circulară solicită tuturor primăriilor de a găsi un spațiu de cca. 100/80 m care să fie pus la dispoziția școlilor pentru practicarea jocului de oină.

În iunie 1904, concursul general de oină desfășurat la Buzău și câștigat pentru a treia oară de echipa Liceului „Nicolae Bălcescu” din Brăila, a fost prezidat de însuși ministrul Spiru

Haret.

De asemenea, a fost preocupat de pregătirea personalului didactic, oglindită în convocarea conferințelor profesorilor de gimnastică din anii 1904 și 1907 la care Spiru Haret, în calitate de ministru, a participat.

Pe ordinea de zi a acestor conferințe au fost incluse discuții cu privire la conținutul programei școlare, orientarea metodică a lecției de gimnastică, predarea jocului de oină, a jocurilor școlare și a dansurilor populare și totodată s-au ținut lecții practice cu caracter demonstrativ. În discursul de deschidere a celei de-a doua conferințe Spiru Haret subliniază importanța educației fizice și „rolul precumpănitor ce-l au profesorii de gimnastică în a pregăti tineretul, pe tărâm național”.

Sfârșitul sec. al XIX-lea și începutul sec. al XX-lea se caracterizează și printr-o confruntare de idei în rândul adepților unor sisteme de gimnastică ce apăruseră în Europa. Susținătorii sistemului de educație fizică suedez (creator P. H. Ling 1776-1839) al cărui reprezentant de seamă era prof. Ion Bucovineanu din Botoșani, reușesc să convingă și începând cu anul 1909, sistemul suedez începe să pătrundă în țara noastră. Această influență s-a manifestat timp de câteva decenii, mai exact până în anul 1949 când, în urma consfăturii unui grup de profesori din București, s-a hotărât renunțarea la sistemul suedez, propunându-se în schimb utilizarea pe scară largă a atletismului și jocurilor sportive, iar structura lecției cuprinzând 4 și apoi 3 părți. În continuare a urmat structurarea lecției pe secvențe, momente, etape, verigi, pentru ca, în ultima perioadă, să se adopte lecția pe situații de instruire, această ultimă modalitate de abordare fiind recomandată pentru toate disciplinele de învățământ, respectându-se bineînțeles specificul fiecăreia.

O contribuție deosebită la unificarea metodelor de predare a gimnasticii în învățământ, și implicit pregătirea specialiștilor în acest domeniu, au avut-o și congresele anuale, organizate de „Societatea profesorilor și profesoarelor de gimnastică din România” (înființată în anul 1921), în diferite orașe din țară. Primul congres s-a ținut în zilele de 3-4 iunie 1921, la București, și a avut ca obiective: predarea gimnasticii în grădinițele de copii, în școlile primare și normale, necesitatea unei programe diferențiate pentru eleve și includerea în orar a trei ore pe săptămână pentru fiecare clasă. În anul următor, la congresul de la Sibiu s-a pus problema educației fizice în universități, școlile profesionale, școlile comerciale și de meserii. Au urmat apoi congresele de la Iași din 1924, Cernăuți în 1925, Cluj 1926, Galați 1927 etc. în care au fost discutate probleme

referitoare la predarea gimnasticii în condiții de dotare necorespunzătoare, rolul de educator al profesorului de gimnastică, terminologia gimnasticii, practicarea sporturilor în școli. De asemenea, s-a pus problema construcțiilor de săli de gimnastică și înființarea unor fabrici de materiale sportive, punerea la dispoziția învățământului de către stat și primării a unor terenuri pentru joc și practicarea exercițiilor în aer libere etc.

Lipsa cadrelor în domeniul educației fizice, a marcat întreaga perioadă a secolelor XVIII-lea, XIX - lea și până spre sfârșitul secolului al XX -lea.

Încă din anul 1832, pastorul luteran A. Sarail trimite o petiție generalului Kiseleff prin care cerea aprobarea să deschidă în București „un institut pentru educație, pentru tinerii de neam” și care avea o secțiune pentru băieți și una pentru fete, scopul principal fiind „să cultive și să perfecționeze forțele și capacitățile fizice și morale sau intelectuale ale tinerimii”. Dar, abia în anul 1912 Ministrul Instrucției Publice și Cultelor - analizând modul defectuos în care se desfășura educația fizică în școlile române, lipsa acută de cadre cu pregătire pedagogică și ținând seama că „Societatea de Gimnastică Sport și Muzică” din Iași, înființată în 1904 nu acoperea necesarul de „maestri de gimnastică” pentru învățământul școlar a autorizat societatea de educație fizică „Înainte” să creeze o școală de educație fizică în vederea pregătirii personalului didactic de specialitate pentru școlile secundare. Cursurile teoretice și practice durau doi ani și erau predate de către cei mai buni profesori, iar examenele se țineau în prezența unui reprezentant al ministerului.

Cu toate acestea situația nu s-a rezolvat, motiv pentru care, Federația Societății Sportive din România, primul organ centralizat care a preluat conducerea unitară a muncii sportive, a propus în anul 1915 crearea unei instituții universitare în vederea pregătirii specializate, propunere rămasă nesoluționată și reluată abia după sfârșitul războiului. Așa se explică faptul că propunerea din 1915, consfințită în 1921 în Capitolul III al „Legii Casei Culturii Poporului” sub patronajul prințului Carol și transpusă în practică în 1922, prin înființarea primului Institut Național de Educație Fizică, după modelul Școlii Superioare din Stockholm, a fost consfințită prin lege (art. 15) în vara anului 1923, printr-un document intitulat „Lege pentru educație fizică”, lege promulgată la 15 iunie 1923 de către regele Ferdinand, investită cu sigiliul statului și publicată în M.O. al României din 17 iunie, subliniindu-se printre altele obligativitatea introducerii educației fizice „în toate instituțiile școlare și în organizațiunile speciale.”

Odată cu crearea acestei instituții naționale, se deschide o nouă eră în istoria educației

fizice școlare. Cursurile institutului au început în ziua de 25 noiembrie, iar deschiderea festivă a avut loc în data de 29 noiembrie 1921. Obiectivele I.N.E.F.-ului constau în: pregătirea conducătorilor de educație fizică din cadrul armatei; pregătirea corpului didactic pentru educația fizică; pregătirea instructorilor și maștrilor de educație fizică pentru organizațiile țării.

Deși ne apropiem de aniversarea centenarului ființării I.N.E.F.-ului nu putem să nu amintim faptul că printre cei care au stat și stau și acum cu prestigiul personalității lor științifice, la temelie acestei instituții se numără savantul prof. dr. Francisc Rainer, acad. prof. Octav Onicescu, prof. dr. Nițescu, dr. Gr.T. Popa, prof. dr. N. Paulescu și nu în ultimul rând pe prof. general Virgil I. Bădulescu – primul rector al institutului. Și tot legat de istoria acestei instituții trebuie să amintim că, prima promoție de absolvenți, din 1926, a numărat 13 studenți deveniți peste timp mari personalități. Dintre aceștia amintim pe profesorul Iacob Mihăilă, devenit peste puțin timp, în 1936, primul profesor român de educație fizică, „doctor în filozofie”, și pe prof. Virgil Roșală care a absolvit institutul cu calificativul „Magna cum laudae”, iar după începerea carierei didactice, în cadrul acestei instituții, a parcurs toate treptele ierarhiei universitare ajungând în 1942, prin decret de stat, profesor universitar, funcție în care a activat până la pensionare.

În anul 1925 a avut loc reforma învățământului primar, prilej cu care, pentru educația fizică la cls. I–IV au fost prevăzute câte 4 jumătăți de oră pe săptămână, iar la cls. V–VII câte două jumătăți de oră. Un an mai târziu, în anul 1926, s-a introdus educația fizică în școala de meserii câte o oră la fiecare clasă, iar în școlile de menaj un an mai târziu, în 1927.

O nouă reformă în învățământ se declanșează în anul 1928, ocazie cu care se votează „Legea învățământului secundar”. Cu această ocazie termenul de gimnastică a fost înlocuit cu „Educație fizică”, mai adecvat misiunii sale. Ministrul Instrucțiunii la acea vreme a fost dr. Constantin Angelescu, „doctorul cărămidă” cum era poreclit, deoarece, în perioada ministeriatelor sale au fost construite peste 7000 de școli.

În anul 1934, Asociația profesorilor de educație fizică, absolvenți ai O.N.E.F - ului, a ținut un congres, ale cărui lucrări au apărut tipărite într-o broșură intitulată: „Educația fizică în învățământul de toate gradele”, publicat de Ernest Lascăr, președintele asociației profesorilor de educație fizică. Iată ce spunea Ministrul Instrucțiunii de atunci, dr. Constantin Angelescu: „Educația fizică are o importanță capitală. După mine, dacă ar fi să împart timpul, aș da jumătate pentru cultura generală și jumătate pentru cea fizică ...De aceea, când am venit în fruntea

ministerului de instrucție, am făcut legea învățământului secundar – 1928 - prevăzând patru ore de educație fizică pe săptămână de fiecare clasă. Din nefericire am fost combătut de mulți dintre dascălii noștri, care nu concep să dea atâta importanță educației fizice”. Poate că n-ar fi fost rău ca miniștrii învățământului postdecembriști și mai ales actualul ministru, doamna Ecaterina Andronescu, să cunoască aceste măsuri.

Tot cu ocazia congresului din 1934 s-a discutat și problema introducerii educației fizice în universități. În anii 1939 și 1940 s-au făcut demersuri din partea Facultății de Medicină umană din București, pentru ca educația fizică să figureze în programul studenților acestei facultăți. Problema aceasta a fost soluționată abia în cursul anului 1949-1950 astfel că, după mai bine de un secol și jumătate, educația fizică a fost inclusă în mod obligatoriu în învățământul de toate gradele din România.

Lipsa acută de cadre didactice calificate, la toate obiectele de învățământ, și cu atât mai mult la educație fizică, a constituit o problemă cu care s-a confruntat învățământul românesc și după al doilea război mondial. Pentru diminuarea acestui fenomen, în 1948, au fost înființate Școli Medii Tehnice de Cultură Fizică (S.M.T.C.F-uri) în București, Craiova, Timișoara, Galați, Brașov și Târgu Mureș, iar în 1950 școlile pedagogice de cultură fizică din Predeal, Târgoviște și Cluj. Aceste măsuri, au fost totuși niște soluții de compromis până în anul 1960 când, au fost înființate patru facultăți de educație fizică în cadrul institutelor pedagogice de trei ani din București, Cluj, Timișoara și Iași. Au urmat apoi alte facultăți similare în centrele universitare Suceava, 1963; Oradea, 1964; Bacău, 1966; Galați, 1969; Pitești, 1971; Craiova, 1971; etc. ajungându-se ca în scurt timp, în majoritatea centrelor de comună din țară să fie profesori de educație fizică cu studii de specialitate.

Anul 1953 poate fi considerat un alt moment important pentru educația fizică din școala românească. Începând cu acel an, ministrul învățământului de la acea vreme, acad. prof. dr. Ilie Murgulescu, a aprobat ca, în câteva școli din București, predarea educației fizice să fie făcută de profesori de specialitate, încă de la clasa I. În etapa imediat următoare, experimentul s-a extins la peste 200 de școli din țară, iar începând cu anul școlar 1969-1970 a fost generalizat peste tot, acolo unde au fost posturi de educație fizică și profesori calificați. Abandonată treptat după 1990, fiind folosită numai acolo unde era nevoie pentru completarea normei didactice a profesorilor de educație fizică, această măsură a fost reactualizată cu doi ani în urmă, în timpul ministeriatului lui Cristian Adomniței prin Legea 149 din iunie 2007.

Un moment inedit l-au constituit campionatele republicane școlare, organizate pentru prima dată în 1950 care au angrenat în fiecare an un număr foarte mare de elevi, mulți dintre ei fiind selecționați în loturile republicane. Pentru continuarea și perfecționarea pregătirii elevilor la principalele ramuri de sport, în anul 1956, ministerul a luat inițiativa creării școlilor sportive de elevi, adevărate rampe de lansare pentru sportul de performanță.

Deși multe din amintirile trecutului comunist sunt dureroase, nu putem să nu reținem cel puțin din punct de vedere istoric faptul că, însemnătatea socială a educației fizice și sportului din țara noastră apare în întreaga sa amploare în „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport”, votată de M.A.N. în decembrie 1968, prin care se precizează că acestea constituie activități de interes național.

De asemenea, pentru îmbunătățirea activității de educație fizică și sport în învățământul de toate gradele, Colegiul Ministerului Învățământului în ședința din 29.01.1971, a hotărât ca începând cu anul școlar 1971-1972, să se introducă în mod obligatoriu în învățământul general și liceal, gimnastica zilnică având durata de 8-10 minute ceea ce, într-o săptămână, reprezenta încă o oră de exerciții fizice, desfășurate în mod organizat, sub supravegherea profesorului de educație fizică.

În luna noiembrie a anului 1976, primul an din Cincinalul revoluției tehnico-științifice, în lucrările ședinței Comitetului Politic Executiv al CC. al P.C.R., în care a fost examinat și Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976-1980, și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, organizate la Moscova, a fost aprobat programul privind organizarea competiției sportive cu caracter național „Daciada”. În ședința C.P.X. din 6 august 1977, a fost aprobat regulamentul de desfășurare a acestei competiții, având două ediții: de vară (martie - octombrie) și de iarnă (noiembrie – februarie) și cu finale pe țară din doi în doi ani. Prima ediție cu finale pe țară a avut loc în anul 1978, an în care, județul Alba s-a clasat pe locul al II-lea (după municipiul București, 220) la sportul de masă, cu un total de 132 puncte. Dintre acestea mai mult de jumătate au fost aduse de tinerii și elevii Școlii Generale din Albac a cărei profesor de educație fizică, Pleșa Iancu, a devenit în scurt timp cunoscut în tot județul. De fapt el poate fi considerat cel care a revigorat educația fizică în zona Munților Apuseni, după anul 1970, în special, în mediul rural. Numai în cadrul Daciadei (1978-1988) elevii săi au obținut 19 titluri de campioni naționali, 14 titluri de vicecampioni și 7 medaliați cu bronz, iar la concursul „Prietenii Pompierilor” 4 locuri I pe țară, 6

locuri II și un loc III.

Referitor la evaluare, problema de mare actualitate și acum, pentru care se caută noi metode care să diminueze pe cât posibil subiectivismul în notare, trebuie menționat faptul că, spre deosebire de celelalte obiecte de învățământ, educația fizică a beneficiat în ultimele decenii de un sistem unitar de evaluare, la scară națională. Astfel, în anul școlar 1973-1974, în programele de educație fizică din învățământul preuniversitar a fost introdus „Sistemul unitar de verificare și apreciere” (S.U.V.A.), sistem care la acea vreme a avut un profund caracter reformist. Cu mici modificări aduse probelor de evaluare și baremelor de notare prin „Instrucțiunile Privind Organizarea și Desfășurarea Activității de Educație Fizică și Sport în Învățământul Preșcolar, Primar, Gimnazial, Liceal și Profesional”, aprobate cu Ordinul Ministrului Educației și Învățământului Nr. 6226 /1986, S.U.V.A. a durat până în anul școlar 1999 când, a intrat în vigoare un nou sistem de evaluare pentru elevii din învățământul preuniversitar. Acest din urmă sistem prezintă o serie de elemente noi, reformatoare, care vin atât în sprijinul profesorului, dar mai ales a elevilor care își pot alege probele de evaluare în funcție de disponibilitățile motrice pe care le au.

După 1990, o primă măsură benefică menită să ducă la creșterea interesului elevilor pentru mișcare și ca o recunoaștere a rolului pe care educația fizică o are în privința dezvoltării integrale a tineretului a constituit-o introducerea acesteia printre materiile de bacalaureat, în 1992, în perioada ministeriatului lui Liviu Maior.

În privința lucrărilor metodice, spre deosebire de cele menționate mai sus, în special în a doua jumătate a secolului al XX-lea, numărul acestora a crescut considerabil. Menționăm doar câteva care au constituit surse importante de documentare și perfecționare metodică a profesorilor de educație fizică și anume: „Educația fizică în clasele I-IV” apărută în anul 1956, la Editura de Stat Didactică și Pedagogică avându-i ca autori pe profesorii Nicolaescu Elena, Busuioc Elena și Dănescu Sofia; „Educația fizică în clasele V-VII”, tot în anul 1956, sub îngrijirea profesorilor Sofia Dănescu, Istrate Ilie, Nicolaescu Elena și Poenariu Eugenia; „Metodica predării Educației Fizice în Școala Generală” autori – Nedelcovici Eliza, Negreanu Silvia, Mogoș Alexandru, Comănanu Gheorghe și Lorenczyi Francisc – Editura Didactică și Pedagogică, București, 1966; Metodica educației fizice școlare, autori Mitrea Gheorghe și Mogoș Alexandru- Editura Sport Turism, București 1973 și apoi edițiile revizuite.

Deși multă vreme educația fizică a fost considerată o dexteritate situată la periferia

preocupărilor conducerii școlilor, a organelor oficiale de îndrumare și control, și încă pe alocuri acest concept continuă să existe (cazuri izolate), totuși, trebuie să recunoaștem că la ora actuală și-a intrat în drepturile ei legitime, că joacă un rol important în procesul de formare integrală a personalității copilului. Vechiul dicton al poetului satiric latin Iuvenal (42-125; 60-140, ?) „Optandum est ut sit mens sana in corpore sano” („Este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos”) a rămas încă celebru, sfidând parcă timpul care s-a scurs de aproape 2000 de ani de la enunțarea lui, iar medicii din lumea întreagă, au inclus mișcarea printre „medicamentele miraculoase” de menținere și întărire a sănătății tuturor categoriilor sociale, în mod special a celor care desfășoară activitate preponderent sedentară și nu în ultimul rând a celor care se află în plină perioadă de creștere și dezvoltare – copiii.

Cu toate acestea, „experiențele” postdecembriste nu au omis din sistemul de învățământ nici educația fizică. Dacă până în anul 1998, la clasele I-XII, programele școlare prevedeau două ore de educație fizică pe săptămână și ore pentru Cercuri sportive, după această dată, printr-o O.G din aprilie, Planul cadru pentru anul școlar 1998/1999, la învățământul gimnazial și liceal a fost „trunchiat” la 1-2 ore, care de fapt au însemnat, aproape peste tot, o singură oră pe săptămână.

Revizuit în primul an al guvernării Năstase, în perioada ministeriatului d-nei Ecaterina Andronescu, începând din anul școlar 2001-2002, la clasele gimnaziale și clasele a IX și a X-a s-a revenit la 2 ore de educație fizică pe săptămână. Totuși, clasele a VIII, XI și a XII au rămas și în momentul de față cu o singură oră educație fizică.

De asemenea, sub Guvernul Tăriceanu, în perioada ministrului Cristian Adomniței, a fost adoptată Legea 149/2007 care prevede: „În învățământul primar, orele de educație fizică prevăzute în planurile de învățământ sunt predate de profesori cu studii superioare de specialitate, fiind incluse în norma acestora sau prin plata cu ora ori în cumul.”

Ultima măsură din anul 2009, din păcate regretabilă, până în prezent, a d-nei Ecaterina Andronescu, este reducerea orelor de educație fizică de la clasele a IX și a X-a de liceu, de la două cât prevedea vechiul Plan cadru, la una obligatorie pe săptămână. Pentru a se scuza în fața opiniei publice, a părinților, elevilor și profesorilor, a venit cu varianta a 1- 2 ore extracurriculare de care, cu siguranță, nu vor beneficia toți elevii.

Rămâne de datoria noastră, a profesorilor de educație fizică și a tuturor celor care recunosc rolul acestei discipline în formarea integrală a personalității umane, să luptăm în

continuare pentru reșezarea ei la locul convenit în planul cadru al fiecărui ciclu de învățământ iar doamna ministru sau cel care îi va urma, să corecteze această greșeală prin atribuirea la clasa a VIII-a a două ore, iar la liceu, soluția ideală ar fi trei ore de educație fizică pe săptămână, dintre care, două să fie destinate realizării obiectivelor prevăzute de programele școlare, iar una exclusiv practicării sporturilor preferate de fiecare elev.

2.2. VIZIUNEA ȘI MISIUNEA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. Marius Roșca, Colegiul Național „George Coșbuc” Cluj – Napoca

Coordonator Prof. Dr. Mureșan Alexandru, FEFS UBB Cluj

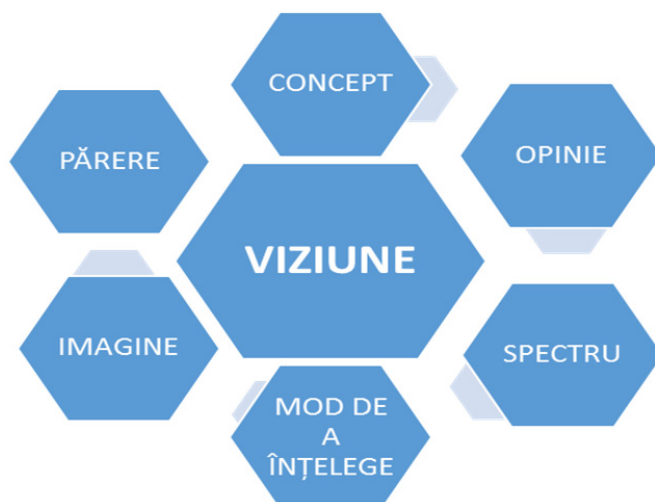
Argument

Educația este un fenomen extrem de complex ce poate fi studiat din numeroase perspective, fiecare dintre acestea dezvăluindu-i noi sensuri și înțelesuri.

Educația fizică este o componentă a educației generale, integrate, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică. Între toate aceste componente există interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem (Cârstea G, 2000).

Educația fizică poate influența extraordinar de mult sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (mai ales morală și estetică). Influențele educației fizice și sportului sunt evidente pe planul dezvoltării laturii "fizice" a personalității. În același timp, însă, sunt de necontestat influențele deosebite pe care le are pe celelalte planuri ale personalității umane, la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale foarte importante, cum sunt: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, creativitatea, rapiditatea gândirii etc. (Epuran M. 2005).

Majoritatea unităților de învățământ își propun o viziune și o misiune proprie, care urmărește dezvoltarea unor valori care să asigure o educație de calitate în acord cu nevoile tinerilor și ale comunității, în vederea adaptării socio-economice a adolescenților de azi, deplin conștienți de propria valoare și competitivi (Scarlat E., Scarlat M. B. 2002).

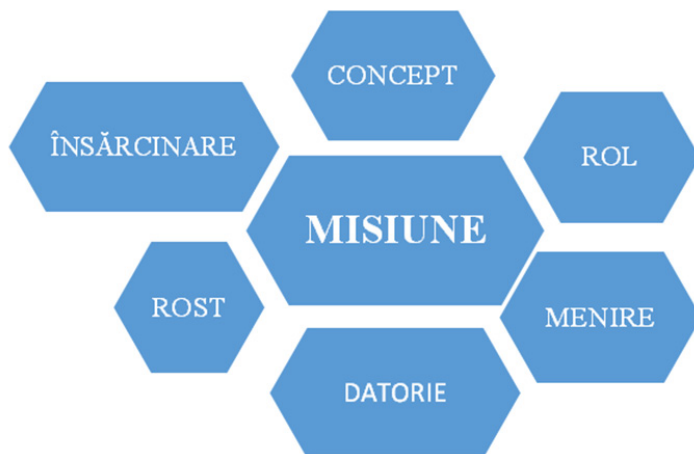


Viziunea fiecărei școli se experimentează în cadrul fiecărei discipline de studiu, la fiecare oră, în cadrul cărora se formează modalitatea de lucru (individual sau echipă). O școală se formează tocmai prin acest transfer de lucru dintre profesor și elev și prin interdisciplinaritate.

Viziunea presupune concentrarea eforturilor comune pentru ca elevii să dobândească o pregătire generală bună, cunoștințe aprofundate în domeniile legate de viitoarea carieră, competențe necesare inserției sociale și deprinderi de muncă intelectuală, pentru a învăța pe tot parcursul vieții.

Încă din Grecia Antică preocuparea pentru formarea unui cetățean complet însemna deschidere spre: filosofie, matematică, medicină, gimnastică și toate disciplinele ce pot îmbunătăți condiția umană. Dezvoltarea aptitudinilor sportive și forței fizice era în strânsă legătură cu „ascuțimea minții”, cele două completându-se reciproc (Anghel, F. 2000).

MISIUNE

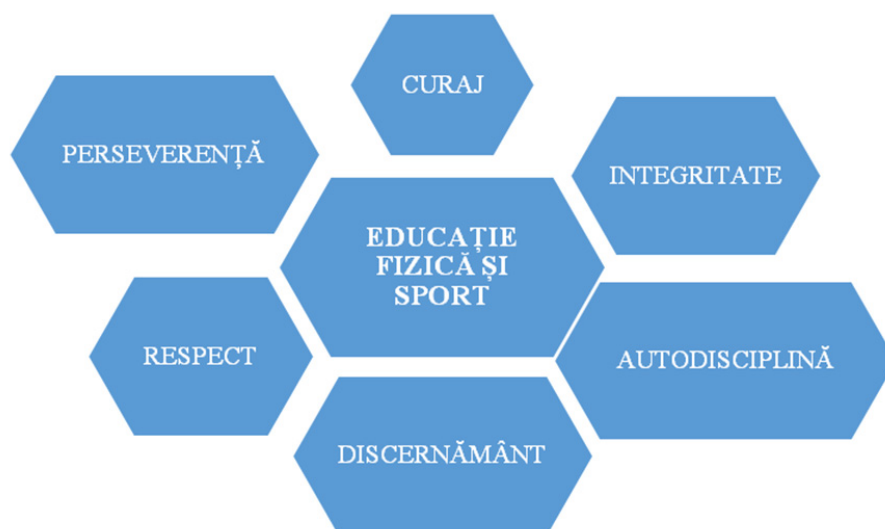


IPOTEZA: dacă în lecția de educație fizică și sport ne propunem să dezvoltăm în mod conștient valori morale și de caracter, atunci această disciplină și-ar contura mai bine locul și rolul, în armonie cu celelalte discipline.

Obiective

- > Promovarea valorilor general umane prin sport
- > Conștientizarea importanței lecției de educație fizică și sport în contextul educației generale
- > Valorificarea activităților sportive în dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter
- > Accentuarea rolului profesorului de educație fizică și sport în cadrul corpului profesoral

VALORI MORALE ȘI DE CARACTER



RESPECTUL

Calitatea cea mai importantă care se află la baza oricărei construcții sociale este respectul. Fără respect este imposibil să faci să funcționeze și să dureze o relație între doi oameni sau viața unei comunități mai mari (Bulzan, C.2000). Niciodată respectul celorlalți nu vine înaintea respectului de sine. Primul semn al respectului pe care îl ai pentru tine se citește pe corpul tău și nu poți cere altora să te trateze mai bine decât te tratezi tu pe tine. Respectul este o consecință a responsabilității.

„Ca să fii respectat, începe prin a te respecta”

Tudor Arghezi

CURAJUL

Curajul este o trăsătură de caracter care implică voința de a împlini un scop în ciuda opoziției externe sau interioare individului. Curajul înseamnă să vrei să duci la capăt o sarcină în ciuda greutăților anticipate și a chemării interioare de a fi prudent sau comod.

Curajul este legat atât de capacitatea fizică a unui individ cât mai ales de capacitatea sa emoțională, psihologica de a-și asuma pe de-întregul riscurile și povara ducerii la bun sfârșit a lucrului de împlinit. Curajul este un act conștient, deliberat, chiar dacă apare uneori spontan. Curajul este lucru care te duce cel mai repede la inima celorlalți! Curajul mai înseamnă și vitalitate, entuziasm, vigoare.

PERSEVERENȚA

Perseverența este cheia succesului. Termenul perseverență se definește prin continuarea realizării unei acțiuni în pofida obstacolelor întâmpinate. Sportivii, elevii sunt doua categorii de persoane care prezintă un nivel ridicat și permanent al perseverenței; primii sunt perseverenți chiar și atunci când sunt în fața doborârii propriului record, iar elevii prin perseverență doresc să își construiască drumul către un loc de muncă bun, dar și în viață prin însușirea unei educații corecte menită să le dezvolte cunoștințele intelectuale.

Perseverența este puterea viitorului. Oamenii perseverenți au încredere în scopul lor, nu se grăbesc ci clădesc pas cu pas, cărămidă cu cărămidă viața pe care și-o doresc

AUTODISCIPLINA

Autodisciplina este aproape tot ce te ajuta să lupți împotriva emoțiilor și dorințelor tale astfel încât să îți atingi obiectivele. Autodisciplina include un set de reguli și standarde pe care ar trebui să le urmezi mai tot timpul. Lipsa de autodisciplină este întotdeauna asociată cu lipsa de motivare. Autodisciplina este o parte a dezvoltării personale.

INTEGRITATEA

Integritatea este genul de virtute care înglobează o serie de trăsături morale ale unei persoane. Integritatea este o alegere personală, un angajament intransigent și consecvent previzibil pentru a onora valori și principii morale, etice, spirituale și artistice. Integritatea cere curaj, moralitate, responsabilitate, asumare și voință.

DISCERNĂMÂNTUL

Aptitudinea unei persoane de a înțelege natura și urmările faptelor pe care le săvârșește. Trebuie să facem totul cu discernământ. Să ne măsurăm propriile puteri, înseamnă discernământ, când avem de luat o decizie hotărâtoare nu numai pentru existența noastră personală dar și pentru cei apropiați nouă sau asupra cărora ne exercităm influența sau autoritatea avem nevoie de discernământ.

Discernământul este o funcție psihică de analiză și sinteză umană disponibilă de a prevedea evaluarea unei acțiuni. Este capacitatea unui individ de a organiza motivat activitatea sa, de a putea oricând justifica corect comportamentul său.

Observații

- Toate sistemele de învățământ din Europa au în trunchiul comun disciplina Educație Fizică și Sport, care este printre puținele materii ce se regăsesc la toate nivelurile.
- Precum în cadrul corpului uman fiecare organ este vital așa și lecția de educație fizică este bine definită și esențială pentru educația elevilor.
- Educația fizică este capabilă să dezvolte valori general umane.
- Unul din obiectivele generale și anume: „Contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice etc.”, poate fi mult mai ușor îndeplinit dacă în programarea didactică acordăm o atenție suplimentară acestui capitol.
- Contribuția Educației Fizice și Sportului la Educația Generală ar putea fi lărgită astfel încât sfera de influență să cuprindă și astfel de demersuri legate de dezvoltarea valorilor amintite.

- Chiar dacă nu întotdeauna elevii conștientizează transferul de valori din timpul lecției, acesta se produce și aduce beneficii reale în dezvoltarea personalității. În aceeași situație se află și profesorul, când fără să-și propună o astfel de abordare, el îndeplinește obiective legate de dezvoltarea trăsăturilor morale și de caracter.
- Degeaba ești un profesor pasionat, dacă nu poți trezi pasiunea.
- Cheia unei educații de bună calitate se află la profesor, elevii au fost dintotdeauna mai buni sau mai puțin buni, mai pregătiți sau mai puțin pregătiți, profesorul este cel care trebuie să fie de fiecare dată bine pregătit
- Viziunea trebuie să cuprindă o perioadă mai lungă de timp, se poate schimba și adapta la dinamica dezvoltării societății

BIBLIOGRAFIE

Anghel, F. (coord) (1998). Educația pentru toți în România. București: Editura Alternative.

Bulzan, C. (2000). Sociologia educației (articole, eseuri, studii comparative). Drobeta-Turnu-Severin: Editura PRIER,.

Cârstea, G. (2000). Teoria și Metodica educației fizice și sportului. București: Editura AN-DA.

Epuran M. (2005). Metodologia cercetării activității corporale. București: Editura, FEST.

Scarlat E., Scarlat M. B. (2002) - Educație Fizică și Sport. București: Editura Didactică și Pedagogică.

3. ARTA ÎN SPORT ȘI SPORTUL ÎN ARTĂ

Expoziția de anul acesta ”Timbrul olimpic Rio 2016” a fost afișată cu ocazia conferinței ”De la experiență la cercetarea în olimpism, educație, sport și kinetoterapie”

Tematica sportivă abordată în artă este, deocamdată la nivel universitar o altă activitate specifică Filialei AOR Cluj. Potențialul și talentul studenților pe o tematică generoasă și apreciată în rândul consumatorilor de sport a fost valorificat prin profesor univ. dr. Cristian Cheșuț.

Dorim să menționăm excelenta colaborare în prezentarea expozițiilor itinerante pe teme olimpice cu invitatul permanent al AOR Cluj, domnul Cornel Udrea, jurnalist, dramaturg, umorist și om de sport. Comentariul sportiv subtil și expert al maestrului Udrea a adus la cunoștința publicului din orașele, Sibiu, Tg Mureș, Suceava, Deva, Satu-Mare, etc., informații inedite din lumea sportului și a Jocurilor Olimpice (JO).

3.1. PORTRET CHEȘUȚ CRISTIAN



-Data nașterii: 16 iulie 1959, Satu-Mare

-Profesia: **designer**

-Ocupația actuală: Prof. univ. dr., Prorector al Universității de Artă și Design Cluj-Napoca.

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ:

-Din 2016 Prorector al Universității de Artă și Design Cluj-Napoca

-Între 2012-2016 Decan al Facultății de Arte Decorative și Design

-între 1999-2012 șef al Catedrei Design, UAD Cluj

-Din 01 oct. 1990, angajat prin concurs la Universitatea de Artă și Design Cluj, în cadrul secției Design.

-Din 1984 până în 1990, angajat prin concurs la Combinatul de Utilaj Greu din Cluj-Napoca, în funcția de desenator artistic.

-Din 1980 până în 1984, angajat prin concurs la Întreprinderea Cinematografică a jud. Satu Mare, în funcția de instructor rețea.

-Din iulie 1978 până în octombrie 1978, angajat la Fabrica de mobilă din Satu Mare în funcția de muncitor necalificat.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE:

-Din 1984 până în 1989, student al Institutului de Arte Plastice "Ioan Andreescu" din Cluj-Napoca, secția Design, clasa prof. univ. arh. Virgil Salvanu.

-Calificarea obținută: **designer**; diploma de absolvent al Institutului de Arte Plastice "Ioan Andreescu" Cluj-Napoca; media la examenul de diplomă: 10

-Nivelul de clasificare a formei de instruire/învățământ: superioară

-Din 1974 până în 1978, elev al Liceului de Filologie-Istorie, Secția Arte Plastice, Satu-Mare Șef de promoție.

PROGRAME DE FORMARE PROFESIONALĂ:

-**Doctor în Arte Vizuale** în cadrul Universității de Artă și Design Cluj, cu teza "Designul grafic și literatura română pentru copii", conducător științific prof. univ. dr. Gheorghe Arion, 2005.

-**Doctor în Științe Umaniste** în cadrul Universității "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca, cu teza "Mit și simbol în jocurile tradiționale de copii", conducător științific prof. univ. dr. Ioan Șeulean, 2008.

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE ARTISTICE:

-Aptitudini artistice dobândite în cursul anilor de studiu la facultate și la liceu, confirmate prin obținerea diplomelor de studiu și a foii matricole de la sfârșitul studiilor universitare.

-Competențe artistice dobândite prin experiența în domeniu, expoziții și prin premiile obținute la diferite concursuri de profil.

-Membru al Uniunii Artiștilor Plastici din Romania, sectia Design, filiala Cluj.

ACTIVITATE ARTISTICĂ ȘI EXPOZIȚIONALĂ:

EXPOZIȚII ÎN ȚARĂ:

Începând cu anul 1982 a avut o activitate prodigioasă concretizată în peste o sută de expoziții.

EXPOZIȚII ȘI MANIFESTĂRI ÎN STRĂINĂTATE :

Începând cu anul 1987 a participat la peste trei zeci de expoziții și manifestări artistice în străinătate.

PREMII OBTINUTE:

- Marele Premiu la Concursul național de afiș cu tema “Festivalul filmului la sate”, București, 1982
- Premiul I. la secțiunea “Graphic-design”- Trienala de design Sibiu, 1987
- Premiul II. la secțiunea “Design industrial”- Trienala de design Sibiu, 1987
- Premiul II. la Concursul național de afiș - București, 1987
- Premiul I. la Festivalul artei studentești – Brașov, 1987
- Mențiune la Festivalul artei studentești - Tg. Mureș, 1988
- Premiul II. la Festivalul artei studentești – Timișoara, 1989
- Premiul anual al RTV Cluj, 1995
- Trofeul “Nuca de aur” obținut la Simpozionul internațional de Design -Zsennye, Ungaria, 1997
- Premiul I la Concursul de afiș cu tematica antidrog, Cluj, 2004
- Premiul “Semper Fidelis”, acordat de Primaria Cluj și Societatea Română de Radiodifuziune 2005
- Premiul special pentru eseistică, Salonul Internațional de carte “Ovidius”, Constanța, pentru cartea “Ludeo, ergo sum”, editura Limes, 2006
- Diploma de excelență, Salonul editurilor transilvane, Cluj, pentru cartea “Ludeo, ergo sum”, editura Limes, 2006
- Diploma de onoare a Societății culturale “Rei culturae fautores”, pentru expoziția de grafic-design “Europa, mon amour”, 2006
- Diploma de excelență a Festivalului Internațional de Umor “Constantin Tănase”, Vaslui, pentru expoziția de grafic-design “Europa, mon amour”, 2006
- Diploma de excelență a Festivalului Internațional de Umor de la Târgu-Jiu, pentru expoziția de grafic-design “Europa, mon amour”, 2006
- Diploma de excelență a Festivalului Național de Umor “Amza Pellea”, Băilești, pentru expoziția de grafic-design “Europa, mon amour”, 2006
- Diploma de excelență “Thalia” a Festivalului Național de Teatru “Liviu Rebreanu”, Bistrița pentru expoziția de grafic-design “Europa, mon amour”, 2006
- Diploma de excelență acordată de Agenția Națională Antidrog, 2006

- Diploma de excelență acordată de Agenția Națională Antidrog, 2007
- Diploma de excelență acordată de Agenția Națională Antidrog, 2008
- Trofeul “Love for sale” la Salonul internațional de grafică satirică, Urziceni, 2011
- Diploma de excelență a Casei de Cultura a studenților, Cluj, 2012

CARTI PUBLICATE:

În calitate de autor:

- “Ludeo, ergo sum – păpuși, mingi, teorii” - Editura Limes, Cluj, 2005
- “Designul grafic și literatura română pentru copii” - Editura Limes Cluj, 2008
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 1”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2007
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 2”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2008
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 3”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2009
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 4”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2010
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 5”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2011
- Albumul ilustrat “Ars Maris ediția 6”, Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2012

În calitate de coautor (ilustrațiile) sau coordonator:

- Cornel Udrea - “Marele zid chinezesc german”, Editura Daco-Press, Cluj, 1996
- Mircea Goga - “Poveste de Crăciun”, Editura Hiparion, Cluj, 2002
- Bartolomeu Valeriu Anania – “Păhărelul cu nectar”, Editura Limes, Cluj, 2003
- Cornel Udrea - “Umbra verbului *A fi*”, Editura Napoca Star, Cluj, 2007
- Cornel Udrea - “Almanahul monografic al Teatrului Municipal Turda”, Editura Napoca Star, Cluj, 2009
- Carmen Chioinea - “Hai, că-nchide la non-stop”, Editura Napoca Star, Cluj, 2009
- Mihaela Todor - “Fericirea în 21 de ipostaze”, Editura Limes, Cluj, 2009, în curs de apariție

- Eugen Albu - "Clepsidra cu iluzii", Editura Casa Cărții de Știință, Cluj, 2009,
- Florica Bud - "Repar onoare și clondire", Editura Limes, Cluj, 2009
- Cornel Udrea - "Autoflagelează-mă, Silvestra!", Editura Pro Vita, Cluj, 2010
- Stela Maria Ivaneș - "Flori de colț", Editura Eikon, Cluj, 2011,
- George Smarandache - "Suflete, cărunț la tample", Editura Napoca Star, Cluj, 2011
- Radu Țuculescu - "Constelația Ars Maris", Editura Galaxia Gutenberg, Cluj, 2011
- Adrian Grănescu - "Cluj-Napoca, porțile orașului", Editura Tribuna, Cluj, 2012,
- Cornel Udrea - "Fericit cu procură", Editura Napoca Star, Cluj, 2013
- Radu Ilarion Munteanu - "Matei bunul", Editura Limes, Cluj, 2013
- Cheșut Cristian (coordonator) - "Prezumpția de eternitate", Editura Napoca Star, Cluj, 2013, fără ISBN
- Cornel Udrea - "La umbra pasării Colibri", Editura Napoca Star, Cluj, 2013
- Ștefan Maroti & colectiv - "Jocurile Olimpice", Editura Napoca Star, Cluj, 2016

STUDII ȘI ARTICOLE PUBLICATE:

- "Designul, între ecologie și globalizare, prin prisma învățământului superior de Design de la Academia de Arte Vizuale din Cluj", în revista "Zsennyei Muhely", Ungaria, 1996, pag. 7-11
- "Mit, simbol și semnificație în jocurile tradiționale de copii", în revista "Zsennyei Muhely", Ungaria, 1998, pag. 11-19
- "Magia și mistica numărului 3, ca sursă de inspirație plastică", în volumul "Experiența umană, imagine plastică, creativitate vizual-plastică" coordonat de prof. Gh. Bus, Editura Dacia, Cluj, 2003, pag. 80-88
- "Aspecte magice și simbolice ale numărului trei", în revista "Tribuna", Nr. 122 din octombrie 2007, pag. 9-10, Cluj-Napoca (ISSN 1223-7441)
- „Jocurile Olimpice Moderne”, în revista „Tribuna”, Nr. 143 din august 2008
- „Umorul în folclorul literar al copiilor”, în revista „Tribuna”, Nr. 151 din decembrie 2008, pag. 17

- „Jocurile tradiționale, între mit și simbol”, în revista „Orașul”, Nr. 12 din 2008, pag. 64-66
- „Șotronul și misterele catedralelor”, în revista „Orașul”, Nr. 13 din 2009, pag. 24
- „Papușa Barbie la 50 de ani”, în revista „Orașul”, Nr. 14 din 2009, pag. 66
- „Remember”, în volumul „Obiceiuri de nuntă la cangurii șchiopi” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2009, pag. 213-214 (ISBN 978-973-647-667-9)
- „Drumeț în calea vântului”, în volumul „Criza formei estetice în designul industrial al sec. XXI” de Dan Horia Chinda, Editura universitară „Ion Mincu” București, 2009, pag. 193-194
- „The necessary Trojan Horse”, în revista on-line „Journal for the Study of Religions and Ideologies”, Nr. 4 din 2010, pag. 24-25
- „Zarurile, între șansă și destin”, în revista „Tribuna”, Nr. 210 din 2011, pag. 25
- „Zmeul-Zmeilor și zmeul zmeilor”, în revista „Tribuna”, Nr. 224 din 2012, pag. 21
- „Clasicul în viață al umorului de vitză nobilă n-a existat niciodată”, în monografia „Prietenii știu. De ce ?” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2012, pag. 90
(ISBN 978-973-647-853-6)
- „Magneții”, în monografia „Lulu” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2014, pag. 48
- „Identitatea fără de buletin”, în monografia „Poarta de su’ Feleac” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2014, pag. 28-29
- „Semne de carte într-un album hertzian cu sentimente”, în monografia „Microfonul cu inimă” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2015, pag. 104-106
- „Sclavia, ca exercițiu de democrație”, în vol. „Jurnalul de la Beliș” de Stela-Maria Ivaneș, Editura Școala ardeleană, Cluj, 2015, pag. 317-318
- „Cuvântul care vrăjește, vorba care alina”, în monografia „Zilnicul cotidian” de Cornel Udrea, Editura Napoca Star, Cluj, 2015, pag. 51

LUCRĂRI DE ARTĂ MONUMENTALĂ:

1977 - Mozaic la Liceul UNIO din Satu Mare

1978 - Fresca (secco) la Liceul de Artă din Satu Mare

1984 - Fresca (secco) la cinematograful “Luceafărul” Satu Mare

1986 - Fresca (secco) la Combinatul de Utilaj Greu, Cluj

Lucrări în colecții de stat: România, Italia, Belgia

Lucrări în colecții particulare: România, Grecia, Israel, Franța, Germania, SUA, Mexic, Ungaria, Canada, Italia.

Colaborator permanent al Editurilor Limes, Napoca-Star, Ecou transilvan, Școala ardeleană din Cluj-Napoca, Radio Cluj și al TVR Cluj (emisiuni de promovare a designului), al firmelor Sagrada Cluj, Lolas Instal Cluj, Pin Grup București, al Camerei de Comerț și Industrie Cluj, al Academiei Olimpice Române, al Agenției Naționale Antidrog București și al Expo Transilvania Cluj.

Autor al peste trei mii de lucrări de grafic-design (cataloge de produs, coperte de carte, reviste, pliante, sigle, mărci poștale și ilustrații de carte);

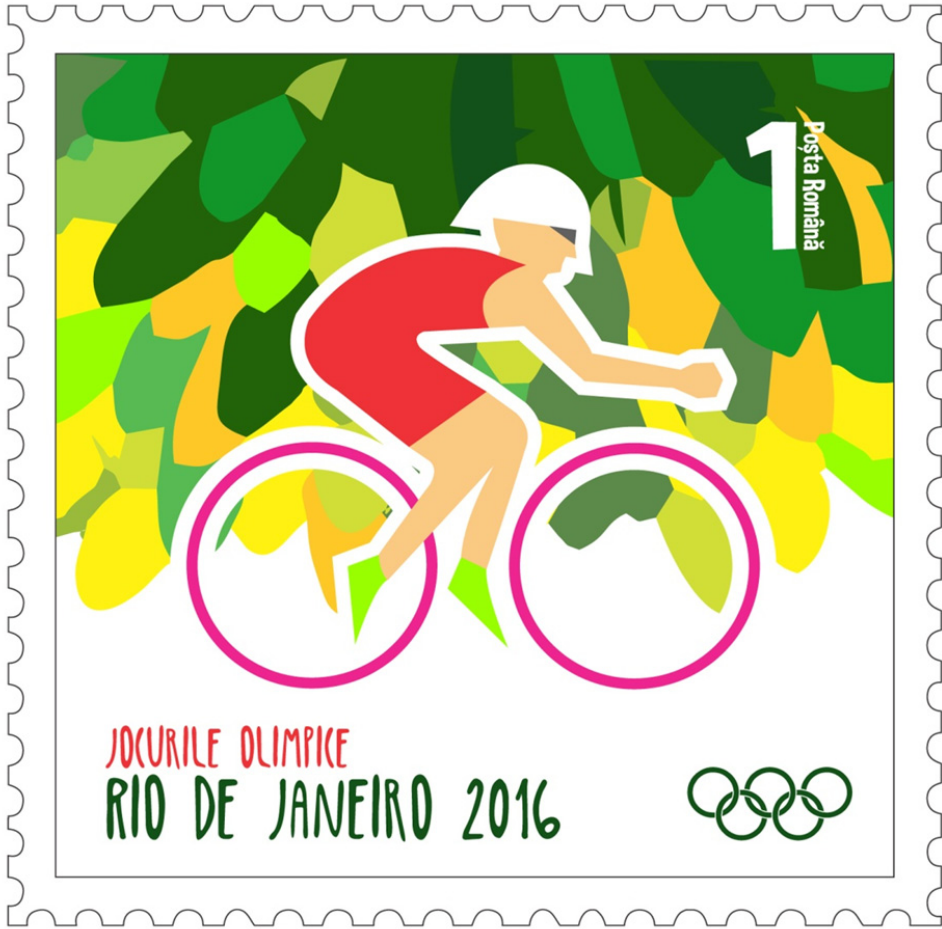
Autor al peste 150 de lucrări de design industrial (mobilier, jucării, amenajări ambientale, aparatură de laborator);

Membru fondator (alături de dr. Veronel Rusu și Mircea Costin) al Asociației Culturale “NapoArt”, în scopul sprijinirii și afirmării tinerelor talente, Cluj, 2006

Hobby-uri: Jazz-ul, muzica progresivă, etnografia, geometriile paradoxale.

3.2. LUCRĂRI DÎN EXPOZIȚIA ”TIMBRUL OLIMPIC RIO 2016”







POȘTA ROMÂNĂ

1 LEU



**Jocurile Olimpice de vară
Rio de Janeiro 2016**



POSTA ROMANA



Rio2016™



JOCURILE
OLIMPICE

JOCURILE OLIMPICE
RIO DE JANEIRO 2016



1
LEU



POȘTA ROMÂNĂ



JOCURILE OLIMPICE
RIO DE JANEIRO 2016



POSTA ROMANA 1 LEU

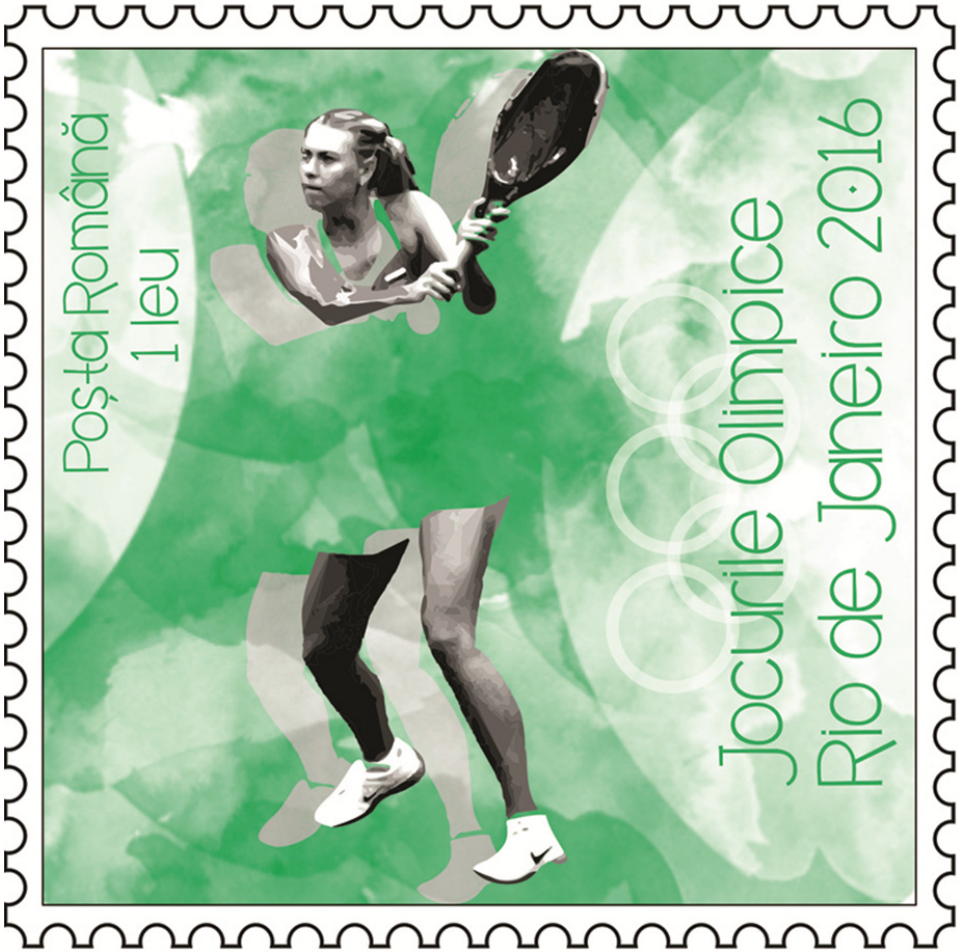
POȘTA ROMÂNĂ

Rio de Janeiro 2016



JOCURILE OLIMPICE

1 LEU



POSTA ROMANA

1 LEU



Jocurile Olimpice Rio de Janeiro 2016



POSTA ROMANA

1
LEU



JOCURILE OLIMPICE
2016

RIO DE JANEIRO





COPERTA 4

Conferința națională ”De la experiență la cercetare în olimpism, sport, educație fizică și kînetoterapie”, ediția 2017 reprezintă activitatea specifică a Academiei Olimpice Române (AOR) Filiala Cluj în parteneriat cu Inspectoratul Școlar al Județului Cluj, Palatul Copiilor Cluj, Universitatea de Artă și Deșign Cluj, Departamentul de Științe ale Educației dîn cadrul Facultății de Pșihologie și Științe ale Educației.

Conferința a fost organizată cu scopul de a implica voluntarii dîn domeniul olimpismului, studenții, masteranzii, profesorii de educație fizică și sport și alte persoane într-o activitate intelectuală caracteristică profesiei. S-a dat astfel ocazia relevării unor judecăți de valoare, experiențe, achiziții teoretice recente sau cercetări în domeniu ca sursă pentru reformulări conceptuale și orientarea direcției profesionale.

Cu ocazia acestor conferințe participanții au avut ocazia să-și exprime aceste veleități și, la dorința lor elaborăm volumul colectiv, ca răsplată pentru preocupările profesionale și efortul depus. Studenții și masteranzii au avut ocazia să prezînte idei, să-și susțină punctele de vedere în public.

Filiala AOR Cluj, prîn Prof univ dr Cheșuș Cristian, prorector al Universității de Artă și Deșign, membru al Filialei a valorificat lucrări ale studenților pe tematică sportivă. Subiectele abordate împletesc arta cu sportul și se reflectă cu claritate în titlurile expozițiilor: 100 de ani de Olimpism, Jocurile Olimpice Sochi 2014, Rio 2016. Lucrările au constituit expoziții itînerante și au fost însoțite de luări de cuvânt ale coordonatorului, la care s-a pliat cu completări rafinate maestrul Cornel Udrea, jurnalist și dramaturg, membru de onoare.

Expoziția Timbrul Olimpic a însoțit conferința dîn anul 2017, iar o parte dîn lucrări vor fi prezentate în acest volum.

Lector dr Bulduș Codruța Florîna, Secretar AOR Filiala Cluj

Prof univ dr Mureșan Alexandru, Director AOR Cluj.