

Coordonator: prof. univ. dr. **Gheorghe Balint**
(Universitatea Vasile Alecsandri - Bacău)

Puiu Gaspar

lect. univ. dr. **Tatiana Balint**
(Universitatea Vasile Alecsandri - Bacău)

Iancu Răchită

prof. dr. **Claudia Georgescu**

Selecția pentru schiul alpin de performanță Baterie de teste

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Selecția pentru schiul alpin de performanță: baterie de teste /

Gheorghe Balint (coord.), Tatiana Balint, Iancu Răchită, Puiu Gaspar,

Claudia Georgescu - București: Editura Inocențiu Voinea, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-93561-2-8

I. Balint, Gheorghe

II. Balint, Tatiana

III. Răchită, Iancu

IV. Gaspar, Puiu

V. Georgescu, Claudia

796.926

Volum realizat în cadrul Programului MTS
de selecție, pregătire și realizare de competiții
pentru copii "Pierre de Coubertin"

finanțat din venituri ale MTS



Cuprins

Considerente preliminare	9
Partea teoretică	
Selecția copiilor și juniorilor pentru schiul alpin	14
Etapizarea selecției în schiul alpin din România	15
Selecția sportivă – definiții, generalități	19
Riscurile în selecția și formarea elevilor cu aptitudini pentru sport	12
Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor pentru perioada 7–11 ani	16
Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor pentru perioada 11–18 ani	19
Bibliografie	23
Evaluarea potențialului biometric și somato-funcțional pentru selecția copiilor în schiul alpin	
1. Evaluare somatică	38
2. Evaluare funcțională (evaluarea capacității de efort) - Frecvența cardiacă	41
3. Evaluarea echilibrului dinamic	42
4. Testul „alergare bumerang peste obstacole”	45
5. Testul „stand and reach”	49
6. Testul „Săritură în înălțime de pe loc”	51
7. Testul „Sărituri în 45 de secunde”	54
Bibliografie	58
Politici europene în domeniul sportului	59
Strategia MTS pentru perioada 2013-2030	64



Considerente preliminare

OPORTUNITATEA PROIECTULUI

Îndeplinirea și chiar depășirea obiectivelor pe care ni le-am propus în cadrul Proiectelor SNOW SUN SKids și JUMP&WIN ne-au adus certitudinea că demersul nostru a fost unul eficient, iar oportunitatea oferită de MTS prin Programul Pierre de Coubertin poate aduce revigorarea activității de selecție pentru schi și biatlon la nivelul claselor primare. Fiind responsabili pentru asigurarea viitorului schiului și al biatlonului românesc în următorii ani, așa cum ne-am angajat prin strategia generală a federației noastre, sugestiv intitulată Construim pentru viitor, vom valorifica în continuare sprijinul financiar pentru activitățile privind selecția, acțiuni de pregătire sportivă și realizare de competiții sportive pentru copii și juniori mici asigurat de MTS, în baza recomandărilor Comisiei Europene prin programul – Europa pentru cetățeni. Ca atare, am continuat cu cel de-al treilea proiect adresat copiilor care doresc să practice schiul alpin de performanță.

După cum arătam și în argumentarea proiectului nostru anterior, FRSB și-a stabilit cea mai coerentă strategie de dezvoltare pe termen mediu și lung pe care a cunoscut-o vreodată, iar rezultatele au fost cele mai bune din istoria organizației atât în planul performanței sportive, cât și în cel al dezvoltării infrastructurii pentru schi și biatlon, și le reamintim: două titluri de campion mondial (under 23) la schi fond și biatlon (junioare), un titlu de vicecampion mondial la schi fond (juniori), precum și prețioasa medalie de argint la biatlon obținută în cadrul Festivalului Olimpic al Tineretului European – Brașov 2013, la care se adaugă construirea unor baze moderne de antrenament și competiție pentru toate disciplinele.

Printre acestea se regăsește și complexul de trambuline de pe Valea Cărbunării de la Râșnov, complex construit printr-un parteneriat public-privat cu Primăria Râșnov, la care FRSB a avut o contribuție esențială, mai ales în privința know-how-ului. Construirea acestui complex, dezvoltat apoi, prin contribuția Guvernului

României, de MDRT, s-a înscris într-un proiect mai amplu, dezvoltat cu un partener strategic din mediul privat, care prevede și pregătirea unui lot de copii și juniori pentru disciplina sărituri cu schiurile. Acum, prin intermediul Programului Pierre de Coubertin, nu vom face altceva decât să contribuim la realimentarea loturilor de performanță, printr-o campanie de selecție menită să asigure și popularizarea disciplinei în rândul copiilor.

SCOPUL PROIECTULUI

Scopul acestui nou proiect este revigorarea schiului alpin de performanță, astfel încât România să se poată alinia la startul marilor competiții internaționale. Pentru aceasta, ne propunem să legitimăm cel puțin 40 dintre copiii care vor participa la concursurile de selecție organizate în cadrul proiectului. De asemenea, un scop secundar este acela al popularizării schiului alpin în rândul copiilor și atragerea celor care nu fac performanță către mișcarea în aer liber, către tribunele stadioanelor și ale bazelor sportive și ca spectatori ai marilor competiții naționale și internaționale.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

Pentru atingerea scopului propus, ne-am stabilit următoarele obiective:

- 1. realizarea volumului Linie metodică pentru selecția copiilor pentru schiul alpin, care să fie distribuit tuturor profesorilor de educație fizică și învățătorilor care conduc orele de educație fizică și sport din școlile aflate în localitățile pe care le vom avea în vedere;*
- 2. selecționarea a 100-120 de copii care vor participa la concursurile organizate la Predeal;*
- 3. reținerea și legitimarea a cel puțin 40 dintre copiii prezenți și alcătuirea unor grupe de începători cu calități pentru schiul alpin;*
- 4. creșterea notorietății naționale a activității FRSSB printr-o bună promovare și comunicare a proiectului.*

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI

Proiectul propus de noi se va derula în perioada octombrie-noiembrie 2013 și va conține următoarele faze:

- 1. Pregătirea și editarea Liniei metodice pentru selecția copi-*

ilor în vederea practicării schiului alpin, comunicarea proiectului prin distribuirea de afișe, flyere, bannere, comunicate de presă.

2. Constituirea colectivelor de antrenori care vor efectua selecția în Brașov, Predeal, Sinaia, Bușteni, Azuga și localitățile limitrofe.

3. Cei mai buni 40 de copii selecționați în urma probelor de control și a concursurilor organizate vor participa la un stagiu de pregătire centralizată la Pârâul Rece - Predeal, la Centrul Național Olimpic pentru pregătirea Juniorilor, stagiul încheiat cu un nou concurs pe mai multe probe și pe categorii de vârstă. Pentru supravegherea și îndrumarea copiilor vor fi mobilizați 10 antrenori-colaboratori, iar pentru buna desfășurare a concursurilor se va apela la 20 de colaboratori voluntari și la serviciile a 10 arbitri-colaboratori, atât în concursurile preliminare, organizate cu prilejul competițiilor internaționale amintite, cât și la cele din cantonamentul de pregătire.

4. În perioada 29 noiembrie-3 decembrie, se va organiza o conferință de presă pentru comunicarea proiectului.

5. În perioada 2-4 decembrie, se va realiza albumul evenimentului, dosarul de monitorizare a presei și raportul final al proiectului.

GRUPUL-TINTĂ ȘI BENEFICIARII

Proiectul se adresează copiilor din clasele primare din orașele cu acces facil la domeniul schiabil. Beneficiarii acestui proiect sunt însă, pe lângă copii, și părinții acestora, iar aceasta din perspectiva oferirii unui cadru organizat pentru o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor, ocuparea timpului liber într-un mod util și plăcut, diminuarea efectelor nocive ale folosirii excesive a computerului în dauna mișcării în aer liber și, nu în ultimul rând, al sprijinului financiar considerabil pentru multe familii care nu și-ar fi putut permite plata unei tabere sau achiziționarea unui echipament sportiv de calitate pentru copiii lor.

De asemenea, beneficiari vor fi și colaboratorii retribuiți, precum și agenții comerciale la care se va apela pentru asigurarea serviciilor de cazare, masă, transport etc. în vederea realizării proiectului, atingându-se astfel și dimensiunea economică a sportului și contribuția sa indirectă la realizarea PIB.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Rezultatele așteptate sunt: legitimarea a 40 de noi copii în cluburile afiliate FRSB. Aceasta va duce la creșterea numărului de participanți la campionatele de copii din următorii ani, ceea ce va contribui la sporirea concurenței și, implicit, la ridicarea nivelului de performanță sportivă.

Totodată, un număr de cel puțin 100 de profesori de educație fizică sau învățători care conduc orele de educație fizică și sport se vor iniția în selecția copiilor pentru practicarea sportului de performanță, și cu precădere a schiului alpin, prin însușirea cunoștințelor cuprinse în liniile metodice de selecție pe care le vom elabora și edita într-un tiraj restrâns.

Un alt rezultat așteptat este sporirea notorietății proiectelor derulate de FRSB și implicit a programului Pierre de Coubertin finanțat de MTS.

IMPACTUL ASUPRA GRUPULUI-ȚINTĂ

Impactul va fi unul pozitiv, copiii vizați vor fi atrași către practicarea unei forme organizate de sport, către competiție, iar cei care vor accede în grupele de performanță își vor spori calitățile psihomotrice și vor fi implicați, la nivelul cluburilor sportive școlare, în activitatea competițională, cu beneficii majore în privința educației, a disciplinării, a sănătății și a dezvoltării armonioase. Agenții comerciali implicați în proiect cu furnizarea de servicii își vor consolida afacerile, putând returna o parte a beneficiului în dezvoltarea sportului, a infrastructurii pentru sport.

Proiectul SLIDE & WIN „învățăm de la campioni” va beneficia de o bună gestionare de imagine, de o comunicare profesională, asigurată de o agenție specializată. Vor fi distribuite flyere, afișe, bannere etc.

Se vor realiza și publica în presă: reportaje, interviuri cu factorii responsabili, materiale video și fotografii. Se va organiza o conferință de presă pentru prezentarea rezultatelor proiectului. Vor fi invitați jurnaliști la concursul copiilor pentru realizarea unor reportaje la fața locului. Vor fi realizate mape de presă pentru comunicarea rezultatelor proiectului.

O primă evaluare va consta în aprecierea rezultatelor personale ale fiecărui copil, conform tabelelor de punctaj pe categorii de vârstă și sexe din liniile metodologice de selecție. De asemenea, se

va monitoriza reflectarea proiectului în mass-media.

Se vor face comparații statistice asupra numărului de sportivi legitimați la disciplina sărituri cu schiurile, înainte și după implementarea proiectului.

În buna desfășurare a proiectului vor fi implicate Primăria și Consiliul Local Predeal, Institutul de Medicină Sportivă, Comisia de Arbitri a FRSB, Comisia de Marketing și Comunicare a FRSB, Inspectoratul Școlar Județean Brașov.

Partea teoretică

Selecția copiilor și juniorilor pentru schiul alpin

Procesul de selecție a copiilor și juniorilor pentru probele schiului alpin se subordonează tezelor generale și conținutului sistemului național de selecție a copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de performanță.

Ca atare, și în schiul alpin, selecția reprezintă un proces continuu, etapizat în funcție de caracterul stadial al pregătirii viitorilor schiori de performanță.

Alcătuirea grupelor de schiori specializați pe anumite probe se efectuează în urma etapei a doua de selecție (selecția periodică). Selecția periodică se realizează pe parcursul pregătirii în stadiul de începători și la finalul acestui stadiu, la vârsta de 10-11 ani (după 3-4 ani de pregătire în schi). Având în vedere faptul că, în stadiul următor (de avansat), se impune trecerea la pregătirea specializată (pregătirea de bază pentru concurs), este necesar ca în procesul selecției periodice să se urmărească unele aspecte:

- capacitatea copilului de a evolua cu multă ușurință pe terenurile cele mai variate;
- gradul de entuziasm cu care copilul practică schiul;
- eficacitatea deprinderilor tehnice în relația directă a acestora cu problemele impuse de cele mai diferite pârții de schi (pante abrupte, foarte variate, pante înghețate, zăpezi variate și dificile).

Selecția periodică cuprinde, pe lângă cerințe privind pregătirea fizică, generală și specială, și cerințe privind pregătirea tehnică.

Testarea capacității tehnice a sportivilor se realizează prin parcurgerea unui traseu special amenajat, care solicită din partea schiorilor deprinderi tehnice corespunzătoare nivelului pe care l-au absolvit.

În cadrul preocupărilor specialiștilor legate de optimizarea tehnologiei de selecție, se acordă mare importanță identificării la subiecții selecționați pentru activitatea sportivă, pe lângă unele aptitudini biomotrice de excepție, cu încărcătură ereditară mare și ca urmare greu perfectibile, și a unor aptitudini intelectuale superioare.

De asemenea, este necesară identificarea interesului autentic (dublat de aptitudini biomotrice) și bilateral (pentru practicarea unei ramuri sportive), după cum am văzut într-un subcapitol anterior, precum și existența unui suport familial solid. Este necesar ca toate testele folosite pentru identificarea aptitudinilor bio-psiho-motrice să aibă un pronunțat caracter prognostic.

Etapizarea selecției în schiul alpin din România

În România, se propune următoarea etapizare pentru procesul de selecție și pregătirea sportivă la schiul alpin – categoria copii (6 – 15 ani):

1. selecția inițială în cadrul grupelor de începători din cluburi și grupelor de copii debutanți din școlile de schi la vârsta de 6 – 7 ani;

2. etapa I - a de selecție și pregătire, corespunzător claselor I-V (vârsta 7–11 ani), având drept obiective însușirea mișcărilor de bază ale celor 4 probe de schi alpin (slalom uriaș, super-g, slalom, coborâre) și asigurarea pregătirii pentru abordarea competițiilor locale, zonale sau naționale de schi alpin copii – etapă finalizată cu testarea nivelului tehnic;

3. etapa a II – a, corespunzător claselor VI – VII (vârsta 12–13 ani), în care să se treacă la abordarea volumului și indicatorilor cantitativi și calitativi specifici antrenamentului de schi alpin de performanță – etapă finalizată cu verificarea în competițiile naționale oficiale și FIS – categoria copii;

4. etapa a III – a, corespunzător claselor VIII – IX (vârsta 14–15 ani), în care să se programeze abordarea calitativă a volumului specific performanțelor de vârf – etapă terminată cu selecția finală în urma participării cu obiective la competițiile din sistemul schiului

alpin de performanță – FIS – categoria copii, și cu testarea aprofundată a capacității de efort.

Deși în diferite lucrări din literatura de specialitate sunt evidențiate parametrii principali ai selecției pentru schiul alpin de performanță, se recomandă ca ponderea nuanțată a acestora în etapele acestui proces să fie concretizată individualizat prin demersuri de cercetarea științifică aplicată în unitățile sportive.

Pentru asigurarea eficienței procesului de selecție și instruire de bază pentru schiul alpin de performanță, trebuie valorificate superior resursele educației, pregătirii teoretice, pregătirii psihologice și tehnicii de vârf în domeniul materialelor sportive specifice.

Teoria antrenamentului sportiv evidențiază caracterul stadial al acestui proces, diferențînd problematica domeniului în trei stadii care au sarcini, mijloace, metode și forme organizatorice specifice, astfel:

- în primul stadiu este necesar să se realizeze:
 - a) depistarea copiilor cu reale aptitudini pentru practicarea schiului;
 - b) asigurarea instruirii tehnice de bază în schiul alpin de performanță;
 - c) stabilirea direcțiilor individualizate pentru viitoarea specializare pe probe (grupe de probe);
- în al doilea stadiu, trebuie să se asigure pregătirea de perspectivă a juniorilor cu aptitudini pentru obținerea rezultatelor sportive superioare, care trebuie să fie instruiți sistematic în vederea pregătirii treptate, temeinice și multilaterale, pentru a corespunde cerințelor practicării schiului alpin la nivel mondial;
- în al treilea stadiu, se urmărește obținerea performanțelor sportive maxime, ca urmare a pregătirii temeinice a juniorilor și seniorilor și a participării acestora în sistemul internațional competițional al schiului alpin.

Se apreciază că, în conformitate cu pragul înalt al performanțelor sportive actuale și cu cerințele crescute ale conținutului pregătirii, la baza selecționării schiorilor trebuie să stea în primul rând criteriul capacității acestora de a o obține un randament corespunzător gradului de dezvoltare a schiului alpin competițional de nivel mondial.

Opțiunea pentru acest criteriu fundamental de selecționare trebuie să influențeze nemijlocit conținutul muncii antrenorilor de schi alpin, stimulându-i atât pe ei, cât și pe sportivii aflați în pregătire, să și propună și să realizeze obiective mobilizatoare.

Corespunzător acestui criteriu, în schiul alpin de performanță, selecția trebuie să aibă un caracter eliminatoriu.

Trebuie menținuți în pregătire numai acei schiori care confirmă prin rezultate, capacitatea de a se ridica la nivelul măiestriei sportive internaționale.

În afara criteriului de mai sus – fundamental pentru selecționarea schiorilor fruntași, mai pot fi scoase în evidență și altele, care, prin specificul lor, corespund cerințelor de desemnare a schiorilor alpini pentru a participa la competiții de obiectiv:

- forma sportivă a celor vizați să participe la competiția respectivă;

- experiența de concurs și capacitatea schiorilor de a se mobiliza corespunzător cerințelor concursului.

În conformitate cu orientări recente, selecția este înțeleasă ca un proces continuu prin care se urmărește depistarea și inițierea tinerilor talentați, menținerea lor condiționată în secțiile de schi, în vederea perfecționării juniorilor pentru sportul de performanță.

Procesul de selecție este considerat ca factor de bază al performanței sportive, împreună cu pregătirea sportivă și condițiile care să asigure procesul realizării performanței.

Pentru reușita procesului de selecție, este necesar, pe de o parte, să se cunoască și calitățile motrice specifice schiului alpin, iar, pe de altă parte, ce-i supuși selecției să posede aceste calități la un nivel cât mai ridicat, cunoscându-se faptul că unele dintre acestea sunt perfectibile prin antrenament, iar altele mai puțin. În acest sens, ori de câte ori este vorba de calitățile care țin de caracterele ereditare

stabile (dimensiunile longitudinale ale corpului, viteza, îndemânarea), exigența selecționerilor trebuie să fie foarte mare, de la început. Deși necesitatea selecției în activitatea sportivă de performanță este unanim recunoscută, totuși, în stadiul actual al desfășurării selecției schiorilor (efectuată pe baza capacităților inițiale, urmată de eliminarea treptată a celor care evoluează slab), este departe de a fi satisfăcătoare.

Principalii factori care determină rezultatul sportiv sunt considerați următorii:

- capacitate motrică;
- capacitate psihică;
- tipul somatic.

Privind capacitatea motrică, se apreciază că ordinea de perfectibilitate a celor 4 calități principale este: rezistența, forța, îndemânarea și viteza – prima fiind cea mai perfectibilă.

În privința capacității psihice, apare cerința luării în considerație a calităților specifice schiului alpin, și nu acelea care se cer oricărui sportiv, indiferent de specializare.

Aprecierea tipului somatic are în vedere depistarea acestor laturi ale gabaritului care constituie un avantaj pentru practicarea schiului alpin de performanță.

Sintetizând, se pot contura următoarele cerințe de bază:

- selecția să fie considerată și tratată ca un proces evolutiv, și nu ca o operație de moment;
- conținutul procesului de selecție să fie în acord cu posibilitățile reale de adaptare și răspuns ale organismului, fără să influențeze negativ dezvoltarea psiho-motrică și somatică;
- să fie cunoscut ritmul normal de dezvoltare a calităților psiho-motrice, precum și a celor morfo-funcționale și somatice;
- să se țină seama de caracteristicile ereditare stabile (dimensiunile longitudinale ale corpului, îndemânarea generală, viteza, echilibrarea specifică) și de caracteristicile ereditare stabile și perfectibile (perimetrele, greutatea corporală, forța, rezistența), precum și vârsta optimă la care se poate acționa cu eficiență pentru dezvoltarea lor;
- pregătirea sportivă poate să înceapă de la vârsta de 6 – 7 ani, fără a se realiza în primii ani specializare pe probe.

Alte caracteristici conturate în practica unei bune selecții la schi alpin sunt următoarele:

– coborârea vârstei, realizându-se o cercetare sistematică a copiilor preșcolari, în vederea formării unor nuclee omogene, bine selecționate, odată cu clasa I – a;

– necesitatea aprofundării caracterului procesual al selecției specifice schiului alpin, activitatea trebuind să se desfășoare cu atenție și răbdare cel puțin 3–4 ani;

– o selecție de nivel superior la schi alpin presupune și selecția antrenorilor, fiind relativ puțini acei tehnicieni care au suficientă „forță” pentru o activitate eficientă de selecție, întâlnindu-se numeroase cazuri în care copii schiori alpini respinși de un antrenor pot fi găsiți corespunzători de către alți tehnicieni.

Problematica actuală a selecției schiorilor alpini pentru activitatea de performanță ridică în fața antrenorilor aspecte noi, complexe, datorită necesității de a aborda această problemă prin tratare interdisciplinară, care solicită învățarea lucrului în echipă cu specialiști din științele care pot optimiza procesul selecției, precum și datorită faptului că optimizarea antrenamentului pentru schiul alpin de performanță aruncă permanent lumini noi asupra instruirii inițiale.

Practica schiului alpin atestă tot mai mult faptul că ceea ce nu se înfăptuiește temeinic în perioada formării inițiale nu se mai poate corecta sau se realizează foarte greu și cu mari eforturi mai târziu. În acest context, deosebit de pilduitor, poate fi aforismul reputatului savant român Grigore Moisil: „Știința nu este bună azi, dacă ieri nu s-a gândit la mâine”.

Selecția sportivă – definiții, generalități

Definiția oferită de Dicționarul Explicativ prezintă selecția ca pe "o alegere după un anumit criteriu și cu un anumit scop".

Conceptul de selecție în sport a fost definit și formulat în timp de numeroși specialiști, atât din domeniul sportiv, cât și din domenii complementare. Astfel:

1. "Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute ale copilului, juniorului, cu aju-

torul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice), pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau o probă sportivă" (Nicu, A., 1993) (p. 43);

2. "Selecția este o activitate sistematică a specialiștilor desfășurată pe baza unor criterii biologice și psihologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor ramuri de sport" (Dragnea, A., 1996) (p. 256).

3. „Selecția în sport este un sistem complex de identificare și triere a indivizilor superiori dotați în domeniul sportiv, având la bază anumite principii, criterii și metode științifice cu caracter motric, bio-medical și psihologic, cu ajutorul cărora pot fi scoase în evidență, cu un coeficient crescut de probabilitate având caracter de prognoză, aptitudini reale, necesare obținerii unor performanțe superioare” (Bocu, T. 1984, 1997) (p. 18).

Studiile clasice și cele de dată mai recentă referitoare la teoria și metodică educației fizice și sportului menționează și alte definiții ale conceptului general de selecție în sport, formulate de specialiști renumiți în alte surse bibliografice, la care însă nu vom mai face referință.

Selecția sportivă prezintă unele criterii de clasificare și implicit forme de selecție corespunzătoare acestora:

a) după gradul de perfecționare a criteriilor folosite:

Selecția empirică sau intuitivă reprezintă cea mai răspândită formă de selecție la ora actuală (Wanek, M., 1979) (p. 168). Selecția empirică se organizează prin intermediul antrenorilor sau al așa-numiților "detectori de talente" (scout manager), care îi observă pe tineri în timpul activităților sportive, didactice sau extradidactice. Aceștia observă "cum se mișcă" tinerii și, pe baza acestor observații, trag concluzii asupra gradului de dezvoltare a aptitudinilor și calităților motrice și a "ușurinței" cu care cei vizați execută mișcărilor. Un tânăr cu un nivel foarte ridicat al acestor aptitudini este înregistrat ca un "talent motric" (Bocu, T. , 1997) (p. 15).

Selecția intuitivă (din păcate, foarte des utilizată în țara noastră) se poate efectua fie exclusiv pe baza experienței profesionale acumulate, fie pe baza "flerului" celui care selecționează, ambele dobândite, de cele mai multe ori, în decursul carierei de fost sportiv

de performanță. Majoritatea specialiștilor domeniului nostru nu recomandă folosirea exclusivă a acesteia, mai ales în contextul exigențelor actuale față de activitatea sportivă de performanță.

Selecția științifică urmărește ca aptitudinile necesare practicării sportului de performanță să fie identificate nu numai în momentul când ele se manifestă net, ci încă în stare latentă, la o vârstă relativ timpurie.

Datorită caracterului său mai laborios de aplicare și pentru a putea realiza practic acest sistem de selecție, este necesară îndeplinirea prealabilă a unor condiții legate de modul de alcătuire a echipelor de lucru, de metodele și mijloacele folosite în cadrul etapelor de desfășurare preconizate, precum și asigurarea unei programări a acțiunilor de selecție în teritoriu.

Una dintre cele mai complexe definiții ale acestei selecții o considerăm a fi definiția dată de Traian Bocu: „Selecția științifică se caracterizează prin faptul că aceasta impune existența unor criterii specifice de identificare a aptitudinilor, a unei tehnologii riguroase, precum și a unor metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.” (Bocu, T. , 1997) (p. 16).

b) după consecvența aplicării acțiunii de selecție:

Selecția dirijată sau sistematică - întrunește condițiile necesare desfășurării unei acțiuni de selecție, pe o arie bine determinată în teritoriu, în perioade specifice scoaterii în evidență a aptitudinilor copiilor pentru practicarea sportului respectiv.

Selecția întâmplătoare sau nesistematică este opusul selecției dirijate sau sistematice și presupune efectuarea unor acțiuni spontane în vederea identificării și trierii copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului respectiv.

În general, acest mod de selecție se face la intervale mari de timp, atunci când nu mai există practicantii ai sportului respectiv și acțiunea de selecție este strict necesară.

Această formă de selecție poate da rezultate bune, dar poate deveni riscantă, din punctul de vedere al randamentului, deoarece investiția financiară și de timp în subiecți insuficient testați aptitudinal este nesigură în perspectivă.

c) după momentul aplicării în cursul dezvoltării ontogenetice:

Selecția primară sau inițială „reprezintă acea etapă (formă) din cadrul procesului de selecție care are drept scop identificarea și trierea tinerilor, exact în momentul intrării lor în activitatea sportivă, în momentul de față, această etapă inițială a selecției capătă o importanță din ce în ce mai mare datorită posibilităților sale de prognoză, a caracterului predictiv pe baza unor tehnologii pluridisciplinare”. (Bocu, T. , 1997) (p. 18).

Ca urmare a faptului că această formă (etapă) a selecției sportive se poate aplica în diferite momente ontogenetice, în funcție de necesitățile unor ramuri sportive, se pot distinge trei momente ale selecției:

- selecția foarte timpurie (aplicabilă sub 10 ani);
- selecția timpurie (aplicabilă la 10-11 ani);
- selecția târzie (aplicabilă la 15-16 ani).

Selecția secundară „constă în acțiunea care are drept scop trierea tinerilor care au deja un stagiul în activitatea sportivă în vederea menținerii în activitatea de performanță numai a elementelor care pot garanta obținerea succesului. Această formă (etapă) a selecției se desfășoară de obicei prin eliminarea din cadrul procesului instructiv-educativ a acelor indivizi care nu prezintă garanția obținerii succesului sportiv”. (Bocu, T. , 1997) (p. 18).

Selecția finală „este acțiunea care are drept scop trierea tinerilor cu stagiul îndelungat în practica sportivă în vederea alcătuirii unor echipe reprezentative la nivel de lot național sau olimpic”. (Bocu, T., 1997) (p. 18).

d) după profilul criteriilor și tehnologia utilizată:

Selecția motrică este acea „acțiune de identificare și triere a tinerilor care presupune punerea în evidență a aptitudinilor necesare practicării cu succes a activității sportive prin testarea calităților motrice de bază, în mod special ale celor mai puțin perfectibile în procesul instructiv-educativ postselectiv, datorită caracterului ereditar al acestora”. (Bocu, T. , 1997) (p. 18).

Selecția bio-medicală reprezintă „acțiunea complexă care are drept scop identificarea și trierea tinerilor cu aptitudini biologice și medicale de excepție, în mod special acelea cu încărcătură ereditară mare, a stării de sănătate și a capacității de efort de excepție”. (Bocu, T. , 1997) (p. 19).

Avem în vedere, în primul rând, talia (înălțimea) și predicția ei la maturitate, identificarea deficiențelor fizice compatibile cu practicarea sportului de performanță, precum și a afecțiunilor cu contraindicații relative și absolute.

Selecția psihologică "este demersul științific prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale copiilor, adolescenților sau tinerilor și corespondența acestora cu cerințele precis delimitate ale unei anumite activități" (Bocu, T. , 1997) (p. 19).

Selecția psihologică urmărește să asigure corespondența dintre aptitudinile și atitudinile individului, pentru ca pe această bază să se asigure adaptarea la efort și eficiența în antrenamente și competiții. Se consideră că existența unei concordanțe între aptitudini și atitudini constituie una dintre condițiile fundamentale ale succesului sportiv.

Selecția naturală "este definită ca un proces evolutiv îndreptat într-o direcție bine precizată și totodată ca un proces lent de dezvoltare umană a aptitudinilor sportivului, de la vârsta timpurie până la consacrare" (Bocu, T. , 1997) (p. 19).

Selecția naturală în sport este un proces ce se desfășoară de la sine, în mod permanent, ca un mecanism natural de alegere și triere, în urma căruia dispar din activitatea sportivă indivizii cu variații nefavorabile și rămân în activitatea de mare performanță numai acei indivizi care prezintă variații favorabile acestei activități.

Riscurile în selecția și formarea elevilor cu aptitudini pentru sport

Este unanim știut faptul că, cu toate că dezvoltarea aptitudinilor sportive este recunoscută a fi benefică tinerilor din mai multe puncte de vedere, în special al dezvoltării potențialului biomotric, ea comportă deopotrivă și multe riscuri.

Împotriva practicării sportului de performanță la copii se aduc următoarele argumente:

1. sportul este "o muncă la copii", iar aceasta trebuie abolită;
2. se încalcă drepturile copilului;
3. nu se iau în considerare adevăratele necesități ale copilului;
4. sportul primejduiește viitorul copilului;
5. sportul manipulează copilul, iar apoi îl abandonează în

- marele rezervor al sportului de performanță al adulților, supunându-l unui stres intens datorat unui program de supraantrenament;
6. copiii li se refuză trăirea unor experiențe importante;
 7. viața lor familială este distrusă;
 8. contactele sociale sunt limitate;
 9. din punct de vedere fizic, psihic și intelectual sunt periclitați de sportul de performanță, abandonati;
 10. există pericolul desocializării lor;
 11. sportul constituie pentru copii un "sistem total fără ieșire" sau "un fel de instituție totală";
 12. sportul de performanță nu ține seama de particularitățile speciale ale copilăriei, de nevoia copilului de protecție;
 13. din punct de vedere pedagogic, copilul și necesitățile sale de dezvoltare trebuie să constituie prima preocupare, și nu realizarea sportivă;
 14. recordurile și medalile constituie "valori de scurtă durată" (Paschen, K. 1980, Dietrich, K. 1980, Crum, B. 1982, Funke, J. 1983 / Ommo Grupe, 1992, p. 9).

În favoarea practicării sportului de performanță se aduc și argumente contrarii celor dintâi:

1. practicarea sportului de performanță de către copii poate determina inițiative și impulsuri care să-i ajute în formarea și dezvoltarea anumitor comportamente necesare în viață;
2. practicarea sportului de performanță nu aduce nici un prejudiciu, cu condiția să existe o supraveghere corespunzătoare;
3. copilul profită mai mult de pe urma practicării sportului de performanță decât dacă ar fi neactiv sau implicat în sportul pentru toți;
4. copilul își poate forma o experiență în avantajul său prin practicarea sportului de performanță, care altfel nu s-ar fi putut rezolva;
5. poate fi evitată dezvoltarea unilaterală intelectuală printr-o îndrumare adecvată și o bună îngrijire medicală;
6. copilul crește într-o lume dură a muncii, a competiției, iar antrenamentul sportiv constituie pentru el un bun mijloc de a se adapta la societatea de astăzi și cea viitoare. (Ommo Grupe, 1992, p. 12).

Dintre riscurile întâlnite în selecția și formarea elevilor sportivi le vom aminti pe cele mai importante și mai frecvente, care se datorează unor erori atribuite antrenamentului (Hahn, E. 1996) (p.70):

1. timpul afectat antrenamentului și, ca urmare, sacrificat în detrimentul altor activități este mult prea mare, existând pericolul neglijanței celorlalte obligații școlare;
2. este pus la îndoială caracterul inofensiv din punct de vedere psiho-pedagogic al antrenamentului practicat cu copiii în vederea obținerii performanței, iar efectele acestuia se bănuiesc a fi o trecere mult prea rapidă la starea adultă, restricții în contactele sociale, lipsa libertății etc.
3. este pus la îndoială caracterul inofensiv din punct de vedere medical și ortopedic al antrenamentului, erorile de ordin tehnic sau metodic în cadrul acestuia putând afecta subiecții pe termen lung;
4. există pericolul apariției unor fenomene secundare în dezvoltarea personalității, cum ar fi, de exemplu, dezvoltarea unei ambiții exagerate, tendința de a se considera vedete etc.
5. sunt considerate de temut reacțiile ce pot crea o stare sufletească de moment, ca de exemplu teama bruscă, decepția, depresia;
6. sunt dezvăluite probleme de comportament personal, cum ar fi mascarea unor griji și incertitudini în locul eliminării lor, obsesia performanței etc.;
7. sunt de temut unele comportamente sociale problematice care acționează asupra copilului: comportament autoritar la antrenament, presiuni sociale, motivații extrasportive, intervenția manipulării, impunerea unor responsabilități care îi depășesc capacitățile, din partea părinților, antrenorilor, clubului, federației;
8. există temeri în privința efectelor publicității făcute în mass-media, iar aceasta poate modifica comportamentul copilului.

O parte a riscurilor pe care le implică selecția și formarea elevilor sportivi se datorează părinților.

Mai întâi, dorim să scoatem în evidență rolul pozitiv pe care îl

joacă părinții în procesul de formare a propriilor copii, mai ales în calitate de foști sportivi de performanță. Aceștia susțin cu plăcere angrenarea copiilor lor în sportul de performanță, dar cu condiția să nu se ivească nici un fel de probleme în activitatea școlară a acestora, mai exact în obținerea unor rezultate bune la învățătură (Hahn, E. 1996) (p. 39).

Rolul pozitiv (stimulator) jucat de părinți este posibil datorită următoarelor considerente:

- a. majoritatea acestora au practicat în tinerețe o ramură sportivă;
- b. majoritatea se arată interesați de obținerea performanțelor de către copiii lor;
- c. părinții știu să organizeze primele contacte ale copiilor cu sportul;
- d. părinții acordă atenție dezvoltării rezultatelor obținute în cadrul antrenamentelor și competițiilor;
- e. aceștia răsplătesc performanțele obținute de copilul lor;
- f. sunt dispuși să susțină copilul din punct de vedere moral, financiar, precum și organizatoric.

Rolul negativ (inhibitor) al părinților generează riscuri educative și constă în faptul că unii dintre aceștia procedează conform următoarelor considerente:

- a. își ocrotesc prea mult copiii, în sensul că nu le mai încredințează nici un fel de sarcini sau responsabilități în afara celor legate de sport, pentru ca ei să se consacre acestuia;
- b. amână pe mai târziu problemele legate de pregătirea pentru viață prin școală, profitând de prestigiul sportiv;
- c. plasează copilul în sfera obligativității de a participa la antrenamente (participarea la antrenamente și competiții cu orice preț);
- d. așteaptă mereu doar succese din partea copilului;
- e. organizează activitatea sportivă a copilului, nelăsându-l să aibă nici o inițiativă;
- f. se transformă în avocatul propriului copil, în așa fel încât antrenorul să reușească mai repede în obținerea unor performanțe.

O importantă parte a riscurilor educative se datorează unor erori metodologice (tehnologice) întâlnite în procesul de selecție și formare a elevilor, care pot fi următoarele:

1. performanțele de nivel național și internațional apar la vârste din ce în ce mai mici, fapt ce obligă ca selecția și inițierea să se producă din ce în ce mai de timpuriu; cele mai marcate de această tendință sunt disciplinele care cer un înalt grad de coordonare motrică (gimnastică, patinaj, înot);
2. sistemul competițional al copiilor îl reproduce pe cel al adulților, precum și participarea mult prea devreme a copiilor în competiții având ca parteneri adulții;
3. specializarea prea timpurie a copiilor și dorința antrenorilor sau a părinților ca aceștia să obțină succesul cu orice preț;
4. concepția planificării antrenamentului, folosind valori ale parametrilor copiate de la adulți: volumul, intensitatea și durata antrenamentului sunt prea mari; fixarea unor parametri exagerați ai performanțelor; desconsiderarea jocului ca mijloc al antrenamentului.

Unul dintre riscurile educative majore datorate unor erori de tehnologie a selecției considerăm că este abandonul sportiv. Datorită lipsei de preocupare științifică consecventă, în activitatea sportivă pot apărea copii ale căror aptitudini necesare obținerii succesului sportiv și școlar au fost inexact identificate. Consecința directă a acestor erori de selecție se manifestă în etapa următoare, când, pentru obținerea succesului sportiv cu indivizi de valoare medie din punct de vedere biomotric, este necesar un volum uriaș de muncă, fapt ce afectează procesul instructiv-educativ și de integrare școlară și socială a acestora, putând duce la abandon școlar. Rezolvarea acestor probleme o vedem posibilă prin identificarea cât mai exactă a indivizilor cu adevărat supradotați, capabili să obțină atât succesul sportiv, cât și succesul școlar.

Particularitățile morfo–funcționale ale elevilor pentru perioada 7–11 ani

Perioada aceasta se caracterizează printr-o accelerare a ritmului de creștere, cifrat la 4-5 cm/an, și o creștere în greutate aproximativ 2kg/an. La 11 ani, cifrele extreme caracteristice sunt:

- talie între 125,0 – 151,4 cm;
- greutate între 21,500 – 41,500 kg;
- perimetrul toracic este crescut cu aproximativ 6 cm;
- elasticitatea toracică ajunge la 5–6 cm;
- capacitatea vitală marchează în acești ani un spor de 1000 ml, atingând la 11 ani cifra de 2000 ml;
- frecvența respiratorie ajunge la 11 ani la 18 respirații/min., dar amplitudinea lor este mai redusă;
- debitul sistolic ajunge la 34 ml, iar debitul pe minut la 2,9 litri;

Sistemul nervos comandă, dirijează permanent și coordonează deprinderile motrice și stereotipurile dinamice complexe, repartizând tonusul muscular în permanentă schimbare între mușchii antagoniști și antagoniștii fixatori.

În timpul practicării unui sport, sistemul nervos și analizatorii se află într-o stare de hiperexcitabilitate, evidențiate prin hipo-reflexie, cronatje și timp de reacție scurt, coordonare și echilibru.

La copii se manifestă în timpul practicării unui sport o oboseală din cauza insuficienței pregătirii, oboseală ce duce la o hiperexcitabilitate a sistemului nervos, marcată prin înrăutățirea indicilor fiziologici, consemnată în joc sub forma scăderii randamentului.

Procesele nervoase la copii se caracterizează printr-o forță relativ mică și printr-o insuficientă echilibrare din cauza capacității de lucru relativ mică a celulelor nervoase.

Cu creșterea vârstei, forța proceselor nervoase și capacitatea de lucru a celulelor nervoase cresc.

Și la adolescenți și juniori ele sunt inferioare celor de la adulți. Această particularitate trebuie luată în seamă în lucrul cu copiii începători în schiul alpin.

Pe măsură ce se maturizează, celulele nervoase de excitație și inhibiție în Sistemul Nervos Central se echilibrează, dar tind spre

o mai mare pondere a proceselor excitative.

Plasticitatea crescută se inhibă cu marea mobilitate a proceselor nervoase. Oasele, ligamentele și mușchii scheletici determină dezvoltarea exercițiilor fizice.

Oasele, ligamentele și mușchii scheletici determină dezvoltarea relativ târzie, încordările de forță și lucrul prea îndelungat provocând osificarea prematură, frânând creșterea oaselor.

De aceea, la această vârstă tânără, volumul și intensitatea efortului trebuie strict reglementate.

Mușchii scheletici sunt în creștere treptată, creșterea lor înțrece dezvoltarea forței. Acest lucru se produce deoarece forța mușchilor depinde nu numai de dezvoltarea morfologică, ci și de excitabilitate, de capacitatea de a cuprinde în lucru un număr maxim de unități motrice funcționale ale mușchilor.

Dezvoltarea acestei capacități se produce puțin mai târziu, comparativ cu dezvoltarea morfologică a mușchilor.

O caracteristică a copiilor la această vârstă este aceea că mușchii, fiind lungi și subțiri, determină apariția relativ rapidă a oboselii, mai ales în eforturile îndelungate, creșterea în lungime a oaselor și alungirea mușchilor implicând evitarea de abuzuri de eforturi statice în forță, deoarece influențează negativ procesul de creștere.

Exercițiile cursive cu amplitudine dinamice trebuie să aibă preponderență.

La copii, volumul inimii crește rapid, dar vasele sanguine rămân încă înguste, ceea ce determină ca efortul depus de inimă pentru a împinge sângele în vase să fie cât mai mare. Din această cauză apar tulburări ale ritmului cardiac, oscilații ale tensiunii arteriale.

Insuficienta irigare a creierului poate provoca stări de amețea și apariția, relativ rapidă, a oboselii. Dezvoltarea inimii, ca și a greutateii corpului, în diferite perioade de vârstă, se produce neuniform. Dezvoltarea mușchiului cardiac este ajutată de practicarea exercițiilor fizice.

Tensiunea arterială la copii de 9-11 ani este mai mică decât la adolescenți.

Plămânii, la această vârstă, sunt mai puțini rezistenți la in-

fecții. Cu cât este mai mare activitatea copiilor, activitățile motrice în special, cu atât mai dezvoltați sunt mușchii respiratori și cu atât mai mare capacitatea vitală.

Frecvența respiratorie scade cu vârsta, marcându-se profunzimea ei. Cu vârsta crește, de asemenea, și ventilația pulmonară. În cazul unui lucru bine dozat, ventilația pulmonară la copii este mai mare decât la adolescenți și tineri.

Este una dintre cele mai importante particularități ale organismului în creștere.

La copiii de 9-11 ani, emotivitatea este foarte crescută, mai ales când se află în competiție. Una dintre particularitățile stărilor emoționale ale competiției sportive o constituie trecerea de la emoțiile pozitive la cele negative, determinate de schimbările de rezultat ce survin în timpul desfășurării competiției.

O caracteristică de seamă la această vârstă o constituie conturarea anumitor trăsături ale personalității, unele dintre acestea primind chiar un caracter definitiv.

Prin urmare, este necesară intensificarea activității educative, influențându-se în permanență trăsăturile pozitive de caracter.

Forța nu este prea mare, dar crește treptat, în special forța extensorilor membrelor inferioare, forța explozivă se îmbunătățește de la an la an, elevii obosind în special la mișcări și efort static.

Viteza crește, în special viteza de execuție a mișcărilor izolate, viteza de alergare pe distanțe scurte. Se poate acționa asupra tuturor formelor de viteză.

Rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată crește în perioada de vârstă de la 7-12 ani, o creștere de 51,8% din dezvoltarea totală pe care o acumulează în perioada de vârstă între 7-11 ani.

Rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale înregistrată între 7-11 ani are o creștere de 66,8% din dezvoltarea totală pe care o acumulează de la 7-18 ani.

Rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui crește la băieți între 7-11 ani cu numai 23,22% din totalul creșterii, îndemânarea generală se realizează între 7-11 ani în proporție de 43% din total.

Mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan an-

terior crește la băieți cu numai 80,7% din dezvoltarea mobilității, ce se înregistrează în cei 12 ani de școală.

Ritmul cel mai slab de dezvoltare la băieții de 7-11 ani se constată a fi la tracțiuni, flotări, spate, detentă și mobilitate articulară. Îndemânarea se dezvoltă intens datorită procesului de excitație.

În concluzie, între 7-11 ani, copiii fac progrese rapide în capacitatea de învățare motrică.

Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor pentru perioada 11–18 ani

Mai mulți autori - Drăgan I.(1994), Verza, E., Verza, E., F., (2000), Sălăvăstru, D., (2004), Epuran, M., (2005) - au subliniat că, între 10 și 14 ani, copilul parcurge una dintre cele mai importante etape din ontogeneză, deoarece acum se încheie copilăria și încep transformările care conduc la maturizarea sa. Acest proces transformator este numit pubertate și, după unii, are mai multe stadii, și anume: pubertatea sau etapa ante-pubertară (pre-pubertară) 10-12 ani; pubertatea propriu-zisă, 13-14 ani; etapa post-pubertară, 14-15 ani, care încheie transformările bio-psihoice.

Desigur că, din cauza fenomenului de „acelerație” datorat bunelor condiții de trai și sporirii gradului de civilizație, sunt cazuri în care pubertatea poate începe de la vârsta de 9-10 ani. De asemenea, sunt situații în care pubertatea se poate prelungi până la 16-17 ani, mai ales la băieți.

Particularitățile somatice

Intervenția pubertății duce la accelerarea creșterii în înălțime într-un ritm superior tuturor vârstelor, ca apoi aceasta să se diminueze treptat până la 20-21 de ani.

Creșterea mai intensă se semnalează la membrele inferioare, apoi la cele superioare, fapt care creează, în multe cazuri, dezarmonii, evidente mai ales când se întocmesc grafice ale creșterii (morfo-grame). Datorită acestor considerații, unii autori vorbesc despre o fază “caricaturală” de formă alungită a oaselor și de mușchii insuficient dezvoltați și alungiți. Trunchiul este lung, toracele este îngust,

iar abdomenul supt. Ca urmare a acestor trăsături somatice, organele interne din cutia toracică sunt puțin dezvoltate, fapt care generează dificultăți în procesul de adaptare la efort prin lipsă de rezistență funcțională.

În concordanță cu cele prezentate, și sistemul articular este slab, în plin proces de consolidare. Datorită faptului că la fete pubertatea se instalează mai repede decât la băieți, ele prezintă la aceleași vârste cu ale băieților valori superioare ale creșterii în înălțime și greutate; de altfel, aceasta este singura etapă în ontogeneză când fetele ating valori somatice superioare băieților, exprimate și printr-un trunchi mai lung, membrele inferioare sunt însă mai scurte. Ca urmare, această etapă de vârstă poate fi caracterizată de transformarea proceselor morfo-funcționale și psihice în vederea maturizării treptate a tinerilor.

Particularitățile funcționale

În concordanță cu particularitățile dezvoltării morfologice menționate, se constată o capacitate scăzută de adaptare și rezistență funcțională a aparatelor cardio-vascular și respirator la efortul fizic intens. În jurul vârstei de 12 ani, capacitatea vitală se situează la circa 2000 cm³, datorită faptului că plămânii sunt slab dezvoltați și crește până la 3000 cm³ la 15 ani. Mai menționez faptul că aparatul respirator și în special plămânii sunt puțin rezistenți la infecție.

În timpul efortului fizic, cordul depune un travaliu mare pentru irigarea organelor și sistemelor, deoarece lumenul vaselor este îngust și, ca urmare, pot apărea uneori fenomene de oboseală, amețeli, tulburări ale ritmului cardiac.

În privința sistemului nervos se constată o creștere redusă a volumului creierului, însă se adâncesc circumvoluțiile, iar prin înmulțirea fibrelor de asociație sporesc conexiunile funcționale dintre diferite zone. Celulele corticale se dezvoltă încontinuu, perfecționându-se și diferențiindu-se, crescând astfel baza funcțională a activității de prelucrare a informației.

În această perioadă se realizează diferențierea dintre cele două sexe prin maturizarea caracteristicelor sexuale.

Particularitățile psihice

Întreaga activitate nervoasă superioară și psihică se dezvoltă rapid, atingând un nivel superior. Ca urmare, procesele gândirii - analiza, sinteza, abstractizarea etc. - se perfecționează, ceea ce face posibilă dezvoltarea unei situații problematice.

Dezvoltarea psihică la această vârstă este deosebit de bine sintetizată de marele savant J. Piaget (1965): "... la 11-12 ani apare o a patra și ultima perioadă, al cărei palier de echilibru se situează la nivelul adolescenței. Caracterul ei general constă în cucerirea unui nou mod de a raționa, care nu se mai referă exclusiv la obiecte sau la realități direct reprezentabile, ci la ipoteze, adică la propoziții din care pot fi trase consecințele necesare fără ca subiectul să se pronunțe asupra veridicității sau falsității lor înainte de a examina rezultatul acestor implicații".

În funcție de cele prezentate, întreaga tehnologie de predare trebuie restructurată, cu deosebire metodele care trebuie să prezinte conținutul educației fizice în mod causal, problematizat, realizând o participare activă, profund conștientizată, din partea elevilor.

Este bine cunoscut faptul că ființa umană reprezintă un mecanism complex, care are ca mod de manifestare două laturi distincte, latura fizică și cea psihică, ce se manifestă în comun, ca un tot unitar.

Privită în ansamblu, activitatea nervoasă superioară, la care se adaugă influențele sistemului endocrin, reprezintă baza materială a proceselor psihice și a comportamentului. Organul activității psihice este sistemul nervos central; procesele psihice având ca substrat procesele nervoase, fără a se confunda însă cu acestea.

Educația fizică și sportul nu reprezintă un simplu proces de exersare gen dresaj, acestea beneficiază și totodată dezvoltă procesele psihice la un nivel de complexitate ridicat, cum nici o altă disciplină școlară nu le poate dezvolta sau cel puțin influența.

În practica educației fizice și sportului există numeroase posibilități de acționare asupra proceselor cognitive, afective, volitive ale elevilor, precum și a componentelor acestora.

Particularitățile motrice

Datorită dezolării organismului pe multiple planuri, mai ales mării plasticității scoarței și mobilității proceselor nervoase de excitație și inhibiție, sporesc și posibilitățile de dezvoltare a tuturor calităților motrice, și în special a vitezei, cu deosebire la 12 ani la fete și 13 ani la băieți.

La 12 ani, viteza fetelor este mai mare ca a băieților, urmând ca, progresiv, aceștia să-și sporească treptat indicii de viteză, depășindu-le pe fete. Acest proces evolutiv durează până în jurul vârstei de 14-15 ani.

Ca urmare a dezvoltării aparatului locomotor, concomitent cu viteza, îndemânarea progresează evident, fapt pentru care pubertatea mai este denumită „vârsta îndemânării”.

Cunoscută fiind disproporția dintre diferitele segmente ale corpului, în efectuarea acțiunilor motrice se remarcă o oarecare „stângăcie”, însă disponibilitățile pentru mărirea îndemânării sunt totuși crescute atunci când această calitate este dezvoltată simultan cu simțul orientării în spațiu, care în jurul vârstelor de 12-13 ani se apropie de cea a adultului.

Prin îmbunătățirea calității mușchilor, și mai ales a laturii funcționale care condiționează viteza, sporește capacitatea de forță în regim de viteză sub forma detentei (forță-explozivă). Se mărește, de asemenea, și capacitatea de efort static moderat, în raport cu greutatea corporală, mai ales la băieți, începând de la 13-14 ani, care după această vârstă depășesc substanțial fetele.

Ca o consecință a posibilităților funcționale reduse, capacitatea de rezistență este scăzută mai ales sub forma ei de rezistență cardio-vasculară, fapt care însă nu împiedică, ci impune acționarea sistematică cu mijloace bine dozate pentru dezvoltarea ei. Se va acționa asupra dezvoltării rezistenței în regim de forță sau viteză care să angajeze grupe musculare mari (spate, membre superioare, membre inferioare etc.) și să permită activitatea nestingerită a aparatului cardio-respirator fără a-l solicita la posibilitățile sale maxime.

La fete, rezistența este mai scăzută decât la băieți, cu toate că și la aceștia, comparativ cu alte vârste, ea se situează la valori scăzute.

În privința calităților motrice, în jurul vârstelor de 12-14 ani, trebuie să menționăm că se impun măsuri metodice atente în procesul de dezvoltare a forței și rezistenței, fapt care va determina creșterea acestor calități deosebit de importante.

În ceea ce privește motricitatea la vârstele învățământului gimnazial, aceasta nu prezintă deosebiri esențiale între băieți și fete, ci numai unele particularități care trebuie luate în considerare pentru o tratare diferențiată. Aceste particularități se referă la gradul de maturitate a mișcărilor, economicitatea acestora, cursivitatea, tempoul, expresivitatea. Băieții au înclinații către exercițiile de forță, efectuate uneori cu repezeală, de învingere, cu orientare precisă, care le mărește eficiența, în timp ce fetele preferă mișcărilor expresive, efectuate pe muzică și caracterizate uneori de lipsă de economicitate, dar care tind către acuratețe tehnică. Din acestea rezultă că băieții efectuează mai bine mișcărilor ce reclamă precizie (schimbări de direcție, precizie în aruncări), pe când fetele manifestă predispoziție în executarea corectă a exercițiilor de gimnastică.

Din cercetările întreprinse de unii autori rezultă că alergarea este deprinderea cel mai larg aplicată, desfășurându-se în mod deosebit în activitatea neorganizată, față de cea organizată, care solicită însă destul de puțin din acest punct de vedere.

Volumul alergării scade odată cu înaintarea în vârstă, fapt care trebuie prevenit de cadrele de specialitate prin crearea obișnuinței de a alerga. Această întreprindere de bază se efectuează în unele cazuri cu greșeli transmise de la vârsta școlii primare, și anume: insuficiența fazei de zbor, alergarea pe călcâie, oscilații ale trunchiului în plan lateral etc., care însă trebuie corectate prin exerciții speciale.

În privința aruncărilor, acestea sunt accesibile în mod deosebit băieților, care spre sfârșitul ciclului deprind bine mișcarea de azvâr-

lire, în timp ce fetele le efectuează mai mult prin împingere.

Săriturile, datorită dezvoltării morfologice, nu se execută cu eficiență corespunzătoare; bătaia, de regulă, este puternică, zborul nefiind pe măsura acesteia. Ca urmare, se impune lucrul pentru dezvoltarea de-tentei la membrele inferioare, însușirea corectă a săriturilor în înălțime, în lungime, pe aparate și peste aparate.

De mare importanță în efectuarea săriturilor este coordonarea dintre mișcările segmentelor corpului, care constituie de multe ori cheia eficienței acestora, precum și învățarea unei aterizări elastice.

La vârstele ciclului gimnazial există mari disponibilități în ceea ce privește însușirea unor procedee specifice ramurilor de sport, și mai ales jocurilor sportive.

Ca urmare, învățarea rapidă a unor ramuri de sport constituie o sarcină prioritară a educației fizice și sportului.

Bibliografie

- Balint, Gh. „*Selecția în jocul de fotbal – încotro ?*”, Revista „*Studii și cercetări științifice în educație fizică și sport*”, nr. 1, P. 83-89, ISSN 1453-0198. Universitatea Bacău, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Bacău, 1997;
- Belous, V. „*Bazele performanței*”, Ed. Performantica, Iași, 1995;
- Bocu, T. „*Studiu privind îmbunătățirea conceptului de selecție sportivă*”, Revista Educație Fizică și Sport, București, nr.11, 1984;
- Bocu, T. „*Selecția în sport*”, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1997;
- Drăgan, I., coord. „*Selecția și orientarea medico-sportivă*”, Ed. Sport Turism, București, 1989;
- Grupe, Ommo „*Sportul de performanță pentru copii din punct de vedere educativ*”, în Sportul la copii și juniori, nr. 3, București, 1992;
- Hahn, E. „*Antrenamentul sportiv la copii*”, în Sportul la copii și juniori, nr. 104 – 105 (3-4), București, 1996;
- Ifrim, M. „*Selecția și unele particularități ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor*”, în Nicu, A., coord., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993;
- Nicu, A. „*Antrenamentul sportiv modern*”, Ed. Editis, București, 1993;
- Răduț, C. „*Criterii de selecție*”, Ed. CNEFS, București, 1967;
- Răduț, C. „*Concepte metodico-pedagogice de selecție*”, în Drăgan, I., coord., *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1989;
- Wanek, M. „*Talentele sportive și programarea lor*”, în Sportul de performanță, nr. 195, București, 1983;

Evaluarea potențialului biometric și somato-funcțional pentru selecția copiilor pentru schiul alpin

1. Evaluarea somatică

Somatometria reprezintă un ansamblu de măsurători antropometrice pe baza cărora, prin calcularea unor indici specifici, se apreciază nivelul de creștere și gradul de dezvoltare fizică.

Un indice standard se obține raportând greutatea la talie (înălțime).

Pentru copii însă, formula lui Lorentz este redată astfel (Ostrovski):

Copiii între 2-6 ani:	$G = (T - 100) - [(T - 123) \times 0, 7]$
Copiii între 6-14 ani:	$G = (T - 100) - [(T - 125) \times 0, 5]$
Copiii între 14-18 ani:	$G = (T - 100) - 10$
Peste 18 ani: Băieți:	$G = 50 + 0, 75 (T - 150);$
Peste 18 ani: Fete:	$G = 45 + 0, 75 (T - 150).$

unde:

G = greutatea în kilograme (kg);

T = înălțimea în centimetri (cm);

<p>A. <u>Indicele Broca:</u></p> $GT = 2 \times 100$ <p>unde: <i>G</i> = greutatea în kilograme <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>	<p>B. <u>Indicele Bouchard:</u></p> $I = \frac{G \text{ (kg)}}{T \text{ (cm)}}$ <p>unde: <i>G</i> = greutatea în kilograme <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>
<p>C. <u>Indicele Rochrer:</u></p> $I = \frac{G \text{ (kg)}}{T^3 \text{ (cm)}}$ <p>unde: <i>G</i> = greutatea în kilograme <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>	<p>D. <u>Indicele Devenport:</u></p> $I = \frac{G \text{ (kg)}}{T^2 \text{ (cm)}}$ <p>unde: <i>G</i> = greutatea în kilograme <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>
<p>E. <u>Indicele de morfologie a lui Pignet:</u></p> $I = T \text{ (cm)} - (G \text{ (kg)} - Ptr \text{ (cm)})$ <p>unde: <i>Ptr</i> = perimetrul toracic în repaus <i>G</i> = greutatea în kilograme <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>	<p>F. <u>Indicele de morfologie generală Vervaeck:</u></p> $I = G \text{ (kg)} + \frac{Ptr \text{ (cm)}}{T \text{ (cm)}}$ <p>unde: <i>G</i> = greutatea în kg <i>Ptr</i> = perimetrul toracic în repaus <i>T</i> = înălțimea în centimetri</p>
<p>G. <u>Indicele masei corporale (IMC / body mass index – BMI)</u></p> <p>Reprezintă raportul dintre greutatea în kilograme (<i>G</i>) și înălțimea în centimetri (<i>I</i>) la pătrat. Acest indice stabilește corelația între țesutul adipos subcutanat și cantitatea totală de grăsime a corpului, fiind cel mai util indicator în screening-ul obezității; dacă prin măsurarea indicelui masei corporale se obține o valoare situată între 19-24 este considerată ca fiind greutatea ideală. O valoare între 25-30 indică supraponderabilitate, iar peste 30 indică obezitate.</p> $IMC = \frac{G \text{ (kg)}}{I^2 \text{ (cm)}}$	

Unii autori consideră că indicele masei corporale nu are valoare la copii și femei gravide. Alții susțin că indicele masei corporale

se schimbă substanțial odată cu vârsta, la naștere media este de 13 kg/m², sporește la 17 kg/m² la vârsta de 1 an, descrește la 15,5 la vârsta de 6 ani, apoi sporește la 21 kg/m² la vârsta de 20 de ani.

Valorile acceptate internațional ale indicatorului BMI sunt:

- subponderal: < 18,5;
- normal: 18,5 – 24,9;
- supraponderal: 25 – 29,9;
- obezitate: 30 – 39,9;
- obezitate exagerată > 40.

După unii autori, **indicele ideal al masei corporale la copii** este:

Vârsta	Sexul	Indicele
2 ani	Masculin	20, 09
	Feminin	19, 81
5 ani	Masculin	19, 30
	Feminin	19, 17
10 ani	Masculin	24, 00
	Feminin	24, 11
15 ani	Masculin	28, 30
	Feminin	29, 11
>18 ani	Masculin	30
	Feminin	30

La adulți, gradul de obezitate se poate clasifica utilizând IMC, și este foarte ușor de înțeles. S-au folosit ca și criterii valoarea IMC = 30, care indică obezitate, și este începutul zonei periculoase, și valoarea IMC = 35, ce are cert semnificație medicală.

2. Evaluarea funcțională (evaluarea capacității de efort)

Proba Martinet urmărește evoluția FC și a TA sistolică și diastolică, în repaus (clinostatism), după efectuarea probei clino-ortostatice, după un efort standard (20 genoflexiuni în 40 s) și în perioada de revenire (5 min. în clinostatism); proba dă relații asupra adaptării cardiovasculare la o solicitare standard și asupra echilibrului neurovegetativ. Interpretarea parametrilor în repaus se face după descrierea probei Schellong.

Se consideră reacție normală la efort creșterea FC cu 40-60 % față de valorile de repaus, fără a depăși 120 c/min. (tahicardie moderată); TA sistolică poate crește cu 20-30 mmHg, în timp ce TA diastolică poate scădea cu 5-10 mmHg sau rămâne constantă; TA diferențială crește ușor.

Este o probă accesibilă, de teren, de mare utilitate în dirijarea procesului de antrenament, mai ales pentru sporturile, care nu au ca dominantă efortul de tip dinamic.

Deregările pot fi de tip:

- diston – tahicardie marcată, TA sistolică crește evident, TA diastolică scade până la 0 ("ton infinit") și persistă peste 3 min.

- hipoton – tahicardie marcată, TA sistolică crește ușor sau scade, TA diastolică crește evident, TA diferențială (se pensează), apoi revine lent la normal.

- hiperton – tahicardie, TA sistolică crește evident, TA diastolică crește ușor.

- în trepte – crește TA sistolică, progresiv, datorită întârzierii mecanismelor reglatoare.

Revenirea la valorile de repaus se urmărește 3-5 min., după schema de mai jos:

- FC = între 0-10 s,

- TA = între 10-50 s și din nou FC între 50-60s;

- revenirea FC trebuie să aibă loc în primele 2-3 min., iar a TA până în 5 min.

Aprecierea probei se face prin calificativele:

- nesatisfăcătoare,

- satisfăcătoare,

- bună.

Testul nu este considerat reușit dacă se închide mai puțin de 5 ori fiecare ochi, dacă ochii nu s-au închis complet, dacă se efectuează și mișcări suplimentare (privirea încrucișată, contractarea feței, coborârea comisurilor, deschiderea gurii etc.).
Se permite o a doua încercare.

3. Evaluarea echilibrului dinamic

Pentru evaluarea (măsurarea) echilibrului dinamic propunem (la fel ca la sărituri pe schiuri) testul următor:

(din Kirkendall et al., 1987, p. 129)

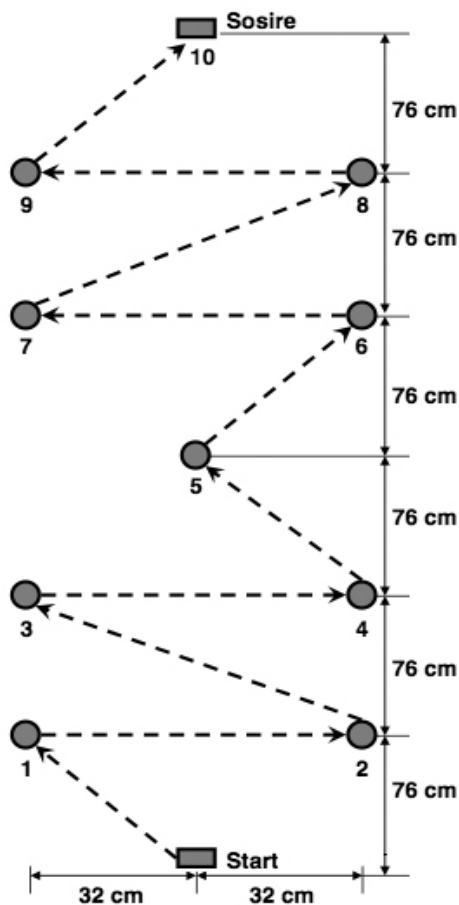
Execuția traseului:

1. Din punctul de start, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca 1;
 2. Ajuns pe marca 1, sportivul se va reechilibra, apoi se va ridica pe pingea și, după găsirea echilibrului, va încerca să-și păstreze poziția de echilibru timp de 5 sec.;
 3. După cele 5 secunde, sportivul va executa o săritură pe un picior pe marca 2;
 4. Ajuns pe marca 2, sportivul se va reechilibra, apoi se va ridica pe pingea și, după găsirea echilibrului, va încerca să-și păstreze poziția de echilibru timp de 5 sec.;
- Sportivul va continua testul, executând același lucru pe toate mărcile (1-10).

Fiecare dintre cele 5 secunde de menținere a echilibrului va fi numărată cu voce tare, cu un punct acordat fiecărei secunde și cu înregistrarea scorului (punctelor) pentru fiecare marcă.

Sportivul are voie să se reechilibreze după ce a aterizat corect (pe toată talpa), încercând să mențină echilibrul pentru 5 secunde (pe pingea).

Cronometrul se va porni în momentul în care sportivul va executa prima săritură și se va opri în momentul în care sportivul va termina numărătoarea celor 5 secunde (sau mai multe) pe marca 10 (Sosire).



Tabel de evaluare

Sistem de notare:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(o linie) = 1 secundă;

1. Dacă în timpul celor 5 secunde de menținere a echilibrului sportivul va așeza piciorul pe sol, se va întrerupe numerotarea – valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la contactul celuilalt picior cu solul;

2. Dacă sportivul va executa ușoare sărituri pe piciorul de sprijin, se va respecta regula anterioară;

3. Dacă sportivul menține poziția de echilibru mai mult de cinci secunde, se adaugă câte un punct pentru fiecare secundă în plus;

4. Punctajul total va fi dat de însumarea punctelor obținute pe fiecare marcă în parte.

Exemplu de notare și calcul al testului:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☑	☑☐	☑☑	☑L	☑☐	☑L	☑I	☑	☐	☐

Pentru evaluarea PROPRIOCEPȚIEI, vom folosi același test, dar după găsirea echilibrului pe pingea sportivul va încerca să-și păstreze poziția de echilibru timp de 5 secunde (sau mai mult) CU OCHII ÎNCHIȘI.

Sportivul va începe numărătoarea secundelor în momentul în care va închide ochii.

Sistemul de notare și calcul al testului va fi același, cu următoarea completare:

Dacă în timpul celor 5 secunde (sau mai multe) de menținere a echilibrului sportivul va deschide ochii, se va întrerupe numerotarea – valoarea contorizată fiind numărul de secunde până la deschiderea ochilor.

1–5 pct.
 2–9 pct.
 3–10 pct.
 4–7 pct.
 5–9 pct.
 6–7 pct.
 7–6 pct.
 8–5 pct.
 9–4 pct.
 10–3 pct.
 Total–65 pct.

GRILA DE CALCUL

50 pct. sau mai mare	= echilibru dinamic excelent
40-49 pct.	= echilibru dinamic foarte bun
30-39 pct.	= echilibru dinamic bun
20-29 pct.	= echilibru dinamic satisfăcător
10-19 pct.	= echilibru dinamic nesatisfăcător

4. Testul „alergare bumerang peste obstacole”

Acest test a fost preluat și modificat de către noi după „Baterie de teste motrice pentru elevi”, elaborat de Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Innsbruck, Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Salzburg în colaborare cu Federația de Schi din Austria.

Obiectivul testului: verificarea coordonării motrice.

Materialele necesare testului:

un cronometru;

un jalon (plasat la mijlocul parcursului);

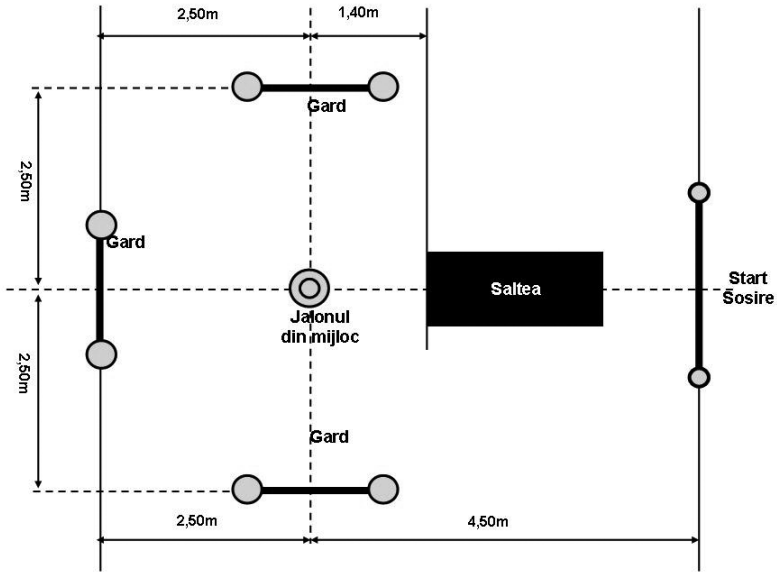
o saltea;

un tabel pe care se vor nota înălțimea corporală și înălțimea obstacolului;

o ruletă.

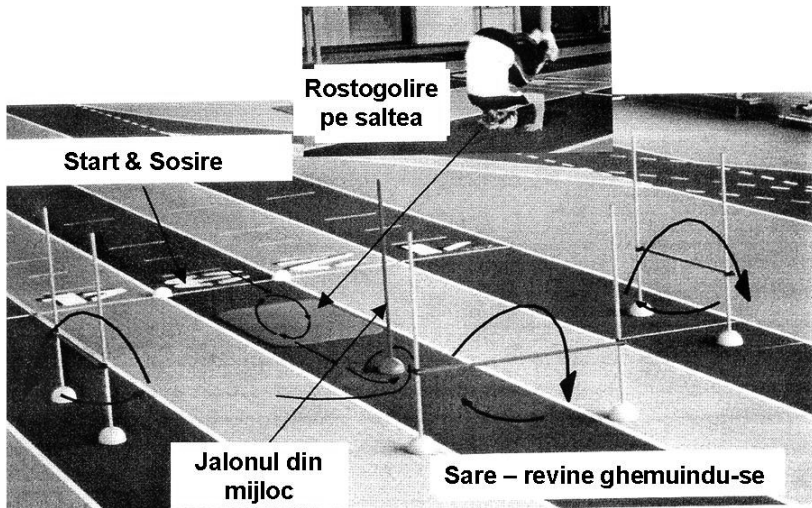
Amenajarea testului

Amenajarea testului se va face după dimensiunile prezentate în figura următoare:



Descrierea testului

Sportivul pleacă la o comandă de start (spre exemplu, „gata – pleacă”!) din poziția stând, de la linia de start, și parcurge cât de rapid posibil parcursul din imaginea următoare:



Parcurgerea traseului se va face contra cronometru, astfel:

1. Alergarea în circuit începe imediat, de la linia de start, cu o rostogolire pe saltea.
2. În continuare, sportivul aleargă în cerc de jur împrejurul jalonului din mijloc, continuă pe aceeași direcție de deplasare și ...
3. sare peste primul obstacol (din imagini reiese că este vorba de ștachete) și se întoarce, ghemuindu-se pe sub acesta.
4. Sportivul revine la jalonul central, aleargă din nou de jur împrejurul acestuia ...
5. sare peste cel de-al doilea obstacol, revine din nou ghemuindu-se și trecând pe sub acesta.
6. Se repetă același parcurs și, după obstacolul al 3-lea și cea de-a 3-a alergare în cerc de jur împrejurul jalonului central, sportivul va încerca să ajungă cât de repede la linia de sosire (aceeași ca și linia de start).

Sportivul poate efectua testul fie încălțat cu pantofi de sport (de sală), fie în picioarele goale.

În total, sportivul are la dispoziție trei încercări: prima este de probă (încălzire), iar următoarele două în cadrul testului propriu-zis, cea mai rapidă parcurgere a traseului urmând a fi evaluată.

Se vor respecta cu exactitate valorile înregistrate, iar înălțimea obstacolelor se va regla în funcție de talia subiecților, după tabelul următor.

Înălțime corporală (cm)	Înălțime a obstacolelor (cm)
111-115	46
116-120	48
121-125	50
126-130	52
131-135	54
136-140	56
141-145	58
146-150	60
151-155	62
156-160	64
161-165	66
166-170	68
171-175	70

EVALUAREA TESTULUI - GRILA DE CALCUL

Antrenorul (profesorul) notează timpii realizați la cele două încercări din cadrul testului cu o exactitate de 0,01 secunde.

Încercarea cea mai rapidă va fi reținută pentru a fi comparată ulterior cu valorile medii ale categoriei respective de vârstă, conform tabelelor următoare:

Alergare „bumerang” peste obstacole

BĂIEȚI

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	15.49 și sub	14.49 și sub	13.49 și sub	12.99 și sub
Bine	16.00-16.49	15.00-15.49	14.00-14.49	13.00-13.49
Satisfăcător	16.50-17.50	15.50-16.50	14.50-15.50	13.50-14.50
Mediocru	17.51-18.00	16.51-17.00	15.51-16.00	14.51-15.00
Insuficient	18.01 și peste	17.01 și peste	16.01 și peste	15.01 și peste

Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	12.49 și sub	12.09 și sub	11.79 și sub	11.59 și sub
Bine	12.50-12.99	12.10-12.59	11.80-12.29	11.60-12.09
Satisfăcător	13.00-14.00	12.6-12.60	12.30-13.30	12.10-13.10
Mediocru	14.01-14.50	13.61-14.10	13.31-13.80	13.11-13.60
Insuficient	14.51 și peste	14.11 și peste	13.81 și peste	13.61 și peste

FETE

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	16.49 și sub	15.49 și sub	14.49 și sub	13.39 și sub
Bine	16.50-17.20	15.50-16.20	14.50-15.10	13.40-13.89
Satisfăcător	17.21-17.91	16.21-16.91	15.11-15.71	14.91-15.40
Mediocru	17.92-18.62	16.92-16.62	15.72-16.32	14.51-15.00
Insuficient	18.63 și peste	16.63 și peste	16.32 și peste	15.41 și peste

Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	12.99 și sub	12.59 și sub	12.29 și sub	11.99 și sub
Bine	13.00-13.49	12.60-13.09	12.30-12.79	12.00-12.49
Satisfăcător	14.51-15.00	14.11-14.60	13.81-14.30	13.51-14.00
Mediocru	14.01-14.50	13.61-14.10	13.31-13.80	13.11-13.60
Insuficient	15.01 și peste	14.61 și peste	14.31 și peste	14.01 și peste

5. Testul „stand and reach”

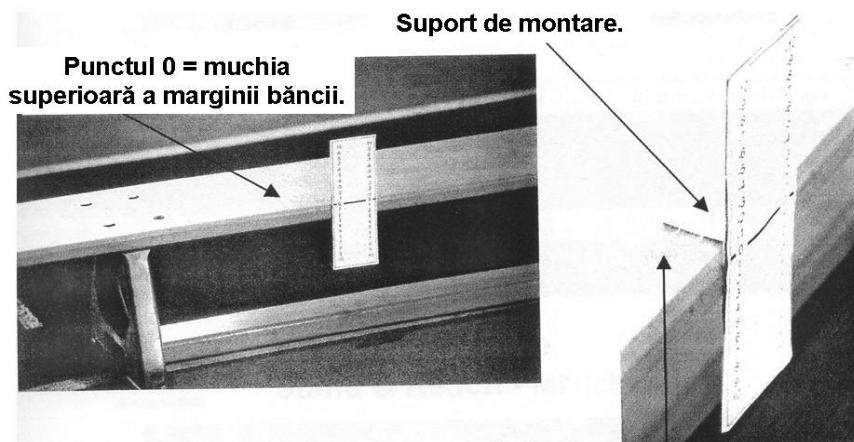
- to stand = a sta în picioare (*engl.*), adică poziția stând în ed. fizică
- to reach = a ajunge (la ceva) (*engl.*)

Acest test a fost preluat și modificat de către noi după „Baterie de teste motrice pentru elevi” elaborat de Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Innsbruck, Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Salzburg în colaborare cu Federația de Schi din Austria.

Materialele necesare testului:

- o bancă de gimnastică;
- o scală de măsură;
- o bucată de carton cu lipici;
- o bandă adezivă.

Pregătirea testului: scala de măsură (vezi imaginea următoare) împreună cu suportul de susținere se lipesc pe un pat de carton, după care, cu ajutorul unei benzi adezive, se atașează pe muchia unei bănci de gimnastică.



Punctul 0 (zero) corespunde muchiei superioare a marginii băncii de gimnastică.

Descrierea testului:

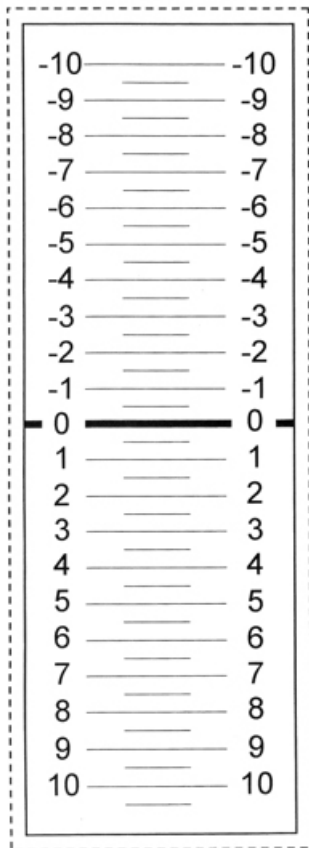
Sportivul stă fără pantofi și cu picioarele apropiate pe o bancă de gimnastică, degetele de la picioare vin până la muchia băncii și ating scala de măsurare.

Din această poziție urmează o aplecare în față din șold cu picioarele întinse (genunchii împinși înapoi), călcâiele neavând voie să se ridice de pe bancă.

Punctul cel mai coborât astfel atins pe scala de măsurare trebuie menținut cel puțin două secunde.

Fiecare subiect are dreptul la o încercare de probă și la una de testare.

Scala de măsură se va confecționa după modelul următor:



EVALUAREA TESTULUI - GRILA DE CALCUL

Distanța de apucare se măsoară în centimetri.

Stand and reach

BĂIEȚI

]

Vârsta	7-8 ani	9-10 ani	11-12 ani	13 -14 ani
F. bine	12.0 și peste	12.5 și peste	13.0 și peste	13.5 și peste
Bine	9.0-11.0	10.0-12.0	10.5-12.5	11.0-13.0
Satisfăcător	4.0-8.0	4.5-9.5	5.0-10.0	5.5-10.5
Mediocru	1.0-3.0	2.0-4.0	2.5-4.5	3.0-5.0

FETE

Vârsta	7-8 ani	9-10 ani	11-12 ani	13 -14 ani
F. bine	12.5 și peste	13.5 și peste	14.0 și peste	14.5 și peste
Bine	10.5-12.0	11.5-13.0	12.0-13.5	12.5-14.0
Satisfăcător	6.0-10.0	7.0-11.0	7.5-11.5	8.0-12.0
Mediocru	4.0-5.5	5.0-6.5	5.5-7.0	6.0-7.5
Insuficient	3.5 și sub	4.5 și sub	5.0 și sub	5.5 și sub

6. Testul „Săritură în înălțime de pe loc”

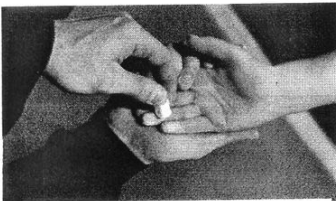
Acest test a fost preluat și modificat de către noi după „Baterie de teste motrice pentru elevi” elaborat de Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Innsbruck, Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Salzburg în colaborare cu Federația de Schi din Austria.

Obiectivul testului: verificarea forței musculaturii explozive a picioarelor.

Materialele necesare testului:

- 1 saltea sau material moale
- 1 bucată cretă sau magneziu
- 1 ruletă
- 1 bancă de gimnastică

Pregătirea testului: se alege un loc liniștit și potrivit în sala de sport unde se ridică și se fixează o saltea pe perete, la fel ca în imaginea următoare:



Vârfurile degetelor se marchează cu cretă.



Stabilirea înălțimii maxime.

Descrierea testului

Se ridică și se fixează pe perete o saltea obișnuită de gimnastică (sau orice alt material moale care poate fi fixat în această poziție) care servește drept zonă de marcare.

Prin săritură din stând, orientat fiind lateral spre saltea, subiectul marchează cu vârful degetelor de la mâna stângă sau dreaptă pe

saltea înălțimea până la care a reușit să se desprindă prin săritură. Brațul, perfect întins, trebuie să „atingă” cât mai sus cu posibil. Pentru ca marcarea nivelului săriturii să fie clară, degetele mâinii care atinge vor fi date cu cretă sau cu magneziu. Nu este permisă ridicarea călcâielor de pe podea.

În concluzie: Sportivul se așază în stând-lateral orientat spre saltea, cam la 20 cm de aceasta, și sare cât poate de sus. Săritura va fi precedată de îndoirea genunchilor pentru o detentă cât mai bună și însoțită de mișcarea de elan din brațe.

Subiectul este încălțat cu pantofi de sport la derularea acestui test. Fiecare sportiv care urmează a fi testat are la dispoziție patru încercări: una de probă și alte trei în cadrul testului, dintre care cea mai bună urmează a fi evaluată.

EVALUAREA TESTULUI - GRILA DE CALCUL

Înălțimea săriturii se măsoară în centimetri.

Pe baza urmelor de cretă lăsate pe saltea, antrenorul (profesorul) notează înălțimea săriturii de încercare (de referință), precum și cele trei rezultate ale săriturilor din cadrul testului.

În final, se calculează distanța maximă între înălțimea atinsă de subiect (fără săritură) prin întinderea brațului și înălțimea atinsă de acesta prin săritură.

Săritură în înălțime de pe loc

BĂIEȚI

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	29.5 și peste	32.5 și peste	36.5 și peste	39.5 și peste
Bine	26.5-29.0	29.5-32.0	33.5-36.0	36.5-39.0
Satisfăcător	20.0-26.0	23.0-29.0	27.0-33.0	30.0-36.0
Mediocr	17.0-19.5	20.0-22.5	24.0-26.5	27.0-29.5
Insuficient	16.5 și sub	19.5 și sub	23.5 și sub	26.5 și sub

Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	41.5 și peste	44.5 și peste	48.5 și peste	51.5 și peste
Bine	38.5-41.0	41.5-44.0	45.5-48.0	48.5-51.0
Satisfăcător	32.0-38.0	35.0-41.0	39.0-45.0	42.0-48.0
Mediocr	29.0-31.5	32.0-34.5	36.0-38.5	39.0-41.5
Insuficient	28.5 și sub	31.5 și sub	35.5 și sub	38.5 și sub

FETE

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	29.5 și peste	32.0 și peste	34.0 și peste	36.5 și peste
Bine	27.0-29.0	29.0-31.5	31.0-33.5	34.0-36.0
Satisfăcător	21.5-26.5	23.5-28.5	25.5-30.5	28.5-33.5
Mediocru	19.0-21.0	21.0-23.0	23.0-25.0	26.0-28.0
Insuficient	18.5 și sub	20.5 și sub	22.5 și sub	25.5 și sub
Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	39.5 și peste	42.0 și peste	44.0 și peste	45.5 și peste
Bine	37.0-39.0	39.5-41.5	41.5-43.5	43.0-45.0
Satisfăcător	31.5-36.5	34.0-39.0	36.0-41.0	37.5-42.5
Mediocru	29.0-31.0	31.5-33.5	33.5-35.5	35.0-37.0
Insuficient	28.5 și sub	31.0 și sub	33.0 și sub	34.5 și sub

7. Testul „Sărituri în 45 de secunde”

Acest test a fost preluat și modificat de către noi după „Baterie de teste motrice pentru elevi” elaborat de Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Innsbruck, Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Salzburg în colaborare cu Federația de Schi din Austria.

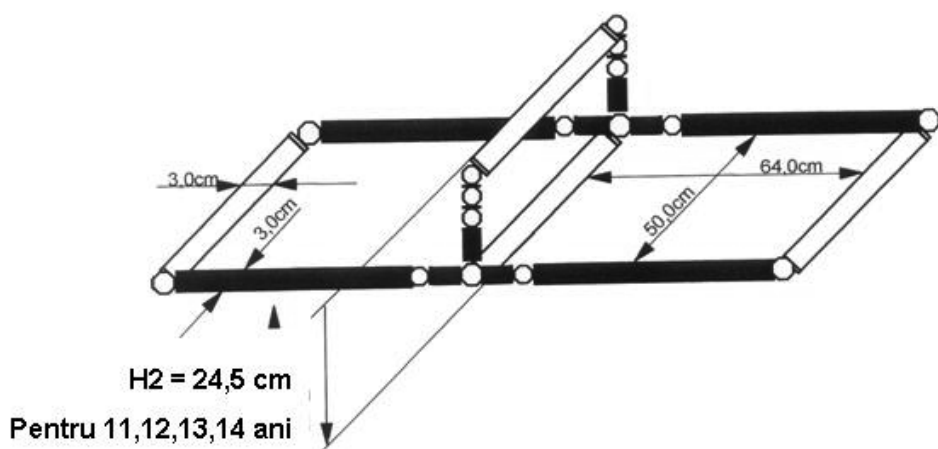
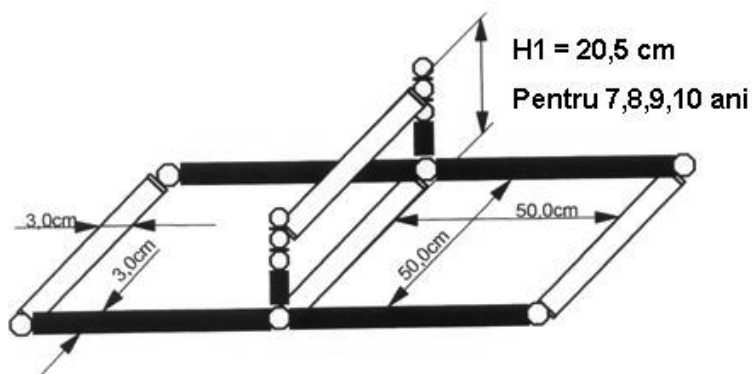
Materialele necesare testului:

- o saltea;
- un obstacol (gard) flexibil din setul Speedy sau obstacole confecționate cu marcaje laterale;
- un cronometru.

Pregătirea testului

Testul se pregătește conform schițelor următoare, folosindu-se accesoriile din setul Speedy sau unele obstacole confecționate prin mijloace proprii, cu condiția ca înălțimile, lungimile și suprafața de

săritură să fie păstrate pentru cele două categorii de vârstă – 7,8,9,10 ani / 11,12,13,14 ani.

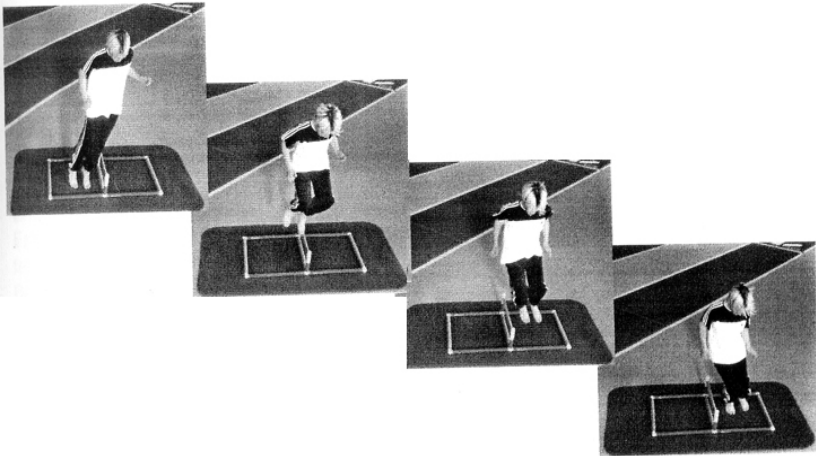


Descrierea testului

Sportivul se află în poziție stând, cu picioarele goale și depărtate la lățimea umerilor, în partea dreaptă a suprafeței de sărituri.

La semnalul antrenorului/profesorului (spre exemplu, „gata – pleacă!”), cel ce urmează a fi testat încearcă, timp de 45 secunde, să sară cât mai des peste obstacolul din suprafața respectivă.

Se sare din lateral pe ambele picioare, iar o săritură dublă (dreapta - stânga) se socotește o repetare.



Obstacolul peste care se sare se așază la înălțimea de 20,5 cm pentru copiii cuprinși între 7 și 10 ani (poziția mijlocie) și la 24,5 cm pentru copiii cuprinși între 11 și 14 ani (poziția superioară).

Marcajul zonei se mărește și el pentru sportivii cuprinși între 11 și 14 ani.

EVALUAREA TESTULUI - GRILA DE CALCUL

Testul se măsoară în numărul de sărituri (duble) / 45 secunde.

Antrenorul (profesorul) notează săriturile duble pe care subiectul le-a putut executa în intervalul de 45 secunde și îi acordă punctele de evaluare în funcție de aceasta.

Dacă subiectul începe seria de sărituri de pe partea dreaptă și o încheie în stânga obstacolului, i se va acorda ½ punct (0,5 pct.).

Sărituri în 54 de secunde

BĂIEȚI

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	45,5 și peste	46,5 și peste	47,5 și peste	48,5 și peste
Bine	43,5-45,0	44,5-46,0	45,5-47,0	46,5-48,0
Satisfăcător	39,0-43,0	40,0-44,0	41,0-45,0	42,0-46,0
Mediocru	37,0-38,5	38,0-39,5	39,0-40,5	40,0-41,5
Insuficient	36,5 și sub	37,5 și sub	38,5 și sub	39,5 și sub

Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	49,5 și peste	50,5 și peste	51,5 și peste	52,5 și peste
Bine	47,5-49,0	48,5-50,0	49,5-51,0	50,5-52,0
Satisfăcător	43,0-47,0	44,0-48,0	45,0-49,0	46,0-50,0
Mediocru	41,0-42,5	42,0-43,5	43,0-44,5	44,0-45,5
Insuficient	40,5 și sub	41,5 și sub	42,5 și sub	43,5 și sub

FETE

Vârsta	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani
F. bine	40,0 și peste	42,5 și peste	43,5 și peste	45,5 și peste
Bine	37,0-39,0	40,0-41,0	41,0-42,0	44,0-45,0
Satisfăcător	35,5-36,5	37,5-39,5	38,5-40,5	40,5-43,5
Mediocru	33,0-35,0	35,5-36,5	37,0-38,0	39,0-40,0
Insuficient	32,5 și sub	35,0 și sub	36,5 și sub	38,5 și sub

Vârsta	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani
F. bine	47,5 și peste	48,5 și peste	49,5 și peste	51,5 și peste
Bine	46,0-47,0	47,0-48,0	48,0-49,0	50,0-51,0
Satisfăcător	42,5-45,5	43,5-46,5	44,5-47,5	46,5-49,5
Mediocru	41,0-42,0	42,0-43,0	43,0-44,0	45,0-46,5
Insuficient	40,5 și sub	41,5 și sub	42,5 și sub	44,5 și sub

Bibliografie:

- Balint. Gh., Gaspar P., *Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini*, Editura PIM, Iași, 2008.
- Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Innsbruck, Institutul pentru Știința Sportului al Universității din Salzburg; Federația de Schi din Austria - *Baterie de teste motrice pentru elevi*

Politici europene în domeniul sportului (extrase din strategia MTS pe termen lung)

Realizarea acestei lucrări va fi utilă multor generații de tehnicieni care își vor dedica măcar o parte a carierei de antrenor activității de selecție. Și aceasta, pentru că sportul de performanță nu mai poate fi conceput în afara științei. În plus, este o componentă importantă a vieții sociale, motiv pentru care Tratatul de la Lisabona, Cartea Albă a Sportului, a conferit CE competența să desfășoare acțiuni de sprijinire, de cooperare și completare a măsurilor luate de statele membre, abordând aspectele economice, sociale, educaționale și culturale ale sportului.

În România, Ministerul Tineretului și Sportului a inițiat PROGRAMUL PIERRE DE COUBERTIN de educație prin sport, selecție, pregătire și realizare de competiții sportive, chemând federațiile sportive naționale să vină cu proiecte proprii.

Principalul scop al proiectului este valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție a copiilor, juniorilor mici, precum și a persoanelor cu dizabilități care să asigure formarea de performeri, precum și îmbunătățirea stării de sănătate publică prin crearea unui cadru social și organizatoric favorizant.

Ca obiective generale, au fost trasate:

- a. promovarea sportului și educației fizice drept elemente esențiale pentru o educație de calitate, acestea reprezentând toate formele de activități fizice care, printr-o participare organizată, au drept obiectiv expresia sau ameliorarea condiției fizice și psihice;

- b. susținerea activității sportive la nivelul copiilor și juniorilor mici, precum și a persoanelor cu dizabilități;
- c. demararea proceselor de selecție, pregătire și realizare de competiții pentru fiecare ramură de sport a copiilor și juniorilor mici cu aptitudini remarcabile, precum și pentru persoanele cu dizabilități;
- d. utilizarea potențialului sportiv cu privire la incluziunea socială, integrare și șanse egale;
- e. încurajarea practicării activităților fizice și sportive, în mod continuu, cu scopul de a câștiga încredere, de a promova un stil de viață sănătos și o dezvoltare armonioasă durabilă;
- f. susținerea disciplinelor și a probelor sportive, în funcție de tradiția și de gradul de dezvoltare a fiecărei discipline pentru fiecare categorie de participanți.

Obiectivele specifice au fost definite astfel:

- 1. realizarea educației integrale prin sport și includerea copiilor și juniorilor mici;
- 2. influențarea dezvoltării fizice armonioase a copiilor;
- 3. integrarea socială;
- 4. creșterea numărului de participanți în competițiile oficiale;
- 5. realizarea unei baze de selecție pentru performanță;
- 6. dezvoltarea spiritului de competiție;
- 7. dezvoltarea spiritului de fair-play;
- 8. pregătirea pentru viață, formarea obișnuinței de a lucra în echipă;
- 9. sporirea interesului general pentru activitățile copiilor, juniorilor mici și ale persoanelor cu dizabilități;
- 10. prevenirea îmbolnăvirilor și menținerea sănătății populației.

Federația Română de Schi Biatlon a desfășurat în 2013 trei proiecte în cadrul Programului Pierre de Coubertin, toate încheiate cu legitimarea a cel puțin 10% dintre copiii angrenați în activități. În cifre, pentru schiul alpin, aceasta s-ar traduce în peste 30 de noi copii care au fost incluși în grupele de performanță, copii de la care se așteaptă rezultatele deceniului al III-lea al acestui secol.

Viziunea MTS pe termen lung

În viziune europeană, activitatea fizică, incluzând practicarea regulată a sportului și a exercițiilor fizice, reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități de a ne menține în formă din punct de vedere fizic și mental, de a combate excesul de greutate, obezitatea și de a preveni bolile asociate acestora. În plus, participarea la activități fizice și sportive este corelată cu alți factori, precum interacțiunea și incluziunea socială. Activitatea fizică este unul dintre cei mai importanți factori care determină starea de sănătate în societatea modernă, sportul reprezentând o parte fundamentală a oricărei abordări privind politicile publice destinate îmbunătățirii nivelurilor activității fizice.

Numeroasele beneficii ale activității și exercițiilor fizice de-a lungul vieții sunt bine documentate¹, aceste activități îmbunătățind, în general, calitatea vieții, după cum apreciază Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Cercetătorii confirmă importanța activității fizice și sportive pentru dezvoltarea copiilor și a adolescenților² și sugerează că există o legătură între participarea la activități fizice și sportive în adolescență și nivelurile activității fizice la maturitate. Există un număr tot mai mare de date științifice care demonstrează legătura dintre exercițiul fizic și sănătatea mentală, dezvoltarea mentală și procesele cognitive³. În UE, există o corelație pozitivă între nivelurile activității fizice și speranța de viață, ceea ce înseamnă că speranța de viață tinde să fie mai mare în țările cu niveluri mai ridicate ale activității fizice⁴.

1 Printre acestea se numără reducerea riscului apariției bolilor cardiovasculare, a anumitor tipuri de cancer și a diabetului de tip 2, precum și îmbunătățirea sănătății sistemului muscular și osos și a controlului greutății corporale. A se vedea, de exemplu: *The Lancet*, volumul 380, nr. 9838, p. 219-229, 21 iulie 2012.

2 *Health at a glance, Europe 2012* (Sănătatea pe scurt: Europa 2012), OCDE.

3 *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008*, (Raportul Comitetului consultativ privind orientările în domeniul activității fizice), Departamentul SUA pentru sănătate și servicii sociale.

4 *Global Health Risks, Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*, OMS 2009.

Datele disponibile arată că problemele de sănătate cauzate de lipsa activității fizice prezintă importante costuri directe și indirecte ca urmare a bolilor și morbidității, concediilor medicale și mortalității premature, în special având în vedere tendința de îmbătrânire rapidă a populației Europei¹. Au fost realizate studii pentru a cuantifica aceste costuri. De exemplu, conform unui studiu realizat pentru guvernul britanic, costurile pentru Anglia se ridică la peste 3 miliarde EUR pe an sau la 63 EUR pe cap de locuitor². Având în vedere acest lucru, activitatea fizică a fost inclusă printre obiectivele acțiunii globale privind controlul bolilor netransmisibile³.

Cartea albă privind sportul (2007)⁴ și Cartea albă - Strategie pentru Europa privind problemele de sănătate legate de alimentație, excesul de greutate și obezitate (2007)⁵ au subliniat importanța HEPA și au contribuit la consolidarea dezbaterii politice și a schimburilor de bune practici.

1 Datele provenind din studiile realizate în statele membre au fost incluse în evaluarea impactului care însoțește prezenta propunere.

2 Game Plan: a strategy for delivering Government's sport and physical activity objectives, http://www.cabinetoffice.gov.uk/media/cabinetoffice/strategy/assets/game_plan_report.pdf. O publicație științifică mai recentă a indicat o creștere a costurilor anuale directe pentru îngrijiri medicale și a costurilor indirecte, pe cap de locuitor (în Australia, Elveția și SUA), ca urmare a lipsei activității fizice, precizând, de asemenea, că în prezent este dificil să se compare amploarea implicațiilor economice ale activității fizice. *The Lancet series: The pandemic of physical inactivity: global action for public health*; volumul 380, numărul 9838, p. 219-229, 21 iulie 2012.

3 Declarația politică formulată în cadrul reuniunii la nivel înalt a Adunării generale privind prevenirea și controlul bolilor netransmisibile (rezoluția 66/2 a Organizației Națiunilor Unite), 2011 și măsurile care au urmat, stabilite în cadrul celei de-a 66-a Adunări Mondiale a Sănătății, mai 2013, Geneva.

4 Comisia Europeană: Cartea albă privind sportul, COM(2007) 391 final, 11.7.2007.

5 Comisia Europeană: Cartea albă - Strategie pentru Europa privind problemele de sănătate legate de alimentație, excesul de greutate și obezitate, COM (2007) 279 final, 30.5.2007.

Inițiativa propusă se concentrează asupra HEPA. Această disciplină relativ nouă, care cunoaște o dezvoltare științifică rapidă, combină activitatea fizică, ce este strâns legată de sport și exercițiul fizic, pe de o parte, și sănătatea publică, pe de altă parte. Pentru a atinge obiectivele propunerii și pentru a sprijini statele membre în eforturile lor de a promova HEPA, Uniunea poate acționa pe baza a două temeuri juridice: articolele 165 și 168 din Tratatul privind funcționarea Uniunii Europene (TFUE), ambele conferind competențe Uniunii. Articolul 165 prevede că Uniunea „contribuie la promovarea obiectivelor europene ale sportului” și că acțiunea urmărește „să dezvolte dimensiunea europeană a sportului”. Articolul 168 prevede că „acțiunea Uniunii [...] are în vedere îmbunătățirea sănătății publice [...] și prevenirea [...] cauzelor de pericol pentru sănătatea fizică și mentală”.

În ambele domenii (sport și sănătate publică), tratatul prevede că, pentru urmărirea acestor obiective, Consiliul, la propunerea Comisiei, poate adopta recomandări. În plus, tratatul autorizează în mod specific Comisia să adopte „orice inițiativă utilă” pentru a promova coordonarea politicilor între statele membre în domeniul sănătății publice, în special „inițiative menite să stabilească orientările și indicatorii, să organizeze schimbul celor mai bune practici și să pregătească elementele necesare pentru supravegherea și evaluarea periodice.” Recomandarea propusă are rolul de a consolida eforturile statelor membre în domeniul promovării HEPA și de a le sprijini prin oferirea unui cadru de monitorizare a politicilor lor. Recomandarea urmărește să întărească cooperarea și coordonarea politicilor între statele membre și să permită noi schimburi de bune practici în cadrul structurilor relevante ale Uniunii pentru sport și sănătate.

Strategia MTS pentru perioada 2013-2030

- **”Planul strategic al Ministerului Tineretului și Sportului pentru perioada 2013–2030”** reprezintă un angajament politic în domeniul sportului prin care sunt fixate obiectivele pe care instituția noastră le va implementa în anii următori. Totodată, acest plan stabilește principiile directoare pentru familia sportului românesc și creează pârgurile necesare pentru progresul sportului și adaptarea acestuia la situațiile complexe cu care se confruntă astăzi.
- Planul strategic intitulat și **“Relansarea Sportului Românesc: Dreptul la o viață activă – cetățeanul în acțiune”** pornește de la performanțele realizate de-a lungul timpului de sportul românesc și anticipează o nouă etapă în cadrul evoluției acestuia, cu scopul declarat de a răspunde provocărilor societății moderne. Dorința noastră este de a oferi tinerei generații o alternativă prin sport la tentațiile nocive (alcool, droguri, viață sedentară etc.), sporind astfel numărul de practicanți și baza de selecție pentru sportul de înaltă performanță.
- Ținând cont de dimensiunea europeană a sportului, astfel cum a fost afirmată prin Declarația de la Nisa, prin Carta Albă a Sportului și prin Tratatul de la Lisabona, precum și de planul de acțiune ”Pierre de Coubertin”, strategia “Relansarea Sportului Românesc: Dreptul la viață activă – cetățeanul în acțiune” urmărește dezvoltarea unei noi dimensiuni a sportului și în România.
- Astfel, vom aborda aspectele sociale și economice ale sportului, sănătatea publică, incluziunea socială, voluntariatul, relațiile externe și finanțarea sportului, precum și protecția minorilor și a mediului, într-o manieră nouă, modernă, adaptată exigențelor europene și bazată pe principiul dezvoltării durabile.
- Vom acorda o importanță deosebită programelor sportive educaționale, prin creșterea ponderii activităților fizice în rândul preșcolarilor, precum și prin identificarea unor noi surse de finanțare pentru activitățile sportive școlare și universitare.
- În plan economic, împreună cu Comitetul Olimpic și Sportiv Român și Federațiile Sportive Naționale, vom identifica și promova

mecanisme financiare menite să asigure veniturile necesare sportului pentru toți și sportului de înaltă performanță. Subliniem încă o dată că sportul reprezintă un vector de imagine pentru țara noastră, asigurând promovarea și dezvoltarea unei bune percepții despre România în afara granițelor.

● De asemenea, vom sprijini și încuraja crearea unor modele de personalitate în domeniul sportului, cu scopul de a spori atât numărul structurilor sportive, cât și numărul de practicanți.

● Ministerul Tineretului și Sportului va elabora programe de dezvoltare a infrastructurii sportive cu scopul de a reabilita bazele sportive existente, dar și de a încuraja construirea de noi baze sportive.

● Prin această strategie, vom asigura și protecția drepturilor de proprietate intelectuală legate de sport, promovarea de bune practici în domeniul finanțării transparente și durabile a ramurilor sportive și vom monitoriza intervenția statului în acest domeniu, pentru ca aceasta să se realizeze în concordanță cu regulile europene privind concurența.

● În plus, Ministerul Tineretului și Sportului va aborda toate celelalte aspecte economice, sociale, educaționale și culturale ale sportului în conformitate cu liniile directoare trasate la nivelul Uniunii Europene. Vom încerca să asigurăm o protecție socială sporită sportivilor profesioniști și vom aborda în mod unitar problematica legată de integritate. De asemenea, vom veghea la asigurarea transparenței competițiilor sportive având în vedere activitatea de pariuri și jocurile de noroc organizate în jurul acestora.

● Dorim să mai evidențiem și potențialul sportului de a aduce contribuții semnificative la obiectivele generale ale societății, prin

creșterea capacității de angajare, precum și a mobilității forței de muncă. De asemenea, vom promova programe care urmăresc realizarea incluziunii sociale în și prin sport, precum și reconversia profesională a sportivilor de înaltă performanță.

● Introducerea sportului în ”**Acordul de parteneriat propus de România pentru perioada de programare 2014–2020**” este justificată prin cele opt direcții majore stabilite pe baza unor criterii fundamentale de performanță de către Ministerul Tineretului și Sportului prin Strategia pentru perioada 2013–2030.

Prezentăm în continuare aceste opt direcții majore:

1. Dezvoltarea infrastructurii sportive;
2. Sprijinirea activității federațiilor, ligilor profesioniste, cluburilor sportive și asociațiilor sportive școlare fără personalitate juridică pe bază de programe și proiecte;
3. Elaborarea și dezvoltarea programelor naționale privind sportul;
4. Rolul social al sportului;
5. Ministerul Tineretului și Sportului și Uniunea Europeană – adoptarea unui cadru legislativ național armonizat cu legislația Uniunii Europene aplicabilă în sport;
6. Dimensiunea economică a sportului;
7. Maximizarea capacității interne;
8. Îmbunătățirea comunicării.

● Planul strategic al Ministerului Tineretului și Sportului pentru perioada 2013–2030 prezintă următoarele caracteristici principale:

- a) Este direct legat de realitatea europeană;
- b) Sprijină toate nivelurile sportului;
- c) Marchează orientările și prioritățile și definește strategiile care vor fi implementate;
- d) Evidențiază principalul index output al provocărilor strategice;
- e) Identifică prioritățile directe în asociație cu alocarea resurselor disponibile.

● Strategia Ministerului Tineretului și Sportului are în vedere patru categorii de obiective: permanente, pe termen lung, pe termen mediu și pe termen scurt. Pentru determinarea obiectivelor strategice ale Ministerului Tineretului și Sportului în perioada 2013–2030 am folosit analizele PEST (Politic, Economic, Social, Tehnologic) și SWAT (Strength, Weakness, Opportunities, Threats). Si Auditul de Performanță al Curții de Conturi a României.

● Punctele tari și cele slabe, oportunitățile și amenințările din sportul românesc (PEST și SWAT) au fost analizate în contextul profundelor schimbări petrecute în societatea românească, schimbări generate de evenimentele istorice, de criza mondială, de provocările permanente ale evoluției cercetării în sport etc.

● În cadrul analizei PEST am analizat legislația și reglementările naționale care influențează sau afectează sportul, precum și intervențiile făcute de stat în trecut în acest domeniu (analiza mediului politic). De asemenea, am analizat mediul economic în sport, dar și prin raportare la economia țării noastre, respectiv situația generală a economiei, creșterea economică, rata dobânzii, taxa pe valoare adăugată, puterea de cumpărare, rata șomajului, alte taxe. Analiza mediului social a prezentat utilitate în privința identificării nivelului de educație, a dinamicii populației în sport, nivelul consumului de servicii sportive, alte elemente demografice cu impact în sport (practicanți de sport pe vârste, în raport de reședință, pe sexe ori pe ocupații). În cadrul analizei mediului tehnologic au fost investigate următoare aspecte: nivelul tehnologiei în sport, tehnologia informației, gradul de cuprindere, numărul de specialiști și specializări, infrastructură și facilități necesare pentru sport, etc.

● Vom prezenta în continuare, pe scurt, obiectivele strategiei elaborate de Ministerul Tineretului și Sportului. Acestea se găsesc detaliate

în cuprinsul **Planului strategic al Ministerului Tineretului și Sportului pentru perioada 2013 – 2030 Relansarea Sportului Românesc: Dreptul la o viață activă – cetățeanul în acțiune**”.

● **Obiectivele permanente ale strategiei sportului sunt următoarele:**

- a) Păstrarea tradiției țării noastre în cadrul sporturilor internaționale de competiție atât în privința performanței, cât și în ceea ce privește poziția administrativă;
- b) Dezvoltarea programului extins de activități sportive cu scopul de a întări sănătatea cetățenilor, indiferent de vârstă și sex (educație prin sport).

● **Strategia prevede următoarele obiective pe termen lung:**

- a) Dezvoltarea infrastructurii sportive pentru practicarea sportului amator și de înaltă performanță;
- b) Dezvoltarea infrastructurii sportive pentru practicarea sportului școlar și universitar;
- c) Reorganizarea Complexurilor Sportive Naționale cu scopul de a îmbunătăți pregătirea sportivilor de înaltă performanță;
- d) Împroprietărirea federațiilor sportive naționale (sedii administrative, baze sportive).

● **Ministerul Tineretului și Sportului a identificat următoarele obiective pe termen mediu:**

- a) Dezvoltarea programelor naționale strategice (spre exemplu, elaborarea și implementarea unui Plan Național de Sprijinire a Sportului);
- b) Dezvoltarea sportului în micro-comunitățile umane (spre exemplu, în cartiere);
- c) Creșterea numărului competițiilor sportive naționale prin organizarea unor competiții sportive noi (spre exemplu, Jocurile Naționale Reunite);
- d) Dezvoltarea activităților sportive, stabilirea unor indicatori sportivi și creșterea performanțelor sportive (rezultatele la Jocurile Olimpice vor reprezenta indicatorii pentru înalta

performanță sportivă);

- e) Îmbunătățirea și modernizarea serviciilor publice pentru sport în conformitate cu standardele de cost și calitate;
- f) Transferul dreptului de administrare a patrimoniului sportiv de interes național și internațional la federațiile de specialitate;
- g) Reducerea disparităților de ordin financiar cu privire la activitățile și resursele umane ale cluburilor sportive în scopul conservării echilibrului concurențial și al incertitudinii rezultatelor jocurilor și competițiilor sportive;

● **Obiectivele pe termen scurt ale strategiei Ministerului Tineretului și Sportului sunt următoarele:**

- a) Modificarea și completarea legislației în domeniul sportului în scopul armonizării acesteia cu dreptul Uniunii Europene (pasul nr. 1) și elaborarea unui Cod al Sportului (pasul nr. 2);
- b) Demararea procesului de descentralizare și reorganizare administrativă;
- c) Creșterea rolului administrației publice locale în dezvoltarea și susținerea activității sportive, precum și întărirea rolului Direcțiilor Județene pentru Sport și Tineret în organizarea, coordonarea și dezvoltarea sportului la nivel local pe bază de proiecte;
- d) Asigurarea șanselor egale la finanțarea activităților sportive pe criterii de eligibilitate stabilite de entitățile responsabile (spre exemplu, prin înființarea de colective de consultanță pentru sprijinirea Direcțiilor Județene pentru Sport și Tineret în vederea elaborării proiectelor pentru accesarea fondurilor europene);
- e) Elaborarea unui program de reformă instituțională în administrarea sportului de către Ministerul Tineretului și Sportului.

● **Implementarea obiectivelor prevăzute în Strategia Ministerului Tineretului și Sportului va face posibilă realizarea funcțiilor principale ale sportului (sociale, economice, culturale și de sănătate). Așa cum**

am mai precizat în cuprinsul acestui document, toate obiectivele identificate de Ministerul Tineretului și Sportului vor fi implementate în perioada 2013 – 2030.

● Stabilirea obiectivelor Strategiei ne-a ajutat să definitivăm **Viziunea** Ministerului Tineretului și Sportului asupra sportului în România. Enumerăm în continuare principalele elemente ale acestei viziuni:

- a) Statul român are misiunea de a susține și dezvolta activitățile sportive prin autoritățile administrației publice centrale și locale;
- b) Sportul reprezintă un instrument pentru o societate civilă mai bună în toate domeniile de activitate;
- c) Sportul va ajuta România să fie o țară cu o populație sănătoasă și viguroasă, educată, integrată cultural și social;
- d) Sportul va asigura României vizibilitatea în lume prin promovarea valorilor sale sportive de excepție;
- e) Sportul va determina creștere economică, va asigura o dezvoltare durabilă, va proteja mediul înconjurător și va scădea rata șomajului prin crearea unor noi locuri de muncă;
- f) Sportul va asigura dezvoltarea unor generații viitoare active și sănătoase și va promova principiul egalității de șansă.

● Ministerul Tineretului și Sportului, în cooperare cu partenerii săi publici și privați, își propune să asigure conducerea și coordonarea activității structurilor aflate în subordinea sa cu scopul de a face față noilor provocări strategice în sectorul sportiv determinate de rolul și poziția sportului în societatea de astăzi.

● În cadrul acțiunilor noastre realizate în consonanță cu dispozițiile reglementărilor și planurilor de acțiune elaborate de Uniunea Europeană vom aborda aspectele economice, sociale, educaționale și culturale ale sportului, vizând promovarea echității și deschiderii în competițiile sportive și o mai bună protecție a sportivilor de înaltă per-

formanță. Ținând cont și de caracterul specific al sportului vom elabora o politică unitară în cadrul planificării strategice, vom încuraja modernizarea instituțiilor și infrastructurii sportive, vom asigura îmbunătățirea și modernizarea serviciilor publice pentru sport în conformitate cu standardele de cost și calitate și vom elimina constrângerile bugetare salariale ale personalului angajat din cadrul structurilor sportive finanțate de către stat.

● Ministerul Tineretului și Sportului va transfera competențe și responsabilități din domeniul de activitate către administrația publică locală în conformitate cu recomandările Comisiei Europene, încurajând mișcarea sportivă de masă dar și organizarea de competiții la nivel local și zonal.

● În realizarea obiectivelor și misiunii sale, Ministerul Tineretului și Sportului va colabora cu toți cetățenii țării, cu Comitetul Olimpic Român și cu federațiile naționale pe ramuri de sport, cu Federația Sportului Școlar și Universitar, cu toate celelalte structuri sportive determinate prin lege, cu sportivii, antrenorii, administratorii și ceilalți oficiali ai cluburilor sportive, cu voluntarii, arbitrii, mass-media sportivă, precum și cu organizațiile sportive internaționale. De asemenea, Ministerul Tineretului și Sportului va colabora cu toate celelalte autorități ale administrației publice centrale și locale competente potrivit legii.

● Concluzionând, apreciem că Strategia elaborată de Ministerul Tineretului și Sportului este aptă să contribuie la realizarea aspirațiilor de creștere economică ale țării noastre și se subscrie celor cinci provocări identificate în "Acordul de parteneriat propus de România pentru perioada de programare 2014 – 2020", respectiv competitivitate, oamenii și societatea, infrastructura, resursele și administrația și guvernarea.

Pilonii strategiei naționale

În concepția Ministerului Tineretului și Sportului, pilonii strategiei naționale sunt:

A. Dimensiunea socială și rolul sportului în societate

- Excelența sportivă, înalta performanță – difuzarea valorilor României în întreaga lume;
- Performanța sportivă - dezvoltarea spiritului de competiție și de fair-play, organizarea de competiții naționale cu scopul de a crește numărul de sportivi de performanță;
- Știința Sportului;
- Registrul național de monitorizare a potențialului biometric al populației școlare ca instrument de diagnoză a stării de sănătate a populației tinere și de prognosticare a acesteia;
- Contribuție la selecție, pregătire, participarea la întreceri, cunoaștere și recuperarea sportivilor de performanță;
- Transferul de cunoaștere în alte domenii de activitate;
- Participarea sportivă – creșterea numărului de practicanți pentru fiecare ramură de sport, sporirea bazei de selecție pentru federațiile sportive naționale.

B. Incluziunea socială, resursa umană, forța de muncă

- Evidențiem potențialul sportului de a aduce contribuții semnificative la obiectivele generale prin creșterea capacității de angajare și a mobilității prin acțiuni care promovează incluziunea socială în și prin sport, educație și formare;
- Atragerea, sporirea numărului specialiștilor și perfecționarea acestora (profesori, educatori, învățători, antrenori, arbitrii, cercetători,

medici, kinetoterapeuți, juriști, economiști, etc.);

– Voluntariat în sport - dezvoltarea și accesarea de fonduri europene în baza unei legi a voluntariatului în concordanță cu activitatea comunității românești. Implicarea tinerilor și a foștilor performeri în activități de voluntariat;

– Crearea de locuri de muncă (sportul servește drept instrument de dezvoltare rurală, locală, regională, națională);

– Reconversia profesională a sportivilor;

– Formarea conceptului de viață activă prin intermediul sistemului național de educație și formare.

C. Registrul bazelor sportive

– Reabilitarea și rentabilizarea bazelor sportive aflate în patrimoniu MTS;

– Împroprietărirea Federațiilor Sportive Naționale cu baze sportive pentru dezvoltarea activității sportive, precum și generarea veniturilor proprii de către acestea;

– Transferarea bazelor sportive de interes local în patrimoniul Primăriilor și Consiliilor Județene;

– Crearea infrastructurii sportive didactice - Cadrul legal în vederea reglementării parteneriatului public-privat pentru a dezvolta și eficientiza baza materială, de a crea noi surse de finanțare cu scopul îmbunătățirii activității sportive de performanță;

D. Dimensiunea economică

– Vom institui mecanisme financiare cu scopul de a asigura veniturile sportului de performanță, în vederea promovării valorilor României (sportul rămâne cel mai important vector de imagine al țării

noastre), de a crea modele, de a spori numărul de practicanți, numărul structurilor sportive și de a motiva necesitatea dezvoltării infrastructurii în sport;

– Vom asigura drepturile de proprietate intelectuală legate de sport, promovarea de bune practici în domeniul finanțării transparente și sustenabile a ramurilor sportive și monitorizarea aplicării legislației privind ajutoarele de stat în domeniu. Evidențiem potențialul sportului de a aduce contribuții semnificative la obiectivele generale prin creșterea capacității de angajare și a mobilității prin acțiuni care promovează incluziunea socială în și prin sport, educație și formare;

– Responsabilitatea noastră pentru a oferi siguranță și o platformă solidă în dezvoltarea sportului de masă este reprezentată prin următoarele obiective:

1. Colectarea de date comparabile;
2. Sprijinirea financiară a organizațiilor sportive de masă;

– Reducerea disparităților de ordin financiar cu privire la activitățile și resursele umane ale cluburilor sportive în scopul conservării echilibrului concurențial și al incertitudinii rezultatelor jocurilor și competițiilor sportive;

– Cartea albă privind sportul (2007)¹ și Cartea albă - Strategie pentru Europa privind problemele de sănătate legate de alimentație, excesul de greutate și obezitate (2007)² au subliniat importanța HEPA și au contribuit la consolidarea dezbaterii politice și a schimburilor de bune practici.

1 Comisia Europeană: Cartea albă privind sportul, COM (2007) 391 final, 11.7.2007.

2 Comisia Europeană: Cartea albă - Strategie pentru Europa privind problemele de sănătate legate de alimentație, excesul de greutate și obezitate, COM (2007) 279 final, 30.5.2007.

– Inițiativa propusă se concentrează asupra HEPA. Această disciplină relativ nouă, care cunoaște o dezvoltare științifică rapidă, combină activitatea fizică, care este strâns legată de sport și exercițiul fizic, pe de o parte, și sănătatea publică, pe de altă parte. Pentru a atinge obiectivele propunerii și pentru a sprijini statele membre în eforturile lor de a promova HEPA, Uniunea poate acționa pe baza a două temeuri juridice: articolele 165 și 168 din Tratatul privind funcționarea Uniunii Europene (TFUE), ambele conferind competențe Uniunii. Articolul 165 prevede că Uniunea „contribuie la promovarea obiectivelor europene ale sportului” și că acțiunea urmărește „să dezvolte dimensiunea europeană a sportului”. Articolul 168 prevede că „acțiunea Uniunii [...] are în vedere îmbunătățirea sănătății publice [...] și prevenirea [...] cauzelor de pericol pentru sănătatea fizică și mentală”.

E. Cadrul legal de reglementare

– Modificarea și completarea legislației cu incidență în domeniul sportului în scopul armonizării acesteia cu dreptul Uniunii Europene, precum și cu necesitățile actuale ale activității sportive (pasul nr. 1) și elaborarea unui Cod al Sportului (pasul nr. 2).

Planul de acțiune al MTS pentru perioada 2013 – 2030

În vederea realizării obiectivelor propuse, Ministerul Tineretului și Sportului înțelege să acționeze pentru:

1. Dezvoltarea Programului extins de activități sportive cu scopul de a întări sănătatea cetățenilor, indiferent de vârstă și sex (educație prin sport);
2. Lupta împotriva dopajului;
3. Sporirea rolului deținut de sport în educație;
4. Promovarea și dezvoltarea voluntariatului;
5. Incluziunea socială;
6. Combaterea rasismului;

7. Sportul ca instrument de dezvoltare;
8. Promovarea cetățeniei active prin sport;
9. Lupta împotriva excesului de greutate, obezitate, boli cronice;
10. Înlăturarea prejudecăților, integrarea socială a persoanelor cu dizabilități;

În realizarea misiunii sale, Ministerul Tineretului și Sportului, în cooperare cu partenerii săi publici și privați, își propune să asigure conducerea și coordonarea activității structurilor aflate în subordinea sa cu scopul de a face față noilor provocări strategice în sectorul sportiv determinate de rolul și poziția sportului în societatea de astăzi.

Planul strategic al Ministerului Tineretului și Sportului pentru perioada 2013 – 2030 prezintă următoarele caracteristici principale:

- a) Este direct legat de realitatea europeană;
- b) Sprijină toate nivelurile sportului;
- c) Marchează orientările și prioritățile și definește strategiile care vor fi implementate;
- d) Evidențiază principalul index output al provocărilor strategice;
- e) Identifică prioritățile directe în asociație cu alocarea resurselor disponibile.

Obiectivele strategice ale MTS

La momentul trasării obiectivelor prezentei strategii, Ministerul Tineretului și Sportului a avut în vedere următoarele linii călăuzitoare:

1. România trebuie să devină una dintre marile puteri sportive, pe plan internațional, atât în ceea ce privește performanța sportivă, cât și în ceea ce privește pozițiile administrative;
2. Sportul trebuie organizat în concordanță cu competențele organizației de stat.
3. Sportul, factor fundamental în formarea și dezvoltarea integrală a personalității, constituind o manifestare culturală,

- care va fi protejată și încurajată de autoritățile publice de stat;
4. Sportul de înaltă performanță este de interes național, factor esențial în procesul general de dezvoltare a sportului, datorită efectului stimulatив pe care îl exercită la nivelul copiilor, precum și a funcției de reprezentare a României în marile competiții internaționale;
 5. În privința sportului de înaltă performanță, Ministerul Tineretului și Sportului va stabili obiectivele și programele sportive de comun acord cu Comitetul Olimpic Român și cu federațiile sportive naționale;
 6. Programele școlare vor include educația fizică și practicarea sportului la toate nivelurile de învățământ preuniversitar, având în vedere dotarea cu baze sportive, care să permită derularea corespunzătoare a orelor de educație fizică și sport, ținând cont de necesitățile de accesibilitate pentru persoanele cu mobilitate limitată. Bazele sportive didactice vor fi multifuncționale și vor fi puse la dispoziția comunității locale, pentru a permite practicarea mai multor discipline sportive;
 7. Activitățile sportive universitare vor fi organizate și promovate în colaborare cu ministerul de resort, cu scopul de a acorda atenție deosebită practicării sportului de către tineri, contribuind la dezvoltarea lor socială și culturală;
 8. Ministerul Tineretului și Sportului va încuraja practicarea sportului de către persoane cu dizabilități motorii, psihice, senzoriale și mixte, urmărind deplina lor integrare socială;
 9. Ministerul Tineretului și Sportului va elabora și implementa programul extins de proiecte și activități sportive, cu scopul de a întări sănătatea cetățenilor, indiferent de vârstă și sex (educație prin sport);
 10. Se va urmări refacerea și modernizarea legislației în domeniul sportului, cu țintă finală elaborarea unui Cod al Sportului;
 11. Registrului bazelor sportive din România.
 12. Realizarea Registrului Național de Monitorizare a potențialului biomotric al populației școlare.

În realizarea obiectivelor și misiunii sale, Ministerul Tineretului și Sportului va colabora cu următorii parteneri:

- a) toți cetățenii: toate categoriile de cetățeni ai României, persoanele pensionate, copiii aflați în creștere, persoanele cu dizabilități, vulnerabile și grupuri ale populației minoritare.
- b) Comisia interministerială: Ministerul Educației Naționale, Ministerul Sănătății, Ministerul de Interne, Ministerul Dezvoltării Regionale și Administrației Publice, Parlament, UNEFS și alte instituții de învățământ superior de profil.
- c) Comitetul Olimpic și Sportiv Român, federațiile sportive naționale, cluburile și asociațiile sportive, sportivii, antrenorii, administratorii, voluntarii, oficialii, arbitrii, mass media sportivă, organizațiile sportive internaționale în cooperare cu statele membre și alte țări.

Strategia curentă are în vedere patru categorii de obiective: permanente, pe termen lung, pe termen mediu și pe termen scurt, mai sus descrise. Pentru determinarea obiectivelor strategice ale Ministerului Tineretului și Sportului în perioada 2013 – 2030 am folosit analizele PEST (Politic, Economic, Social, Tehnologic) și SWAT (Strength, Weakness, Opportunities, Threats).

Punctele tari și cele slabe, oportunitățile și amenințările din sportul românesc (SWAT) au fost analizate în contextul profundelor schimbări petrecute în societatea românească, schimbări generate de evenimentele istorice, de criza mondială, de provocările permanente ale evoluției cercetării în sport, etc.

În cadrul analizei PEST am analizat legislația și reglementările naționale care influențează sau afectează sportul, precum și intervențiile făcute de stat în trecut în acest domeniu (analiza mediului politic). De asemenea, am analizat mediul economic în sport, dar și prin raportare la economia țării noastre, respectiv situația generală a economiei, creșterea economică, rata dobânzii, taxa pe valoare adăugată, puterea de cumpărare, rata șomajului, alte taxe. Analiza

mediului social a prezentat utilitate în privința identificării nivelului de educației, a dinamicii populației în sport, nivelul consumului de servicii sportive, alte elemente demografice cu impact în sport (practicanți de sport pe vârste, în raport de reședință, pe sexe ori pe ocupații). În cadrul analizei mediului tehnologic au fost investigate următoare aspecte: nivelul tehnologiei în sport, tehnologia informației, gradul de cuprindere, numărul de specialiști și specializări, infrastructură și facilități necesare pentru sport, etc.

Implementarea obiectivelor prevăzute în Strategia Ministerului Tineretului și Sportului va face posibilă realizarea funcțiilor principale ale sportului (sociale, economice, culturale și de sănătate). Așa cum am mai precizat în cuprinsul acestui document, toate obiectivele identificate de Ministerul Tineretului și Sportului vor fi implementate în perioada 2013 – 2030.

Prezentul plan strategic se sprijină pe:

– un diagnostic performant de analiză a mediului intern al Ministerului Tineretului și Sportului, luând în considerare și analiza Curții de Conturi;

– un studiu al mediului extern al Ministerului Tineretului și Sportului;

În baza acestora se va contura cadrulul pentru noua politică și strategie a Ministerului Tineretului și Sportului.

Misiunea MTS ca și instituție responsabilă de dezvoltarea sportului românesc este de a consolida impactul sportiv în societate. Sportul poate schimba viața omului și a societății, sportul motivează, educă, aduce glorie, dezvoltă patriotismul local și național.

Succesul sportivilor este al nostru, al tuturor!

Viziunea MTS este că sportul reprezintă un instrument pentru o societate civilă mai bună în toate domeniile bazat pe următoarele valori:

Pionierat: Nu ne este teamă să mergem acolo unde alții nu pot ajunge. Nu există înlocuitor pentru munca din greu.

Respect: respectul pentru alții este nucleul de bază al comportamentului nostru.

Corectitudine: acționăm în conformitate cu principiile unor obiective clare cât și a regulilor care se bazează pe cele mai bune interese în sport.

De asemenea, ne propunem să fim: *inovativi, creativi, vizionari, devotați*, pentru a ne atinge obiectivele, astfel încât viziunea noastră să fie transpusă în practică.

Nu vom tolera forme de discriminare, violență, abuzul verbal și fizic în sport.

Vom respecta drepturile, demnitatea și meritul tuturor participanților, indiferent de sex, abilități, cultură sau religie.

Succesul la cel mai înalt nivel depinde de puterea întregului sistem sportiv.

Părinții joacă un rol important în formarea comportamentului copiilor, viitori performeri, în viață și în sport.

Noi și părinții vom încuraja să se respecte următoarele linii directoare:

– toți copiii participă în sport pentru distracție și pentru a se dezvolta sănătos;

– încurajăm participarea benevolă, fără a-i forța niciodată.

Părinții sunt primii sponsori în activitatea sportivă a copiilor.

Copiii sunt cei asupra cărora trebuie să ne focalizăm atenția iar aici mai important este efortul lor depus pentru a practica un sport decât faptul de a ieși învingător.

Vom accepta că sportul are o curbă de învățare și vom permite copiilor să învețe din propriile greșeli.

Vom sprijini și vom încuraja educația în școală a copiilor.

Vom promova spiritul de fair-play, vom lupta împotriva violenței, a folosirii drogurilor și a tuturor tentațiilor cotidiene nocive.

Vom promova prevenirea și educarea creșterii performanțelor sportive fără utilizarea de substanțe interzise.

Vom crea spiritul de echipă și vom respecta deciziile colegilor,

ale adversarilor și ale oficialilor.

Sportivii de înaltă performanță reprezintă simbolul principal al sportului. Performanțele noastre de vârf, prin medalii, conduc la dezvoltarea și creșterea acestui domeniu, creează modele și totodată atrag atenția comunității internaționale sportive, a mass-media și a sponsorilor, generează respect din partea fanilor și a spectatorilor, acesta fiind componente importante ale reușitei noastre.

Antrenorii și colectivele tehnice au puterea de a influența spiritul de fair-play și spiritul de echipă, care conduc la dezvoltarea sportivilor, precum și la motivarea acestora.

Antrenorii sunt cei care pot face diferența între succes și eșec.

Perfecționarea continuă a antrenorilor, a specialiștilor din domeniu, cât și puterea de a transmite din experiența și cunoștințele lor generației următoare, spiritul constructiv, toate vor conduce la evaluarea muncii prin performanța sportivă.

Arbitrii și oficialii aduc legitimitate sportului și sunt un pilon important în asigurarea echității și respectului prin onestitate, consistență, obiectivitate, imparțialitate și pregătire. Ei însuși pot fi vectori de imagine ai României în competițiile internaționale.

Fanii și spectatorii dețin un rol cheie în sprijinirea și dezvoltarea sportivilor și se vor bucura de respectul și aprecierea fiecărui sportiv în parte. Vor respecta regulile de conduită și se vor bucura în acest fel de o societate care își respectă valorile și idolii.

Toate acestea se vor transforma în **Codul de Conduită al Sportului**, pentru ca România să poată îndeplini, prin muncă susținută și determinare, prin eforturile conjugate ale tuturor factorilor implicați obiectivul major al sportului: sănătatea fizică și mentală a națiunii.

Spiritul nostru: Ministerul Tineretului și Sportului pune în practică sintagma: „**Dreptul la viața activă - cetățeanul în acțiune**”

Cele 3 principii cheie ale Ministerului Tineretului și Sportului sunt: *dăruire, demnitate și meritocrație*.

Tipărit la Print Design în 500 de exemplare
pentru Federația Română de Schi Biatlon