

Gheorghe BALINT

**Sinteze conceptuale în cercetarea
științifică din domeniul
fundamental de știință: educație
fizică și sport**

**Conceptual syntheses in scientific
research of fundamental science:
physical education and sport**

**Editura PIM
Iași, 2009**

Referenți științifici:

Profesor universitar Doctor Păcuraru Alexandru

Facultatea de Educație fizică și Sport
Universitatea „Dunărea de Jos” Galați

Profesor universitar Doctor Mircea Neamțu

Facultatea de Educație fizică și Sport
Universitatea „Transilvania” Brașov

EDITURA PM

Soseaua Stefan cel Mare nr. 11 Iasi -700498

Tel. / fax: **0232-212740**

e-mail: editurapim@pimcopy.ro

www.pimcopy.ro

EDITURĂ ACREDITATĂ CNCIS BUCUREȘTI

66/01.05.2006

ISBN 978-606-520-432-4

(C) 2009. Toate drepturile aparțin autorului.

Reproducerea parțială sau integrală a conținutului prezentat în această carte nu se poate face fără acordul prealabil scris al autorului.

Tehnoredactare și coperta: Gheorghe BALINT;

Traducere: Lucian LUPESCU (Traducător autorizat)

CUPRINS

CAPITOLUL I CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE....5

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - FENOMEN SOCIAL – PREMIZE.....	7
ALGORITM PROPUȘ PENTRU OBIECTIVIZAREA INFORMAȚIILOR ÎN CADRUL FENOMENULUI SOCIAL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	12
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – FENOMEN SOCIAL DE INTERES NAȚIONAL.....	17
MODEL DE PRACTICARE A JOCULUI DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE II – IV.....	19
CONSIDERAȚII PRIVIND NECESITATEA ÎMBUNĂȚĂRII PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU JOCUL DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE VII-VIII.....	26

CAPITOLUL II CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ A SPORTULUI ȘI PERFORMANȚEI MOTRICE33

STUDIUL PRIVIND ANTRENAMENTUL TEHNIC ÎN SCHIUL DE FOND.....	35
CONSIDERAȚII PRIVIND PROCESUL GENERAL DE SELECȚIE ÎN SCHI SĂRITURI.....	41
SIMȚUL ALUNECĂRII (MIȘCĂRII) ȘI APTITUDINEA DE A ÎNVĂȚA SĂ SCHIEZI.....	49
CRISTIANA CU PĂȘIRE, PROCEDEU TEHNIC UTILIZAT ÎN SCHIUL DE PERFORMANȚĂ - ACCESIBIL ȘI UTIL ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A SCHIULUI ALPIN.....	55
MODEL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A ATACANȚILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL, LA JUNIORI II, ÎN PERIOADA DE IARNĂ.....	61
MODEL DE PREGĂTIRE A JUCĂTORILOR DE FOTBAL DIN CLASELE V-VI, CLASE SPECIALE DE FOTBAL.....	755

CAPITOLUL III CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SPECIFICĂ REFACERII ȘI RECUPERĂRII MOTRICE91

STUDIUL PRIVIND REFACEREA ȘI RECUPERAREA JUNIORILOR ÎN FOTBAL, DUPĂ EFORTUL SPECIFIC	93
STRATEGII DIDACTICE PROPUSE ÎN CADRUL PROGRAMELOR DE INSTRUIRE DIFERENȚIATĂ PENTRU DIFERITE CATEGORII DE DEFICIENȚE MOTRICE LA PREȘCOLARI	103
RECUPERAREA UMĂRULUI DUREROS LA BADMINTONIȘTI	109
STUDIUL COMPARATIV PE SEXE PRIVIND INCIDENȚA ȘI SPECIFICITATEA RECUPERĂRII TRAUMATISMELOR ÎN HANDBAL.....	117

CAPITOLUL IV CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SPECIFICĂ TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE..... 123

EVOLUȚIA BAZELOR TEORETICE DE IMPLEMENTARE A TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ÎN PROCESUL DE PREDARE-EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR PE CALCULATOR.....	125
ARGUMENTAREA PROIECTULUI ANALITIC AL PROGRAMEI DE STUDIU ÎN VEDEREA UTILIZĂRII TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE PENTRU PROCESUL DE PREDARE ȘI EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR TEORETICE LA DISCIPLINA „FOTBAL-CURS DE BAZĂ”	129
SISTEM VIDEO FOLOSIT ÎN PROCESUL DE PREDARE - ÎNVĂȚARE A TEHNICII JOCULUI DE FOTBAL, LA STUDENȚII FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	137
CURSUL TEORETIC FOTBAL - CURS DE BAZĂ ÎN FORMAT ELECTRONIC.....	143
PROGRAM DE EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR TEORETICE PE CALCULATOR – „TESTERBALINT”	153

Contents

CHAPTER I CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION ... 157

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - SOCIAL PHENOMENON – PREMISES	159
ALGORITHM PROPOSED FOR THE OBJECTIVIZATION OF INFORMATION WITHIN THE SOCIAL PHENOMENON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	165
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – SOCIAL ISSUE OF NATIONAL INTEREST	171
PRACTICE MODEL OF THE FOOTBALL GAME DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON AT SECOND TO FOURTH GRADES	173
CONSIDERATIONS REGARDING THE NECESSITY OF IMPROVING THE SYLLABUS FOR THE FOOTBALL GAME IN THE SEVENTH AND EIGHTH GRADES PHYSICAL EDUCATION LESSON.....	181

CHAPTER II CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN SPORT AND MOTRIC PERFORMANCE..... 187

STUDY REGARDING THE TECHNICAL TRAINING IN CROSS-COUNTRY SKIING	189
CONSIDERATIONS REGARDING THE GENERAL SELECTION PROCESS IN SKI JUMPS	195
THE SENSE OF SLIDING (MOVEMENT) AND THE APTITUDE OF LEARNING TO SKI	203
STEPPING CHRISTIANIA, A TECHNICAL PROCEDURE USED IN COMPETITIVE SKI - ACCESSIBLE AND USEFUL IN THE PROCESS OF LEARNING ALPINE SKIING	209
PHYSICAL TRAINING MODEL FOR THE FOOTBALL FORWARDS, AT JUNIORS II, DURING WINTER	215
TRAINING MODEL FOR FIVE OR SIXTH GRADE FOOTBALL PLAYERS, IN SPECIAL FOOTBALL CLASSES	227

CHAPTER III CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH SPECIFIC RESTORATION AND MOTRIC RECUPERATION 243

STUDY REGARDING THE REGENERATION AND RECOVERY OF JUNIORS IN FOOTBALL, AFTER A SPECIFIC EFFORT	245
TEACHING STRATEGIES SUGGESTED DURING THE DIFFERENTIATED INSTRUCTION PROGRAMS FOR DIFFERENT MOTOR DEFICIENCIES CATEGORIES AT PRESCHOOL CHILDREN	255
RECOVERY OF THE SORE SHOULDER OF BADMINTON PLAYERS	261
COMPARATIVE GENDER STUDY REGARDING THE INCIDENCE AND SPECIFICITY OF TRAUMA RECOVERY IN HANDBALL	269

CHAPTER IV CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH SPECIFIC INFORMATIONAL TEHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION..... 275

EVOLUTION THEORETICAL BASED IMPLEMENTATION OF INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING-EVALUATION OF KNOWLEDGE ON COMPUTER	277
RATIONALE PROJECT OF ANALYTICAL STUDY PROGRAMS FOR USE INFORMATIONAL TECHNOLOGIES FOR THE TEACHING AND ASSESSMENT OF THE THEORETICAL KNOWLEDGE DISCIPLINE "SOCCER BASIC COURSE"	281
VIDEO SYSTEM USED IN THE TEACHING - LEARNING THE SOCCER GAME TECHNIQUE, AT STUDENTS FROM FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	289
THE THEORETICAL COURSE "FOOTBALL - BASIC COURSE" IN AN ELECTRONIC FORMAT	293
„TESTERBALINT" - A COMPUTER PROGRAM OF EVALUATING THEORETICAL KNOWLEDGE.....	301

Capitolul I

CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - FENOMEN SOCIAL – PREMIZE	7
ALGORITM PROPUȘ PENTRU OBIECTIVIZAREA INFORMAȚIILOR ÎN CADRUL FENOMENULUI SOCIAL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	12
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – FENOMEN SOCIAL DE INTERES NAȚIONAL	17
MODEL DE PRACTICARE A JOCULUI DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE II – IV	19
CONSIDERAȚII PRIVIND NECESITATEA ÎMBUNĂȚĂȚIRII PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU JOCUL DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE VII-VIII	26

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - FENOMEN SOCIAL – PREMIZE

Cuvinte cheie: fenomen social, educație fizică, sport, exercițiu fizic, obiectivare.

Rezumat: Noile realități economice, politice și sociale din țara noastră presupun concepții noi și în domeniul educației fizice și sportului pentru eficientizarea acestuia.

Premize - ipoteze

Educația fizică și sportul constituie activități cu caracter specific care au la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe și din motive diferite.

Cea mai mare parte a acestor activități sociale are un pronunțat caracter practic-specific.

Pentru unii, exercițiile fizice înseamnă obligații profesionale, școlare, sub formă de lecții și activități sportive, pentru alții înseamnă activități recreative, compensatorii, de refacere psiho-motrică sau neuro-psihică, activități opționale, în timp ce pentru alții, cei mai mulți, înseamnă distracție, loisir, susținere, participare emoțională, încurajări la competiții sportive, dar și în fața televizoarelor.

Pentru alte categorii de practicanți, exercițiile fizice înseamnă mișcarea ca medicament, tratament de recuperare, refacere, întreținere, cele mai multe plătite și conduse de cadre de specialitate.

Pentru o altă categorie, din ce în ce mai mare de practicanți, exercițiile fizice înseamnă profesionism, afacere, conducere, organizare, perfecționare etc.

Se poate spune astfel că formele de practicare ale exercițiilor fizice s-au diversificat foarte mult după interesele sociale - individuale și de grup.

Făcând parte din viața membrilor societății pe care o și influențează, educația fizică și sportul devine o problemă socială de interes național având în vedere numărul și varietatea în creștere a practicanților acesteia.

În această situație se poate spune că educația fizică pentru a fi eficientizată trebuie studiată ca fenomen social complex dinamic la scară națională, cu implicații, motivații, concepții, interese individuale, de grup, variate și schimbătoare etc.

Rezolvarea atâtor probleme presupune concepții realiste, științifice, obiective, capabile să ofere deciziilor respective informații

permanente, **ontice** și **obiective**. Nu mai poate fi acceptat conceptul potrivit căruia sistemul educație fizică are numai trei subsisteme: **instituționalizat** (învățământ), **performanță** și **recreativ**, pentru că rămân în afara celor trei subsisteme foarte multe alte categorii de practicanții direct sau indirect cu motivații, scopuri directe și schimbătoare, organizați până la nivel central sau neorganizați - individual, dar care practicând exercițiile fizice se încadrează în exigențele acestora.

Înțelegem astfel că **fenomenul social - educație fizică și sport**, grupează toate categoriile de oameni, de relații și toate categoriile și formele de practicare ale exercițiilor fizice

Prin **exercițiul fizic** înțelegem, concept modificat de noi, „**actul motric sau o formă adaptată, executat sistematic și conștient în scopul influențării pozitive a stărilor: fizice, psihice, motrice, fiziologice, morale, spirituale și materiale a oamenilor, în consens și cu interesul social general.**”¹

Este foarte interesant de subliniat că acest fenomen cu valențele sale multiple și diverse, influențând viața oamenilor de toate vârstele și sexele, de toate categoriile sociale, este căutat susținut și monitorizat de conducerea societății în scopurile sale: formative, educative, recreative dar și politice și materiale.

Fenomen social complex și dinamic, educația fizică și sportul urmează aceleași legi ale progresului, legi condiționate în etapa actuală de cantitatea și mai ales de calitatea obiectivă a informațiilor și a managementului lor. A ignora aceste două discipline necesare progresului social, înseamnă a nu se asigura EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI dezvoltarea în ritmul necesar, comparabil nivelului internațional, spre care tinde întreaga noastră societate.

Informațiile care s-au folosit și care se folosesc la ora actuală în întregul fenomen social al educației fizice și sportului în toate procesele activitățile și acțiunile, cu câteva mici excepții, sunt informații secundare, recoltate și prelucrate pe baza unor concepte teoretice clasice depășite, existente la ora actuală în literatura de specialitate consacrată din țara noastră.

În acest context teoretic secundar, subliniat în rândurile precedente, sunt elaborate legi, instrucțiuni, norme organizatorice, planuri, programe, modele de instruire, de lecții și antrenamente etc, care de care mai sofisticate, dar rupte total de realitatea cărora se adresează.

¹ Balint Gh., Grapă F. - **Educația fizică și sportul - fenomen social – premize**, Revista „Sport și Societate”, nr. 2, 2003, p. 25-29, Ed. Universității „Al. I. Cuza” din Iași.

Putem exemplifica:

- fenomenul social național - EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT este administrat neunitar, în lipsa unei concepții științifice unitare, este fragmentat pe felii și nu pe subsisteme, ceea ce atrage după sine mari lacune în derularea acestora, respectiv: educația fizică și sportul în învățământ, educația fizică și sportul în învățământul de specialitate, educația fizică și sportul pentru toți, educația fizică și sportul de performanță, educația fizică și sportul recuperator, etc;
- în învățământul superior de educație fizică și sport, cel care pregătește specialiștii pentru procesele și activitățile specifice, planurile de învățământ sunt dominate de teoriile educației fizice și sportului clasice care deturnezează informatizarea, managementul, aprofundarea motricității generale și practicarea sporturilor pe baze științifice, obiective;
- federațiile de specialitate, mai ales cele de jocuri sportive, dar nu numai, operează cu programe, recomandări, modele de joc sau de pregătire teoretice, cu foarte puține excepții, determinate în afara informațiilor ontice și obiective și fără ajutorul specialiștilor pregătiți interdisciplinar;
- există principii, legi, axiome, care nu se regăsesc în toate aceste modele; NE ÎNTREBĂM CARE ESTE STRUCTURA ȘI CARE ESTE ESENȚA MODELELOR DETERMINATE?
- jocurile sportive din țara noastră sunt în cădere liberă, atât la nivel de înaltă performanță cât și la nivel de sport pentru toți (recreativ) și acest lucru se datorează, după părerea noastră, și crizei de concepție științifică existentă la acest nivel.

Amestecate la nivel superior, lucrurile rămân amestecate și la nivelul inferior al practicării jocurilor sportive în învățământ unde programele de educație fizică nu reușesc să se desprindă de: „învățarea corectă a procedeele tehnice”.

Ce nevoie au copiii din școlile generale să învețe corect procedeele tehnice în lecțiile de educație fizică, când aceasta, învățarea, este o problemă foarte grea și stresantă și pentru colegii lor din cluburile sportive de performanță.

Jocurile sportive, ca fenomene sociale specifice, sunt eficiente și își pot etala și valorifica uriașul lor potențial educativ NUMAI ÎN CONDIȚII DE COMPETIȚII AUTOORGANIZATE ȘI AUTOCONDUSE. Competiția este cea care poate asigura repetarea multiplă a factorilor educativi pentru toți elevii din clasă.

Atenție însă: COMPETIȚIA pentru a-și realiza misiunea și scopurile educative, trebuie bine organizată și trecută atent prin toate etapele cerute de curriculum, respectiv: concepții, obiective, demers, mijloace etc. Acestea sunt informații care lipsesc din teoria și din practica de specialitate, din programele jocurilor sportive din școli dar și din facultățile de educație fizică.

O altă problemă existentă la nivelul facultăților de specialitate este proliferarea anumitor metodici ale educației fizice care împreună cu anumite teorii s-au transformat în discipline de sine stătătoare, cu intenția vădită de a fi în centrul proceselor practice respective, uneori și cu intenția de a le suplini.

Cui servesc afirmațiile scrise de genul: „Educația fizică – componentă a domeniului de cercetare al Teoriei Educației Fizice și Sportului”, sau „Sportul - componentă a domeniului de cercetare al Teoriei Educației Fizice și Sportului” ?

Părerea noastră este că actele psiho-motrice, activitățile psiho-motrice, din cadrul fenomenului social Educație Fizică și Sport au un profund caracter practic și cu aceste valențe specifice trebuie să se regăsească integral în centrul preocupărilor teoretice ale celor interesați să le influențeze.

Dacă în prezent în teoriile de specialitate sunt prezentate și analizate ca ultimele componente ale structurilor ramurilor sportive, elementele și procedeele tehnice, concepție de mult depășită, aplicarea metodei „cutiei negre” în urma evaluării unei ramuri de sport ca SISTEM IERARHIZAT a făcut posibilă și a permis stabilirea unui nou palier subiacent acestora, respectiv elementele acțiunii motrice. Aceste elemente ale acțiunilor sunt considerate la ora actuală cele mai mici părți componente ale ramurilor de sport formând noul câmp informațional al acestora.

Aceste elemente sunt:

- sarcini psiho-motrice;
- analize situaționale;
- pregătiri - deplasări;
- decizii;
- execuții - procedee;
- autoevaluări - reconsiderări.

Aceste elemente există în realitate, în executarea fiecărui act motric și se prezintă sub forma unei execuții unitare subordonate total sarcinii motrice asumate de acțiunea motrică respectivă.

Absența unuia dintre elementele enumerate mai sus, scoate execuția actului, procedeului în afara fenomenului educație fizică și sport, anulându-i eficiența și existența sa.

ATENȚIE: aplicând metoda „cutiei negre” se consideră în continuare fiecare din cele șase elemente ca fiind șase subsisteme, obținând astfel de la fiecare în parte informații ONTICE și OBIECTIVE pe seama elementelor și subsistemelor nou create.

Vom constata că de la acest palier încep să-și facă simțită prezența științele integrate fenomenului, respectiv: biomecanica fiziologia, biochimia, psihologia, sociologia, teoria deciziilor etc.

Cu aceste elemente se operează la ora actuală în educație fizică și sport pe plan internațional.

Plecând de la premisele - realitățile țării noastre, ipoteza asumată de noi se conturează pe seama convingerii că Educația Fizică și Sportul din România ca fenomen social la nivel național va putea fi influențată pozitiv, comparabil nivelurilor internaționale, dacă pe toate palierele și nivelurile acesteia, în toate procesele, activitățile și acțiunile specifice, se va acționa în direcția OBIECTIVĂRII informațiilor printr-o abordare interdisciplinară, în echipă de specialiști, coordonați de științele cercetării umane: sociologie, biologie, teoria sistemelor, cibernetică, psihologie, etc.

Bibliografie:

1. CONSTANTINESCU P. - „*Sisteme ierarhizate*”, Ed. Academiei RSR, București, 1986;
2. DRAGNEA A. - „*Teoria educație fizice și sportului*”, Ed. Cartea Școlii, București, 2000;
3. GEORGESCU F. - „*Cultura fizică - fenomen social*”, Ed. Tritonic, București, 1998;
4. GHENADI V. - „*Informatizare - Curs*”, Universitatea din Bacău, 2001;
5. MAROLICARU M. - „*Educație fizică și sport – abordare sistemică*”, Universitatea Cluj, 1996.

ALGORITM PROPUȘ PENTRU OBIECTIVIZAREA INFORMAȚIILOR ÎN CADRUL FENOMENULUI SOCIAL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cuvinte cheie: modelare, axiome, obiectivare, educație fizică, sport.

Rezumat: Lucrarea prezintă un posibil algoritm necesar obiectivării informațiilor din cadrul fenomenului social educație fizică și sport, ale cărui operații sunt constituite din axiomele modelării lui.

Modelul în gândirea sistemică (cibernetică) este o reproducere obiectivă sau o transformare în valori cu existență obiectivă a informațiilor și pentru fenomenul social educație fizică și sport. Atât operațiile de reproducere - determinare, cât și cele de transformare în valori cu existență obiectivă trebuie să înțeleasă ca obligații științifice axiomatice, pentru ca fenomenul social educație fizică și sport să-și statueze și să-și poată defini STATUTUL DE ȘTIINȚĂ a proceselor, activităților și acțiunilor motrice, care au la bază: OMUL și EXERCIȚIUL FIZIC în interes social.

Plecând de la aceste realități și de la exigențele, principiile și legile acestor științe, propunem un posibil algoritm al căror operații să fie constituite din axiomele necesare obiectivării EFS - fenomen social la nivel național.

Operația 1: acceptarea la toate nivelele de la guvern până la ultimul practicant al exercițiului fizic, conceptul potrivit căruia: **educația fizică și sportul în România este un fenomen social la nivel național în care sunt implicați oamenii, care sub o formă sau alta intră în relație cu exercițiile fizice, practicate și ele în forme variate, din motive variate, inclusiv din motivații materiale.**¹

Definiție: *Educație fizică și sport este un fenomen social național, autonom, care cuprinde toate procesele, activitățile, acțiunile și structurile logistice care au la bază exercițiile fizice sau o formă particulară a lor, a căror esență este realizarea bunăstării fizice, mentale și materiale a oamenilor în consens și cu interesul social.*

Operația 2: fenomen social național, hipercomplex și dinamic, educația fizică și sportul la nivel național trebuie cercetat permanent interdisciplinar ca sistem cibernet (ierarhizat) deschizând larg ferestrele științelor cercetării umane, singurele care pot asigura informații

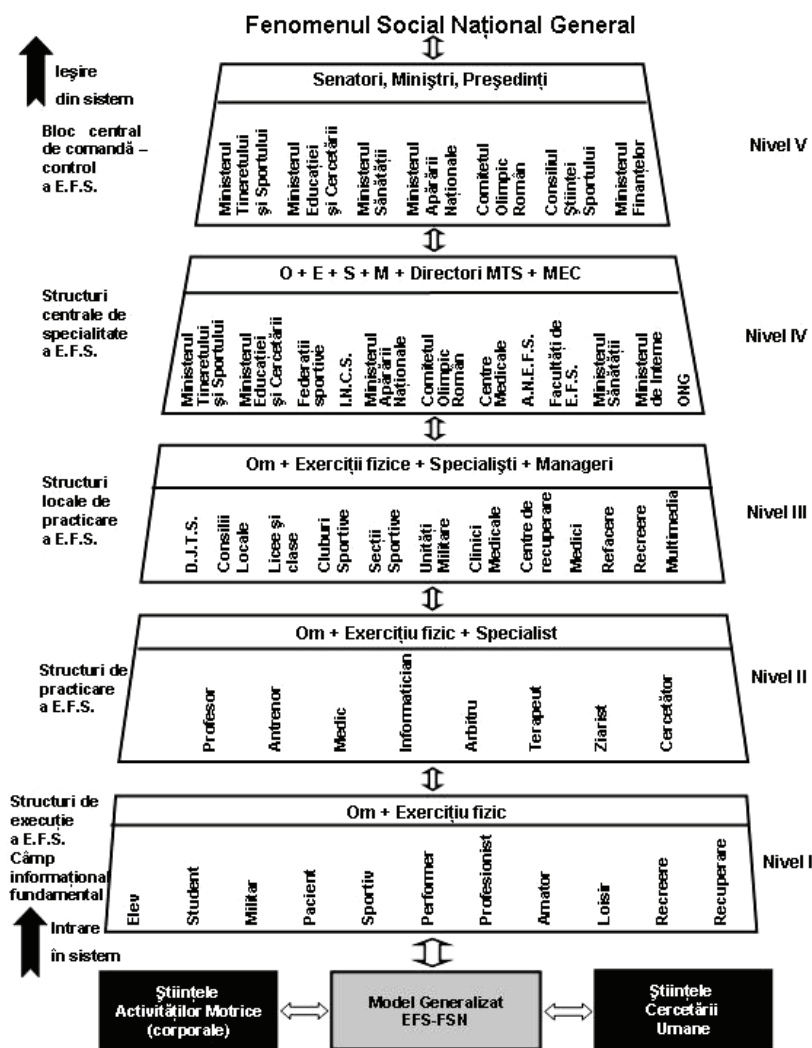
¹ Balint Gh.- *Algorithm proposed for the objectivization of information within the social phenomenon of physical education and sport*, Proceedings Book, 2008, p. 755-757, Editat at „5th International Scientific Conference on Kinesiology – Kinesiology Research Trends and Applications”, Faculty of Kinesiology, Zagreb, CROATIA.

interdisciplinare obiective necesare progresului la nivel internațional.

Elementele fundamentale definitorii ale sistemului ierarhizat educație fizică și sport sunt: OAMENII ȘI EXERCITIILE FIZICE.

Aceste elemente fundamentale ale sistemului educației fizică și sport intrând în relație, se intercondiționează începând de la acest nivel al câmpului fundamental informațional, clădesc structurile pe nivele și paliere adiacente care la rândul lor devin subsisteme și sisteme subiacente a SISTEMULUI IERARHIZAT EFS - FENOMEN NAȚIONAL, ca structura cea mai generală a sa. Toate structurile sunt subordonate scopului sau finalității acestuia respectiv influențarea pozitivă a stărilor fizice, psihice, fiziologice, motrice, biochimice, morale, spirituale și materiale a practicantilor exercițiilor fizice (vezi fig.1.).

Educație Fizică și Sport – Fenomen Social Autonom – Sistem Ierarhizat



Operația 3: modelarea ca metodă pentru cercetarea modelului unui SISTEM, ia în considerație faptul că sistemul cercetat va exista numai prin conceptele sale de: structură, stare, esență, organizare etc. și NUMAI în momentul cercetării care vizează un anumit scop.

Fenomenul social educație fizică și sport prin procesele, activitățile, acțiunile și structurile sale are o existență OBIECTIVĂ în afara simțurilor noastre, și independent de acestea, postură în care este cercetat. Sistemul ierarhizat educație fizică și sport are o existență efemeră numai în momentul cercetării sale.

Operația 4: pentru a fi cercetat interdisciplinar, sistemul ierarhizat E.F.S. la nivel național se poate folosi de modelare ca metodă de cercetare și ca metodă operațională, singura capabilă să obțină, să prelucreze, să transmită și să evalueze obiectiv informațiile ontice ale fenomenului.

Modelele matematice obținute cu această metodă se vor completa permanent cu modelele filozofice obținute și ele pe baza acelorași axiome ale modelării, realizând astfel exigențele legilor și principiilor formulate de CIBERNETICĂ prin care orice afirmație teoretică-filozofică trebuie să fie confirmată sau negată de matematică-fizică sau și invers, când orice afirmație matematică-fizică să fie susținută sau infirmată de filozofie - teoria proceselor sau a fenomenelor respective.

Se va opera cu modele la nivel macrostructural: guvern, ministere, federații până la nivel microstructural: ramuri de sport: ca exerciții fizice și practicanți: ca modele fundamentale ale câmpului informațional al educației fizice și sportului-fenomen social.

Operația 5: pentru obținerea modelelor sistemului ierarhizat EFS - fenomen social național, determinarea structurilor acestora este necesară și suficientă. Această axiomă presupune că orice model filozofic, matematic sau fizic care va fi elaborat să fie precedat de structura sa.

Structura fenomenului social național EFS este constituită din grupările specifice oamenilor care practică și grupările specifice ale exercițiilor fizice practicate de oameni ca ELEMENTE (E) care se intercondiționează și se influențează prin RELAȚII INTERNE (Ri) ale sistemului ca definiție teoretică a acestuia. Definiția matematică a ei este reprezentată de $S = E + Ri$ în conformitate cu exigențele interdisciplinarității.

Esența fenomenului social EFS la nivel național constă în:

- Influențarea pozitivă a oamenilor prin intermediul exercițiilor fizice având ca finalitate starea: fizică, morală, psihică, fiziologică, motrică, spirituală și materială a acestora, în

consens cu interesul general al țării.

- Definiția matematică a esenței fenomenului social EFS pleacă de la structura matematică cea mai generală a sistemului, respectiv:

$$ES_{EFS} = \frac{Om + \text{Exercițiu fizic}}{\text{Finalitate/Scop}}$$

Esența generală a fenomenului formulată mai sus se transmite pe filiera palierele subiacente operând în concordanță cu subsistemele și relațiile lor interne și externe până la ultimul, de fapt primul subsistem al câmpului informațional EFS:

Si = Om + Exercițiu fizic

Dacă există o esență a fenomenului social național autonom educație fizică și sport, definită mai sus, atunci sigur există și o esență la nivelul fiecărui subsistem - structură subiacentă, subordonată EFS-FSN, dar specifică, proprie fiecărui subsistem analizat.

Aceasta înseamnă că va exista o esență a EFS la fiecare nivel din cele cinci, dar **atenție: la fiecare nivel va exista și câte o esență a fiecărui element - subsistem de pe nivelul respectiv.**

Evidențiem conceptul potrivit căruia omul și exercițiul fizic devin în momentul activ al execuției UN TOT UNITAR - UN SISTEM CIBERNETIC care poate fi studiat interdisciplinar în vederea obținerii informațiilor obiective, cu toate conceptele aferente TGS inclusiv esența subsistemului.

Operația 6: demersul necesar menținerii caracterului obiectiv în studierea fenomenului EFS cu ajutorul modelelor pe tot parcursul acestora constă în: descrierea elementelor (oameni + exerciții fizice) și a relațiilor lor interne și externe ca și a finalităților cu **ajutorul parametrilor de stare** (psihică, fizică, morală etc.) care să reflecte atât structura - organizarea cât și c importirea dinamică - funcțională a întregului sistem -sbsistem. Precizăm că în educație fizică și sport se cooperează cu toate cele trei mari categorii de modele:

- modele filozofice, conceptuale, teoretice;
- modele matematice - software;
- modele fizice - hardware și software.

Operația 7: în determinarea MODELELOR OPERAȚIONALE se aplică principiul: „DRUMULUI INVERS” de la modelul final - înapoi prin modelele intermediare până la momentul inițial al cercetării: obiective operaționale.

Principiul drumului invers folosit în modelare acoperă toate exigențele PROGRAMĂRII OPERAȚIONALE, asigurând obiectivarea proceselor.

Concluzii

1. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL este înainte de toate și înainte de orice altceva un fenomen social de nivel național cu pronunțat conținut practic specific și cu această exigență obiectivă trebuie studiat.
2. Educația fizică și sportul - fenomen social hiperecomplex și dinamic cu existență obiectivă, poate fi influențat la nivel național și internațional numai printr-o abordare interdisciplinară ca singura cale pentru obținerea informațiilor obiective necesare proceselor și activităților specifice tuturor structurilor.
3. Influențarea pozitivă a fenomenului social EFS trebuie să înceapă cu schimbarea concepțiilor generale fundamentale despre educație fizică și sport într-o societate aflată în tranziție. Noile concepte vor trebui să răspundă tuturor exigențelor cerute de interesele sociale, individuale și de grup. În această situație educația fizică și sportul trebuie studiată ca fenomen social complex, dinamic la scară națională cu implicații, motivații, concepții, interese individuale, de grup, variate și mereu schimbătoare.
4. Ca sistem social complex și dinamic, educația fizică și sportul trebuie să beneficieze de un sistem, propriu de informatizare permanentă, ca o condiție a existenței sale unitare.
5. Formarea specialiștilor și a structurilor necesare cercetării interdisciplinare a sistemului este problema acută a fenomenului social educație fizică și sport la nivel național, în etapa actuală.

Bibliografie

1. CONSTANTINESCU P. - „*Sisteme ierarhizate*”. Ed Academiei RSR, București, 1986;
2. DRAGNEA A. - „*Teoria educației fizice și sportului*”. Ed. Cartea Școlii, București, 2000;
3. GEORGESCU F. - „*Cultura fizică - fenomen social*”, Ed. Tritonic, București, 1998;
4. GHENADI V. - „*Informatizare - Curs*”, Universitatea din Bacău, 2001;
5. MAROLICARU M. - „*Educație fizică și sport - abordare sistemică*”, Universitatea Cluj, 1996.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – FENOMEN SOCIAL DE INTERES NAȚIONAL

Noul economic, politic și social din țara noastră ne obligă să presupunem noi concepte în domeniul educației fizice și sportului, cu scopul de eficientiza acest domeniu.

Obiective: Pornind de la premisele - realitățile din țara noastră, **ipoteza** pe care ne-am asumat-o este conturată pe baza convingerii că Educația Fizică și Sportul, în România, privită ca fenomen social la nivel național, ar putea fi influențată pozitiv, comparabil cu nivelul internațional, pe toate zonele și nivelurile, în toate procesele specifice, activitățile și acțiunile, dacă se vor lua măsuri în direcția obiectivării informațiilor, printr-o abordare interdisciplinară, într-o echipă de specialiști, coordonată de științele umane de cercetare: sociologie, biologie, motricitate, teorie, teoria sistemelor, cibernetică, psihologie, etc

Discuție: În această situație, am putea spune că, pentru a fi eficientă, educația fizică trebuie să fie studiată ca un fenomen social - complex, dinamic, la scară națională, cu implicații, motivații, concepte, individuale sau de grup de interese, variată și în continuă schimbare, etc.

Rezolvarea realistă și științifică a acestei probleme presupune stabilirea unor concepte obiective, capabile de a furniza informațiile respective și unele decizii permanente, ontice și obiective. Ea nu mai poate fi acceptată ca un concept în care sistemul de educație fizică are doar trei sub-sisteme: instituționalizat (de învățare), performanță și recreativ, pentru că există, în afară de cele trei sub-sisteme, multe alte categorii de interpreți sau executanți cu acces direct sau indirect, motivați direct pentru a schimba sensul acestui concept, organizat până la un nivel central sau neorganizat / persoană, care să integreze cerințele practicării exercițiilor fizice. ¹

Concluzie: Fenomenul social Educație Fizică și Sport este un fenomen complex, dinamic și trebuie să urmeze aceleași legi cu privire la progresele societății, fiind condiționat în stadiul actual de obiectivele urmărite, în principal, de calitatea informațiilor și de gestionarea acestora. Ignorarea acestor două subiecte sociale necesare pentru a asigura progresul nu înseamnă dezvoltarea în ritmul necesar a educației fizice și sportului, dezvoltare comparabilă

¹ Balint Gh. - *Physical education and sports – social issue of national interest*, Book of Abstracts, 2008, p. 67, Edited at "4th International Symposium Youth Sports 2008 - The Heart of Europe ", Faculty of Sport, Ljubljana, SLOVENIA.

cu nivelul internațional, la care toată societatea noastră tinde.

Informațiile utilizate și încă propuse a fi utilizate în întregul fenomen social Educație Fizică și Sport, în toate procesele, acțiunile și activitățile, cu mici excepții, este caracterizat de informații secundare, colectate și prelucrate pe baza unor vechi și clasice concepte teoretice, încă existente în literatura de specialitate din țara noastră.

Bibliografie

1. BALINT GH. - *Algorithm proposed for the objectivization of information within the social phenomenon of physical education and sport*, 5th International Scientific Conference on Kinesiology „*Kinesiology Research Trends and Applications*”, Proceedings Book, pag.. 755-757, Zagreb, Croația, 2008.
2. GHENADI V., GRAPĂ F., BALINT GH. - *Educație Fizică și Sport - fenomen social. Abordare axiomatică.*, Ed.. Alma Mater, Bacău, 2002;

MODEL DE PRACTICARE A JOCULUI DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE II – IV

Cuvinte cheie: optimizare, modele intermediare, mijloace de acțiune.

Predarea educației fizice la clasele II - IV, are un rol însemnat atât în ceea ce privește influența ei favorabilă asupra procesului de dezvoltare și fortificare a organismului, cât și ca instrument didactic menit să ajute cunoașterea elevilor, adaptarea lor mai rapidă la noile cerințe școlare, închegarea colectivelor claselor și formarea unui climat activ de studiu.

Interesul elevilor de această vârstă pentru mișcare este foarte mare în această perioadă.

Datorită caracterului practic-activ, lecția de educație fizică antrenează elevul în acțiuni ca participant activ, favorizând exersarea deprinderilor și obișnuințelor, iar pe de altă parte lărgirea senzațiilor, percepțiilor, a reprezentărilor spațiale și temporale, dezvoltarea imaginației și a spiritului de observație.

Educarea relațiilor de grup, ca și influența unor însușiri și trăsături ale caracterului și personalității, constituie obiective instructiv-educative cu importantă valoare socială, care sunt puternic favorizate în cadrul activității de educație fizică structurată pe jocuri sportive în general sau pe fotbal în cazul prezentei lucrări.

La structurarea procesului de predare, în lecția de educație fizică, pe baza unui model de instruire și practicare a jocului de fotbal, s-a avut în vedere dotarea inegală din punct de vedere a bazei materiale a diferitelor școli și necesitatea de a efectua lecțiile de educație fizică cu precădere în aer liber ¹.

În acest sens, înainte de începerea acestui experiment, ne-am stabilit următoarele ipoteze:

1. Dirijarea corectă a procesului de predare – învățare, prin constituirea unor modele de instruire și practicare a jocului de fotbal în lecția de educație fizică, conduce la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice;

2. Folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a mijloacelor de acțiune specifice jocului de fotbal, va asigura o eficiență sporită procesului de instruire.

¹ *Balint Gh. - Model de practicare a jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele II – IV, Sesiunea Internațională Jubiliară de Comunicări Științifice „60 de ani de învățământ superior în Brașov” – Activități motrice dirijate – limite și perspective, 8 martie 2008, Ed. Universității „Transilvania” Brașov, p. 17-23.*

Experimentul practic a fost efectuat cu două clase de elevi de la Școala Generală numărul 10 din Bacău, în aer liber, pe terenul de handbal, pe parcursul perioadei: 1 aprilie 2007 – 30 mai 2007.

În realizarea acestui model de instruire, am plecat de la studiul sarcinilor de joc ale jucătorilor de fotbal, în timpul unui joc oficial. Analizând comportamentul tehnico-tactic al unui jucător de fotbal, am structurat întreaga sa activitate din timpul unei partide oficiale în funcție de caracteristicile de motrice ale acestor elevi, adaptând: dimensiunile terenului de joc (teren de handbal), durata partidei (15x15 minute) și simplificând regulamentul jocului.

În continuare, pentru o mai bună vedere globală a procesului de instruire, am împărțit întreg modelul de instruire pe trei modele intermediare. Aceste modele de instruire sunt:

MODELUL INTERMEDIAR I

Obiective prioritare și conținut

1. Noțiuni elementare privind școala mersului și alergării;
2. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea;
3. Jocuri de mișcare specifice jocului de fotbal;
4. Joc bilateral, liber consimțit, cu reguli simplificate pe teren redus;

Mijloace de acționare

1. Noțiuni elementare privind școala mersului și a alergării:

- mers, opriri din mers; mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea internă a labei piciorului, pe partea externă a labei piciorului;
- joc de glezne; pas sărit; pas săltat; trecere din mers în alergare și invers;
- alergare șerpuită; din alergare: opriri, porniri, ocoliri, alergare șerpuită, pas vioi, trecere din alergare în mers;

2. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea:

- rostogolirea mingii cu talpa, înainte-înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- rostogolirea mingii cu partea interioară/exterioară a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- combinații de rostogoliri ale mingii, la alegere liberă, static și din ușoară deplasare.

3. Jocuri de mișcare specifice jocului de fotbal:

- vânătorul și rațele;
- mingea la căpitan;

- mingea prin tunel;
- ștafete cu conducerea mingii.

4. Joc bilateral, liber, consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus.

MODELUL INTERMEDIAR II

Obiective prioritare și conținut

1. Inițierea și învățarea elementelor de bază din școala alergării;
2. Dezvoltarea simțului și a controlului mingii;
3. Jocuri specifice fotbalului;
4. Inițierea și învățarea elementelor tehnico–tactice de bază:
 - preluarea mingii rostogolite;
 - lovirea mingii cu piciorul;
 - protejarea mingii;
 - conducerea mingii;
 - lovirea mingii cu capul;
 - mișcări înșelătoare
5. Joc bilateral, liber consimțit, cu reguli simplificate, pe teren redus;

Mijloace de acționare

1. Inițierea și învățarea elementelor de bază din școala alergării:

- joc de glezne;
- alergare șerpuită
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu picioarele întinse înainte;
- pasul accelerat;
- pasul lansat de viteză;
- startul din picioare;
- alergare ușoară, la semnal alergare lansată;
- alergare ușoară, la semnal schimbări de direcție din alergare.

2. Dezvoltarea simțului și controlului mingii:

- simularea conducerii mingii din ușoară alergare (10-15 m) și din alergare rapidă (20-30 m);
- conducerea mingii cu șiretul plin din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie pe un rând, se poate executa unul la minge, sau “suveică” de câte trei jucători;
- conducerea mingii cu șiretul exterior, din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 m), după care se schimbă piciorul. În

linie pe un rând, se poate executa unul la minge sau suveică de câte trei jucători;

- conducerea mingii, cu ambele picioare, alternând procedeele tehnice de conducere a mingii.

3. Jocuri de mișcare specifice fotbalului:

- mingea prin tunel;
- mingea la căpitan;
- vânătorii și rațele;
- “măgărușul”.
- ștafete.

4. Inițierea și învățarea elementelor tehnico-tactice de bază:

A. preluarea mingii:

- jucătorul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu talpa;
- doi jucători: față în față, la 10 m distanță, unul aruncă mingea celuilalt, face preluare;
- pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea și apoi retransmiterea mingii;
- joc cu temă: înainte de pasarea mingii, obligatoriu conducerea mingii de cel puțin 3 m;
- joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii.

B. Conducerea mingii:

- conducerea mingii cu unul/ ambele picioare, alternând procedeele de conducere;
- conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers);
- conducerea mingii printre jaloane (15 m, 5 jaloane, din trei în trei metri);
- joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri.

C. Lovirea mingii cu piciorul:

- din joc de glezne - lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
- din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului (alternativ dreptul-stângul);

- doi jucători față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50-2 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mișcare;
- transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între jucători – 20 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un jucător transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile și o transmite înapoi prin rostogolire;
- transmiterea mingii în doi din deplasare, fără preluare.

D. Protejarea mingii:

- într-un cerc de 10-12 jucători. Conducerea mingii cu procedee variate în direcții diferite, atenția fiind concentrată asupra menținerii controlului mingii;
- protejarea mingii “unul contra unu”, într-un spațiu limitat;
- într-un cerc (raza de 9 metri), se află 6 jucători, dintre care 5 jucători conduc mingea protejând-o de al șaselea jucător fără minge care caută să scoată mingiile în afara cercului.

E. Mișcări înșelătoare (fente):

- jucătorii dispuși pe tot terenul, execută de pe loc înclinarea laterală de pe un picior pe celălalt, cu schimbarea centrului de greutate și revenire în poziție inițială;
- jucătorii dispuși pe tot terenul, pe perechi, încercări de depășire a coechipierului prin fente executate cu corpul;
- jucătorii așezați în coloană câte unul, la distanță de un metru între ei, alergare ușoară. Primul jucător execută întoarceri de 180 grade și alergare șerpuită printre ceilalți jucători;
- jucătorii dispuși în coloană câte unul, se deplasează (din mers, alergare ușoară, alergare de viteză) spre un jalon oscilant (dreapta-stânga) încercând să se strecoare pe lângă el fără să îl atingă. După fiecare depășire se trece la coada șirului;
- suveică în care se va exersa conducerea mingii combinată cu mișcări înșelătoare în dreptul fiecărui jalon;
- joc cu temă: atât la intrarea în posesia mingii cât și la transmiterea mingii, obligatoriu se execută fentă;

F. Joc bilateral, liber consimțit, cu reguli simplificate pe teren redus:

- jocul bilateral se va constitui într-un joc școală, în care se va pune accent pe procedeele tehnice și elemente tehnico-tactice cu minge și fără minge, învățate în aceeași zi. Se vor folosi aceleași reguli stabilite pentru modelul intermediar I.

MODELUL INTERMEDIAR III

Obiective prioritare și conținut

1. Școala alergării și a săriturilor specifice jocului de fotbal;
2. Consolidarea elementelor tehnico – tactice de bază învățate prin structuri de exerciții;
3. Joc bilateral cu reguli simplificate sub forma unui joc cu temă;

Mijloace de acționare

1. Școala alergărilor și a săriturilor specifice jocului de fotbal:

- mers înainte – înapoi, lateral cu pas adăugat, lateral cu pas încrucișat, pe vârfuri și pe călcâie;
- deplasare laterală dreapta – stânga (pe toată lățimea terenului), cu pași încrucișați și cu pași adăugați;
- deplasare cu spatele (3-5 metri), cădere pe spate, ridicare;
- deplasare dreapta (3-5 metri), deplasare stânga (3-5 metri);
- alergare, săritură cu desprindere pe un picior sau pe două picioare;
- din alergare ușoară, la semnal deplasare 3-5 metri cu fața, cu spatele, cu pas adăugat, cu pas încrucișat;
- pe perechi față în față deplasări laterale, înainte, înapoi, la semnal: sărituri cu desprindere pe două picioare;

2. Consolidarea elementelor tehnico – tactice de bază învățate prin structuri de exerciții:

- preluare din minge oferită – transmiterea mingii;
- deplasare rapidă – preluare, transmiterea mingii;
- deplasare rapidă – preluare, conducerea, transmiterea mingii;
- deplasare rapidă, preluare, conducere cu mișcări înșelătoare, dribling, șut la poartă;
- toate aceste structuri de exerciții se fac cu adversari pasivi sau semiactivi.

3. Joc bilateral cu reguli simplificate, sub forma unui joc cu temă:

- joc bilateral cu temă, va avea de fiecare data o temă precis stabilită și obligatorie pentru toți subiecții acestui experiment;
- în cadrul jocului bilateral se va folosi același regulament stabilit pentru modelul intermediar I, regulament pentru jocul de fotbal pe teren redus;

Concluzii:

1. Preocuparea pentru dirijarea corectă a procesului de instruire și practicarea a jocului de fotbal în lecția de educație fizică, prin constituirea unor modele de instruire pentru elevii respectivi, a permis nu numai rezolvarea obiectivelor educației fizice școlare, ci a reușit să atragă elevii spre mișcare, spre practicarea cu plăcere a exercițiului fizic;
2. Folosirea puterii de atracție a fotbalului de mare performanță și modelarea conținutului lecției de educație fizică după modelul jocului competițional, și-a dovedit eficiența în cazul prezentei lucrări de cercetare;
3. Folosirea în cadrul fiecărei ore de educație fizică a cel puțin o repriză (20 minute), din jocul de fotbal bilateral pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate, conduce la o mai bună participare a elevilor la orele de educație fizică și redresează într-un mod deosebit de plăcut rezolvarea obiectivelor educației fizice școlare.

Propuneri

Dacă până acum în procesul de predare – învățare, din cadrul lecțiilor de educație fizică, jocul de fotbal era reprezentat într-un procent relativ redus față de alte ramuri sportive. În urma prezentei cercetări, propunem ca lecțiile de educație fizică de la acest nivel să se desfășoare pe baza unor modele de instruire care să cuprindă obligatoriu jocuri bilaterale pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate, jocuri bilaterale ce se vor desfășura sub formă de joc cu temă sau joc școală.

Bibliografie

1. BADIU, T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. BALINT, Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău – 2002;
3. COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I. *Jocuri Sportive – Teorie și metodică*, Ed. Aldin, București – 1998;
4. EPURAN M. *Modelarea conduitei sportive*, Ed. Sport-Turism, București- 1990.

CONSIDERAȚII PRIVIND NECESITATEA ÎMBUNĂȚĂȚIRII PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU JOCUL DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE VII-VIII

Cuvinte cheie: curriculum; programa de învățământ; educație fizică; fotbal.

Introducere:

Parte extrem de importantă a curriculum-ului scris, programele școlare trec în România în ultimii ani printr-un proces complex de elaborare și revizuire în viziune curriculară, care presupune o proiectare în interacțiunea lor a obiectivelor, conținuturilor, activităților de învățare și a principiilor și metodelor de evaluare.

Obiectivul general al disciplinei **Educație fizică** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Educarea relațiilor de grup, ca și influența unor însușiri și trăsături ale caracterului și personalității, constituie obiective instructive-educative cu importantă valoare socială, care sunt puternic favorizate în cadrul activității de educație fizică structurată pe jocuri sportive în general sau pe fotbal în cazul prezentei lucrări.

Premize:

Din studiul actualelor programe școlare pentru învățământul gimnazial, programe elaborate de către Consiliul Național pentru Curriculum din țara noastră, în actualele condiții de învățământ românesc se simte nevoia structurării lecțiilor de educație fizică pe baza jocurilor sportive, jocuri care sunt plăcute și antrenează elevii în practicarea exercițiului fizic, a mișcării în general, asigurând într-o mai mare proporție participarea acestora la lecții și formarea calităților moral-volitve, proprii jocurilor sportive ¹.

Lucrarea de față încearcă să facă o analiză între obiectivele specifice disciplinei educație fizică (întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter) și conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la

¹ **Balint Gh. - Considerații privind necesitatea îmbunătățirii programei de învățământ pentru jocul de fotbal în lecția de educație fizică la clasele VII-VIII, Revista Gymnasium nr.7, 2004, p. 35-41, Ed.PIM, Iași.**

clasele a VII-a și a VIII-a.

Față de curriculum-ul anterior, programa aprobată prin Ordinul Ministrului nr. 4263/ 29 iulie 1998, stabilește o nouă viziune de predare a educației fizice în școală, după cum urmează:

Curriculum-ul anterior	Curriculum-ul actual
<ul style="list-style-type: none"> • conținut constituit din elemente având caracter sportiv; • conținuturi care depășesc din punct de vedere cantitativ posibilitățile de asimilare ale elevilor; • orientarea finalităților spre realizarea unor performanțe sportive; • conținuturi ale învățării și activități de învățare destinate în mod egal tuturor elevilor; • curriculum insuficient adecvat disponibilităților fizice și intereselor elevilor; • curriculum neadaptat la condițiile materiale existente în școală și la tradițiile locale; • valorificarea insuficientă a modelului didactic concentric; • absenta obiectivelor formulate în termeni de atitudine. 	<ul style="list-style-type: none"> • conținut constituit preponderent din elemente de educație fizică; • conținuturi adecvate din punct de vedere cantitativ posibilităților de asimilare a elevilor; • orientarea finalităților spre dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor; • conținuturi ale învățării și activități de învățare asigurând cerința de constituire a unor trasee individuale de pregătire a elevilor; • curriculum orientat spre respectarea particularităților fizice și spre interesele elevilor; • curriculum adaptabil la baza materială specifică și la tradițiile locale; • eșalonarea conținuturilor după modelul didactic concentric; • formularea obiectivelor în termeni de atitudine, posibile de realizat prin intermediul specificului tuturor celorlalte obiective.

Ipoteze:

Plecând de la ideile enunțate anterior și anume că între obiectivele specifice disciplinei educație fizică (întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter) și conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de

educație fizică la clasele a VII-a și a VIII-a există, după părerea noastră unele neconcordanțe, ne-am stabilit următoarele **ipoteze**:

1. Prezentarea într-un tabel a obiectivelor specifice disciplinei educație fizică comparativ cu conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a VII-a și a VIII-a va demonstra faptul că acest conținut este de fapt extras din fotbalul de performanță, având o contribuție mică în realizarea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică;
2. Folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a jocului de rrunifotbal (pe teren redus, cu regulament simplificat, fără obligativitatea cunoașterii procedeele tehnico-tactice specifice fotbalului de performanță) va asigura, într-adevăr, îndeplinirea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică (întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale, educarea unor trăsături pozitive de caracter).

Organizarea cercetării

Pentru a putea demonstra prima ipoteză propusă, după studierea actualelor programele școlare pentru învățământul gimnazial, programe elaborate de către Consiliul Național pentru Curriculum din țara noastră, am elaborat un model de tabel care va avea trei coloane principale și anume:

1. Obiective specifice disciplinei educație fizică;
2. Conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a VII-a și respectiv a VIII-a;
3. Considerații privind necesitatea îmbunătățirii programei.

Tabelul 1. Considerații privind necesitatea îmbunătățirii programei în lecția de educație fizică la clasa a VII-a și clasa a VIII-a

Obiective specifice disciplinei educație fizică	Conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a VII-a și a VII-a	Considerații privind necesitatea îmbunătățirii programei
Dezvoltarea capacității motrice generale a	Procedee tehnice folosite în atac:	Cu privire la predarea procedeele tehnice ale jocului

<p>elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.</p> <p>Asimilarea procedeelelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia.</p> <p>Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lovirea mingii cu interiorul labei piciorului; • lovirea mingii cu șiretul, de pe loc și din deplasare; • șutul la poartă din deplasare; • lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare; • preluarea mingii cu piciorul, din deplasare; • conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului; • <i>mișcarea înșelătoare;</i> • <i>protejarea mingii.</i> <p>Procedee tehnice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deposedarea adversarului de minge din față și din lateral. <p>Acțiuni tactice folosite în atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarcajul; • pătrunderea; • depășirea; • "un-doi"-ul. <p>Acțiuni tactice folosite în apărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcajul; • tatonarea; 	<p>de fotbal în lecția de educație fizică, considerăm exagerată această „sportivizare” a conținutului lecției de educație fizică și propunem următoarele:</p> <p><i>1. joc de minifotbal, în care elevii trebuie să știe doar faptul că acest joc se joacă preponderent cu piciorul;</i></p> <p>Cu privire la predarea acțiunilor tactice ale jocului de fotbal în lecția de educație fizică, ne întrebăm:</p> <p><i>1. Când se predau aceste cunoștințe teoretic și dacă ele participă la îndeplinirea obiectivelor educației fizice ?</i></p> <p>Cu privire la „Joc bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner”, trebuie să subliniem faptul că în conținutul programei nu există nicăieri un timp acordat învățării regulilor de joc.</p>
--	--	--

elevilor.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>blocarea mingii;</i> • <i>intercepția.</i> <p>Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.</p> <p>Joc bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner.</p>	<p>Totuși, noi considerăm că prin jocul bilateral se asigură o participare mult mai activă și conștientă a elevilor.</p>
-----------	--	---

Din analiza tabelului de mai sus, suntem în măsură să precizăm:

1. După părerea noastră îndeplinirea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică se poate realiza mult mai bine prin practicarea unui joc de minifotbal, în care principalul scop al acestui joc să fie dorința de a câștiga fără a „sportiviza” conținutul lecției propriu-zise;
2. Asimilarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia, considerăm că susține punctul nostru de vedere și nu are legătură cu educația fizică școlară;
3. Jocul bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner, considerăm că asigură o participare mult mai activă și conștientă a elevilor în lecția de educație fizică.

Concluzii:

Din comparația între obiectivele specifice disciplinei educație fizică și conținutul real impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a VII-a și a VIII-a, suntem în măsură să conturăm următoarele **concluzii**:

1. Conținutul impus pentru practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a VII-a și a VIII-a este de fapt extras din fotbalul de performanță, având o contribuție mică în realizarea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică;
2. Folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a jocului de minifotbal va asigura, într-adevăr, îndeplinirea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică.

Propuneri:

În urma prezentei cercetări, propunem folosirea cu preponderență, în lecția de educație fizică a jocului de minifotbal pe

teren redus, cu regulament simplificat, fără obligativitatea cunoașterii procedeele tehnico-tactice specifice fotbalului de performanță, joc de minifotbal care considerăm noi va asigura, într-adevăr, îndeplinirea obiectivelor specifice disciplinei educație fizică:

1. întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate;
2. dezvoltarea fizică armonioasă;
3. dezvoltarea capacității motrice generale;
4. educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Bibliografie:

1. *Curriculum Național - Programe școlare pentru clasele V-VIII*, M.E.N., Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999.

Capitolul II

CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ A SPORTULUI ȘI PERFORMANȚEI MOTRICE

STUDIUL PRIVIND ANTRENAMENTUL TEHNIC ÎN SCHIUL DE FOND	
CONSIDERAȚII PRIVIND PROCESUL GENERAL DE SELECȚIE ÎN SCHI SĂRITURI	41
SIMȚUL ALUNECĂRII (MIȘCĂRII) ȘI APTITUDINEA DE A ÎNVĂȚA SĂ SCHIEZI	49
CRISTIANA CU PĂȘIRE, PROCEDEU TEHNIC UTILIZAT ÎN SCHIUL DE PERFORMANȚĂ - ACCESIBIL ȘI UTIL ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A SCHIULUI ALPIN	55
MODEL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A ATAȘANȚILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL, LA JUNIORI II, ÎN PERIOADA DE IARNĂ	61
MODEL DE PREGĂTIRE A JUCĂTORILOR DE FOTBAL DIN CLASELE V-VI, CLASE SPECIALE DE FOTBAL	75

STUDIUL PRIVIND ANTRENAMENTUL TEHNIC ÎN SCHIUL DE FOND

Cuvinte cheie: formare tehnică; schi de fond; rulează pe schiuri.

Introducere

Tema pusă în discuție este impusă de performanțele din schiul de fond care au înregistrat creșteri considerabile de la un an la altul. La obținerea acestor rezultate remarcabile au contribuit tehnica nouă, perfecționarea calității materialelor (schiurilor, bețelor, ghetelor), amenajarea optimă a traseelor și în primul rând, perfecționarea continuă a metodelor de antrenament a schiorilor fondești.

Rezultatele obținute de sportivele și sportivii noștri în ultimi ani au fost bune, fetele chiar dominând Campionatele Balcanice în ultimi 15 ani, iar băieții, după 20 de ani, la ultima ediție a Balcaniadei au reușit să câștige atât proba individuală cât și ștafeta.

Nu putem spune același lucru și despre realizările sportivilor români la Jocurile Olimpice și Campionatele Mondiale unde rezultatele au fost modeste, deși decalajul la timp a scăzut considerabil față de câștigători.

Aceste rezultate au făcut obiectul multor discuții, analize care au avut ca scop depistarea curențelor ce și-au făcut loc în pregătire, pentru a aduce modificării în planul de antrenament și pentru a schimba mentalitatea sportivilor aflați în pregătire.

Sigur au existat și cauze obiective, în special nerealizarea volumului de antrenament specific.

Datorită lipsei de zăpadă, participarea doar sporadică la competiții internaționale apariția tehnicii noi dă posibilitatea sportivilor noștri să se pregătească foarte bine și pe schi role, transferul pregătirii în condiții de lucru specific făcându-se mai rapid. Aceasta, însă, nu diminuează cu nimic importanța pregătirii specifice.

Ipoteza

Ca urmare a ideilor prezentate până acum, putem formula următoarea ipoteză de lucru:

Ameliorarea pregătirii tehnico-tactice a schiorilor fondești în stadiul de „avansați” se poate realiza prin:

- 1. abordarea acțiunilor și gesturilor motrice impuse de probele de control;*
- 2. perfecționarea simultană a celor două tehnici specifice de concurs: clasică și liberă.*

În concordanță cu tema dată și ipoteza de lucru formulată,

considerăm necesară rezolvarea următoarelor sarcini de cercetare:

1. Analiza semnificației conceptului de optimizare în pregătirea sportivă și în pregătirea tehnică și tactică;
2. Studiul modelului tehnico-tactic al schiorului fondist de mare performanță;
3. Analiza critică a modelului de pregătire tehnico-tactic a copiilor și juniorilor noștri;
4. Căi și mijloace preconizate pentru optimizarea pregătirii tehnico-tactice a copiilor și juniorilor;
5. Verificarea practică a căilor și mijloacelor preconizate pentru optimizarea pregătirii tehnico-tactice a copiilor și juniorilor;
6. Prelucrarea, analiza și interpretarea datelor activității de cercetare.

Organizarea cercetării

Cercetarea a fost efectuată în perioada: iunie 2007 - mai 2008 la Azuga.

Subiecții cercetării, sportivi de la Clubul Sportiv Școlar Sinaia, au fost împărțiți după cum urmează:

- Grupa de experiment: 6 sportivi, cu vârste cuprinse între 15 -16 ani;
- Grupa martor: 6 sportivi, cu vârste cuprinse între 15 -16 ani.

În activitatea experimentală, am rezolvat următoarele sarcini concrete:

- a) elaborarea traseului metodic pentru instruirea tehnică-tactică a schiorilor fondești din acest stadiu de pregătire sportivă, în concordanță cu ipoteza de lucru;
- b) elaborarea sistemului de mijloace pentru realizarea traseului metodic preconizat;
- c) includerea traseului metodic în planul pe macrociclu de pregătire a sportivilor, în conținutul componentei tehnice-tactice a instruirii;
- d) urmărirea activității și înregistrarea rezultatelor obținute.

Activitatea grupei experimentale s-a desfășurat după documente de planificare:

**EAȘALONAREA OBIECTIVELOR ȘI SARCINILOR PREGĂTIRII
PE COMPONENTELE INSTRUIRII ÎN MACROCICLUL DE ANTRENAMENT**

	PERIOADA PREGĂTITOARE												PERIOADA COMPETIȚIONALĂ												PERIOADA DE TRANZIȚIE		
	1			2			3			4			5			6			APRILIE	MAY							
	IUNIE	IULIE	AUGUST	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	IAN.	FEBR.	MARTIE	6																
%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100		
Pregăt. fizică de bază																											
Pregătire tehnică																											
Treapta I-a de intens.																											
Treapta a II-a de intens.																											
Treapta a III-a de intens.																											
Treapta a IV-a de intens.																											

Concluzii:

Raportând datele obținute din evaluarea antrenamentelor și raportându-le la modelul de pregătire se pot desprinde următoarele concluzii:

1. optimizarea pregătirii se realizează prin atacarea simultană a pregătirii fizice, tehnice și tactice;
2. volumul total de alergare se situează pe aceleași trepte cu a modelului, însă ponderea diferitelor volume (alergare pe uscat, pe schi role și zăpadă) este diferită; astfel, valorile reprezentând alergarea pe schi role sunt cu mult mai mari decât cele similare din modelul de pregătire;
3. mijloacele de pregătire pentru tehnică și tactică folosite în antrenament (schi role, exerciții imitative etc.) au o pondere mai mare la grupa de experiment, ceea ce nu corespunde în totalitate cu prevederile modelului de pregătire care își axează pregătirea pe mijloace generale;
4. realizarea îmbunătățirii pregătirii tehnice-tactice prin abordarea acțiunilor și gesturilor motrice impuse de probele de concurs;
5. folosirea mijloacelor specifice în învățarea și perfecționarea procedurilor de bază (mersurile alternative și simultane pentru „clasic” și pasul de patinaj și pasul Siitonen pentru „liber”) asigură o însușire rapidă a tehnicii de deplasare pe schiuri cât și îmbunătățirea vitezei de alunecare;
6. tehnica nouă a schiului de fond necesită o foarte bună pregătire fizică a sportivilor (în special indicii de forță și rezistență), aceasta putând fi obținută numai printr-o muncă sistematică de-a lungul întregului an;
7. perfecționarea simultană a celor două tehnici specifice de concurs „clasică” și „liberă” duce în mod implicit la optimizarea pregătirii tehnice și la obținerea de rezultate performante la ambele probe de concurs (stilul clasic și stilul liber);

Ridicarea permanentă a performanțelor sportive la alergarea pe schiuri cere o perioadă de lungă durată și conștientă de la etapa de inițiere până la cea de vârf.

Cerințele nivelului actual (și mai ales viitor) al performanței pot fi realizate numai de sportivi talentați și multilateral pregătiți cu un înalt nivel al în însușirilor morale și capabili de o deplină concentrare asupra antrenamentului și competițiilor.

Se poate presupune, că specializarea la anumite procedee tehnice ale alergării poate fi mai mult aprofundată. Se dovedește, fără echivoc, că numai indivizii excepționali pot stăpâni ambele procedee

ale tehnicii alergării.

Pregătirea în etapa performanței de vârf trebuie să fie pe deplin subordonată scopurilor stabilite și ea nu este posibilă fără abordare activă din partea sportivului.

Bibliografie:

1. Bota, C. - *Fiziologia Educației Fizice și Sportului*, București, 1994.
2. Cătună, C. - *Regulamentele concursurilor de schi și biatlon*, Editura Fundației „România de Mâine”, 2000.
3. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Noua tehnică de schi fond*, vol.III, București, 1987.
4. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Schi – Alergare pe schiuri*, vol.II, București, 1986.
5. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Sportul de performanță, nr.288-289, Antrenamentul schiorilor fondești*, București, 1989.
6. Dragnea A. - *Teoria Antrenamentului Sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
7. Epuran, M. - *Psihologia Educației Fizice și Sportului*, București, 1994.
8. Forțu, A. - *Schiul de fond*, Editura Stadion, 1973.
9. Nicu A. - *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, 1993.
10. Niculescu, M - *Metodica Cercetării Științifice*, București, 2001.
11. Ministerul Educației și Învățământului - „*Norme și cerințe privind pregătirea copiilor și juniorilor pentru probele de schi fond*”, 1989.
12. Pelin, Florin - *Învățarea tehnicii libere la schi fond-biatlon. Pregătirea competițională*, Editura Printech, 2001.
13. Pelin, Florin - *Schi fond*, Editura Printech, 2001.

CONSIDERAȚII PRIVIND PROCESUL GENERAL DE SELECȚIE ÎN SCHI SĂRITURI

Cuvinte cheie: selecția în sport, forme de selecție, schi sărituri.

Premise: Motivul principal care m-a determinat să-mi aleg această temă de cercetare este participarea mea, ca director al echipei de specialiști implicați în grantul „Optimizarea metodologiei de pregătire concepute de către antrenorii implicați în procesul unitar de instruire sportivă la schi sărituri”, cercetare care face parte din programul de dezvoltare a acestui sport, program propus de Federația Română de Schi Biatlon și susținut financiar de către OMV România.

Asumându-mi riscul de a deranja o anumită categorie de specialiști ai domeniului, afirm încă de la început că vina principală în acest proces de regres al săriturilor se datorează în special procesului de selecție prost înțeles de unii antrenori, ariei de selecție foarte mici (numai zona județului Brașov), sau, deși nu îmi face plăcere să o afirm, lipsei de interes față de studiul bibliografiei de specialitate și încercării generale de a acoperi unele lacune în pregătirea teoretică a acestor „specialiști” prin motivarea factorilor economico-sociali existenți în prezent în țara noastră („nu sunt bani pentru echipament specific, cantonamente, competiții, etc.; nu avem o infrastructură specifică minim necesară;” - sunt fraze pe care le auzim tot mai frecvent în special în sărituri cu schiurile la nivelul copiilor).

Vina principală în dezvoltarea săriturilor cu schiurile, cu accent pe selecția și pregătirea copiilor, o consider neglijarea de către antrenori a aportului teoreticienilor din acest domeniu.

Cel mai elocvent lucru care sprijină această afirmație este desfășurarea „selecției” așa cum o înțeleg acești antrenori: „după ochi” sau, în cazul antrenorilor promovați din foștii săritori - „după cum am învățat de la antrenorii noștri”, cu toate că în literatura de specialitate există date științifice prezentate care acordă spații vaste problemelor teoretico-metodice privind selecția în sportul de performanță (Bocu T., 1984, 1997; Drăgan I. 1989; Grupe Ommo, 1992; Hahn, E., 1996; Ifrim M., 1993; Răduț C., 1989, etc.).

În concluzie, dacă plăcerea de a selecționa, și mai apoi de a antrena, a încetat să reprezinte motivația internă a specialistului în schi sărituri, iar motivația externă este reprezentată mai mult de 100 % de „salariul este prea mic”, atunci putem găsi foarte multe metode de „selecție” pentru că rezultatele vor fi aceleași.

În ceea ce privește selecția în sport, datorită faptului că se produce îndeosebi la vârsta școlară, simultan cu selecția școlară, aceasta poate fi considerată ca o componentă a selecției școlare.

Conceptul de selecție în sport a fost definit și formulat în timp de numeroși specialiști, atât din domeniul sportiv, cât și din domeniul complementare, caracterizate printr-un înalt grad de interdisciplinaritate.

Prezentăm în continuare câteva definiții pentru selecția în sport:

"Selecția este un proces de triere permanentă a sportivilor, care se bazează pe investigarea sistematică, complexă, în vederea orientării și dirijării lor către proba sau ramura de sport, în care manifestă motivații și aptitudini" (Răduț, C., 1989) (p.44);

"Selecția este un proces organizat și repetat, de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute ale copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice), pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă" (Nicu, A., 1993) (p. 43);

"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).

În opinia autorului Traian Bocu, ***„selecția în sport este un sistem complex de identificare și triere a indivizilor superior dotați în domeniul sportiv, având la bază anumite principii, criterii și metode științifice cu caracter motric, biomedical 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).

În cadrul Sistemului Național de Selecție (SNS), acționează 5 tipuri de criterii, enumerate de Ifrim, M. (1993) (p. 46) după cum urmează: medico-sportive, somatofiziologice, biochimice, psihologice și motrice, în cadrul acestora, sunt cuprinse și criteriile genetice și antropologice de selecție care, după același autor, se desprind în linii mari din anamneză medico-sportivă.

În situația actuală, apreciem ca fiind suficiente, pentru o

acțiune de selecție reușită, aplicarea în practică a trei criterii de bază: motric, biomedical și psihologic.

Desigur, selecția în sport poate și trebuie să fie abordată pluridisciplinar. De asemenea, este necesar ca cercetarea fundamentală în sport să fie permanent cu un pas înaintea celei aplicative. Dar, pentru a nu se crea o discrepanță prea mare între aspectele teoretice și cele practice, considerăm că în momentul de față se cere a se pune accent pe componenta aplicativă a selecției.

Ținând cont de multitudinea formelor pe care le poate îmbrăca selecția în sport, în funcție de anumite criterii sau principii și făcând în același timp inventarul celor mai uzitați termeni în materie, rară a avea însă pretenția epuizării acestora, prezentăm în continuare câteva **criterii de clasificare și formele de selecție** corespunzătoare, criterii și forme care considerăm că se pot utiliza și în selecția la schi sărituri:

A) DUPĂ GRADUL DE PERFECTIONARE 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).

Această formă de selecție se poate efectua fie exclusiv pe baza experienței pedagogice acumulate de selecționer, într-un anumit timp de practică profesională, fie pe baza „flerului” acestuia, și a unui anumit „bun simț”, ambele dobândite de cele mai multe ori în decursul carierei de fost sportiv de performanță.

Rezultă că **„selecția empirică se caracterizează prin întrebuințarea unor metode pragmatice de identificare și triere a tinerilor, în vederea obținerii performanțelor sportive, fără a avea la bază anumite criterii riguroase.”** (Bocu, T. , 1997) (p. 16).

Fără a nega faptul că, uneori, această metodă de selecție poate da rezultate bune, ignorând progresele științifice din domeniu, autorul mai sus citat nu recomandă folosirea exclusivă a

acesteia, mai ales în contextul exigențelor actuale față de activitatea sportivă de performanță.

Selecția științifică, impusă de interesul fiecărei ramuri sportive, 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.

În acest sens, ne propunem ca într-o viitoare cercetare să prezentăm o nouă metodă de obținere a unor date în scopul selecției, metodă realizabilă cu ajutorul testului Oseretsky-Guillmann, test care realizează un examen general al motricității pentru diferite categorii de vârstă. Testul, vizează comportamente esențiale ale vieții motrice sub cele patru aspecte ale sale: viteză – forță – coordonare – rezistență, pe coordonatele: echilibru static, coordonare dinamică generală, coordonare dinamică a mâinilor, precizia și simultaneitatea mișcărilor, sincinezii (mișcări involuntare ale diferitelor segmente ale corpului în timpul execuției diferitelor mișcări de bază).

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.

La fel ca și în alte țări, și în țara noastră există preocupări consecvente de scientizare a procesului de selecție sportivă, în acest domeniu existând numeroase studii individuale și publicații, ale unor autori de prestigiu ca: Drăgan I., Răduț C., Epuran M. ș.a.

„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 „constă în acțiunea ritmică de identificare și triere a tinerilor, desfășurată la intervale de timp bine precizate și în perioade optime scoaterii în evidență a aptitudinilor sportive.”. (Bocu, T. , 1997) (p. 17).

Considerăm, în consens cu autorul, că această formă de selecție întrunește condițiile necesare desfășurării unei acțiuni de selecție optime pentru schi sărituri, pe o arie bine determinată în

teritoriu, cu posibilități de extindere graduală și de monitorizare a subiecților.

Selecția întâmplătoare sau nesistematică „presupune efectuarea unei acțiuni sporadice sau spontane în vederea identificării și trierii tinerilor, având ca scop punerea în evidență a aptitudinilor necesare practicării sportului de performanță.” (Bocu, T. , 1997) (p. 17).

Această formă de selecție, neavând un caracter sistematic, se face la intervale mari de timp, numai atunci când „s-a golit rezervorul” și acțiunea de selecție devine iminentă.

Selecția întâmplătoare poate îmbrăca, atunci când se desfășoară, chiar un caracter științific, cu rezultate pozitive, rezolvând parțial o situație precară la un moment dat, pentru o perioadă de timp. Aceasta nu rezolvă fondul problemei (alimentarea sistematică a „rezervorului” cu elemente de excepție), și, pe de altă parte, necesită angrenarea simultană a unui număr mare de specialiști pentru reușita acțiunii. Selecția întâmplătoare mai poate fi înțeleasă și ca o acceptare în cadrul procesului instructiv-educativ de performanță a tinerilor, care se angrenează motivat, din proprie inițiativă, într-o activitate sportivă organizată, fără intervenția profesorului-antrenor.

Și această formă de selecție, pe de o parte, poate da rezultate bune - ca urmare ea trebuie acceptată, deși nu o considerăm suficientă - dar, pe de altă parte, 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 stagiu 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 stagiu 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 evidența 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).

În schi sărituri vom avea 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 din 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.

În urma acestor considerații, propunem celor care se ocupă cu selecția în schi sărituri:

- acordarea unei atenții mai mari studiului literaturii de specialitate;
- efectuarea procesului de selecție pe o perioadă mai îndelungată;
- crearea unei echipe de specialiști – medic sportiv, biolog, psiholog, etc., care să sprijine și să participe activ în acest proces de selecție.

Bibliografie

1. Bocu, T. „Studiu privind îmbunătățirea conceptului de selecție sportivă”, Revista Educație Fizică și Sport, București, nr.11, 1984;
2. Bocu, T. „Selecția în sport”, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1997;
3. Drăgan, I., coord. „Selecția și orientarea medico-sportivă”, Ed. Sport Turism, București, 1989;
4. Grupe, Ommo „Sportul de performanță pentru copii din punct de vedere educativ”, în Sportul la copii și juniori, nr. 3, București, 1992
5. Hahn, E. „Antrenamentul sportiv la copii”, în Sportul la copii și juniori, nr. 104 – 105 (3-4), București, 1996;

6. Ifrim, M. „Selecția și unele particularități ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor”, în Nicu, A., coord., „Antrenamentul sportiv modern”, Ed. Editis, București, 1993;
7. Răduț, C. „Concepte metodico-pedagogice de selecție”, în Drăgan, I., coord., Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1989;

SIMȚUL ALUNECĂRII (MIȘCĂRII) ȘI APTITUDINEA DE A ÎNVĂȚA SĂ SCHIEZI

Cuvinte cheie: simțul alunecării; simțul terenului; simțul zăpezii; simțul echilibrului; simțul schiului.

Introducere: Condițiile extrem de variate în care se desfășoară activitatea schiorului, determinate de teren, de calitatea zăpezii, de condițiile meteorologice, etc. au făcut să apară și să se perfecționeze o întreagă gamă de procedee tehnice de deplasare pe schiuri, specifice diferitelor probe de schi: alpine, sărituri de pe trambulină, fond.

Bineînțeles că, paralel cu aceste perfecționări ale tehnicii, s-a sistematizat și o bogată experiență metodică privind însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare pentru a putea folosi schiurile într-o deplasare cu caracter turistic recreativ și ulterior spre a urca treptele măiestriei sportive.

În acest sens, este știut faptul că în vederea realizării acestor obiective, teoria și metodică schiului se bazează nu numai pe date rezultate din activitățile practice, teoretice și metodice desfășurate până în prezent de specialiștii din acest domeniu, ci și pe folosirea pe scară largă a datelor furnizate de științele conexe acestei discipline: fiziologia oferă date științifice pentru stabilirea parametrilor de bază ai efortului specific schiului; psihologia, pentru aprofundarea aspectelor complexe ale instruirii și educării schiorului; pedagogia și metodică educației fizice ajută cu date găsirea celor mai eficiente succesiuni în învățare, mijloacele și procedeele metodice cele mai eficiente, principiile care conduc spre o instruire modernă.

De asemenea, foarte importante pentru determinarea forțelor externe și interne ce influențează mișcările specifice în schi și a modului de solicitare a sistemelor osos și muscular în execuția tehnicii, sunt datele furnizate de anatomie și biomecanice.

În redactarea lucrării care urmează, am plecat de la faptul că, cu cât cunoștințele specifice sunt mai aprofundate, cu atât învățământul poate fi mai variat și mai eficace. Acesta este scopul pe care îl urmărește partea ce urmează, ținând seama de cunoștințele științifice disponibile actualmente în domeniul instruirii sportive, pe care le-am adaptat pentru o predare funcțională a schiului.

Cu toată considerația pentru specialiștii domeniului, din punct de vedere al învățării schiului, am încercat părerea noastră proprie asupra învățării schiului, acordând o atenție specială obiectivelor și metodelor de învățământ, observației și corectării greșelilor precum și

pregătirii și organizării eficiente a acțiunii pedagogice.

Bazele teoretice care urmează, vor ajuta atât profesorul cât și elevul să fie mai conștient de comportamentul său în predare, respectiv învățare.

Am pornit de la faptul că, în principiu elevul imită derularea mișcării observate (imaginea externă), orientându-se, în acest scop, cu ajutorul formelor care apar la exterior. Acest lucru nu este altceva decât un aspect al învățării cinetice .

Dar câți dintre specialiștii domeniului sunt conștienți că reglarea mișcării dirijată din interior (imaginea internă) este cel puțin tot atât de importantă?

Elevul își elaborează mental percepțiile externe, își ordonează informațiile și integrează ceea ce el a văzut și înțeles în procesul său de gândire.

Pentru a putea explica cum se realizează aptitudinile de mișcare în domeniul tehnicii schiului, considerăm necesar să precizăm câțiva termeni de bază ai principiilor cinetice. Profesorul va putea astfel să creeze circumstanțe pedagogice care vor contribui la progresul elevului și îi vor da un mare ajutor funcțional.

Elevul schior va dori de asemenea să înțeleagă reprezentarea mentală a mișcării unei aptitudini tehnice. El vrea să sesizeze de o manieră mai conștientă relațiile dintre aspectul extern (structura mișcării și derularea sa spațio-temporală) și aspectul interior (conducerea senzorială a mișcării).

Această înțelegere a mișcării permite elevului să se observe exact și să-și scoată în evidență greșelile. El este capabil să-și dea indicații, deoarece acum el poate să-și plaseze într-o relație mai strânsă informațiile și corectările profesorului cu propriul său raționament.

Această cunoaștere aprofundată a mișcărilor favorizează în final independența schiorului.

Observația atentă, reprezentarea mentală a derulării tehnice a mișcării și experiența practică conștientă a execuției sale, însoțite de evaluarea și de perfecționare continuă sunt elementele care caracterizează învățarea sistematică a elevului, și cel care învață ajunge astfel să includă pe lângă caracteristicile și accentele spațio-temporale, pe cele relative la simțul muscular (kinestezic).

Profesorul de schi trebuie să se asigure că reprezentarea mentală a mișcării de către elev este de asemenea corectă. În acest sens, profesorul îi va da ocazia elevului să descrie verbal sarcina

cinetică primită și să o demonstreze la oprire.

Cu cât reprezentarea mișcării este mai clară și cu cât experiențele cinetice realizate de elev sunt mai numeroase, cu atât va putea să elimine mai ușor dificultățile în învățare și va fi capabil să învețe să se miște corect în funcție de situație și să-și determine el însuși propriul lui comportament pe schiuri.

Ipoteze:

Se recunoaște un bun schior după cele ce urmează:

1. el poate conduce alunecarea și înlănțuirea virajelor sale, deci,
2. el știe să își dozeze eforturile și să le armonizeze cu forțele exterioare care acționează asupra schiurilor în momentul alunecării (de exemplu: rezistența zăpezii, starea terenului, etc.), în consecință,
3. el este capabil să își controleze viteza sa de alunecare adaptând-o în funcție de circumstanțe (calitatea zăpezii, caracteristicile de teren, pârtie, condiții atmosferice, etc.)

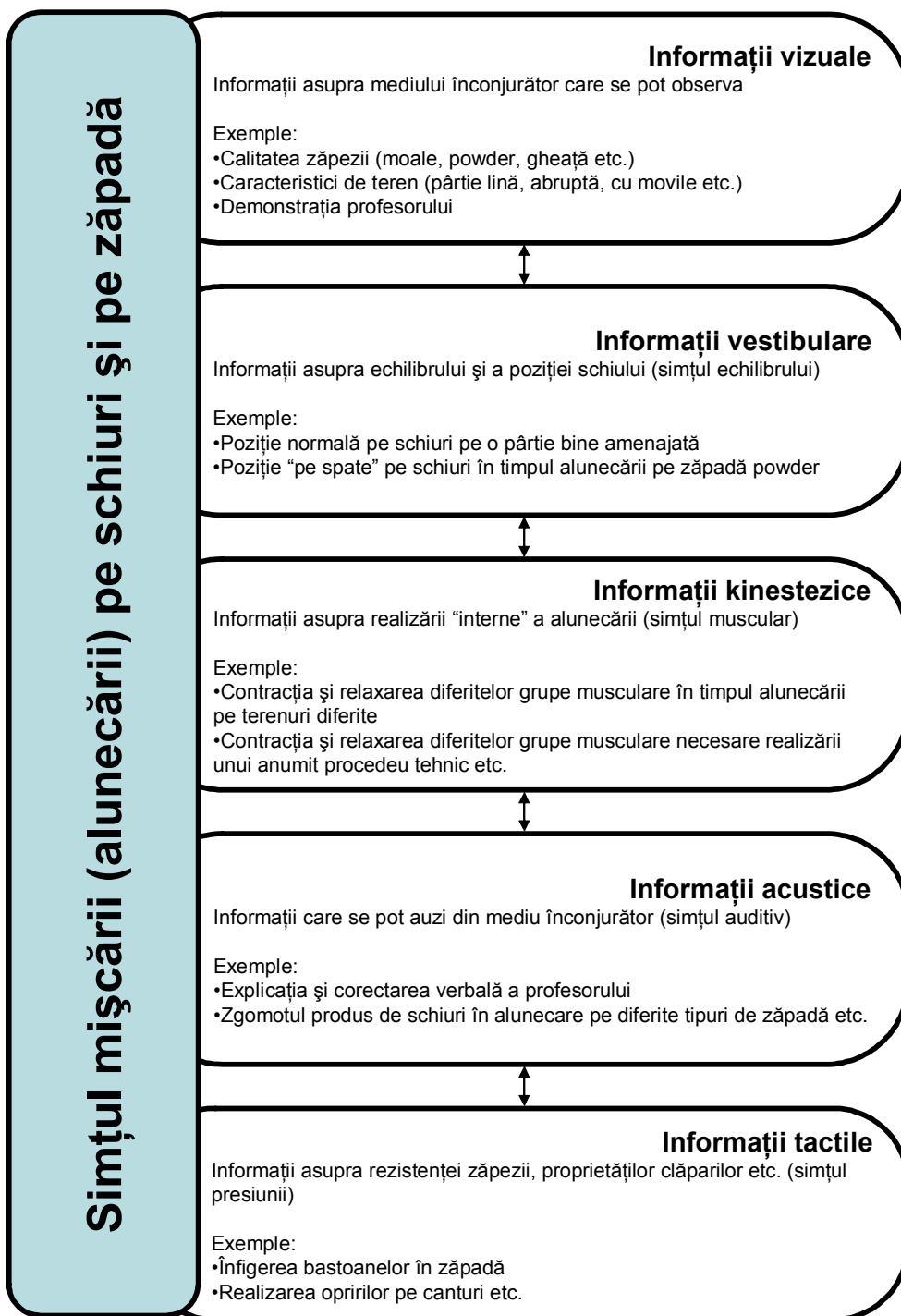
Se pot rezuma și exprima aceste aptitudini cerute (conducere, dozare, controlul vitezei și adaptarea la diferite condiții) printr-un termen nou, folosit în literatura de specialitate din străinătate: simțul mișcării (alunecării), termen prin care se înțelege: simțul terenului, simțul zăpezii, simțul echilibrului și simțul schiului.

În simțul mișcării (alunecării) este vorba de impresiile senzoriale pe care elevul le exploatează (folosește) progresiv, mai conștient și sigur într-un fel oarecare (ca să zicem așa) ca punct de reper pentru a se orienta în timpul învățării mișcării.

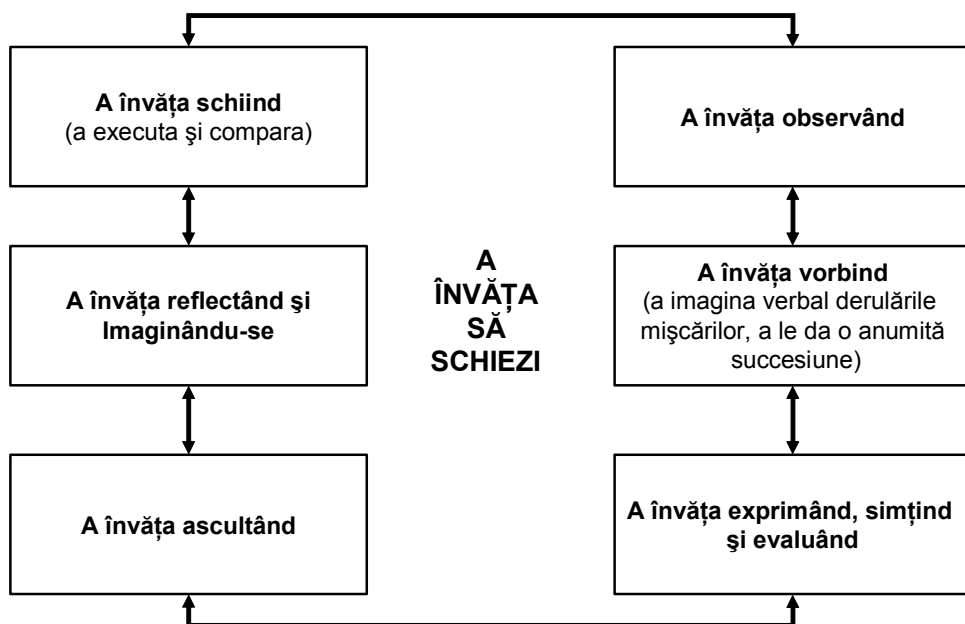
De asemenea, printr-o formație polivalentă a simțului mișcării (alunecării) datorită sarcinilor cinetice și circumstanțelor pedagogice atractive, se ameliorează astfel, în același timp „aptitudinea de învățare” a elevului.

Aceasta cuprinde numeroase aptitudini care ușurează învățarea schiului. În plus, este foarte important să putem înregistra, diferenția și ordona cât mai corect posibil toate percepțiile (impresiile senzoriale) primite în timpul alunecării pe schiuri.

Pentru a mă face mai bine înțeles, am realizat o schemă care însumează toate impresiile senzoriale de care beneficiază un schior în timpul alunecării, informații care, spunem noi, sunt deosebit de importante pentru aprofundarea și perfecționarea simțului mișcării (alunecării) pe schiuri și pe zăpadă.



Utilizând toate aceste date, schema următoare dorește să precizeze principiul: a învăța să schiezi.



Exemple pentru practică

A învața să schiezi schiind și comparând într-o manieră conștientă.

Elevul:

- compară ceea ce avea intenția să facă cu ce a realizat;
- caută să fixeze derularea mișcării, de exemplu repetând și variind schimbarea presiunii asupra schiurilor modificând urma de alunecare;
- compară informațiile corective ale profesorului cu ceea ce simte când execută mișcarea și cu greșeala pe care o estimează ca principală și pe care dorește să o corecteze.

A învața să schieze observând într-o manieră conștientă:

Elevul:

- încercă observând atent să recunoască anumite caracteristici pentru a înțelege mai bine mișcarea.

A învața să schieze reflectând și imaginându-și:

Elevul:

- își imaginează chiar înainte de a executa ceea ce vrea să învețe;
- își pune întrebări precise, de exemplu: unde și în ce moment declanșează ocolirea?, când și cu ce intensitate

deplasează greutatea corpului pe (contra) schiului exterior?, care este presiunea genunchiului exterior înainte spre interior?

A învăța să schieze vorbind:

Elevul:

- descrie verbal derularea mișcării pe care trebuie să o învețe;
- însoțește mișcările exprimându-le verbal.

A învăța să schieze ascultând într-un mod conștient:

Elevul:

- încearcă să armonizeze pe de o parte informațiile verbale ale profesorului (corectări) și impresiile sale și să-și imagineze pe de altă parte ceea ce i se explică.

A învăța să schieze experimentând, percepând și evaluând:

Elevul:

- încearcă prin exerciții conștiente, să amelioreze condițiile învățării și performanței și să reperateze progresele;
- descrie ceea ce a experimentat, gândit și simțit în timpul mișcării;
- repetă aceeași derulare a mișcării variind și încercând să perceapă într-o manieră conștientă diferențele.

Bibliografie

1. EFSM Macolin – *Manuel Jeunesse + Sport, Manuel du moniteur*, Paris, 1991;
2. Harb H.R., Rogers D., Hintermeister R.A., Peterson K. – *PMTS Direct Parallel – Instructor manual*, Ed. Harb Ski System, Inc., USA, 1998;
3. Harb H. – *The new way to ski - Anyone can be an expert skier 1*, Ed. Hatherleigh Press, USA, 2001;
4. Harb H. – *The new way to ski - Anyone can be an expert skier 2*, Ed. Hatherleigh Press, USA, 2001;
5. <http://www.harbskisystems.com>

CRISTIANIA CU PĂȘIRE, PROCEDEU TEHNIC UTILIZAT ÎN SCHIUL DE PERFORMANȚĂ - ACCESIBIL ȘI UTIL ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A SCHIULUI ALPIN

Introducere: Prin tehnica cristianiei cu pășire înțelegem un procedeu modern de ocolire care dovedește o remarcabilă eficiență în probele de slalom special și uriaș dar, în același timp poate fi un procedeu de ocolire accesibil și util pentru schiorul amator.

Acest procedeu tehnic din schiul alpin are un istoric care ne face să ne gândim că acum aproape 100 de ani, austriacul Matthias Zdarsky a inventat o tehnică pentru care el nu a cunoscut niște modele anterioare, dar care s-a dovedit deosebit de eficace, depășind toate procedeele tehnice de ocolire ale norvegienilor. El prezintă această tehnică într-o lucrare apărută în anul 1897.

Fritz Renel din Frankfurt a accentuat în 1925 introducerea pasului de patinaj în tehnica schiului alpin, aducând o contribuție importantă la perfecționarea tehnicii ocolirii cu pășire din schiul alpin.

Trebuie remarcată tendința firească de a aplica elemente din tehnica schiului de fond în condițiile specifice schiului alpin.

Suedezul Ingemar Stenmark reușește să dețină supremația în probele de slalom din anii 80, folosind o formă perfecționată a cristianiei cu pășire, pe care, fără a forța nota, putem să o considerăm puternic inspirată din tehnica schiului clasic de fond a mersului alternativ.

Dar, în condițiile fanioanelor rigide, cu care erau marcate porțile de slalom, era necesar, pentru a evita coliziunea directă, ca procedeu tehnico - tactic al cristianiei cu pășire să folosească o mișcare de contra rotație a trunchiului, care permitea "strecurarea" pe lângă fanion. Deci o cristianie prin rotație cu pășire la nivelul trenului inferior, combinată cu contrarotația trunchiului.

Acest procedeu tehnico - tactic a suferit modificări odată cu apariția fanioanelor basculante (anii 80) care permit să se treacă corpul peste fanion iar schiul interior ocolirii, pe care face pășirea, să fie trecut foarte aproape de fanion.

Păstrând arcul ocolirii foarte deschis prin pășirea pe schiul interior și trecând cu acest schi pe lângă fanion, trunchiul preia frontal fanionul și pentru a evita coliziunea acesta este împins și în mare parte culcat, acționând cu brațul exterior ocolirii.

Această mișcare de ducere înainte a brațului exterior,

accentuează asemănarea mecanismului cristianiei cu pășire cu acela al mersului alternativ din schiul de fond.

Procedeul creează o imagine frapant de asemănătoare cu motrica deplasării cotidiene fără schiuri, prin mers și alergări coordonarea mișcării brațelor, picioarelor și a rotației șoldurilor, fiind deosebită evidentă asemănare.

Nu putem încheia această scurtă punere în temă fără să amintim de tehnica campionului mondial și olimpic: Alberto Tomba, o figură reprezentativă a schiului alpin mondial și un model de studiat.

Altă imagine edificatoare în ceea ce privește tehnica acestei cristianii cu pășire adaptată condițiilor de concurs este imaginea schiorului american Bode Miller, unul dintre schiorii cei mai valoroși ai momentului.

Desfășurarea activității experimentale

În condițiile impuse de desfășurarea activității experimentale a lucrării de față, tehnica procedurii utilizat în competiții, suferă unele modificări de natură tehnico-metodică, modificări impuse de gradul de cunoaștere a tehnicii schiului, de condițiile materiale existente în dotarea Bazei Didactice a Facultății de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății de la Vatra Dornei, de condițiile climaterice (starea zăpezii) și nu în ultimă măsură, de necesitatea promovării normelor de control practice.

Adaptând și simplificând tehnica cristianiei cu pășire, am realizat o tehnică asemănătoare, dar la nivelul unor schiori începători, cum sunt majoritatea studenților din anul I, tehnică prezentată în ciclograma următoare:

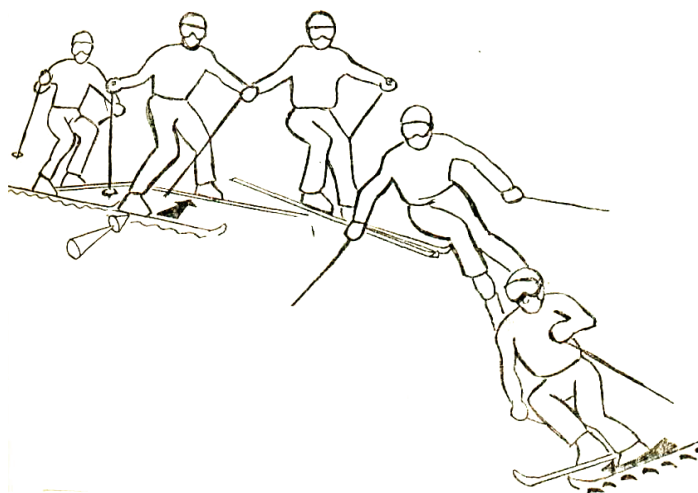


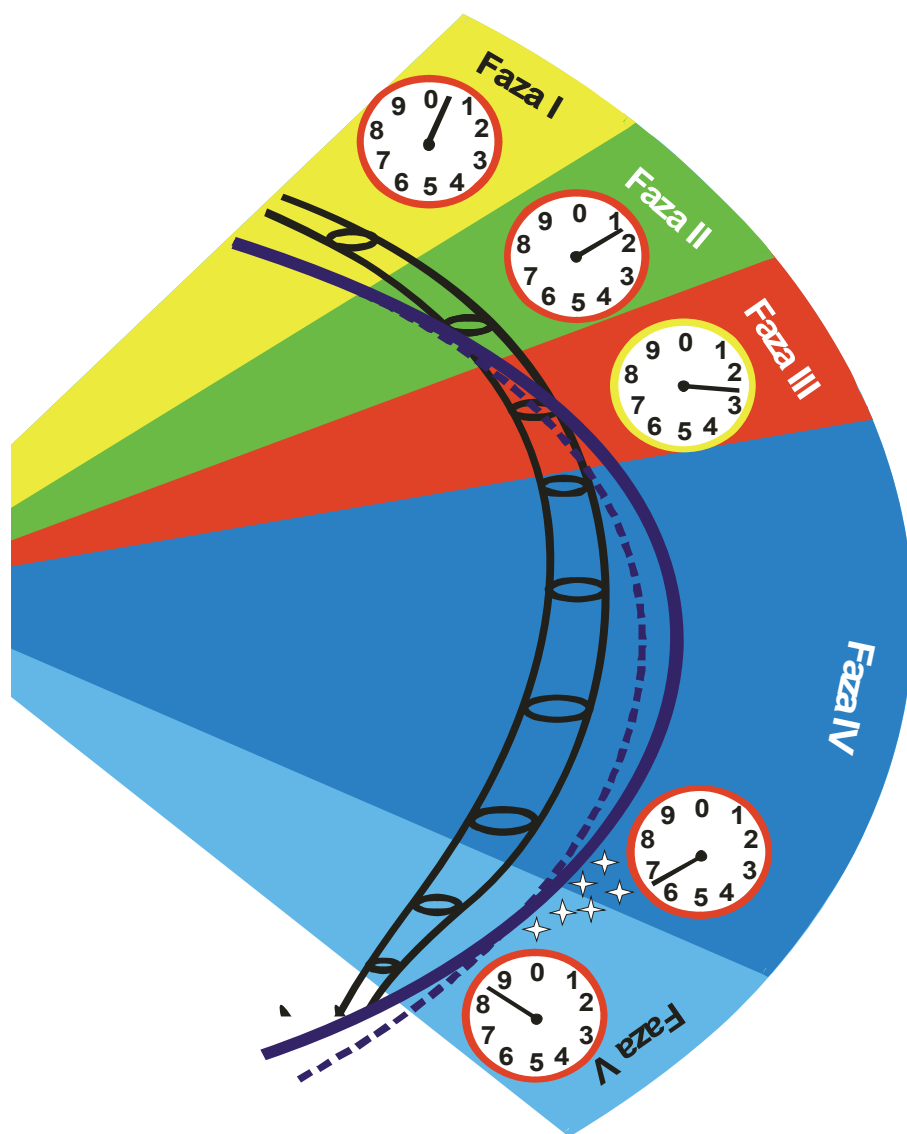
Fig. 1. Cristiania cu pășire – simplificată pentru studenții anului I.

La înlănțuirea unor cristianii cu pășire apar următoarele elemente, elemente care se constituie în caracteristici ale tehnicii cristianiei cu pășire:

1. Trecerea de la coborârea oblică din partea a doua a conducerii ocolirii precedente se înlănțuie rapid cu pivotarea pe schiul exterior ocolirii și schimbarea de muchii, în timp ce schiul interior ocolirii este adus paralel, alăturat și strecurat înainte. Schimbarea se face rapid încât pivotarea aduce ambele schiuri paralele și relativ apropiate pe linia pantei, cristiania spre vale fiind astfel declanșată.
2. Mișcările pe verticală sunt foarte limitate iar declanșarea ocolirii următoare este localizată la nivelul trenului inferior, arcuirea redusă și bascularea șoldurilor având o contribuție importantă în menținerea echilibrului.
3. Pivotarea schiurilor reprezintă numai o primă parte a ocolirii; pășirea reprezentând elementul care ridică eficiența ocolirii.
4. Schiul interior este de cele mai multe ori ridicat în timpul pășirii și orientat divergent spre interiorul ocolirii.
5. Ambele brațe sunt frecvent duse în fața iar trunchiul menținut cu fața spre poartă.
6. Bascularea șoldurilor spre interiorul ocolirii mărește distanța dintre traiectoria schiurilor și a trunchiului în timpul conducerii ocolirii și permite împingerea fanionului cu mâna din exteriorul ocolirii.
7. Împingerea pe piciorul de sprijin în timpul pășirii poate constitui un impuls de accelerare a vitezei.

Pentru o mai bună înțelegere a mecanismului cristianiei cu pășire am împărțit prezentarea ei în cinci (5) faze, grupate pe baza unor acțiuni tipice, astfel:

- Pe schița următoare am încercat o prezentare separată a traseului schiurilor și a corpului.
- Urma schiurilor este prezentată separat pentru schiul încărcat, schiul descărcat și alunecarea pe ambele picioare.
- Traiectoria și poziția șoldurilor este proiectată separat.



Simbolurile folosite



Urma ambelor schiuri sau a schiului încărcat pe zăpadă.



Urma schiului descărcat, ridicat, care pășește.



Traiectoria și poziția șoldului.



Zăpada spulberată.



Cronometrarea fazelor (în zecimi de secundă).

Descrierea fazelor

Faza I	Prima parte a ocolirii este caracterizată de schimbarea canturilor, declanșarea cristianiei, pregătirea pășirii.
Faza II	Declanșarea pășirii, începerea ridicării schiului interior, schimbarea poziției.
Faza III	Bascularea șoldurilor spre interiorul ocolirii și schimbarea poziției axului lor transversal.
Faza IV	Conducerea schiului exterior pe urmă tăiată, așezarea schiului interior pe zăpadă pregătind încheierea pășirii.
Faza V	Trecerea greutății pe schiul interior ocolirii, de obicei, orientat divergent, "agățarea" pe acest schi pentru eliminarea derapajului și păstrarea înălțimii pe pantă, începerea pregătirii pentru declanșarea ocolirii următoare prin aducerea sub corp a piciorului de sprijin și chiar împingerea lui pe arcul ocolirii, pregătirea schimbării de cant și începerea pivotării în noua ocolire.

○ precizare se impune: divergența schiurilor **nu este obligatorie** și nici permanentă, pășirea putându-se face și cu menținerea schiurilor aproape paralele, mișcarea căpătând aspect de **pedalare**.

Concluzii

În condițiile date, activitatea desfășurată în legătură cu tema de față ne permite formularea următoarei concluzii :

1. Utilizarea mecanismului cristianiei cu pășire prezentat în lucrarea de față (cele cinci faze), grupate pe baza unor acțiuni tipice va asigura reducerea timpului necesar pentru învățarea acestui procedeu tehnic.

Prin elementul de noutate care îl aduce, lucrarea poate constitui un îndrumar al activității antrenorilor care se ocupă de instruirea categoriilor inferioare de sportivi precum și un reper bibliografic necesar formării și perfecționării viitorilor specialiști în domeniul schiului alpin.

Bibliografie

1. BÂRĂ . M - Contributii la optimizarea modelului de pregatire tehnico-tactica a schiorului alpin în conditiile tarii noastre, Rev. E.F.S. nr.12 din 1987;
2. BALINT G.- Bazele teoretice și metodice ale predării schiului,

Ed. Tehnopres, Iași 2005;

3. CÂRSTEA. G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București 1993;
4. CÂRSTOCEA V., NEAGOE, E. - Contribuții privind rationalizarea mijloacelor și obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (III). Revista E.F.S. nr.3 din 1985.
5. JOUBERT, G.– Le ski...une art... une technique, Ed. Arthaut, Grenoble, 1978.
6. JOUBERT, G. – Analiza tehnicii Tomba, Rev. Ski Francais nr.321 din 1992,357 din 1995.
7. TEODORESCU, V. - Analiza și interpretarea tehnicilor unor schiori alpini de mare performanță, Rev. E.F.S nr.2, 3, 11 din 1989.
8. XXX - Ostereicher Ski Legrplan, 1989.
9. XXX - L'enseignement du ski francais, Ed. Grenoble 1989
- 10.XX X - Sci italiano, Ed. Genallo, Milano,1991.
- 11.XXX - Progresia suedeza de antrenament pentru schi alpin, Rev. L' AFESA nr.6 dec.1992

MODEL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A ATACANȚILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL, LA JUNIORI II, ÎN PERIOADA DE IARNĂ

Cuvinte cheie: model; pregătire fizică; atacanți; fotbal; juniori II.

Motivarea alegerii temei

Pregătirea fizică este unul din factorii esențiali ai jocului de fotbal. Competițiile actuale și mai ales cele viitoare cer și vor cere în continuare o pregătire deosebită sub toate aspectele, dintre care pregătirea fizică și factorul psihic (voința) se ridică la rangul de condiție "sine qua non".

Pregătirea fizică a apărut în fotbal o dată cu jocul și și-a îmbogățit conținutul paralel cu dezvoltarea acestuia pe plan internațional.

Majoritatea autorilor și cercetătorilor se preocupă de tratarea pregătirii fizice în special, a calităților motrice vizând activitatea fotbalistică a seniorilor, și cu predilecție în sportul de înaltă performanță, având un caracter generalizat fără a încerca să stabilească concret volumul pregătirii fizice.

Ne-am ales această temă din mai multe motive, din care vom aminti doar pe cele pe care le-am considerat importante:

- Dorința de a-mi aduce contribuția la elucidarea unor probleme referitoare la teoria și metodică fotbalului de performanță .
- Unul din argumente în favoarea alegerii temei a fost acela că la echipa la care am făcut studiul „**L.P.S. Bacău**” nu beneficiază de aportul unui antrenor specializat în realizarea pregătirii fizice.
- Planificarea antrenamentului în jocul de fotbal, trebuie să se facă pe baza cunoașterii profunde a conținutului și a efectelor metodelor, mijloacelor și formelor de pregătire, sub toate aspectele, a caracteristicilor și cerințelor specifice jocului la nivelul juniorilor II.

Scopul și sarcinile experimentului

Lucrarea de față își propune să scoată în evidență cel mai eficient model de instruire pentru pregătirea fizică individualizată a jucătorilor de fotbal ce se specializează pe postul de atacant la nivelul juniorilor II.

Un loc important în antrenamentul sportiv trebuie să fie alocat dirijării antrenamentului, astfel încât lucrarea noastră își propune să

realizeze unele modalități de concepere a modelului de organizare a programului de pregătire fizică, precum și o planificare a acestuia în mod diferențiat în funcție de perioada de pregătire în care se află sportivii, respectiv, planificarea modelului de pregătire pentru etapa pregătitoare, perioada precompetițională și perioada competițională.

Având în vedere amploarea cercetării și faptul că domnul antrenor de fotbal la LPS Bacău ne-a sprijinit în efectuarea cercetării, lucrarea își propune să scoată în evidență particularitățile antrenamentului fizic al atacanților în echipele de fotbal la nivelul juniorilor II, aceasta fiind practic perioada cea mai grea a activității unui sportiv, în care măiestria antrenorului trebuie să se îmbine cu dorința de lucru și de victorie a sportivului.

Am încercat, ca prin această lucrare să ne aducem un modest aport la îmbogățirea teoriei și metodicii antrenamentului sportiv în general și a teoriei și metodicii jocului de fotbal în special.

Ipotezele experimentului

În realizarea prezentului studiu științific am plecat de la o serie de ipoteze a căror validitate am încercat să o demonstrăm pe parcursul studiului nostru astfel:

- 1) Pregătirea fizică individualizată a jucătorilor de fotbal specializați pe postul de atacant (juniori II) în perioada de iarnă constituie una dintre cele mai importante componente ale antrenamentului, de modul în care se realizează aceasta depinzând obținerea performanței sportive.
- 2) Pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal în perioada de iarnă poate și trebuie să fie realizată pe baza unui plan de pregătire, proporția ei fiind determinată în perioadele pregătitoare dar regăsindu-se în toate celelalte perioade în diferite forme ca substrat energetic al actelor motrice.
- 3) Datorită importanței sale pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal în perioada de iarnă trebuie să se realizeze prin conlucrarea antrenorului sau a antrenorilor cu un specialist în pregătirea fizică, înființarea postului de preparator fizic fiind o necesitate reclamată de dezvoltarea fotbalului actual.
- 4) Abordarea pregătirii fizice individualizate a jucătorilor de fotbal specializați pe postul de atacant în perioada de iarnă trebuie să se realizeze atât prin mijloace de acționare specifice cât și nespecifice, exercițiile cu mingea începând să fie dominante încă din perioada precompetițională.

Subiecți și durata cercetării

Specificul jocului de fotbal în general și al fotbalului de performanță în special, face foarte dificilă investigația directă a acestui sport, existând dificultăți în înregistrarea datelor atât prin faptul că practic nu există timpi morți în joc în care cercetătorul să poată face măsurători, antrenamentele se desfășoară la o intensitate și un volum mare și nu în ultimul rând, antrenorii sunt nepăsători la apariția oricărui element de noutate în echipă, considerând aceste noi apariții un factor stresant pentru echipă, dar le este frică să experimenteze aceste lucruri noi pe echipa pe care o antrenează.

Datorită numărului mare de etape care se desfășoară, antrenorii echipelor de juniori II trebuie să-și facă programele de antrenament foarte atent, de aceea este foarte greu să obții modele de organizare a programului de pregătire fizică în timpul perioadei de iarnă.

Jucătorii aleși ca subiecți ai prezentei cercetari sunt prezentați în tabelul următor:

Nr. crt.	COD	Specializare
1.	G.M.	Atacant
2.	H.M.	Atacant
3.	A.I.	Atacant
4.	B.I.	Atacant
5.	I.M.	Atacant

Subiecții au fost informați despre faptul că dorim să realizăm această cercetare și și-au dat acordul de participare.

Experimentul propriu zis s-a desfășurat în perioada 15 ianuarie 2008 – 18 martie 2008, perioadă care s-a constituit într-un ciclu de antrenamente complete, pentru perioada de iarnă, dinaintea începerii returului campionatului de fotbal.

Conținutul experimentului

În cadrul prezentului experiment, în prima etapă (etapa pregătitoare și etapa de cantonament) s-a lucrat pentru creșterea treptată a capacității de efort, pentru dezvoltarea fizică generală și îmbunătățirea calităților motrice de bază – rezistență și forță în special, pentru îmbunătățirea unor procedee tehnice de bază. Efortul în această primă etapă a crescut progresiv, mai ales pe seama volumului (de la 60 pulsații/min, la 180-200 pulsații/min), intensitatea mărindu-se și ea fără a depăși însă 50% din valoarea maximă. Ca pondere în ansamblu factorilor antrenamentului sportiv, pregătirea

fizică a acoperit aproximativ 70% din conținutul instruirii, dar nu a lipsit nici mingea – lucru important -, chiar dacă condițiile meteorologice au fost impropii pentru exercițiile tehnico-tactice.

Sarcinile celei de-a doua etape, precompetiționale, în cadrul căreia s-a trecut la adaptarea treptată a capacității de efort în raport cu cerințele jocului, la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, la îmbunătățirea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și specifice postului de atacant, la organizarea jocului pe compartimente și în ansamblu.

Pregătirea fizică continuă să aibă și în etapa precompetițională un rol important în economia generală a instruirii jucătorilor. Aceasta este însă compensată pe plan calitativ prin lucru pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză (folosind metoda repetărilor variabile, a alergărilor cu intervale, în circuit) și îmbunătățirea vitezei sub toate formele. În această perioadă nu am neglijat rezistența generală, forța generală și specifică absolut necesară unei temeinice baze a pregătirii și consolidării formei sportive pentru juniorii II.

Curba intensității și volumului efortului se modifică în această a doua etapă a pregătirii volumului antrenamentelor și va trebui să scadă simțitor până la 120 pulsații/min. În acest caz se creează condițiile creșterii treptate a intensității, jucătorii trebuie să se obișnuiască a acționa din ce în ce mai aproape de solicitările jocului, ale jocului modern evident.

Deosebit de importantă, prin caracterul său specific, prin conținut și complexitatea pregătirii, etapa precompetițională trebuie să asigure pe parcursul desfășurării sale instalarea formei sportive și apoi consolidarea acesteia, către începutul lui martie, când este prevăzută reluarea activității oficiale de primăvară.

MODEL DE PREGĂTIRE PENTRU PERIOADA PREGĂTITOARE

Obiective pentru perioada pregătitoare:

- acomodarea organismului cu efortul continuu;
- dezvoltarea rezistenței generale;
- dezvoltarea pregătirii fizice generale;
- îmbunătățirea capacității de efort;

DURATA: 18 ianuarie 2008 – 31 ianuarie 2008

Mijloace de acționare utilizate în perioada pregătitoare

Antrenamentul I.1.

Pregătirea organismului pentru efort - 15 minute;

- alergare ușoară;
- alergare cu joc de glezne;
- alergare: cu genunchii sus, cu pendularea gambei înapoi, cu pendularea gambei înainte, cu pas adăugat, cu pas încrucișat;
- alergare cu trecerea genunchiului drept peste cel stâng;
- alergare cu trecerea genunchiului stâng peste cel drept;
- alergare accelerată - două lățimi de teren.

Dezvoltarea mobilității:

- pregătirea grupelor musculare angrenate în efort;
- se începe cu pregătirea grupelor musculare din jurul gâtului și se coboară până la nivelul grupelor musculare de la picioare

Alergare ușoară - 20 minute:

- alergarea trebuie să fie constantă;
- după terminarea alergării se fac exerciții de respirație, completate cu exerciții de stretching;

Joc bilateral - 30 minute

- jocul este liber, pe jumătate de teren;
- se urmărește ca, componenții lotului să se adapteze la efortul jocului, și să se restabilească relațiile de joc.

Antrenamentul I.2.

Pregătirea organismului pentru efort - 15 minute;

Exerciții de mobilitate;

Alergare ușoară -2x20 minute;

- puls 170-175/min;
- alergarea se face în tempou uniform;
- - în pauza dintre alergări, care este de 5 minute, se va face stretching;

Forță – 3 circuite – 3 repetări;

- 3 x 20 abdomen;
- 3 x 20 flotări;
- 3 x 25 genoflexiuni.

Antrenamentul I.3.

Pregătirea organismului pentru efort -15 minute;

Mobilitate;

Alergare ușoară - 3X15 minute;

- puls 180-185/ min;
- alergarea se face în tempou uniform;
- în pauza dintre alergări, care este 5 minute, se face stretching;

Forță explozivă:

- ritmul este susținut;
- se fac două repetări, distanța pe care se lucrează este de 30 metri.

Antrenamentul I.4.

Joc amical între componenții echipei.

Se împarte colectivul de sportivi în două echipe și se face joc pe tot terenul dar se urmăresc următoarele:

- acomodarea jucătorilor cu efortul susținut pe parcursul unui joc;
- se joacă două reprize a câte 50 minute, cu pauză de 10 minute.

Antrenamentul I.5.

Pregătirea organismului pentru efort;

Mobilitate;

Alergare 3 X 3200m :

- tempoul este susținut,
- fiecare serie de 3200m trebuie scoasă în 13 minute;
- pulsul trebuie să fie în timpul alergării cam 185-200/min;
- înainte de a pleca în următoarea serie se i-a pusul care trebuie să fie 108-120/min;

Forță: - circuit de forță 30 secunde lucru, 30 secunde pauză, se lucrează trei serii, pauza dintre serii este de 3 minute;

- abdomene,
- flotări;

- sărituri cu genunchii la piept;
- genoflexiuni cu haltera de 10 kg pe umeri;
- sărituri cu coarda pe două picioare;
- aruncarea mingii medicinale de la unul la altul, de deasupra capului.

Antrenamentul I.6.

Joc școală între componentii lotului. Se urmărește:

- rezolvarea unor situații pe spațiu restrâns și în condiții îngreuiate de joc;
- jucătorii au voie să atingă mingea când ajunge la ei de trei ori.

Antrenamentul I.7.

Pregătirea organismului pentru efort;

Dezvoltarea mobilității;

4 serii de alergare de 2000 metri, timpul de alergare pe serie este de circa: 7min10sec, pauza dintre serii este de 5 minute, sau în funcție de revenirea organismului după efort.

Circuit de forță care constă din:

- 3 x 20 flotări;
- 3 x 30 sărituri cu genunchii la piept;
- 3 x 20 abdomene;
- 3 x 10 genoflexiuni pe piciorul stâng;
- 3 x 10 genoflexiuni pe piciorul drept;
- 3 x 15 tracțiuni.

Analiza și interpretarea rezultatelor obținute

Rezultate obținute în pregătirea fizică

Pentru verificarea potențialului fizic acumulat în perioada de pregătire de iarnă, am susținut testări sub formă de probe de control, ca să știm unde eram și unde am ajuns înainte de începerea campionatului.

Testările au fost în număr de trei: testarea inițială după prima săptămână de antrenamente; testarea intermediară în ultimile zile de cantonament; testarea finală cu o săptămână înainte de începerea returului campionatului de fotbal.

TESTAREA INIȚIALĂ

COD	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"82	9"74	14"2	1'32"	3'21"	4'23"
H.M.	4"83	9"72	14"2	1'36"	3'18"	4'24"
A.I.	4"80	9"71	14"0	1'37"	3'29"	4'24"
B.I.	4"80	9"71	14"2	1'39"	3'27"	4'22"
I.M.	4"83	9"77	14"3	1'36"	3'28"	4'22"

TESTAREA INTERMEDIARĂ

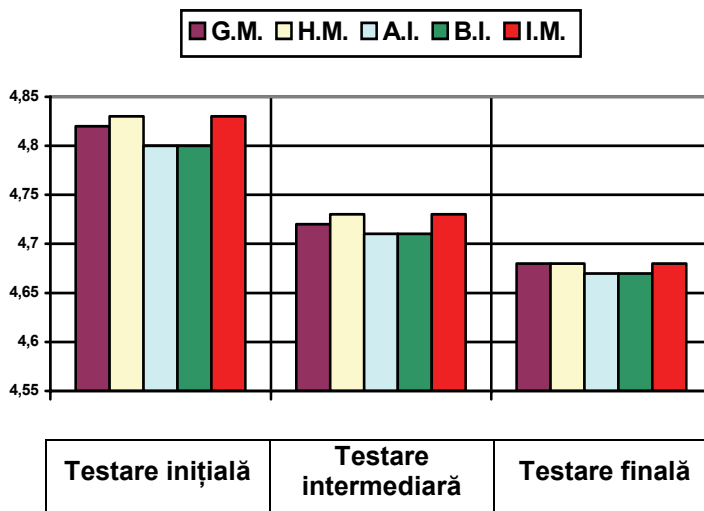
COD	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"72	9"49	13"7	1'28"	3'21"	4'18"
H.M.	4"73	9"50	13"7	1'32"	3'14"	4'15"
A.I.	4"71	9"53	13"9	1'33"	3'24"	4'13"
B.I.	4"71	9"47	13"6	1'37"	3'22"	4'16"
I.M.	4"73	9"49	13"8	1'31"	3'32"	4'13"

TESTAREA FINALĂ

COD	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"68	9"39	13"4	1'25"	3'20"	4'15"
H.M.	4"68	9"40	13"4	1'30"	3'12"	4'13"
A.I.	4"67	9"40	13"3	1'29"	3'22"	4'12"
B.I.	4"67	9"38	13"3	1'33"	3'22"	4'13"
I.M.	4"68	9"38	13"2	1'27"	3'27"	4'13"

Prezentarea grafică a rezultatelor

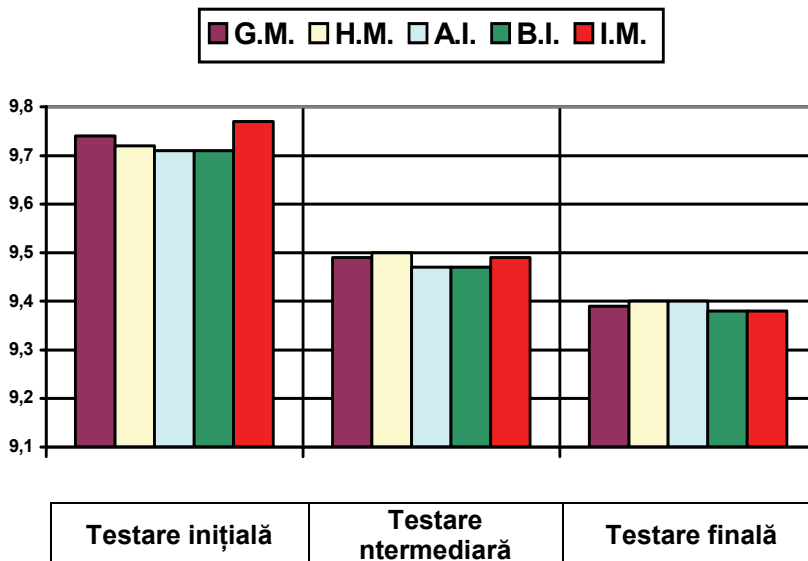
Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 30 m



Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 30 m alergare.

Această îmbunătățire a rezultatelor s-a făcut constant pe toată durata experimentului, fapt ce ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare utilizate și-au atins scopul propus.

Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 60 m

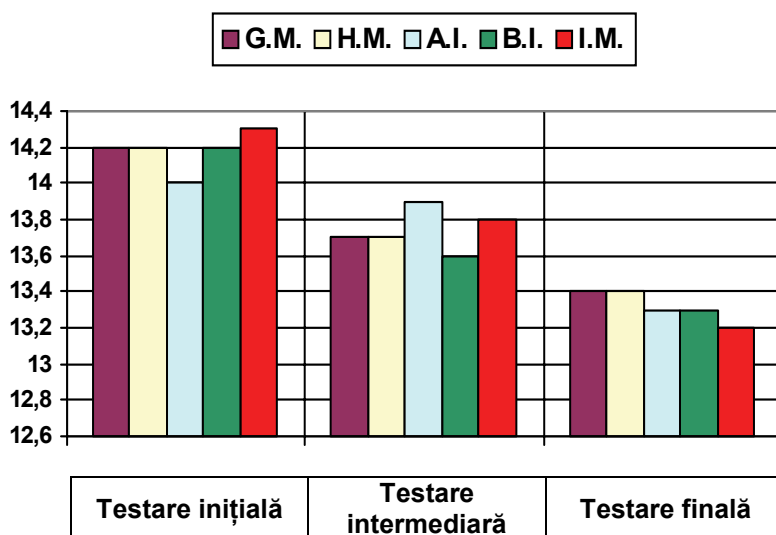


Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 60 m alergare.

Ne reține atenția subiectul I.M. care a reușit o îmbunătățire remarcabilă a timpului – de la 9”77 la 9”33.

Această îmbunătățire a rezultatelor s-a făcut constant pe toată durata experimentului, fapt ce ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare utilizate și-au atins scopul propus.

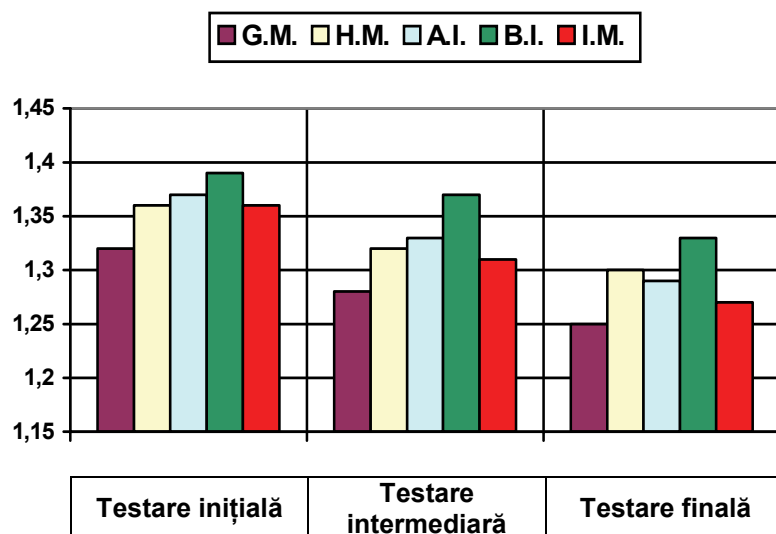
Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 100 m



Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 100 m alergare. Din nou, ne reține atenția subiectul I.M. care a reușit o îmbunătățire remarcabilă a timpului – de la 13”3 la 12”2.

Această îmbunătățire a rezultatelor s-a făcut constant pe toată durata experimentului, fapt ce ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare utilizate și-au atins scopul propus.

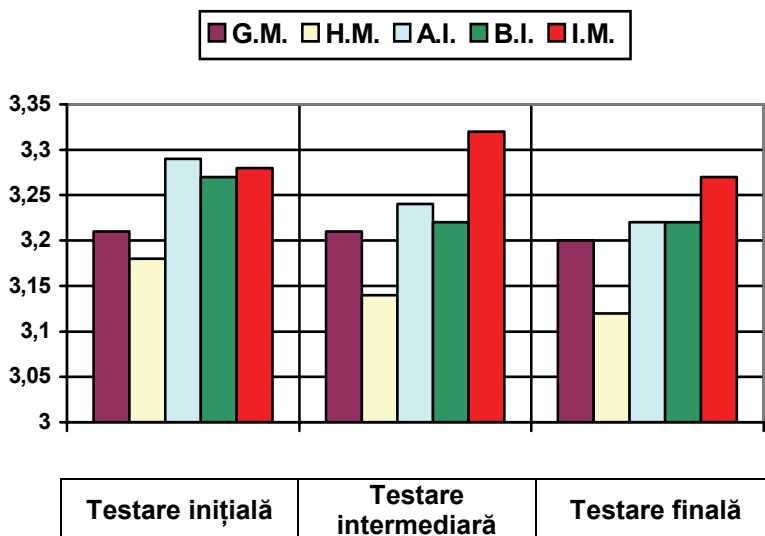
Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 400 m



Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 400 m alergare.

Această îmbunătățire a rezultatelor s-a făcut constant pe toată durata experimentului, fapt ce ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare utilizate și-au atins scopul propus.

Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 800 m

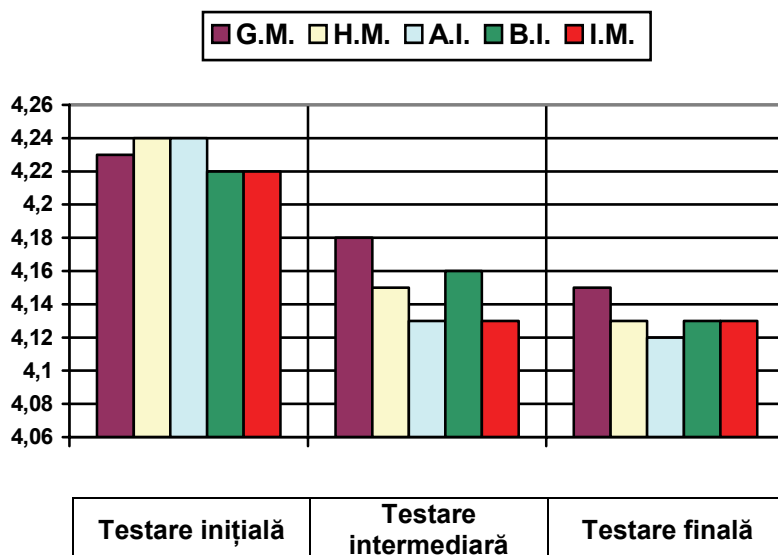


Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că nu toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 800 m alergare, media rezultatelor obținute relevând faptul că grupa de experiment nu este pregătită pentru eforturi de rezistență.

Această stagnare a rezultatelor ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare utilizate nu și-au atins scopul, dar dacă ținem cont de specializarea de atacant a subiecților putem să ne declarăm mulțumiți de aceste rezultate, deoarece pentru atacanți urmărim să dezvoltăm viteza sub toate formele ei de manifestare.

Trebuie să subliniem rezultatul negativ al subiectului I.M. (3'28" – 3'32" – 3'27") obținut la această probă de verificare, dar considerăm că acest rezultat se datorește oboselii pe care a acumulat-o subiectul pe parcursul experimentului.

Graficul dinamicii rezultatelor obținute pe parcursul experimentului la alergare 1000 m



Din prezentarea grafică de mai sus se observă cu ușurință faptul că toți subiecții experimentului au reușit să-și îmbunătățească rezultatele obținute la proba de 1000 m alergare, media rezultatelor obținute relevând faptul că grupa de experiment a obținut o medie bună a rezultatelor la această probă având în vedere specializarea și vârsta subiecților.

Putem să ne declarăm mulțumiți de aceste rezultate, deoarece pentru atacanți urmărim să dezvoltăm în principal viteza sub toate formele ei de manifestare.

Concluzii și propuneri

În urma desfășurării experimentului, analiza rezultatelor obținute ne-a arătat următoarele lucruri:

Pregătirea fizică în jocul de fotbal constituie una dintre cele mai importante componente ale antrenamentului, de modul în care se realizează aceasta depinzând obținerea performanței sportive.

Această afirmație se bazează pe rezultatele obținute la probele de control în decursul experimentului, reliefând o strânsă dependență între rezultatele obținute la testul de capacitate motrică și rezultatele obținute în jocurile amicale.

Pregătirea fizică individualizată a jucătorilor de fotbal specializați pe postul de atacant în perioada de iarnă poate și trebuie să fie realizată pe baza unui plan de pregătire, proporția ei fiind determinată în perioada pregătitoare dar regăsindu-se în toate

celelalte perioade în diferite forme ca substrat energetic al actelor motrice.

Diferența clară a antrenamentelor de pregătire fizică nu este indicat să se realizeze decât în perioada pregătitoare, acolo unde este preponderentă pregătirea fizică generală și în care domină mijloacele nespecifice, deși chiar și în această perioadă trebuie realizată pregătirea fizică prin mijloace specifice, respectând lucru cu mingea și joc bilateral.

Diferențierea clară a pregătirii fizice de celelalte componente ale antrenamentului nu este benefică pentru antrenamentul în fotbalul de performanță, deoarece pregătire fizică trebuie înțeleasă mereu ca substrat al fiecărui act motric.

Pregătirea fizică excelentă poate suplini uneori lipsa unei pregătiri tehnice deosebite, aceasta mai ales pentru jocul în apărare în care o bună pregătire fizică specifică poate duce la realizarea unui marcaj strâns pe o zonă mai mare și astfel se împiedică desfășurarea atacului de către echipa adversă.

Nivelul de pregătire fizică este deficitar la începutul turului campionatului de fotbal, datorită unei perioade pregătitoare în general insuficientă și tratată de multe ori cu superficialitate.

Perioada pregătitoare de iarnă nu trebuie să lipsească din planul de pregătire al nici unei echipe de fotbal, această perioadă fiind hotărâtoare pentru reorganizarea la nivelul superior a tuturor funcțiilor organismului fotbalistului, care permite ridicarea treptată a nivelului capacității totale a sportivului.

Abordarea pregătirii fizice trebuie să se realizeze atât prin mijloace specifice cât și nespecifice, exercițiile cu mingea începând să fie dominante încă din perioada precompetițională.

Datorită importanței sale pregătirea fizică trebuie să se realizeze prin conlucrarea antrenorului sau a antrenorilor cu un specialist în pregătirea fizică, la echipele de divizia A s-a înființat postul de preparator fizic ca o necesitate reclamată de dezvoltarea fotbalului actual.

Bibliografie

1. AVRAM, S. Fotbal. Exerciții pentru pregătirea fizică și tactică, Ed. Sport-turism, București 1980.
2. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București 1996.
3. DRAGNEA, A. Teoria și metodologia sportului de

- performanță, Ed. ANEFS, București 1992.
4. DRĂGAN, I. Medicina sportivă aplicată, Ed. Editis, București 1994.
 5. IONESCU, M. Aspecte ale pregătirii de iarnă a fotbaliștilor în etapa precompetițională, Revista: Educație fizică și sport 1/1978.
 6. OGODESCU, D.S., BUȘE, I. Fotbal sinergic, Ed. Facla. Timișoara 1982.
 7. OLA, C. Rombol tehnic nr.8, F.R.F. – Școala Națională de antrenori, Tipografia "Copertex" 1996.
 8. STĂNCULESCU, V. Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport – Turism, București 1982.
 9. STĂNCULESCU, V. Fotbal – Aspecte moderne de antrenament și joc, Ed. Sport – Turism, București 1977.

MODEL DE PREGĂTIRE A JUCĂTORILOR DE FOTBAL DIN CLASELE V-VI, CLASE SPECIALE DE FOTBAL

Cuvinte cheie: model; fotbal; clase speciale.

Motivarea alegerii temei: Departe de a fi un simplu spectacol, la care spectatorul asistă din afara “câmpului de luptă sportivă”, fotbalul atrage să fie privit mai profund, dinăuntru, antrenând în fantastica-i cavalcadă oameni de cele mai diverse condiții, concepții, profesii, naționalități, chiar și pe femei, nu numai ca spectatoare ci și ca adevărate practicante, până la măiestrie.

Cu toate aceste performanțe ce nu stau la îndemâna oricui, în ultimii ani se constată o îngrijorătoare scădere a numărului de spectatori datorită, pe de o parte, a prețului ridicat al biletelor de intrare, iar pe de altă parte, a scăderii spectaculozității jocurilor prin lipsa unei generații de fotbaliști talentați care să-i înlocuiască pe cei foarte mulți plecați în străinătate sau retrași.

De aici necesitatea imperioasă a depistării de la o vârstă fragedă a unor elemente dotate, de care națiunea română nu duce lipsă și care, printr-o foarte atentă selecție și instruire, să asigure schimbul de mâine al fotbalului românesc.

Am expus toate aceste aspecte legate de fotbalul – spectacol pentru a atrage atenția antrenorilor de copii și juniori asupra necesității formării unor jucători polivalenți, dornici de marea performanță, cu un caracter extrem de puternic, care să readucă – prin cinste, loialitate și talent – publicul pe stadioanele noastre.

Constituirea modelului de pregătire al jucătorului de fotbal la acest nivel, la o vârstă de numai 10 - 12 ani, putem spune pe bună dreptate că este, în prezent, extrem de dificilă și greoaie de realizat și asta datorită tendințelor și orientărilor mereu schimbătoare care revoluționează în prezent jocul de fotbal și care au evidente implicații și asupra factorului decisiv în progresul fotbalului.

Ipotezele cercetării

Realizându-se o imagine cât mai corectă a locului jocului de fotbal în cadrul antrenamentului sportiv, mai ales pe baza cunoștințelor acumulate din studiul bibliografiei de specialitate, dar și pe baza experienței practice, ne-am propus să alcătuim un model și o tehnologie corespunzătoare claselor a V – a și a VI – a, clase speciale de fotbal, pentru a obține rezultate mai bune în însușirea jocului de fotbal de către elevii din aceste clase.

Pornind de la concluziile desprinse din studiul literaturii de

specialitate, precum și de la observațiile personale cu privire la orientarea metodică modernă a instruirii copiilor în jocul de fotbal, dar și a unor observații mai vechi pe care le-am efectuat pasiv ca junior la clasele speciale de fotbal din cadrul L.P.S. Bacău, ne-am propus să experimentăm pe parcursul prezentei cercetări, un “model de pregătire a jucătorului de fotbal, de la nivelul claselor a V – a și a VI – a”, la Liceul cu Program Sportiv Bacău.

Ipotezele iau în considerație modelele de instruire pe plan fizic, tehnic și tactic, realizate într-o concepție modernă care vizează pregătirea în legătură cu conținutul real al jocului de fotbal.

Pentru realizarea demersului științific prezent am avut în vedere o serie de ipoteze. Dacă în prima fază a cercetării ipotezele au fost numeroase, odată cu desăvârșirea documentării am rămas la trei ipoteze, principale ale cercetării noastre:

1. Dirijarea corectă a procesului de antrenament prin constituirea unor modele de pregătire pentru elevii claselor a V – a și a VI – a – clase speciale de fotbal conduce la formarea unor viitori jucători de perspectivă, prin dezvoltarea principalelor calități și deprinderi motrice, ajutând cu prioritate procesul general de realizare a obiectivelor jocului de fotbal la aceasta perioada de vârstă, dar și a procesului general de selecție a viitorilor fotbaliști.
2. Utilizarea mijloacelor de acționare specifice jocului de fotbal și evitarea celorlalte mijloace de acționare nespecifice sau împrumutate din alte ramuri sportive, va conduce în mod cert la creșterea capacității de exprimare tehnico-tactică a jucătorului în teren și inclusiv a echipei în timpul jocului competițional.
3. Desfășurarea lecțiilor de antrenament la copii și juniori după modelul jocului competițional, precum și utilizarea jocurilor bilaterale pe teren redus, cu efectiv redus și cu regulament simplificat, jocuri bilaterale cu temă, școală sau handicap, în acest proces, grăbesc procesul de însușire a tehnicii și tacticii jocului de fotbal.

Organizarea cercetării

Prin această cercetare am dorit să verific experimental contribuția antrenamentelor triadice: fizico-tehnico-tactice, prin diferite mijloace de acționare specifice, la mărirea indicilor de viteză, îndemânare (coordonare), a dezvoltării fizice generale (mobilitate, suplețe), a dezvoltării multilaterale psiho-fizice armonioase și a dobândirii cunoștințelor și deprinderilor tehnico-tactice de bază, a

jucătorilor de fotbal din clasele a –V – a și a - VI – a, clase speciale de fotbal.

În perioada 03.03.2005 – 30.03.2005, m-am documentat, am prelucrat și interpretat date și materiale din literatura de specialitate, am vizionat unele partide internaționale de fotbal, am ținut permanent legătura cu specialiști ai domeniului, toate acestea facilitându-mi întocmirea unui plan de cercetare a cărui esență este modelul de instruire a jucătorilor de fotbal din clasele V-VI, clase speciale de fotbal.

În desfășurarea experimentului a fost solicitată prezența unei alte echipe din cadrul aceluiași liceu (de aceeași categorie de vârstă) la una din probele de verificare a fiecărui model intermediar - JOCUL BILATERAL.

Experimentul a fost realizat în cadrul unei echipe de copii (10-12 ani) a Liceului cu Program Sportiv Bacău după următorul program săptămânal:

- luni = ora 15 – 17;
- miercuri = ora 15 – 17;
- vineri = ora 15 – 17.

Pentru realizarea acestui experiment mi-am ales din grupa de copii formată din 16 copii din cele două clase (a V – a și a VI – a), ceilalți copii desfășurându-și lecțiile de antrenament după programa și planificarea școlară existentă la clasele speciale, în compania profesorului de specialitate.

Subiecții prezentei cercetări au acordul părinților, al cadrului didactic ce se ocupă de grupa respectivă și al Directorului de liceu.

Grupa experimentală este constituită din 16 copii selecționați pentru fotbalul de performanță din clasele a V – a și a VI – a.

Experimentul s-a desfășurat pe terenul de fotbal al L.P.S. Bacău în aer liber dar și în sala de sport cu dimensiuni de handbal a aceluiași liceu, pe parcursul lunilor de iarnă – decembrie, ianuarie și februarie – când condițiile meteorologice nu au permis desfășurarea experimentului pe terenul de fotbal gazonat.

Mijloacele de acționare specifice jocului de fotbal (joc cu temă, joc școală, joc bilateral, joc 2 – 2, joc 3 – 3, etc.) au fost concepute și s-au derulat în linia metodică de timp și de spațiu rezervată lecției de antrenament, aproximativ 120 minute.

Grupa de subiecți avea un nivel de motricitate bun, o pregătire fizică satisfăcătoare și o pregătire tehnică destul de bună întrucât

aparține unui liceu de specialitate, ceea ce mi-a permis întrebuințarea unor mijloace de acționare mai dificile din punct de vedere tehnico-tactic.

Codurile grupei experimentale care se vor folosi pe parcursul acestei cercetări sunt incluse în tabelul următor care conține data de naștere și clasa de unde provine, a fiecărui subiect în parte.

TABEL NOMINAL CU SUBIECTII CERCETARII

Nr. Crt.	COD	DATA NAȘTERII	CLASA
1.	A.F.	14.03.1993	a-V-a
2.	B.I.	29.07.1993	a-V-a
3.	B.V.	02.12.1993	a-V-a
4.	C.C.	19.04.1993	a-V-a
5.	C.M.	31.03.1993	a-V-a
6.	D.G.	10.11.1993	a-V-a
7.	H.V.	24.09.1993	a-V-a
8.	P.N.	18.07.1993	a-V-a
9.	A.M.	25.10.1992	a-VI-a
10.	B.A.	30.01.1992	a-VI-a
11.	C.E.	16.12.1992	a-VI-a
12.	D.I.	20.03.1992	a-VI-a
13.	E.I.	05.09.1992	a-VI-a
14.	L.C.	08.10.1992	a-VI-a
15.	M.S.	19.07.1992	a-VI-a
16.	S.I.	23.04.1992	a-VI-a

Conținutul experimentului

Model intermediar I

Obiective prioritare și conținut

1. Dezvoltarea simțului mingii, a capacității copilului de a cunoaște și simți mingea în mod nemijlocit.
2. Formarea plăcerii de a se juca cu mingea.
3. Jocuri de mișcare specifice fotbalului.
4. Joc bilateral, liber consimțit, cu reguli simplificate pe teren redus.
5. Joc bilateral cu echipa marțoră de aceeași categorie de vârstă.

Model intermediar II

Obiective prioritare și conținut

1. Dezvoltarea și consolidarea simțului și controlului mingii.
2. Jocuri de mișcare specifice jocului de fotbal.

3. Inițierea și învățarea elementelor tehnico-tactice de bază din mișcare (preluarea mingii, conducerea mingii, lovirea mingii cu piciorul și cu capul, protejarea mingii, mișcări înșelătoare).
4. Joc bilateral, liber consimțit cu reguli simplificate pe teren redus.
5. Joc bilateral cu echipa martoră de aceeași categorie de vârstă.

Model intermediar III

Obiective prioritare și conținut

1. Consolidarea elementelor tehnico-tactice de bază.
2. Joc bilateral cu reguli simplificate sub forma unui joc cu temă.
3. Învățarea progresivă a regulamentului de fotbal, a detaliilor de participare la jocurile oficiale (amicale).
4. Stimularea formării gândirii tactice prin jocuri școală.
5. Joc bilateral cu echipa martoră de aceeași categorie de vârstă.

Modelul final

Obiective prioritare și conținut

1. Joc de fotbal pe teren redus cu reguli simplificate în care jucătorii trebuie să utilizeze pe parcursul desfășurării jocului întreaga gamă de elemente și procedee tehnico-tactice, cu și fără minge, învățate.
2. Cunoașterea regulilor de joc.
3. Perfecționarea calităților motrice de bază.
4. Joc bilateral cu echipa martoră de aceeași categorie de vârstă.

În concluzie trebuie spus că pentru realizarea obiectivelor modelului de pregătire a jucătorului de fotbal, de la nivelul claselor V–VI, clase speciale de fotbal, am folosit în cadrul lecțiilor de antrenament toate mijloacele de acționare prezentate în acest capitol, cu specificarea că fiecare mijloc de acționare este indicat a fi utilizat și în condiții de adversitate, astfel:

- a) cu adversar pasiv;
- b) cu adversar semiactiv;
- c) cu adversar activ;
- d) joc cu temă;
- e) joc școală;
- f) joc cu handicap.

Pregătirea fizică generală se va perfecționa numai prin jocuri bilaterale, astfel:

- jocuri cu temă;
- jocuri școală;
- jocuri cu handicap;
- jocuri bilaterale în condiții de regulament și teren redus.

În cadrul perfecționării pregătirii fizice se va urmări îmbunătățirea principalelor calități și deprinderi motrice, a întregii grupe și a fiecărui subiect în parte.

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

PROBE PRACTICE DE CONTROL

(SFÂRȘITUL MODELULUI INTERMEDIAR I)

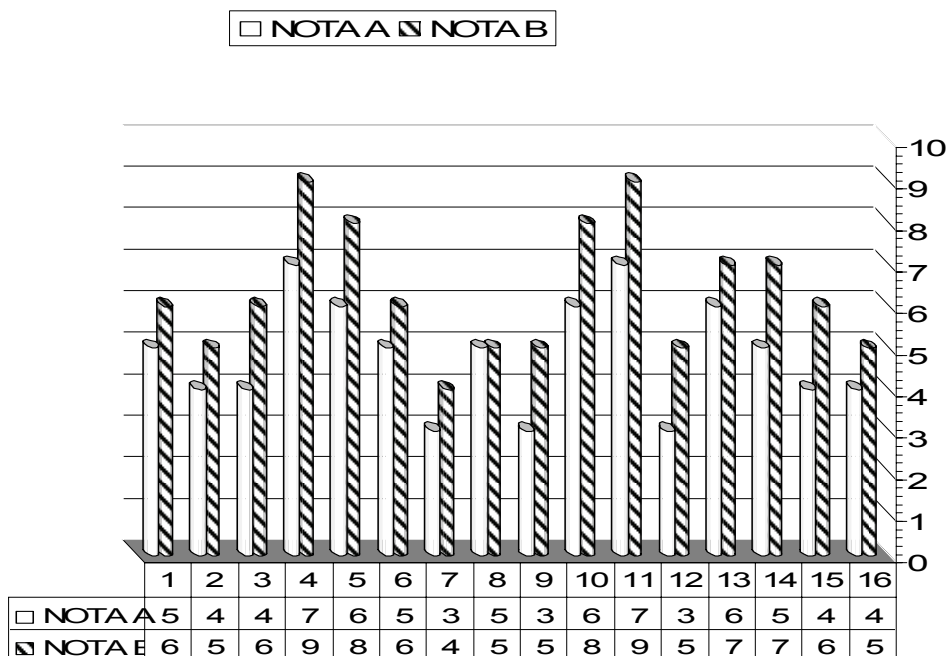
- A.** Conducerea mingii - transmiterea mingii (pasă) - alergare - preluare - transmiterea mingii (pasă).
- B.** Joc bilateral pe teren redus și cu efectiv redus, cu reguli simplificate în care se urmărește capacitatea subiecților de a se descurca în situațiile problemă.

TABEL

Cu notele obținute la probele practice de control de la sfârșitul modelului intermediar I

NR. CRT.	COD	NOTA A	NOTA B
1.	A.F.	5	6
2.	B.I.	4	5
3.	B.V.	4	6
4.	C.C.	7	9
5.	C.M.	6	8
6.	D.G.	5	6
7.	H.V.	3	4
8.	P.N.	5	5
9.	A.M.	3	5
10.	B.A.	6	8
11.	C.C.E.	7	9
12.	D.I.	3	5
13.	E.I.	6	7
14.	L.C.	5	7
15.	M.S.	4	6
16.	S.I..	4	5

GRAFICUL CELOR DOUĂ NOTĂRI OBTINUTE DE FIECARE SUBIECT LA SFÂRȘITUL MODELULUI INTEREDIAR I



PROBE PRACTICE DE CONTROL

(SFÂRȘITUL MODELULUI INTEREDIAR II)

- A. Ridicarea mingii de la sol - 3 - 4 mențineri ale mingii – preluarea mingii (prin unul din procedeele învățate) - autopasă de 5 - 6 m - alergare - intrare în posesia mingii - conducerea mingii (la alegere) - mișcare înșelătoare (fentă) - trimiterea mingii în spațiul porții.
- B. Joc bilateral pe teren redus și cu efectiv redus, cu reguli simplificate, sub forma unui joc școală, în care se va urmări execuția principalelor elemente tehnico - tactice (cu minge și fără minge) învățate, în condiții de adversitate.

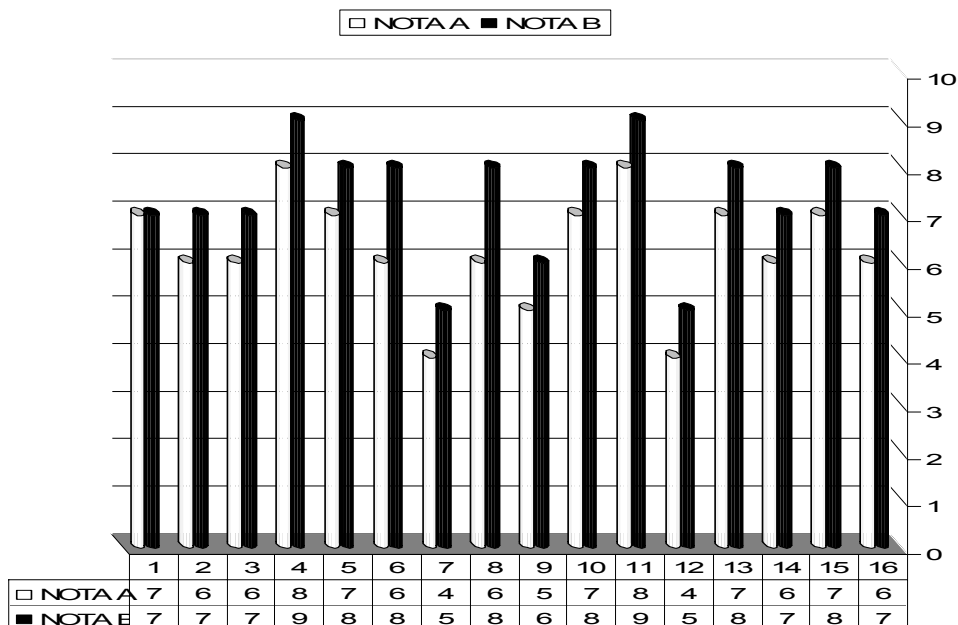
TABEL

Cu notele obținute la probele practice de control de la sfârșitul modelului intermediar II

NR. CRT.	COD	NOTA A	NOTA B
1.	A.F.	7	7
2.	B.I.	6	7
3.	B.V.	6	7
4.	C.C.	8	9

5.	C.M.	7	8
6.	D.G.	6	8
7.	H.V.	4	5
8.	P.N.	6	8
9.	A.M.	5	6
10.	B.A.	7	8
11.	C.C.E.	8	9
12.	D.I.	4	5
13.	E.I.	7	8
14.	L.C.	6	7
15.	M.S.	7	8
16.	S.I.	6	7

GRAFICUL CELOR DOUĂ NOTĂRI OBTINUTE DE FIECARE SUBIECT LA SFÂRȘITUL MODELULUI INTERMEDIAR II



PROBE PRACTICE DE CONTROL (SFÂRȘITUL MODELULUI INTERMEDIAR III)

- A. Aruncarea mingii în sus (deasupra capului) cu mâna - preluarea mingii cu coapsa - conducerea mingii - mișcări înșelătoare (fente) - pasă la coechipier - alergare - intrare în posesia mingii - dribling printre trei jaloane dispuse la 3 m unul față de celalalt - șut la poarta apărată de portar.
- B. Joc bilateral pe teren redus și cu efectiv redus, cu reguli simplificate, sub forma unui joc școală, în care se va urmări execuția

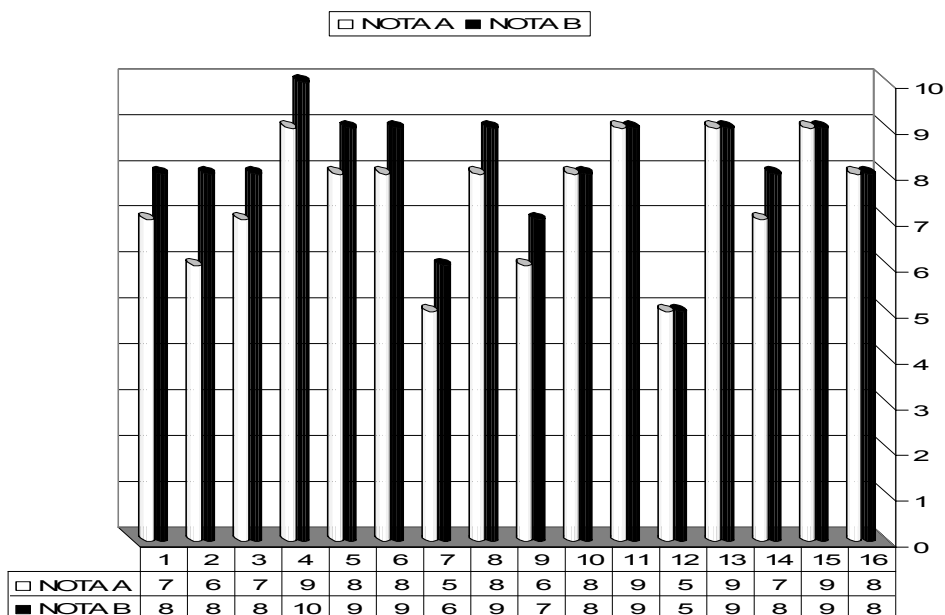
principalelor elemente tehnico-tactice (cu minge și fără minge) și a structurilor de exerciții învățate, în condiții de adversitate.

TABEL

Cu notele obținute la probele practice de control de la sfârșitul modelului intermediar III

NR. CRT.	COD	NOTA A	NOTA B
1.	A.F.	7	8
2.	B.I.	6	8
3.	B.V.	7	8
4.	C.C.	9	10
5.	C.M.	8	9
6.	D.G.	8	9
7.	H.V.	5	6
8.	P.N.	8	9
9.	A.M.	6	7
10.	B.A.	8	8
11.	C.C.E.	9	9
12.	D.I.	5	5
13.	E.I.	9	9
14.	L.C.	7	8
15.	M.S.	9	9
16.	S.I.	8	8

GRAFICUL CELOR DOUĂ NOTĂRI OBTINUTE DE FIECARE SUBIECT LA SFÂRȘITUL MODELULUI INTERMEDIAR III



**PROBE PRACTICE DE CONTROL
(SFÂRȘITUL MODELULUI FINAL)**

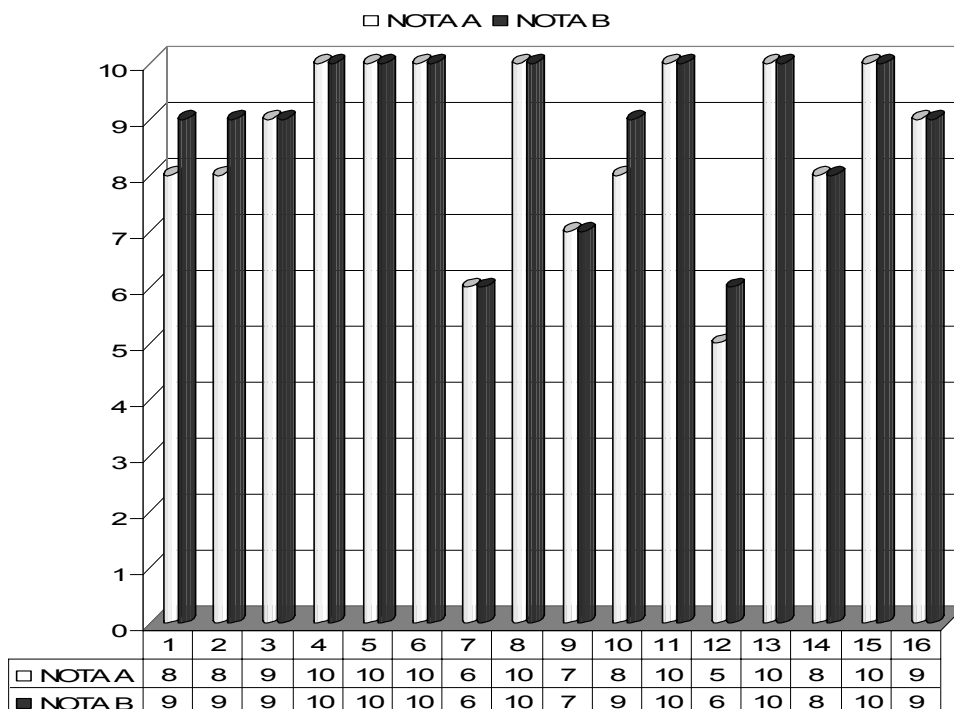
- A. Pasă la un coechipier așezat lateral la 10 m – alergare - preluarea mingii cu coapsa - conducerea mingii cu mișcări înșelătoare (fente) - dribling cu adversar semiactiv - protejarea mingii - transmiterea mingii (pasă lungă de 15 m) la profesor - alergare și demarcare în vederea lovirii mingii din volé pentru înscrierea unui gol - lovirea mingii din volé din centrare executată de profesor.
- B. Joc bilateral pe teren redus și cu efectiv redus, cu reguli simplificate în care se urmărește capacitatea jucătorilor de a practica jocul de fotbal și de a utiliza corect, în funcție de faza jocului, elementele tehnico-tactice învățate.

TABEL

Cu notele obținute la probele practice de control de la sfârșitul modelului final

NR. CRT.	COD	NOTA A	NOTA B
1.	A.F.	8	9
2.	B.I.	8	9
3.	B.V.	9	9
4.	C.C.	10	10
5.	C.M.	10	10
6.	D.G.	10	10
7.	H.V.	6	6
8.	P.N.	10	10
9.	A.M.	7	7
10.	B.A.	8	9
11.	C.C.E.	10	10
12.	D.I.	5	6
13.	E.I.	10	10
14.	L.C.	8	8
15.	M.S.	10	10
16.	S.I.	9	9

**GRAFICUL CELOR DOUĂ NOTĂRI OBTINUTE DE FIECARE
SUBIECT LA SFÂRȘITUL MODELULUI FINAL**

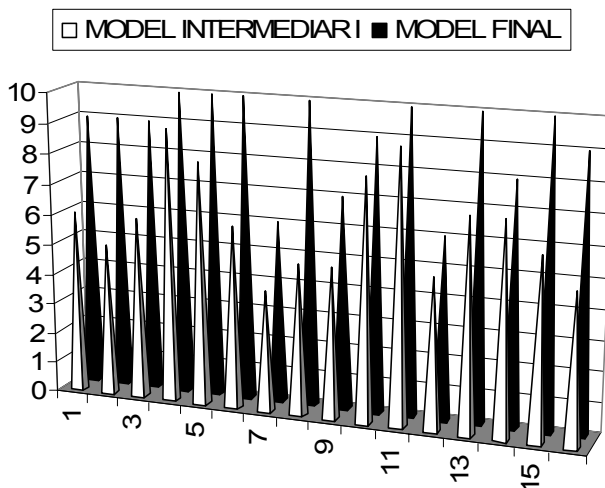


**GRAFICUL DINAMICII ÎNVĂȚĂRII
PRINCIPALELOR ELEMENTE TEHNICO - TACTICE
ALE JOCULUI DE FOTBAL**

**MODEL INTERMEDIAR I - MODEL FINAL
(NOTA B)**

NR. CRT.	COD	MODEL INTERMEDIAR I	MODEL FINAL
1.	A.F.	6	9
2.	B.I.	5	9
3.	B.V.	6	9
4.	C.C.	9	10
5.	C.M.	8	10
6.	D.G.	6	10
7.	H.V.	4	6
8.	P.N.	5	10
9.	A.M.	5	7
10.	B.A.	8	9

11.	C.C.E.	9	10
12.	D.I.	5	6
13.	E.I.	7	10
14.	L.C.	7	8
15.	M.S.	6	10
16.	S.I.	5	9



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
□ MODEL INTERMEDIAR I	6	5	6	9	8	6	4	5	5	8	9	5	7	7	6	5
■ MODEL FINAL	9	9	9	10	10	10	6	10	7	9	10	6	10	8	10	9

Interpretarea rezultatelor

Pasul următor în continuarea cercetării de față, după conținutul experimentului, îl reprezintă analiza rezultatelor obținute în urma probelor practice de control.

În acest scop, de un mare ajutor ne-au fost tabelele și graficele din paginile anterioare, tabele care conțin notele obținute la probele practice de control de către fiecare subiect în parte, în fiecare model intermediar sau final.

Pentru o mai bună analiză a datelor obținute, am încercat să prezentăm prin metoda grafică, notele obținute de grupa de subiecți la sfârșitul fiecărui model intermediar și a celui final.

Din tabelele și graficele întocmite, apare destul de evident progresul constant al întregii grupe de experiment în ceea ce privește cercetarea de față.

Rezultatele obținute în urma primelor probe practice de control au fost mai mici deoarece prima notare intermediară a fost acordată după numai două săptămâni (6 antrenamente), având drept scop o verificare a pregătirii tehnico-tactice inițiale a acestei grupe de subiecți.

Între prima notare intermediară și cea de a doua notare intermediară au trecut opt săptămâni (24 antrenamente), între a doua notare și a treia notare au trecut patru săptămâni (12 antrenamente), iar între cea de a treia notare și notarea finală tot patru săptămâni, respectiv 12 antrenamente.

Din analiza tabelelor și a graficelor întocmite, rezultă că pe parcursul întregului experiment, grupa de experiment a realizat un progres uniform de la o notare la alta, evidențiindu-se câteva aspecte semnificative:

Se observă un progres constant, individual dar și colectiv (prezentat în tabele) al tuturor subiecților care au făcut obiectul cercetării noastre, de la primele probe practice de control până la ultimele probe practice de control din modelul final.

În urma încheierii experimentului suntem în măsură să afirmăm că unele rezultate obținute de anumiți subiecți nu sunt datorate numai procesului de instruire în lecția de antrenament ci sunt o consecință și a practicării cu regularitate a exercițiilor fizice și a mișcării în general peste programul școlar, aceasta emulație apărând, în urma celor spuse de copii și datorită experimentului, a modului de realizare a acestui experiment.

În final trebuie să evidențiem câteva cazuri mai speciale, astfel:

C.C. și C.E. – foarte avantajați din punct de vedere al îndemnării, manevrării mingii, au reușit un salt deosebit de mare de la notarea a doua (nota 8), la cea de a treia (nota 9 respectiv 10), reușind să-și mențină notele obținute până la sfârșitul experimentului;

B.V. – deși dezavantajat de calitățile sale motrice, printr-o muncă asiduă, a obținut pe parcursul desfășurării experimentului un progres constant, de la nota 4 reușind să ajungă în final la nota 9 (4 – 6 – 8 – 9);

C.M., D.G., P.N., E.I. și M.S., fiind foarte conștiincioși pe toată durata desfășurării experimentului au progresat relativ constant, obținând în final nota maximă: 10 (zece).

Progresul deosebit apare foarte evident în ultimul grafic prezentat, cel al dinamicii progresului între notarea de la sfârșitul momentului intermediar I și notarea de la sfârșitul modelului final, media pe grupa

de experiment obținută la prima notare fiind de 6,31 iar la notarea finală, media fiind de 8,87, deci un progres de 2,56.

Concluzii

După terminarea experimentului și analiza rezultatelor obținute suntem în măsură să afirmăm că:

1. Realizarea unor performante deosebite, chiar la acest nivel de vârstă, în fotbal, necesită existența unor subiecți cu organisme normal dezvoltate din punct de vedere morfo-funcțional, cu calități și deprinderi motrice de bază bine structurate, cu un bagaj de noțiuni teoretice aparținând culturii fotbalistice relativ bogat (bagaj informațional asigurat prin studiul literaturii de specialitate, prin discuții cu antrenori, prin studiul casetelor video cu marile echipe ale lumii, etc.), cu o motivație psiho-socială ce trebuie să atingă pasiunea.
2. Folosirea metodei modelării în cadrul procesului de pregătire în lecția de antrenament a fost coroborată cu dirijarea corectă a procesului instructiv-educativ prin constituirea unor modele de instruire pentru elevii claselor a V – a și a VI – a, clase speciale de fotbal, care se pregătesc pentru fotbalul de performanță. Aceste modele de instruire, ce își au esența în fotbalul de înaltă performanță, permit pe lângă însușirea corectă a principalelor elemente și procedee tehnico-tactice, cu și fără minge, ale jocului de fotbal, și formarea unor viitori jucători de fotbal cu reale valențe în domeniu, totodată ajutând la procesul general de selecție a viitorilor fotbaliști.
3. Folosirea mijloacelor de acționare specifice jocului de fotbal vor asigura o eficiență deosebită procesului de instruire, ca de altfel și utilizarea capacitații de atracție a fotbalului de înaltă performanță și modelarea lecțiilor de antrenament la nivelul copiilor de la clasele speciale după modelul jocului competițional.
4. Creșterea procentului de folosire în cadrul fiecărei lecții de antrenament a jocului bilateral pe teren redus, cu efectiv redus și cu regulament simplificat, grăbește procesul de realizare a obiectivelor stadiului I și a unei mai bune pregătiri a copiilor preselecționabili în fotbal.

Trebuie să remarcăm faptul că în cazul de față realizarea unui model de pregătire a jucătorului de fotbal de la nivelul claselor a V – a și a VI – a, clase speciale de fotbal, este o problemă deosebit

de dificilă și în același timp delicată, dar iată, prin prezenta lucrare, nu imposibilă. Aceasta cere mult tact și pricepere, însoțită de un bagaj necesar de cunoștințe de specialitate.

Deoarece vârsta subiecților actualei cercetări prezintă o multitudine de particularități de care antrenorul trebuie să țină seama, instruirea tehnico-tactică a copiilor de la acest stadiu I implică probleme mult mai grele decât la seniori, unde eventualele greșeli nu lasă urme biologice și psihice atât de importante.

Realizarea modelului de pregătire a jucătorului de fotbal, de la nivelul claselor a V – a și a VI – a, clase speciale de fotbal, necesită un proces științific, care trebuie coordonat, controlat și permanent îmbunătățit cu ultimele noutăți și informații din orice domeniu, în general, iar în domeniul fotbalistic, în mod special.

Nu poate fi acceptat libertinismul sau părerile personale, deoarece la această vârstă, totuși fragedă, procesul instruirii nu trebuie să aibă un caracter competitiv sau personal.

Eventualele greșeli produc pierderi ale obiectivelor stadiului I ale antrenamentului fotbalistic, dar și grave afectări pe plan fizic și psihic.

Propuneri:

Se știe foarte bine că până în momentul de față procesul de instruire în fotbalul de performanță din România este structurat, în mare măsură, pe baze teoretice, neglijându-se așadar aspectele jocului competițional propriu-zis. Astfel, în urma încheierii experimentului și a realizării concluziilor finale, datorită caracterului foarte complex al procesului de instruire în cadrul lecțiilor de antrenament propunem:

1. Introducerea modelelor de instruire bazate pe jocuri specifice fotbalului, modele structurate pe baza modelului de joc competițional, în cadrul procesului de instruire din lecțiile de antrenament.
2. Obligatorietatea utilizării în cadrul lecțiilor de antrenament ale copiilor de la clasele speciale de fotbal, a unui model de instruire bine elaborat care să cuprindă jocuri bilaterale pe teren redus, cu efectiv redus și cu regulament simplificat, jocul bilateral cu temă, școală sau cu handicap.

Bibliografie

1. 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;
2. BELOUS, V. „Bazele performanței”, Ed. Performantica, Iași, 1995;
 3. BUSE, I., OGODESCU, D.S. “Fotbalul sinergic”, Ed. Facla, Timișoara, 1982.
 4. BENEDEK, E., PALFAI, I. “Fotbal – 600 de exerciții”, vol. II, Ed. C.N.E.F.S., București, 1982.
 5. CARSTEA, GHE. “Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului”, Ed. Universul, București, 1993.
 6. CERNAIANU, C. “Fotbal. Teoria și practica jocului și antrenamentului modern”, Ed. Fundației “România de Mâine”, București, 1997.
 7. DRAGNEA, A. “Antrenamentul sportiv”, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996.
 8. DRAGAN, I. “Medicina sportivă aplicată”, Ed. Editis, București, 1994.
 9. EPURAN, M. “Psihologia”, vol. III, Ed. I.E.F.S., București, 1984.
 10. GHENADI, V. “Model și modelare în voleiul de performanță”, Ed. Plumb, Bacău, 1994.
 11. GRUPE OMMO „Sportul de performanță pentru copii din punct de vedere educativ”, în Sportul la copii și juniori, nr. 3, București, 1992;
 12. HAHN, E. „Antrenamentul sportiv la copii”, în Sportul la copii și juniori, nr. 104 – 105 (3-4), București, 1996;
 13. IFRIM, M. „Selecția și unele particularități ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor”, în Nicu, A., coord., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993;
 14. IONESCU, I.V. “Football”, Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
 15. MOTROC, I. și MOTROC, F. “Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 1996.
 16. MOTROC, I. “Fotbalul de la teorie la practică”, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 1996.
 17. NICU, A. “Antrenamentul sportiv modern”, Ed. Editis, București, 1993.
 18. STANCULESCU, V. « Ghidul antrenorului de fotbal », Ed. Sport – turism, București, 1982.

Capitolul III

CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SPECIFICĂ REFACERII ȘI RECUPERĂRII MOTRICE

STUDIU PRIVIND REFACEREA ȘI RECUPERAREA JUNIORILOR ÎN FOTBAL, DUPĂ EFORTUL SPECIFIC	93
STRATEGII DIDACTICE PROPUSE ÎN CADRUL PROGRAMELOR DE INSTRUIRE DIFERENȚIATĂ PENTRU DIFERITE CATEGORII DE DEFICIENȚE MOTRICE LA PREȘCOLARI	103
RECUPERAREA UMĂRULUI DUREROS LA BADMINTONIȘTI	109
STUDIU COMPARATIV PE SEXE PRIVIND INCIDENȚA ȘI SPECIFICITATEA RECUPERĂRII TRAUMATISMELOR ÎN HANDBAL	117

STUDIU PRIVIND REFACEREA ȘI RECUPERAREA JUNIORILOR ÎN FOTBAL, DUPĂ EFORTUL SPECIFIC

Cuvinte cheie: refacere, recuperare, efort.

Introducere: Această cercetare a avut drept scop principal evaluarea și testarea capacității de efort a posibilităților adaptative cardiovasculare și respiratorii a fotbaliștilor juniori, a modului de refacere și recuperare după sollicitările impuse de antrenament – joc, repaus – efort, în eforturi submaximale pentru dirijarea antrenamentului și aprecierea evoluției biologice a acestora datorită angrenării rapide la orice modificări impuse de efort.

Testul de evaluare a adaptării cardio-vasculare, a puterii aerobe și refacere a fost întreprins în cadrul Cabinetului de Medicină Sportivă din Bacău și a avut ca scop, testarea prin :

1. reactivitatea de adaptare vegetativă a FC și TA testată prin proba clinico – ortostatică Schellong;
2. fixarea ritmului la metronom în funcție de greutatea subiectului față de intensitatea efortului propus de W 150 – proba Astrand-Ryhming, prin care subiectul executa un efort submaximal impus, cunoscut ca valoare, prin care se obține accelerarea FC în limitele 125-175 C/min (optim 144-150); după 6 minute de efort se atinge starea stabilă;
3. proba anaerobă TTR = traviulul total realizat pe 10", 20", 45" de efort intens ce ne-a oferit posibilitatea de a aprecia puterea maximă anaerobă, reprezentând calitățile de viteză în regim de rezistență și calitățile de viteză și forță în regim de viteză (detenta).

Testarea capacității de adaptare la efort, refacere și recuperare a avut loc atât în condiții de laborator cât și investigații în teren, acolo unde se pregătește performanța sportivă.

Aceste mijloace constau în :

- a. teste de efort specific, completate cu observații medico-pedagogice în cadrul antrenamentului urmărind evoluția **PULS TA**.
 - **timp I** repaus : cabino (bazalul) – ortostatism;
 - **timp II** după pregătirea organismului pentru efort;
 - **timp III** perioada fundamentală se investighează 3 valori PULS TA;
 - **timp IV** după 10', după terminarea antrenamentului se

investighează 2 valori PULS TA

Obiectivul de studiu reprezintă estimarea, testarea și selectarea unor mijloace obiective de refacere pe suport neuromuscular, neuropsihic și metabolic necesare în fotbal.

Astfel pot fi stabilite trepte de efect (intensitate) evitând astfel suprasolicitările cât și sollicitările exagerate.

Estimarea posibilităților adaptative și respiratorii ale jucătorilor de fotbal în scopul evaluării și dirijării sub aspect medical al antrenamentului s-a făcut prin:

1. Fișa de autocontrol medical – grafic, metoda de observare, autoexaminare și înregistrare a datelor medicale ale organismului;
2. OMP (observațiile medico – pedagogice), fișa care are ca scop recoltarea de date în efort specific în diferite momente ale ședinței de antrenament și anume:
 - Frecvența pulsului în clinostatism și ortostatism.

Clinostatism: reflectă economia funcțională în condiții de repaus absolut.

Frecvența pulsului în *ortostatism* ne dă informații asupra reglării funcției aparatului cardio-vascular la scăderea debitului cardiac.

Datorită aspectului general al curbelor pulsului în evoluția favorabilă a organismului și a bunei suportări a solicitării se constată tendințe de:

- a) coborâre a curbelor ;
- b) regularizare a lor prin variații zilnice ale cifrelor;
- c) de convergență a curbelor, datorită faptului că bradicardia din *clinostatism* se instalează mai lent.
- d) ridicare a curbelor pulsului, de accentuare a variațiilor zilnice și divergența lor prin :
 - înrăutățirea mecanismelor de reglare;
 - interpretarea semnelor evolutive nefavorabil, datorită depășirii capacității de adaptare a organismului;
 - sollicitările impuse de antrenament și de celelalte activități prestate de jucător.

Curbele pulsului indică o bună suportare a programului de pregătire în prima parte, iar în partea a doua evoluția curbelor atrage atenția asupra tulburărilor funcționale.

Pulsul în clinostatism și ortostatism a fost testat prin metoda **Schellong** ce urmărește adaptarea neurovegetativă a sistemului cardiovascular la modificările de poziție, (trecerea din clino în ortostatism) prin aprecierea inițială și comparativă a FC și TA.

FC – normală: 60 – 80 c/min, peste 80 tahicardice; sub 60 c/min = brahicardie => frecvent întâlnită la sportivii cu grad înalt de antrenament.

TA – sistolică – valori normale = 100 – 145 Hg ;

- peste 145 mm Hg = hipertensiune ;
- sub 100 mm Hg = hipotensiune.

TA – diastolică – 10 mm Hg + $\frac{1}{2}$ din TA sistolică. Trecerea la ortostatism se face lent, menținându-se poziția verticală timp de 1 min., după care se recoltează din nou valorile FC și TA. Normal, FC crește cu 12 – 18 c/min.

TA sistolică		cresc sau scad cu 5 – 10 mm Hg
TA diastolică		

Cu cât diferențele sunt mai mici, cu atât apreciem că echilibrul vegetativ este mai bun. După Schellong pot apărea dereglări de tip hipoton, hipertonic, hipodinamic.

Prin testarea, studiul și înregistrarea datelor subiective ale autocontrolului medical, acest studiu, vine să completeze metodologia obiectivizării refacerii, informațiile culese din datele obiective punând în evidență evoluția fenomenelor semnificative pentru a diagnostica forma sportivă a oboselii și supraantrenamentului.

Studiul a avut loc în perioadele de pregătire competițională din ianuarie 2002 și iulie 2002, lotul de jucători având două stagii de pregătire (10 zile), astfel:

I – stațiune montană (iarna – ianuarie);

II – stațiune litoral (vara – iulie).

Controlul medical a fost supervizat de medicul echipei în colaborare cu kinetoterapeutul și echipa tehnică. Lotul studiat a fost inițiat și instruit spre a cunoaște exact ce trebuie să aprecieze și cum să califice fenomenul metodologiei autocontrolului medical.

Testele au fost făcute 10 zile, întregului lot de jucători, cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani de la Liceul cu Program de Educație Fizică și sport din Bacău.

Pentru uniformizarea metodicii de lucru s-au utilizat aceleași date subiective (foarte bun, bun, rău și foarte rău), așezarea acestor calificative unul sub altul permițându-ne realizarea de grafice și în cazul datelor subiective.

Pentru a pune în evidență modul cum suportă organismul programul de pregătire în cadrul autocontrolului medical, am studiat:

SOMNUL - calitatea somnului

- Profund;
- Liniștit (odihnitor);
- Agitat ;

- durata somnului (variază între 8 – 10 ore).

La sportivii în formă calificativul înscris pe grafic este "foarte bine".

În caz de oboseală și supraantrenament somnul devine agitat, tulburat de cosmaruri și neodihnitor.

Curbele duratei și calității somnului se mențin orizontale și rectilinii în dreptul cifrelor a 8-10 ore dormite și calificativelor "foarte bun" și "bun", atunci când solicitările din antrenamente și jocuri de verificare nu depășesc posibilitățile organismului. Coborârea curbelor grafice și apariția de neregularități, prin modificarea frecvență a duratei și calității somnului, sunt semne de suprasolicitare.

Studierea graficului de autocontrol medical a ținut seama de:

1. perioada de pregătire (iarna/vara);
2. programul perioadei de pregătire (antrenamente + jocuri de verificare și oficiale);
3. posibilitățile schemei de refacere;
4. reacțiile disponibilității la efort a jucătorilor.

Studierea graficului de autocontrol s-a făcut zilnic de către medic și antrenor, analizând fiecare tendința de antenuare sau accentuare a neregularităților de apropiere sau depărtare de nivelul optim de pregătire și adaptare.

Coroborarea datelor reieșite din curbele graficului de autocontrol finalizează sinteza datelor subiective și ele sunt prezentate în conținutul în extenso al lucrării.

Prin anameza amanunțită și investigații s-a clarificat situația jucătorilor prezenți în cadrul procesului de pregătire și s-a dat un diagnostic privind:

- forma sportivului;

- recomandările medicului – alimentație, medicație înainte de efort pentru refacere și recuperare a fiecărui jucător.

TESTE ÎN EFORT SPECIFIC

Observația medico-pedagogică

A fost utilizată în efortul standard pe teren, de către medicul echipei, având posibilitatea să testeze adaptarea jucătorilor la efortul specific al antrenamentului de fotbal.

Testele se bazează pe:

- investigarea grafică a curbei pulsului și eventual al tensiunii arteriale în cadrul antrenamentului;
- testele și probele cu efort standard se bazează pe corelația între intensitatea efortului și valorile de puls;
- pulsul se află în corelație lineară cu o serie de parametri ai capacității de efort aerobe;
- determinarea nivelului pulsului în efortul specific, apreciind prin analogie și alți parametri ca: respirația, metabolismul cardiovascular, supraantrenamentul, oboseala, starea de nutriție, și refacerea.

Scopul observației medico-pedagogice a fost testarea și modul în care organismul răspunde la solicitările efortului fizic specific sau nespecific din cadrul antrenamentului și modul în care contribuie la dozarea judicioasă a acestuia în funcție de sarcinile etapei de pregătire și nivelul acumulărilor anterioare ale organismului.

Testul, fiind făcut o dată sau de două ori pe săptămână în cadrul ciclului de etapă competițională cu două jocuri, vine să preîntâmpine forma sportivă a momentului, refacerea incompletă și începutul acumulării de oboseală. Pentru apreciere și adaptare la efort s-a făcut următoarea operație: adunarea valorii maxime a pulsului recoltat în momentul de maximă solicitare cu valoarea la care a ajuns pulsul după 10 minute de la terminarea efortului.

Observațiile se pot efectua pe 5 – 7 jucători în cadrul antrenamentului, astfel:

- Jucătorii testați pot face parte din același compartiment, pentru a testa forma sportivă, mod în care putem utiliza în meciul următor pe cel mai bun jucător;
- Atât medicul cât și antrenorul vor stabili de comun acord ca jucătorii testați să perceapă sarcinile lecției de antrenament, intensitatea efortului și timpii principali ale acestuia;

- Testul se va face de 2-3 ori/săptămână, pentru a testa fiecare jucător, alegând momente succesive ale lecției cu același conținut.

Tehnica probei :

- se va determina de către medic, cu ajutorul unui cronometru, pulsul în stare de repaus în cabină, în poziție șezând, timp de 10 secunde;
- cifra rezultată se înmulțește cu 6 pentru a afla valoarea/minut de repaus sau de referință;
- **momentul doi** - se măsoară pulsul după pregătirea organismului pentru efort din partea fundamentală a lecției de antrenament;
- **momentul trei** – în partea fundamentală a lecției de antrenament se recoltează cât mai multe valori de puls;
- la sfârșitul lecției de antrenament înregistrăm pulsul după 10 minute de la terminarea antrenamentului;
- pe perioada refacerii jucătorilor, sub supravegherea kinetoterapeutului și a antrenorilor, medicul înregistrează grafic, valorile de puls pe care le interpretează și le comunică antrenorului.

Interpretarea testului OMP :

Pe măsură ce se instalează un grad de antrenament, valorile de puls în repaus sunt bradicardice, cu valori de 60 bătăi/minut sau chiar mai sus;

- a) răspunsul sistemului cardio-vascular la același efort devine mai economic pe măsura instalării stării de antrenament la același stimul;
- b) sportivii reacționează la același efort din cadrul antrenamentului. Reacția sistemului cardiovascular este determinată de structura neuroendocrină a jucătorilor care nu-și dozează efortul;
- c) efortul fizic care se face cu valori de puls între 120-170 bătăi/minut, este un efort aerob. Valorile ce depășesc 170 bătăi/minut, ne indică un efort de mare intensitate.

Aceste aspecte ne ajută să dozăm efortul din lecția de antrenament în cadrul planului de etapă și săptămânal. Pregătirea organismului pentru efort trebuie să pregătească funcțiile organismului pentru a suporta sarcinile părții fundamentale a lecției de

antrenament.

Valorile pulsului la sfârșitul pregătirii organismului pentru efort trebuie să depășească valorile de repaus cu 30% - 40%.

- d) Revenirea la normal a pulsului se consideră bună în minutul 5 sau în minutul 10, după efort ajungând la valori cu 30% mai mari decât în repaus.

Pentru ca un exercițiu fizic să producă efecte favorabile asupra organismului acesta trebuie să fie solicitat la nivel optim.

Solicitările exercițiilor subliminare sau supraliminare nu produc efecte prin solicitări insuficiente (acumulări nule) în primul caz ; organismul nu este încă adaptat (al doilea caz) - se acumulează oboseala.

- e) Revenirea la normal a valorilor de puls după antrenament este mai rapidă cu cât gradul de antrenament este ridicat.

Aprecierea adaptării organismului la efort se face printr-o operație simplă, adunând valori maxime ale pulsului recoltat în momentul de maximă solicitare la care a ajuns pulsul după 5-10 minute de la efort.

Dacă suma acestor 2 cifre este mai mică => că adaptarea la efort este bună.

Testarea în efort specific sau standard oferă posibilitatea sintetizării recomandărilor metodice pe care medicul, kinetoterapeutul le pune la dispoziția antrenorului pentru dirijarea procesului de antrenament.

MODELE DE FIȘE

OBSERVAȚIA MEDICO – PEDAGOGICĂ

Data nașterii: 28 iunie 1984.

Talia: 177 cm.

Greutatea: 62 kg.

Capacitatea de efort aerob sub cerințele ciclului de pregătire:

- Timp I puls - TA 130 – 75 repaus FC 66
- Timp II puls - TA 130 – 80 după preg. organismului pt. efort.
- Timp III puls - TA efort

▪ in efort Fc = 150	}	<u>150 - 66</u>	} <u>Per. fundamentală.</u>
		<u>170 – 60</u>	
- Timp IV reven. FC = 66 165 – 58

COMPARATIV: Timp – bazalul cu timp V după antrenament la 10'
=> TA – normal.

Mobilitate si tonus bune.

Jucătorul din punct de vedere aerob se află sub cerințele etapei de pregătire.

- Recomandări:
- Creșterea efortului aerob;
 - Îmbunătățirea rezistenței;
 - Deficit MA – 3 kg;
 - Forța foarte bună;
 - Musculatura membrelor inferioare bună.

Fișa 7

Stagiul de pregătire: 5 – 20 iulie 2001.

Nume prenume: XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

Data nașterii: 12 februarie 1985.

Talia: 179 cm.

Greutatea: inițială 72 kg; după pregătire: 70 kg (20.07.2001)

REZULTATE GRAFIC AUTOCONTROL MEDICAL

- **Somn.** Bine.
- **Poftă de mâncare** Bine.
- **Dispoziție de lucru** Bine.

VALORI PROBA SCHELLONG TA + PULS

05.07.2001	PULS TA	130 – 75 – 70	=>	sănătos clinic
		130 – 80 – 75		
08.07.2001	PULS TA	125 – 80 – 75	=>	sănătos clinic
		125 – 75 – 70		
11.07.2001	PULS TA	125 – 70 – 65	=>	sănătos clinic
		125 – 75 – 60		
14.07.2001	PULS TA	130 – 80 – 70	=>	sănătos clinic
		130 – 70 – 65		

Alimentație: normocalorică, normoglicemică și proteică, 4500 – 3500 calorii.

Vitaminizare de efort și după naturală: legume fructe, citrice.

Refacere: hidroelectrolitică, administrare de săruri minerale și oligoalimente.

Administrarea de glucide: 5 g/kg corp – calciu și magneziu.

Antrenamentele s-au intensificat conform stagiului de pregătire:

- dezvoltarea rezistenței;
- dezvoltarea forței;
- dezvoltarea detentei membrelor inferioare.

Refacere complexă dirijată:

- bazin – refacere, relaxare, exerciții de gimnastică la marginea bazinului;
- masaj, relaxare.

APT PENTRU COMPETIȚIE.

Calificativ: *Foarte bine* (pentru adaptarea conform stagiului de pregătire).

Bibliografie:

1. ALEXE N. *Antrenamentul Sportiv Modern*, Editura EDITIS, Bucuresti, 1993.
2. C.C.P.S. *Recuperarea în sport, abordarea tehnicilor si mijloacelor de refacere*, Bucuresti, 2000.
3. DRAGNEA A. *Antrenament sportiv – Teorie și metodologie, vol I – II*, Editura Tineret Sport, București, 1992.

STRATEGII DIDACTICE PROPUSE ÎN CADRUL PROGRAMELOR DE INSTRUIRE DIFERENȚIATĂ PENTRU DIFERITE CATEGORII DE DEFICIENȚE MOTRICE LA PREȘCOLARI ¹

Cuvinte cheie: strategii didactice, instruire diferențiată, deficiențe motrice.

Introducere

Pentru o înțelegere mai bună a cuvintelor cheie propuse încă din titlul lucrării se impune să realizăm câteva delimitări conceptuale ale domeniului, și anume: **strategie didactică, diferențierea instruirii, proiectarea instruirii diferențiate.**

Strategie didactică

- „*prin strategie didactică se înțelege, un sistem coerent de metode, materiale didactice, mijloace, consolidate de o seamă de principii, reguli, stiluri de predare/învățare și forme de organizare a activității îmbiate în mod fericit în vederea realizării depline a unor obiective operaționale bine precizate*”, după Colibaba Evuleț D. ², 2007, p. 137;
- „*un mod de combinare a metodologiei didactice și mijloacelor de învățământ prin care se asigură selecția, organizarea și desfășurarea unei secvențe de instruire*”, după Cerghit, I., 1997, citat de Sacară, L., Dămian, I., Macarie, G.F., Tebeanu, A.V.,⁴ 2006, p. 85.

Diferențierea instruirii

- „*reprezintă o strategie de organizare a corelației profesor – elev, care urmărește individualizarea deplină a activității pedagogice (didactice sau educative). Ea vizează adaptarea acțiunii instructiv – educative la particularitățile psiho – fizice ale fiecărui elev în parte pentru a asigura o dezvoltare integrală optimă și o orientare eficientă a aptitudinilor proprii, cu scopul integrării creatoare în activitatea socială*”, după Cristea, S. ¹, 2002, p.99.

Proiectarea instruirii diferențiate

- presupune „*combinarea muncii frontale cu cea de grup și individuală care sporește eficiența procesului de învățământ, în general a activității didactice în mod special*” după Cristea, S.¹, 2002, p.102

¹ Balint T., Balint Gh., - **Strategii didactice propuse în cadrul programelor de instruire diferențiată pentru diferite categorii de deficiențe motrice la preșcolari**, Revista „*Citius Altius Fortius*”, nr. 1, vol. 22, martie 2009, p. 25-29, Ed. Universității din Pitești, ISSN 1582-8131, Indexată în BDI: Index Copernicus .

- Proiectarea unei strategii didactice operaționale eficiente reprezintă un proces rațional ca obligă la următoarele categorii de operații, după Colibaba Evuleț D.², 2007, p. 138:
 - alegerea metodelor, materialelor și mijloacelor potrivite;
 - combinarea fericită a celor 3M;
 - alegerea și respectarea principiilor, regulilor, formelor de organizare și stilurilor didactice de instruire;
 - stabilirea normelor de efort și a structurilor operaționale de instruire;
 - crearea situațiilor de realizare a sarcinilor.

Ipoteza de lucru

Se presupune că în urma aplicării programelor de instruire diferențiată pentru diferite categorii de deficiențe motrice putem obține rezultate foarte bune în ameliorarea raportului dintre vârsta motrică și vârsta cronologică.

Material și metodă

Cercetarea de față s-a desfășurat la grădinița nr. 29 din Bacău. Programele de instruire diferențiate propuse în rândurile următoare au fost aplicate pe un număr de 14 preșcolari de gupă mare, cu vârsta cuprinsă între 5 – 7 ani (7 fete și 7 băieți) pe durata unui an de zile. Au fost aplicate două teste în scopul evaluării capacității motrice la preșcolari, și anume: testul Oseretsky – Guillmann și o "fișă de evaluare sintetică de apreciere a gradului de realizare a obiectivelor specifice educației fizice – SDF 3/6-7ani".

În scopul susținerii programelor de instruire diferențiată propuse pentru diferite categorii de deficiențe motrice înregistrate, prezentăm următoarele:

- **diferențierea programelor** a constat în adaptarea activității de instruire la particularitățile de vârstă și sex pentru dobândirea capacităților psihomotrice specifice aceste perioade a preșcolarității;
- de asemenea, **instruirea diferențiată**, a permis valorificarea potențialului psihomotoric al fiecărui subiect și totodată adaptarea învățării acestor componente ale psihomotricității în funcție de subiect;
- **stabilirea relației dintre obiective – conținut și capacitatea de învățare** are drept scop sugerarea strategiei de predare și dirijare a învățării, în funcție de care sunt alese metodele adecvate de instruire și mijloacele specifice acestora pentru educarea capacităților psihomotrice specifice preșcolarilor;

- **funcțiile evaluărilor** propuse în cadrul acestor programe de instruire diferențiată sunt în scop:
 - diagnostic – identificarea nivelului capacităților motrice specifice pentru această vârstă;
 - prognostic – estimarea nivelului de dobândire a capacităților motrice;
 - motivațional – activarea și stimularea sferei psihice pentru autodepășirea nivelului motric existent.

Programele de instruire diferențiată au vizat următoarele:

- obiectivele operaționale/obiectivele de referință;
- evaluare (sumativă) – test;
- resursele folosite: conținutul programelor și capacitatea de învățare;
- scenariu didactic: metode, materiale, mijloace folosite;
- evenimentele didactice folosite.

Fazele lecției de formare corectă a deprinderilor motrice vor viza, după Ezechil, L.³, 1999, p.22, următoarele:

- formularea cerinței de către profesor;
- prezentarea modelului acțiunii;
- organizarea exercițiilor pentru formare și apoi pentru automatizarea acțiunii (deprinderii);
- asigurarea controlului și autocontrolului pentru depistarea greșelilor de execuție și înlăturarea lor.

Adăugând acestui demers cerința de a se respecta constanța în principii și metode, vom putea anticipa însușirea de către copil a unor scheme operatorii în plan mintal și acțional.

De asemenea în cadrul planurilor operaționale vom ține cont și de momentele (evenimentele) lecției după modelul descris de Gagne – Biggs, citat de Ezechil, L.³, 1999, p.18 – 19, astfel:

- captarea și păstrarea atenției;
- informare cu privire la obiectivele urmărite;
- stimularea reactualizării elementelor și capacităților învățate anterior;
- asigurarea dirijării învățării;
- obținerea performanțelor;
- asigurarea conexiunii inverse; evaluarea performanțelor;
- intensificarea procesului de retenție (fixare) și transfer

Pentru exemplificare prezentăm în continuare un model al unei astfel de strategii pentru subiecții care au înregistrat la testarea inițială diagnosticul de deficiență motrică. Dintre obiectivele de referință stabilite vă prezentăm două dintre acestea, conform tab. nr.1:

Obiective de referință	Evaluare sumativă – test – feed - back	Resurse		Scenariu didactic		
		Conținuturi	Capacitatea de învățare	Metode	Materiale	Mijloace
O1	Postura lui Telema	Însușirea elementelor de bază și a regulilor ce trebuie respectate în timpul execuțiilor	psihomotrică	Exercițiul fizic (de consolidare)	-	Explicarea (metodă de comunicare orală) și demonstrarea practică (metodă intuitivă) și exersarea globală și fragmentată (metode bazate pe acțiune) a exercițiului/jocului. <ul style="list-style-type: none"> Mers obișnuit, iar la semnalul coordonatorului, oprire 5 sec. cu ochii închiși, apoi reluarea mersului;
O2	Ochii închiși, atinge vârful nasului cu indexul mâinii drepte și apoi cu cel al mâinii stângi. Testul nu este reușit dacă atinge alt loc sau dacă înainte de a atinge nasul atinge alt loc. Pentru fiecare mână sunt permise 3 încercări din care 2 trebuie să fie pozitive.	Însușirea elementelor de bază și a regulilor ce trebuie respectate în timpul execuțiilor	psihomotrică, cognitivă (imitare, repetare, receptare)	Jocul didactic	Mingi de diferite mărimi	Explicarea (metodă de comunicare orală) și demonstrarea practică (metodă intuitivă) și exersarea globală și fragmentată (metode bazate pe acțiune) a exercițiului/jocului. <ul style="list-style-type: none"> Șezând, pe perechi, picioarele depărtate (abduze), fiecare copil are câte o minge în mâini. Jocul constă din împingerea mingii cu o mână către celălalt copil și oprirea mingii celeilalte cu mâna opusă. După 10 repetări se schimbă rolul mâinilor; Stând, cu o minge de dimensiuni mai mari, lovirea succesivă a acesteia de sol (dribling), repetată de un număr cât mai mare, atât cu o mână cât și cealaltă;

O1 – Îmbunătățirea coordonării statice

O2 - Îmbunătățirea coordonării dinamice generale

Tab. nr.2 Strategia didactică propusă pentru programul de instruire diferențiată specifică copiilor cu **deficiență motrică** (având diferența de vârstă până la 1an și 6 luni) – B.B., C.C., P.D., N.I., F.D., R.A., R.A., Z.A. –

Timp alocat 40 min.	Activitatea de instruire		Elemente cheie - conținuturi
	Evenimente didactice provocate	Reacții la evenimente	
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Pregătește materialele didactice și nedidactice în vederea utilizării lor; • Pregătește spațiul, locul în vederea efectuării exercițiilor; • Motivează exercițiul propus; • Reactualizarea celor dobândite și câștigate în timp (reactualizarea ancorelor); 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajută dacă este cazul; • Se concentrează asupra expunerii și demonstrațiilor practice; • Participă activ prin schimbul de informație. 	Pregătire, organizare
2 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Prezintă informațiile necesare învățării; • Explică și demonstrează jocurile și exercițiile propuse; 	<ul style="list-style-type: none"> • Însușește și acumulează informațiile prezentate; • Conștientizează; • Cere informații suplimentare; • Se asigură de corectitudinea cunoștințelor dobândite; 	Învățare, acumulare
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Asigură buna desfășurare a activităților practice (conducerea învățării); 	<ul style="list-style-type: none"> • Exersează jocurile și exercițiile propuse în scopul atingerii obiectivelor propuse. 	Învățare, memorare
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Obținerea performanțelor prin solicitarea copiilor să aplice pe perechi, individual sau frontal jocurile și exercițiile propuse; • Oferă indicații practice fiecărui copil intervenție verbală, intervenție prin intermediul gesturilor și semnelor, intervenție nemijlocită asupra copilului în timpul execuției), asigură sprijin și oferă siguranță pe tot parcursul desfășurării activităților. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentează jocurile și exercițiile propuse. 	Participare activă
3 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea feed – back-ului • Coordonatorul constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; 	<ul style="list-style-type: none"> • Copilul încearcă conștientizarea observațiile primite; • Copilul remediază greșelile prin execuție corectă. 	Feed – back

	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonatorul intervine pentru ameliorarea deficiențelor semnalate și a viciilor de postură în timpul diferitelor execuții și jocuri. 		
3 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea rezultatelor • Coordonatorul urmărește modul în care copiii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; • Consolidează componentele psihomotrice și deprinderile motrice restante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copiii îl asigură pe coordonator de înțelegerea celor prezentate; • Realizarea execuțiilor prin menținerea unei posturi adecvate a corpului. 	Evaluarea cunoștințelor dobândite
2 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea retenției și transferului • În concluzie, face o ultimă recapitulare a celor învățate; 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizează o autoevaluare a celor învățate; • Recepționează mesajul final; 	Concluzii tematice

Concluzii:

În urma aplicării programelor de instruire diferențiată pentru diferite categorii de deficiențe motrice se desprind următoarele concluzii:

- necesitatea elaborării programelor de instruire diferențiată în funcție de particularitățile de vârstă, dar în același timp ținând cont și de dezvoltarea somato-funcțională a individului;
- obținerea unui bagaj psihomotoric prin stimularea diferitelor procese specifice vârstei: conduita ludică, nevoia de afirmare, dezvoltarea fizică armonioasă, nevoia de întrecere;
- respectarea etapelor de lucru și a evenimentelor lecțiilor pentru obținerea obiectivelor propuse.

Bibliografie:

1. Cristea, S.,(2002), *Dicționar de pedagogie*, Editura Litera Educațional, Chișinău – pag. 99 – 130, 201, 297, 310;
2. Colibaba – Evuleț, D., (2007), *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova;
3. Ezechil, L., (1999), *Vademecum în practica pedagogică*, Editura Universității din Pitești – pag. 18, 19, 22, 25;
4. Sacară, L., Dămian, I., Macarie, G.F., Tebeanu, A.V. (2006), *Psihopedagogia în sinteze*, Editura EduSoft, Bacău;
5. Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C., (2004), *Jocul de mișcare*, Editura Cartea Universitară, București.

RECUPERAREA UMĂRULUI DUREROS LA BADMINTONIȘTI ¹

Introducere: Cea mai mobilă articulație din organism – umărul – este deseori expusă la frig și suprasolicitare în unele activități zilnice, profesii și ramuri sportive, cum sunt: aruncătorii cu sulița, luptătorii, piloții de curse, tenismenii, badmintoniștii etc.

În fața unui umăr dureros trebuie să știm că el poate fi sediul celor mai variate procese: reumatismale, infecțioase, degenerative, metabolice, vasculare, nervoase, distrofice, tumorale.

Cel mai des întâlnite forme de umăr dureros la jucătorii de badminton pot fi incluse sub denumirea generală de Periartrita Scapulo-Humerală. Aceasta nu este o boală, ci un sindrom clinic dureros însoțit de limitarea mișcărilor, datorită afectării structurilor periarticulare (ligamente, capsulă, tendoane, bursă, mușchi).

Ea are ca substrat leziuni ale articulației glenohumerale: leziuni degenerative ale tendoanelor, în special ale supraspinosului și bicepsului, caracterizate prin necroze, care duc la rupturi parțiale, rareori totale, precum și prin calcefieri.

Ipotezele cercetării:

1. Se presupune că în urma analizei biomecanicii și corectării elementelor deficitare specifice jocului de badminton putem preveni apariția unor afecțiuni la nivelul umărului.
2. Se presupune că prin aplicarea tratamentului kinetoterapeutic corespunzător umărului dureros putem îmbunătăți stare de funcționalitate a articulației.
3. Se presupune că în urma aplicării tratamentului kinetoterapeutic corespunzător se pot înregistra creșteri ale performanței sportive.

Obiectivele cercetării:

1. Stabilirea relațiilor de colaborare între antrenor, sportiv și kinetoterapeut.
2. Selectarea lotului de subiecți în vederea aplicării planului de intervenție kinetoterapeutică corespunzător recuperării umărului dureros la badmintoniști.
3. Selectarea metodelor de evaluare în vederea stabilirii nivelului funcțional al articulației umărului.

¹ **Autori:** Ochiană N., Balint T., Ochiană G., **Balint Ghe.**

4. Organizarea activității de cercetare prin stabilirea metodelor, mijloacelor și procedeele kinetoterapeutice specifice recuperării umărului dureros.
5. Înregistrarea, prelucrarea și interpretarea datelor obținute în urma testărilor finale.

Locul de desfășurare al experimentului și condițiile de bază materială

Experimentul s-a desfășurat în Baza didactică și de recuperare a secției de Kinetoterapie a Universității din Bacău, perioada (1 septembrie 2005-1 iunie 2006).

Eșantionul de subiecți cuprinși în cercetare

Subiecții experimentului (8) au fost jucătorii de badminton ai Lotului Național, care se antrenează în orașul Bacău. Au fost selectați sportivii care prezentau umăr dureros aplicând testările specifice acestei patologii pe întregul lot, după ce în prealabil s-a discutat cu antrenorul.

Subiecții depistați cu umăr dureros au fost împărțiți în două categorii: lotul experimental și respectiv lotul martor.

Sportivii incluși în lotul experimental au beneficiat de programe de recuperare kinetoterapeutică, pe când cei cuprinși în lotul martor nu au beneficiat de terapie recuperatorie, motivul fiind numeroasele și îndelungatele lor deplasări, în afara orașului, în scopuri personale.

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Metodologia de lucru

Teste specifice de evaluare folosite:

Testarea mobilității articulației umărului (pentru mișcările de flexie-extensie, abducție-adducție și mișcările de rotație) cu ajutorul goniometrului

Testarea forței: Cu ajutorul cântarului de baie s-a realizat măsurarea forței mușchilor flexori, extensori, abductori și adductori. Pentru mușchii rotatori interni și externi s-a folosit un cântar de mână cu cârlig.

Teste specifice pentru depistarea umărului dureros:

Semnul lui NEER, Testul „Cvadrant” a lui MAITLAND, Testul HAUWKINS, Adducția orizontală forțată, Test izometric pentru mușchiul supra-spinos în plan funcțional.

Manevra JOBE, Test izometric pentru mușchiul supra-spinos în plan frontal, Testul YOKUM-test izometric al mușchiului supra-spinos,

Testul PATTE, Test izometric pentru sub-spinos și micul rotund, Test izometric pentru sub-scapular, testul GERBER

Mijloace, metode și procedee kinetoterapeutice folosite:

- Masajul clasic regional;
- Masaj transversal profund (tehnica CYRIAX);
 1. Masajul transversal profund pe tendonul sub-spinosului;
 2. Masaj transversal profund pe tendonul supra-spinosului;
 3. Masajul transversal profund pe tendonul sub-scapular;
 4. Masajul transversal profund pe tendonul lung al bicepsului (în culisa bicipitală).
- Gimnastica medicală:
 1. Exercițiile active libere;
 2. Exercițiile active cu rezistență;
 3. Exerciții active cu obiecte:
 - a) rezistență din partea gravitației și a ganterei
 - b) rezistență opusă din partea benzii elastice și a gravitației
- Electroterapia.

Pentru toți subiecții a fost efectuat un examen somatoscopic și unul funcțional după care au fost aplicate teste specifice de depistare a umărului dureros (foto 1,2,3).





Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

Etapizarea programului recuperator și selectarea mijloacelor folosite s-a făcut pentru subiecții lotului experimental ținând cont de obiectivele generale propuse în urma realizării unei anamneze amănunțite și stabilirii unui diagnostic funcțional cât mai precis (foto 4,5,6)

Obiectivul combaterii durerii, realizat încă de la sfârșitul primei etape a recuperării, precum și refacerea amplitudinii articulare în etapa a doua, au permis aplicarea programului de tonifiere musculară și de creștere musculară și de creștere a rezistenței musculare din etapa a treia, etapă care a mai avut ca obiectiv și refacerea abilității și coordonării specifice.

Rezultatele obținute în urma testărilor finale evidențiază creșterea amplitudinii articulare comparativ cu nivelul inițial, creșterea forței musculare și dispariția acuzelor subiective de la data luării în evidență.

Randamentul sportiv s-a îmbunătățit în mod considerabil, dovadă fiind rezultatele obținute la competițiile desfășurate după încheierea perioadei de tratament, în special obținerea locului I la concursul național pe echipe, comparativ cu celelalte competiții de dinaintea începerii programului de tratament.

Exemplu

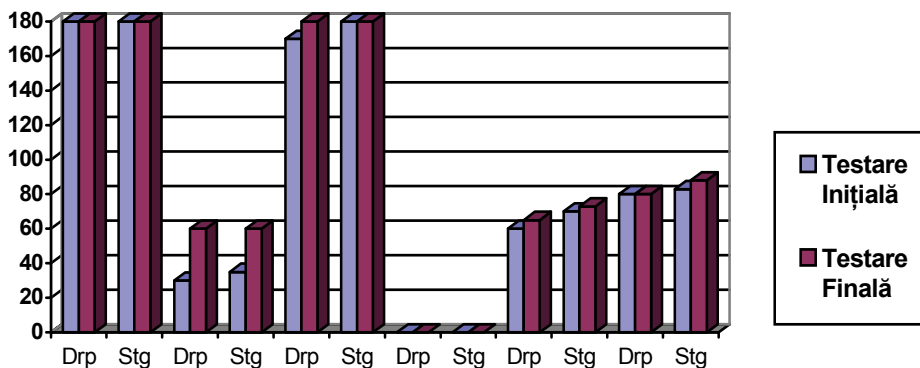
Tabel nr.1

Testarea mobilității articulare pentru sportiva A.D

Tipul testării	Data testării	Mișcarea testată (în grade de mobilitate)											
		FLX		EXT		ABD		ADD		R.I		R.E	
		drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg
T.I	9.03.06	180°	180°	30°	35°	170°	180°	0	0	60°	70°	80°	83°
T.F	9.05.06	180°	180°	60°	60°	180°	180°	0	0	65°	73°	80°	88°

Grafic nr.1

Dinamica amplitudinii articulare pentru sportiva A.D

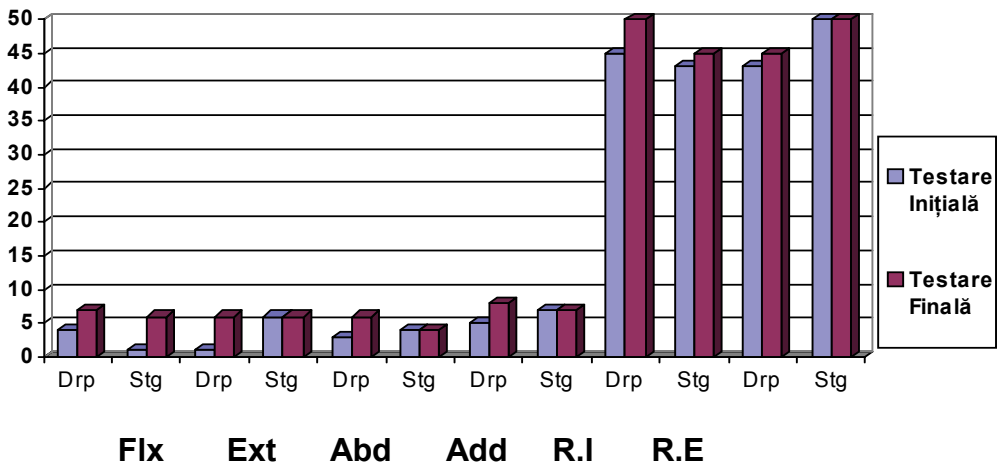


Tabel nr.2

Testarea forței musculare pentru sportiva A.D

Tipul testării	Data testării	Grupa musculară testată (în kilograme)											
		FLX		EXT		ABD		ADD		R.I		R.E	
		drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg	drp	stg
T.I	9.03.06	4	1	1	6	3	4	5	7	45	43	43	50
T.F	9.05.06	7	6	6	6	6	4	8	7	50	45	45	50

Dinamica forței musculare pentru sportiva A.D



CONCLUZII

Analizând rezultatele obținute după aplicarea programelor de recuperare putem afirma următoarele lucruri:

Succesul recuperării badmintoniștilor, care au fost depistați ca având umăr dureros, s-a datorat în primul rând unei diagnosticări funcționale precise, realizate pe baza unor teste specifice.

Din cadrul tratamentului clasic masajul transversal profund a fost unul din mijloacele cele mai utile pentru diminuarea durerii și refacerea funcționalității structurilor periarticulare lezate.

În funcție de implicațiile și participările conștiente ale sportivilor la ședințele de tratament, care au vizat nu numai diminuarea durerii și refacerea structurilor periarticulare lezate, ci și creșterea mobilității și tonifierea întregii musculaturi care deservește articulațiile umărului, recuperarea kinetoterapeutică și-a atins scopurile propuse.

În urma programelor kinetoterapeutice aplicate individualizat s-au constatat îmbunătățiri ale aspectului tehnic evidențiat prin obținerea unor mai bune rezultate sportive.

O concluzie de bază este evoluția medicală bună care s-a constatat în urma aplicării programelor kinetoterapeutice la sportivii incluși în lotul experimental comparativ cu cei din lotul martor.

Ipotezele de la care s-a plecat în realizarea prezentei lucrări

s-au confirmat, iar obiectivele propuse au fost atinse.

Din rezultatele și concluziile desprinse în urma acestei cercetări reiese faptul că în cadrul unei echipe de badmintoniști, alături de antrenor și medicul sportiv, un kinetoterapeut este imperios necesar.

El trebuie să cunoască toată patologia specifică sportului în cauză, să ajute la realizarea unei pregătiri fizice în concordanță cu sportul practicat, să depisteze cât mai precoce toate afecțiunile care au tendința să se instaleze și să realizeze programe profilactice adecvate care se adaugă la eliminarea factorilor ce influențează negativ randamentul sportivilor.

Bibliografie

1. BACIU, C, (1977), Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor, Editura Sport- Turism, București;
2. BARBU, R și BAROGA, M, (1982), Medicina sportivă, Editura Sport-Turism, București;
3. CORDUN, M, (1999), Kinetologie Medicală, Editura AXA;
4. DEMETER, Z, (1983), Badminton, Ed. Sport-Turism, București;
5. DRĂGAN, I, (1971), Cultură fizică și sănătate, Editura Medicală, București;
6. ILIESCU, A, (1975), Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Editura Sport Turism, București;
7. ILIESCU, A și GAVRILESCU, D, (1976), Anatomia funcțională și Biomecanica, Editura Sport-Turism, București;
8. LĂZĂRESCU, A, (1974), Jucați Badminton, Editura Sport-Turism, București;
9. MÂRZA, D, (2004), Curs: Tehnici complementare de masaj, Bacău;
10. MÂRZA, D, (2003), Curs: Masaj clasic, Bacău;
11. MARCU, V, (1989), Badminton: Mijloc al educației fizice, Editura Sport- Turism, București;
12. MORARU, G și PÂNCOTA, V, (1999), Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de vest, Oradea;
13. RADOVICI, I și SAN-MARINA, E, (1973), Recuperarea sportivilor traumatizați, Editura Stadion, București;

14. STĂNESCU, N, (1972), Traumatologie sportivă curentă, Editura Stadion, București;
15. SBENGHE, T, (1987), Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București.

STUDIU COMPARATIV PE SEXE PRIVIND INCIDENȚA ȘI SPECIFICITATEA RECUPERĂRII TRAUMATISMELOR ÎN HANDBAL¹

Cuvinte cheie: Recuperare, handbal, traumatisme

Introducere

Lupta împotriva accidentelor sportive, constituie una din sarcinile cele mai importante ale medicinei sportive. Această sarcină decurge din considerentul că accidentele reprezintă o cauză principală a diminuării activității funcționale, iar în sportul de performanță, de reducere a randamentului și a obținerii performanțelor sportive..

Având în vedere rolul culturii fizice și sportului ca mijloc eficient în dobândirea sănătății, rezistenței fizice, lupta împotriva traumatismelor trebuie să constituie o preocupare de prim ordin a kinetoterapeutului din domeniul medicinei sportive.

Principiile măsurilor profilactice trebuie aplicate pe o scară foarte largă. Vom ține seama de întregul lanț causal care rezidă în caracterul și orientarea sportului, de posibilitățile de acționare, de aplicarea și metodică antrenamentului, de particularitățile și nivelul de educație sanitară al sportivilor, de rolul extrem de important pe care-l joacă deseori factorii meteorologici, igiena bazelor, echipamentului sportiv, etc. Este necesar ca măsurile active de prevenire și recuperare a traumatismelor sportive să devină un bun al instructorilor, antrenorilor, conducătorilor și bineînțeles al sportivilor. Reflectarea lor în antrenamentele și deciziile cu caracter sportiv trebuie să confirme aceste preocupări.

Experiența kinetoterapeutului și colaborarea lui cu factorii decizionali enunțați mai sus este indispensabilă. Tratând un sportiv cu traumatism, kinetoterapeutul are posibilitatea de a verifica retrospectiv și pătrunde în cauzele și întregul mecanism al producerii acestuia, contribuind astfel la cercetarea și stabilirea obiectivă a cauzelor din care decurg în mod firesc și măsurile de prevenire.

Clasificarea cauzelor și a mecanismelor din toate punctele de vedere permite trecerea la o profilaxie rațională și multilaterală în folosul dezvoltării igienice a sportului de performanță; bineînțeles, în funcție de specificul sportului practicat. Exemple sunt destul de numeroase în activitatea sportivă. Atât rezultatele cercetărilor, cât și publicațiile de specialitate atestă că problema traumatismelor sportive

¹ Autori: Balint T., Balint Ghe., Lupu G., Popa C.

este rezolvată cu succes, însă nu definitiv.

Jocul de handbal presupune un ritm infernal, în care se îmbină viteza, forța, anduranța și puterea de aruncare la poartă, toate acestea aflate sub presiunea luării unor decizii rapide și eficiente din perspectiva întregii echipe.

Mentținerea ritmului foarte ridicat, pe parcursul întregului joc, reprezintă un obiectiv care se atinge doar după o continuă și îndelungată dezvoltare a rezistenței. Toate acestea presupun performanțe individuale din partea fiecărui jucător dar uneori și riscuri asupra stării de sănătate.

Traumatismele și accidentările suferite de băieți, prin jocul dur, „bărbătesc” al acestora, necesită o atenție deosebită din partea kinetoterapeutului, în elaborarea programelor de recuperare aplicate, de specificitatea acestora, diferențiată de cele aplicate fetelor.

Cu toate că la prima vedere am putea spune că handbalul feminin este mai puțin dur, prezenta lucrare ne va contrazice, arătând că jocul fetelor tinde pe alocuri să devină mai acerb și chiar dur.

Scop: necesitatea realizării unei statistici privind recuperarea diferențiată a sportivilor pe sexe pentru ca munca viitorilor kinetoterapeuți să devină mai ușoară, prin adoptarea unor programe adecvate, deoarece nu vom trata boala ci sportivul.

Obiective: în cercetarea de față, ne-am propus să verificăm câteva ipoteze care să ne confirme sau să ne infirme, prin studiul comparativ pe sexe efectuat, incidența și specificitatea recuperării traumatismelor în jocul de handbal.

Ipoteze:

1. Se presupune că în urma studiului comparativ pe sexe privind incidența și frecvența traumatismelor în jocul de handbal putem selecta mijloace și metode kinetoterapeutice specifice recuperării accidentelor sportive.
2. Se presupune că în urma programelor kinetoterapeutice aplicate, putem concluziona caracteristici specifice recuperării kinetice, fiecărei categorii de sexe vizând preponderența forței și mobilității.

Studiul de față s-a desfășurat în perioada august 2005 – mai 2006.

În cadrul acestui studiu, eșantionul de subiecți a fost constituit din sportivi ai lotului de handbal feminin divizionar A și sportivi ai lotului de handbal masculin “Știința” Bacău.

Metodele și testele de evaluare folosite în cadrul cercetării și specifice kinetoterapiei au fost:

- evaluarea amplitudinii de mișcare cu ajutorul goniometrului;
- testarea forței musculare manuale;
- iar în funcție de incidența traumatismelor și frecvența acestora am folosit:

Genunchi

- *Testul sertarului anterior – manevra Rocher, Testul Lachman, Testul sertarului posterior, Testul Appley, Testul McMurray, Strigătul meniscului, Semnul Bohler, Testul Hugston* (testarea laxității postero-intene).

Glezna

- *Testul de inversie a gleznei, Testul de eversie a gleznei, Testul Thompson, Tracțiunea articulației talocrurale.*

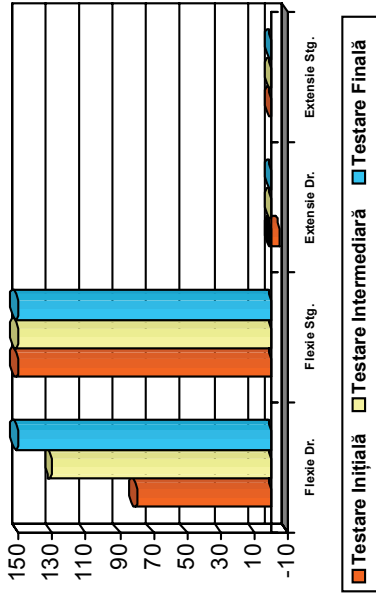
Mijloace, metode și procedee specifice kinetoterapiei folosite în cadrul cercetării:

- **Masajul - Masajul clasic regional**
 - *masaj stimulat , masaj relaxator, masaj cu gheață (crioterapie), masajul transversal profund Cyriax (MTP).*
- **Mobilizări pasive și active cu rezistență, combinate cu exerciții de facilitare proprioceptivă**
 - Metoda Kabath: *D1F, D1E, D2F, D2E* ; Tehnici FNP: *RC, SR, ILO, IZA, R* ;Exerciții ce au combinat tehnica FNP contracție-relaxare (hold-relax) cu diagonalele Kabath de flexie și extensie, cu genunchiul în flexie sau extensie.
- **Gimnastică medicală.**
 - **Lucru cu obiecte:** *placa de echilibru (disco-sit), trambulina, gymnastic ball-ul ;*
 - **Lucru la aparate:** *Rower, Extensorul cvadriicepsilor, Flexorul gambelor, Bicicleta ergometrică, Scară fixă.*

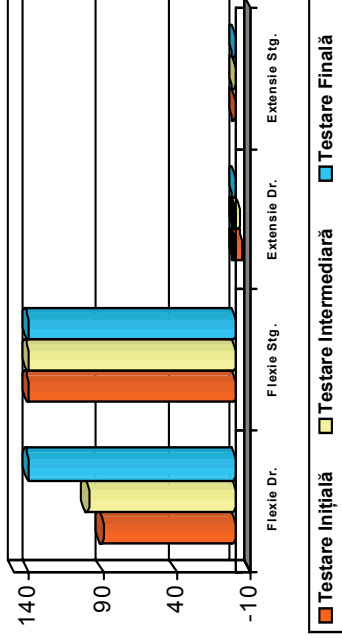
Prezentarea și interpretarea grafică a rezultatelor obținute

Vom face mențiunea că rezultatele prezentate vor fi făcute în comparație pe doi dintre sportivii cuprinși în lotul de certare, un sportiv și o sportivă.

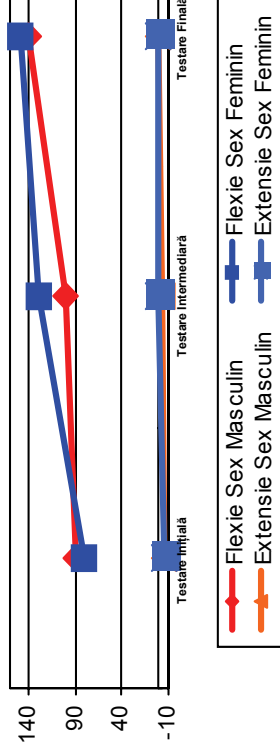
Dinamica evoluției mobilității articulare a genunchiului sportivei H.A.



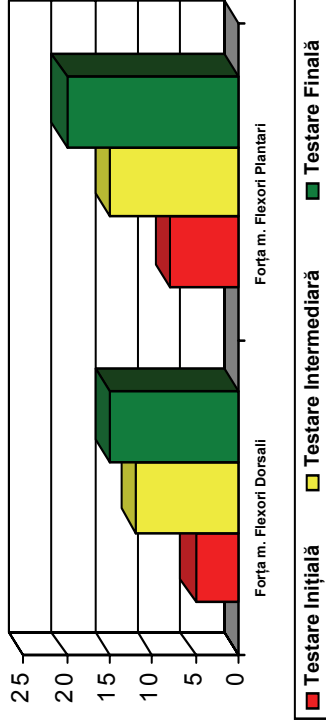
Dinamica evoluției mobilității articulare a genunchiului sportivului M.I.



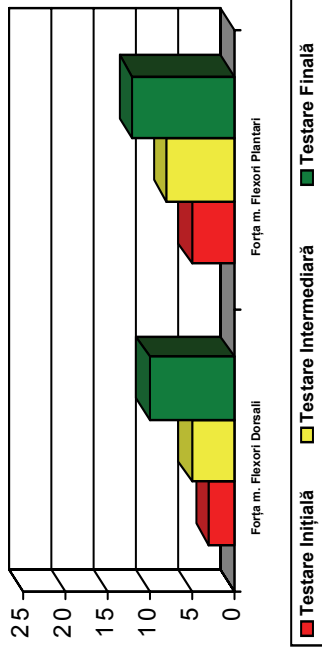
Comparație privind dinamica evoluției mobilității genunchiului celor doi sportivi



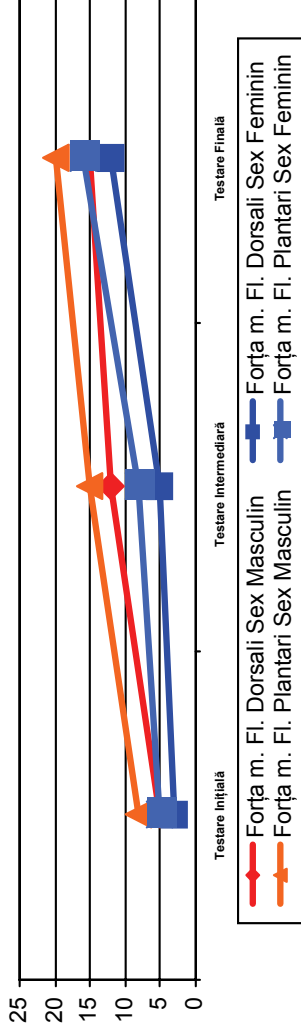
Dinamica evoluției forței musculaturii periarтикуlare a gleznei sportivului G.C.



Dinamica evoluției forței musculaturii periarтикуlare a gleznei sportivei C.R.



Comparație privind dinamica evoluției forței musculaturii periarтикуlare a gleznei celor doi sportivi



În urma cercetării de față și a interpretării rezultatelor obținute suntem în măsură să enunțăm următoarele **concluzii**:

1. Una din concluziile care se desprinde din această cercetare o reprezintă, incidența crescută a traumatismelor în jocul de handbal.
2. Nu se poate spune cu exactitate care din regiunile anatomice sunt mai expuse traumatismelor dar putem totuși specifica următoarele: din punct de vedere articular, genunchiul, glezna, umărul, pumnul și cotul ar putea fi cele mai interesate; din punct de vedere muscular s-au înregistrat numeroase întinderi musculare și ligamentare.
3. În urma chestionarelor de evaluare aplicate, se constată o incidență crescută a traumatismelor piciorului în perioada competițională. Aceasta scoate în evidență încă o dată agresivitatea jocului de handbal la care sunt expuși atât jucătorii cât și jucătoarele de handbal.
4. În urma aplicării intervenției kinetoterapeutice individualizat, am constatat că pe lângă același tip de afecțiune sau traumatism, fetele obțin mai repede rezultate foarte bune în ceea ce privește amplitudinea de mișcare, prin creșterea mobilității articulare față de băieți. Iar la băieți, în același context obțin rezultate bune într-un timp mai scurt pentru forța musculară prin refacerea și creșterea acesteia.

Putem desprinde de aici ideea că există o specificitate a recuperării traumatismelor în jocul de handbal prin studiul comparativ pe sexe, și anume că, fetele recâștigă mai repede mobilitatea articulară decât băieții, iar aceștia obțin rezultate foarte bune la nivelul forței musculare față de fete.

Din cele enunțate mai sus putem afirma că **ipotezele formulate au fost confirmate** și astfel putem afirma că prin studiul comparativ pe sexe privind specificitatea recuperării traumatismelor în handbal poartă amprenta calităților motrice individuale.

Bibliografie selectivă:

1. Chanussot J. C., (1999), Danowski R.G, *Reeducation en traumatologie du sport*, Editure Msson, Paris;
2. Colibaba, D., Bota, I., (1998), *Jocuri sportive teorie și metodică*, Editura Aldin, București;
3. Dumitru, G. (1994), *Suferințele musculare ale sportivilor*, Editura „Mondograf”, Constanța;
4. Drăgan, L., (1981), *Practica medicinei sportive*, Editura Medicală, București.

Capitolul IV

CONCEPTE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SPECIFICĂ TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE

EVOLUȚIA BAZELOR TEORETICE DE IMPLEMENTARE A TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ÎN PROCESUL DE PREDARE- EVALUARE A CUNOȘȚINȚELOR PE CALCULATOR	125
ARGUMENTAREA PROIECTULUI ANALITIC AL PROGRAMEI DE STUDIU ÎN VEDEREA UTILIZĂRII TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE PENTRU PROCESUL DE PREDARE ȘI EVALUARE A CUNOȘȚINȚELOR TEORETICE LA DISCIPLINA „FOTBAL-CURS DE BAZĂ”	129
SISTEM VIDEO FOLOSIT ÎN PROCESUL DE PREDARE - ÎNVĂȚARE A TEHNICII JOCULUI DE FOTBAL, LA STUDENȚII FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	137
CURSUL TEORETIC FOTBAL - CURS DE BAZĂ ÎN FORMAT ELECTRONIC	143
PROGRAM DE EVALUARE A CUNOȘȚINȚELOR TEORETICE PE CALCULATOR – „TESTERBALINT”	153

EVOLUȚIA BAZELOR TEORETICE DE IMPLEMENTARE A TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE ÎN PROCESUL DE PREDARE-EVALUARE A CUNOȘTIINȚELOR PE CALCULATOR

Vastitatea și complexitatea domeniului, pe care îl considerăm, totuși, încă într-o fază inițială a dezvoltării sale, ar necesita deja o abordare experimentală concertată (la nivel internațional) întrucât numărul mare de variabile ce se impun a fi puse sub control depășește posibilitățile logistice și materiale ale unei singure instituții cu atât mai mult ale unui singur cercetător.

Un prim pas în această direcție ar fi crearea unei baze de date a domeniului „computer-educație” la care să aibă acces cercetătorii din orice zonă geografică.¹ Și aceasta cu atât mai mult cu cât în ciuda faptului că multe țări și-au conturat și transpus în viață programe naționale de informatizare, în ciuda faptului că există suficiente elemente care subliniază incontestabil un aport benefic al folosirii tehnologiilor informaționale, se pare că, așa cum subliniază G. de Landsheere (1971) nici o țară nu pare să aibă în momentul de față un punct de vedere clar în ceea ce privește impactul acestor noi medii asupra școlii.

După opinia unanimă a autorilor: T.C. Jupp, C. Roberts, J. Cook-Gumpers (1982) L. A. Suchman (1987) L.L. Quintanar, C.R. Crowell, P.J. Moskal (1987), J. Hebenstreit (1988). W. Kuhman (1989), noile tehnologii bazate pe informatică sporesc capacitățile individului, dezvoltând abilitatea sa de a reacționa în cadrul unei lumi logice și abstracte și, deci, de a cuprinde o problemă mai largă și mai profundă.

Majoritatea specialiștilor consideră că nu trebuie să ne întrebăm dacă instruirea și evaluarea se îmbunătățește prin utilizarea calculatoarelor, ci cum pot fi utilizate mai bine calitățile unice ale calculatorului, care le deosebesc de alte medii.

Aceste calități unice sunt reprezentate de interactivitatea calculatorului, precizia operațiilor efectuate capacitatea de a oferi reprezentări multiple și dinamice ale fenomenelor, și mai ales, faptul că poate interacționa consistent și diferențiat cu fiecare elev/student în parte.

Totodată, dacă în primele două decenii de istorie a instruirii

¹ Balint Gh.- *Evoluția bazelor teoretice de implementare a tehnologiilor informaționale în procesul de predare-evaluare a cunoștințelor pe calculator* Revista Studii și cercetări științifice, Seria: Științe socio-umane, Nr.5, pag. 211 – 213, Ed. Universitatea din Bacău, 2003.

asistate de calculator dominau programele de tip „drill and practice” ultima perioadă este marcată prin programe software complexe, care încurajează construcția activă a cunoștințelor, asigură contexte semnificative pentru învățare, promovează reflecția, eliberează studentul de multe activități de rutină și stimulează activitatea intelectuală.

Privind de pe poziția utilizatorului computerelor în procesul de învățământ putem afirma (J. Hebenstreit, 1988) că suntem pe cale de a părăsi era informației discursive (descrierea a ceea ce avem de făcut pentru a rezolva o problemă) spre a intra în era informației operaționale (cum să alegem programul software care va da soluția).

Natura socială a interacțiunii om-computer s-a demonstrat a fi studiată cu metodologia aplicabilă altor forme de comunicare. Punctul de plecare îl constituie teza conform căreia identitatea socială a individului este creată și menținută în interacțiunea cu alții prin utilizarea structurată a limbajului (patterned use of language) și prin relația elementelor specifice de limbaj cu resursele social - ambiante (etnice, politice, comerciale, de apartenență la o clasă) (T.C. Jupp, C. Roberts, J. Cook-Gumpers, 1982). Prin limbaj înțelegem mult mai mult decât ceea ce presupune a fi limbajul oral sau cel scris: aici se includ și acele elemente ale interacțiunii care sunt utilizate în comunicare pentru a forma, organiza și exprima concepte.

În acest sens limbajul designului interfeței ar trebui să includă toată gama elementelor ce pot fi folosite pentru a transmite înțelesul:

- culoare;
- pictograme;
- butoane;
- ferestre;
- obiectele,

Însoțind limbajul scris în realizarea dialogului om-computer.

Aspecte relevante ale acestei problematici au fost abordate de mai mulți cercetători, în contexte extrem de variate: astfel, date relevante privind comportamentul non-verbal în interacțiune prezintă C. Bower (1970), M. Argyle (1979) și M.B. Coney (1987). Edinger și Paterson examinează tipurile și intensitatea rolurilor în conversație (J. A. Edinger, M.L. Paterson, 1983).

Alți cercetători descriu reacțiile computerului ca participant al interacțiunii (LA. Suchman, 1987; L.L. Quintanar, C.R. Crowell, P.J. Moskal, 1987, W. Kuhman, 1989) acestea fac mai mult decât să transmită date: ele comunică o informație semnificativă, angajează

utilizatorul în activitate și dialog, redirecționează comportamentul utilizatorului și oferă cadrul de referință pentru evaluarea credibilității produsului.

Prin acesta computerul se substituie comportamentului non-verbal, conversației, textului, sau altor mijloace mass-media.

Trecând de la constatările numeroșilor cercetători în domeniul elaborării și utilizării tehnologiilor informaționale în învățământ la rezultatele investigațiilor în educația fizică, în general și la disciplina „Fotbal-Curs de bază” din cadrul facultăților de educație fizică și sport, în particular (Gh. Balint, 2002) nu vom face apel la numeroasele studii publicate până în prezent, ci numai la sintezele care scot, uneori cu instrumente statistice sofisticate, esența semnificativă a datelor experimentale.

Din cercetările întreprinse cea mai valoroasă sinteză o găsim la J.A. Kulik, C.C. Kulik, 1987. Din această sinteză desprindem următoarele:

1. aproape toate cercetările relevă avantajele utilizării computerelor în comparație cu alte metode de învățare și evaluare;
2. reducerea timpului de studiu;
3. atitudinea față de complex se modifică pozitiv;
4. utilizarea computerelor este mai eficientă în procesul de învățare-evaluare decât alte metode;
5. instruirea asistată de calculator este mai eficientă ca instruire decât forma alternativă;
6. studenții care învață încet și cei rămași în urmă câștigă mai mult decât cei frunțași.

Considerăm că este necesar să ne pregătim pentru consecințele acestei situații și să sprijinim eforturile de cercetare în psihologia cognitivă, să ne aducem un util aport pentru promovarea unei noi ere informaționale în procesul de învățământ și evaluare.

Aceasta a devenit baza conceptuală a cercetărilor experimentale ulterioare orientate spre elaborarea proiectului didactic-evaluativ în format electronic al conținutului adecvat a programului de predare-evaluare al cursului teoretic a disciplinei „Fotbal - Curs de bază”.

Bibliografie

1. ARGYLE M. *New Development in the Analysis of Social Skills.*

Non-verbal Behavior: Applications and Cultural Implications, Academic Press New York, 1979;

2. BALINT GH., *Predarea și evaluarea programată a cunoștințelor teoretice la studenții facultăților de educație fizică și sport In cadrul disciplinei Fotbal—curs de bază*, Teză de Doctorat, Chișinău, 2002
3. BOWER C. *Philosophical Perspectives for Education*, Ed. Scott Foresman and Company.

ARGUMENTAREA PROIECTULUI ANALITIC AL PROGRAMEI DE STUDIU ÎN VEDEREA UTILIZĂRII TEHNOLOGIILOR INFORMAȚIONALE PENTRU PROCESUL DE PREDARE ȘI EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR TEORETICE LA DISCIPLINA „FOTBAL-CURS DE BAZĂ”

Cuvinte cheie: evaluare, autoevaluare, autonotare.

Principiile de elaborare a programei de studiu sunt evidențiate în literatura pedagogică de autorii: G. Văideanu (1988), Gh. Cârstea (1993), C. Cucuș (1994), M. Ionescu, I. Radu (1995), etc.

După cum ne demonstrează rezultatele analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice, programa de studiu actuală prin structura sa nu asigură cadrul orientativ general pentru desfășurarea activității de pregătire teoretică a viitorilor specialiști în domeniul educației fizice, conținutul ei nu este defalcat pe teme de lecție, nu este precizată succesiunea în care se vor îndeplini temele și nici numărul de ore acordat fiecărei teme, așa cum se obișnuiește în programele altor obiecte de învățământ din alte țări.

În aceste condiții conținutul programei de studiu existent la disciplina „Fotbal-Curs de bază”, este unic ca orientare, profesorul neavând libertatea de a opta pentru metoda de predare a cunoștințelor teoretice, pentru stabilirea soluțiilor la care recurge în vederea îndeplinirii obiectivelor, precum și pentru stabilirea metodelor de evaluare a cunoștințelor teoretice dobândite de către studenți.

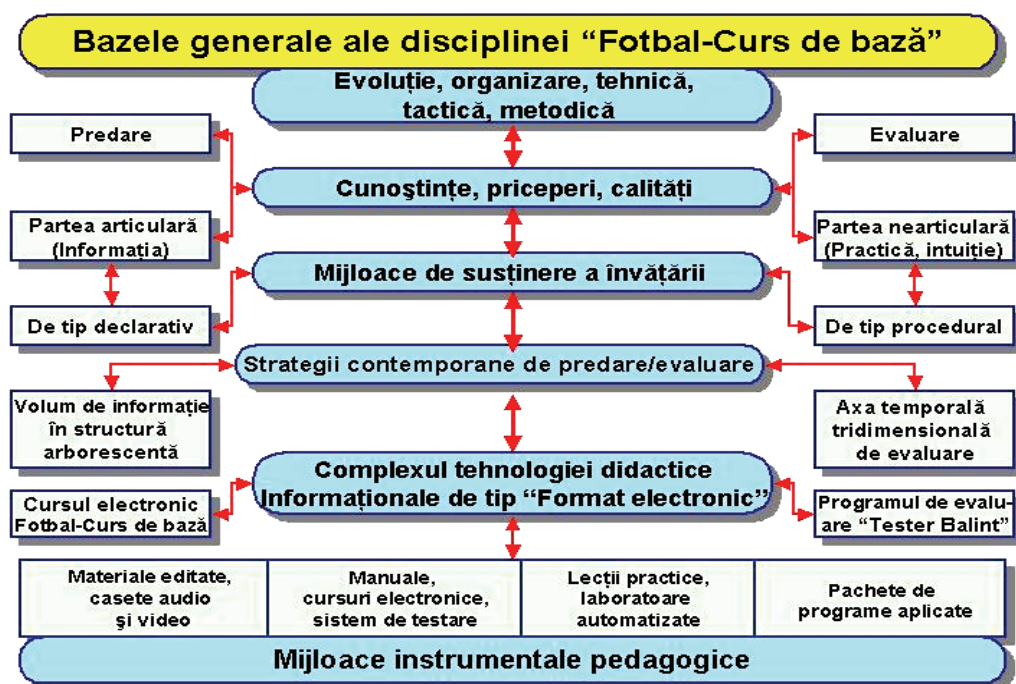
Proiectul analitic al programei de studiu elaborată de către noi¹ pentru disciplina „Fotbal-Curs de bază” (vezi fig. 1) s-a făcut în urma studierii ultimelor apariții bibliografice orientate spre predare și evaluare prin intermediul tehnologiilor informaționale, analizei programei în vigoare și experimentării programei noastre orientative folosită în cercetările prealabile (E.E. Geissler, 1977; A.M. Huberman, 1978; M. Ionescu, V. Chiș, 1992; I. Comănescu, 1996; I. Cerghit, 1997; N. Vințanu, 1998).

În acest context, bazele generale ale disciplinei „Fotbal-Curs de bază” cu substructurile sale didactice informaționale (evoluție, organizare, tehnică, tactică, metodică), orientativ-rezultative (cunoștințe, priceperi, calități), asigurative („Mijloacele”: de tip declarativ și de procedură), strategice educaționale (informaționale arborescente și axo-temporale tridimensionale evolutive) se încadrează în complexul conceptului didactic informațional de tip

¹Author Balint Gh.

„Format electronic” (curs electronic al disciplinei respective și programul de evaluare „Tester Balint”) care se asigură atât prin mijloacele instrumentale pedagogice ale sistemului interior propriu, cât și celui exterior existent în sfera informațională globală.

Programa de studiu propusă de noi are ca funcție de bază formarea la studenții din anul II ai facultăților de educație fizică și sport a unei concepții generale despre fotbal ca mijloc al educației fizice și deopotrivă al sportului de performanță.



Volumul de mijloace prevăzut în programa de studiu are caracter unitar dar nu este fix, lăsând loc la îmbunătățiri permanente, programa având în acest fel un caracter deschis, adaptabil.

Din punctul de vedere al prezentei cercetări, selecționarea bazelor teoretice ale jocului de fotbal de performanță și al bazelor teoretice ale jocului de fotbal practicat în lecția de educație fizică, asigură o contribuție multilaterală atât în realizarea obiectivelor educației fizice la acest nivel de învățământ (A. Dragnea, 1984; I. Motroc, 1986), cât și sub aspectul instruirii în fotbalul de performanță (R. Herbin, J. Ph. Rethacker, 1976; I. Drăgan, 1979, 1989; M. Epuran, 1979, Ch. Hughes, 1982; I. Ionescu, C. Dinu, 1982; G. Leali, 1983; A. Dragnea, 1984, 1996; E. Farcelli, R. Sassi, 1986; I. Motroc, 1989,

1996; V. I. Ionescu, 1995; S. Mazzali, A. Bacconi, 1996).

Studentul ia cunoștință și aprofundează bazele teoretice ale jocului de fotbal în învățământul de toate gradele, cât și din jocul de fotbal practicat la nivel de performanță, creându-și o imagine de ansamblu asupra conținutului teoretic al fotbalului ca mijloc al educației fizice și al sportului de performanță.

Prin acordarea importanței cuvenite cunoștințelor teoretice, studenții vor avea la terminarea disciplinei „Fotbal-Curs de bază” cunoștințe fundamentate științific despre: istoricul și apariția jocului de fotbal, structurile organizatorice pe plan internațional și național, principalele reguli de joc, caracteristicile jocului de fotbal, tehnica și tactica jocului de fotbal, caracteristicile jocului de fotbal școlar, valențele formative și curricula școlară și particularitățile predării fotbalului în școală.

Programa de studiu pentru disciplina „Fotbal-Curs de bază” elaborată de noi (Tabelul 1) are funcția de a optimiza procesul instructiv-educational al studenților anului II din facultățile de educație fizică și sport. Ea este rezultatul programării conținutului disciplinei „Fotbal-Curs de bază” propus pentru studenții anului II.

Programa de studiu

I. Obiective

- Formarea unui bagaj de cunoștințe teoretice, minim necesar, pentru predarea jocului de fotbal în cadrul lecțiilor de educație fizică.
- Formarea unui specialist capabil să obțină de la practicanți execuții cât mai apropiate de model;
- Formarea capacității de selecție și de practicare a jocului de fotbal în cadrul educației fizice școlare, sportului școlar și a activităților recreative.

II. Forme de activitate:

Curs teoretic	28 ore/semestru IV
Lucrări practice	42 ore/semestru IV
Forma de verificare	Examen
Credite	5 credite

III. Conținut (pe ore) - Curs teoretic

1. Istoricul jocului de fotbal.	2 ore
2. Apariția jocului de fotbal în România.	2 ore

<p>3. Structurile organizatorice ale jocului de fotbal.</p> <p>3.1. Structurile organizatorice ale fotbalului pe plan internațional</p> <p>3.2. Structurile organizatorice ale fotbalului pe plan național.</p> <p>3.2.1 Scopurile Federației Române de Fotbal</p> <p>3.2.2 Organele de conducere executive și administrative ale FRF</p>	2 ore
<p>4. Descrierea jocului de fotbal.</p> <p>4.1. Principalele reguli ale jocului de fotbal.</p> <p>4.2. Caracteristicile jocului de fotbal.</p> <p>4.2.1 Aspecte ale pregătirii fizice în fotbalul actual</p> <p>4.2.2 Aspecte ale pregătirii tehnice în fotbal</p> <p>4.2.3 Aspecte ale pregătirii tactice în fotbal</p>	2 ore
<p>5. Tehnica jocului de fotbal</p> <p>5.1. Considerații generale despre tehnică în fotbalul contemporan.</p> <p>5.2. Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal.</p> <p>5.3. Elementele tehnice ale portarului</p> <p>5.3.1 Poziția fundamentală</p> <p>5.3.2 Deplasarea în teren</p> <p>5.3.3 Prinderea mingii</p> <p>5.3.4 Boxarea mingii</p> <p>5.3.5 Devierea mingii</p> <p>5.3.6 Blocarea mingii</p> <p>5.3.7 Repunerea mingii în joc cu mâna</p> <p>5.3.8 Repunerea mingii în joc cu piciorul</p> <p>5.3.9 Respingerea mingii cu piciorul</p> <p>5.3.10 Leșirea din poartă cu degajare</p> <p>5.4. Mijloace de acționare pentru pregătirea tehnico-tactică a portarilor</p> <p>5.4.1 Mijloace de acționare pentru viteză specifică – de reacție, de deplasare, de execuție, de repetiție</p> <p>5.4.2 Mijloace de acționare pentru îndemânare specifică</p> <p>5.4.3 Mijloace de acționare pentru viteză în regim de forță (detentă – forță explozivă)</p>	8 ore

- 5.4.4 Mijloace de acțiune pentru mobilitate – elasticitate
- 5.5. Procedeele tehnice de bază ale jucătorilor de fotbal
 - 5.5.1 Preluarea mingii
 - 5.5.2 Deposarea adversarului de minge
 - 5.5.3 Protejarea mingii
 - 5.5.4 Conducerea mingii
 - 5.5.5 Mișcarea înșelătoare
 - 5.5.6 Lovirea mingii cu capul
 - 5.5.7 Lovirea mingii cu piciorul
 - 5.5.8 Aruncarea mingii de la margine
- 5.6. Mijloace de acțiune pentru pregătirea tehnico-tactică a jucătorilor de câmp
 - 5.6.1 Inițierea și învățarea elementelor tehnico-tactice de bază
 - 5.6.2 Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice de bază
 - 5.6.3 Jocuri desfășurate sub formă de întrecere

6. Tactica jocului de fotbal

6 ore

- 6.1. Considerații generale despre tactică în fotbalul contemporan.
 - 6.1.1 Simțul tactic
 - 6.1.2 Actul tactic
 - 6.1.3 Acțiunile tactice
- 6.2. Caracteristicile tacticii jocului de fotbal.
- 6.3. Sistematizarea tacticii jocului de fotbal.
- 6.4. Evoluția tacticii jocului de fotbal.
 - 6.4.1 Sistemul de joc 10 jucători în atac și un apărător
 - 6.4.2 Sistemul de joc 8 jucători în atac (1-1-1-8) sau sistemul T
 - 6.4.3 Sistemul de joc numai 6 înaintași (1-2-2-6) sau formula scoțiană
 - 6.4.4 Sistemul de joc piramida sau triunghiul (1-2-3-5)
 - 6.4.5 Sistemul de joc dublu M (1-2-3-2-3)
 - 6.4.6 Sistemul de joc WM (1-3-2-5)
 - 6.4.7 Sistemul de joc WM – careul magic (1-3-2-2-3)
 - 6.4.8 Sistemul de joc lacătul elvețian

6.4.9	Sistemul de joc zidul, peretele sau betonul
6.4.10	Sistemul de joc 4-2-4 ungar
6.4.11	Sistemul de joc 4-2-4 varianta braziliană
6.4.12	Sistemul de joc catenaccio italian
6.4.13	Sistemul de joc 4-2-4 varianta coloană vertebrală dublă
6.4.14	Sistemul de joc cu libero fix
7. Caracteristicile, valențele formative și curricula 2 ore școlară a jocului de fotbal	
7.1.	Caracteristicile jocului de fotbal școlar.
7.1.2	Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar
7.2.	Valențele formative ale jocului de fotbal școlar.
7.2.1	Obiective operaționale recreativ-distractive
7.2.2	Obiective operaționale compensatorii și de refacere
7.2.3	Obiective operaționale privind formarea caracterului și personalității
7.3.	Curricula jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial
8. Particularitățile predării fotbalului în învățământul 2 ore primar (clasele II – IV)	
9. Particularitățile predării fotbalului în învățământul 2 ore gimnazial și liceal	

IV. Cerințe și sisteme de notare (pt. conținutul teoretic)

1. Alcătuirea unui caiet de studiu individual, care va fi una din condițiile de intrare în examenul final;
2. Test pe calculator („Tester Balint”) din materia teoretică predată la fiecare curs (30%);
3. Testul final pe calculator („Tester Balint”) din întreaga materie teoretică predată pe parcursul semestrului IV (40%).

1. Evaluarea testelor periodice pe calculator din materia teoretică predată la fiecare curs:

- Fiecare test în parte va cuprinde maximum 20 de întrebări din fiecare curs teoretic predat;
- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a alege aleatoriu întrebările pentru fiecare student în parte, astfel încât posibilitatea ca doi studenți să aibă aceleași întrebări în

cadrul unui test este nulă;

- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a acorda examenatorului posibilitatea fixării unui anumit timp pentru fiecare test, după expirarea acestui timp programul se închide automat și afișează rezultatul testării;
- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a nota automat răspunsurile studenților cu note de la 1 la 10.

2. Evaluarea Testului final pe calculator din întreaga materie teoretică predată:

- Testul final va cuprinde maximum 50 de întrebări din toate cursurile teoretice predate pe parcursul semestrului IV;
- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a alege aleatoriu întrebările pentru fiecare student în parte, astfel încât posibilitatea ca doi studenți să aibă aceleași întrebări în cadrul unui test este nulă;
- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a acorda examenatorului posibilitatea fixării unui anumit timp pentru fiecare test, după expirarea acestui timp programul se închide automat și afișează rezultatul testării;
- Programul de calculator „Tester Balint” are proprietatea de a nota automat răspunsurile studenților cu note de la 1 la 10.

VI. Bibliografie

Obligatorie (de actualitate)

1. Anderson B. "Stretching", Ed. C.N.E.F.S., București, 1988;
2. Avram S. Fotbal - exerciții pentru pregătirea fizică și tactică" Ed. Sport-Turism, București, 1980;
3. Balint Gh. „Fotbal-Curs de bază”, Universitatea Bacău, 1999;
4. Balint Gh., Panait C. „Fotbal pentru toți”, Ed. Egal, Bacău, 2000;
5. Bușe I.; Ogodescu D. "Fotbalul sinergic", Ed. Facla, Timișoara, 1992;
6. Ionescu I.V. "Football", Ed. Helicon, Timișoara, 1995;
7. Ionescu M., Tudoran M. "Fotbal de la A la Z - fotbalul românesc de-a lungul anilor", Ed. Sport-Turism, București, 1984;
8. Motroc I., Cojocaru V. "Curs de bază" (vol.I+II+III), Editat A.N.E.F., București, 1991;

9. Motroc I. "Fotbalul la copii și juniori", Ed. Did. și pedagogică, București, 1996;
- 10 F.I.F.A. "Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A., iulie 1996;
- 11 F.R.F. "Statute și regulamente", Publicată de F.R.F., octombrie 1997;

Concluzii

Importanța programei de studiu propusă de noi constă în aceea că programa este funcțională în structura actuală pentru toate facultățile de educație fizică și sport, asigurând un nivel ridicat al cunoștințelor teoretice la această disciplină și prin faptul că sistemul de evaluare al cunoștințelor teoretice propus este în totalitate obiectiv având în vedere faptul că rolul evaluatorului este luat de computer.

Bibliografie selectivă

1. CÂRSTEA GH. *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*, Ed. Universul, București, 1993.
2. CERGHIT I. *Metode de învățământ*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1997.
3. CUCOȘ C. *Raționalitatea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică. Psihopedagogia*. Ed. Spiru Haret, Iași, 1994.
4. DRAGNEA A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Ed. Sport – Turism, București, 1984.
5. GEISLER E. E. *Mijloace de educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977.
6. HUBERMAN A. M. *Cum se produc schimbările în educație: contribuție la studiul inovației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1978.
7. HUGHES CH. *Tattiche e tecniche del calcio*, Ed. Gremese, Roma, 1982.
8. IONESCU M., CHIȘ V. *Strategii de predare și învățare*, Ed. Științifică, București, 1992.
9. IONESCU M., RADU I. *Didactica modernă*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1995.

SISTEM VIDEO FOLOSIT ÎN PROCESUL DE PREDARE - ÎNVĂȚARE A TEHNICII JOCULUI DE FOTBAL, LA STUDENȚII FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

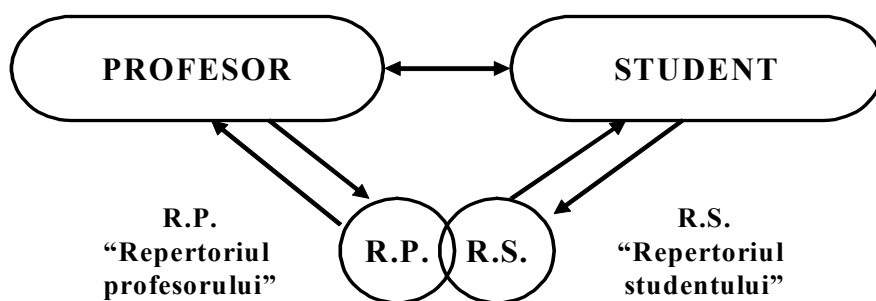
Prezenta lucrare a fost elaborată în urma unui experiment efectuat pe o perioadă de 2 ani, asupra studenților din Facultatea de Educație Fizică și Sport din Bacău - România.

Tema pe care o abordăm rămâne în actualitate datorită faptului că aparatura video necesară în desfășurarea acestui experiment constituie încă o problemă nerezolvată în numeroase instituții de învățământ superior din țara noastră. Procesul didactic din cadrul Facultăților de Educație Fizică și Sport, din punct de vedere informațional, este o activitate de comunicare de date și reguli de acțiune.

Din punct de vedere cibernetic, implică transmiterea informației de la profesor la student și de la student la profesor, într-o activitate organizată în vederea provocării la student a unor transformări și disponibilități acționale anticipative.

Procesul de predare-învățare se prezintă ca un proces de comunicare interumană, la cei doi poli aflându-se în permanență interacțiunea: profesor (agentul, emitentul, sursa) - student (receptorul); profesorul, având rolul conducător al activității didactice, fiind socotit principala sursă emitentă de mesaje care urmează să se reflecte în sistemul receptor – studentul¹.

Schema elaborată de Eppler - Meyer ca model al comunicării umane este utilă și ca model al transmiterii informației în procesul didactic.



Schema comunicării profesor-student în procesul de învățământ (Eppler-Meyer).

¹ Balint Gh. - *Sistem video folosit în procesul de predare - învățare a tehnicii jocului de fotbal, la studenții facultăților de educație fizică și sport*, Revista Gymnasium Nr.4, pag. 62 – 65, Ed. Universitatea din Bacău, 2002.

Evidențierea celor două "repertorii" (al profesorului și studentului) și reuniunea lor, drept condiție a comunicării didactice, atrage atenția asupra calităților pe care trebuie să le dețină atât sursa cât și receptorul.

Condiția reuniunii celor două mulțimi - repertorii este existența unui ansamblu comun de semne situate în memoria celor doi factori angajați în comunicare, a unui vocabular și a unor reguli de formulare a conținutului informației, împreună cu dorința comună de a realiza schimbul de mesaje.

În procesul comunicării pot exista și factori care afectează atât emitentul și receptorul cât și canalul pe care se realizează comunicarea.

După Eppler-Meyer, **calitatea emisieii** depinde de talentul profesorului; în prezentare-expunere, în utilizarea strategiilor verbale-intuitive, în stimularea activismului studenților și în anticiparea logică a emisieii.

Calitatea transmisiei va depinde de canalele utilizate, de tipul senzorial al informației și de utilizarea rațională a transmisiei directe și indirecte.

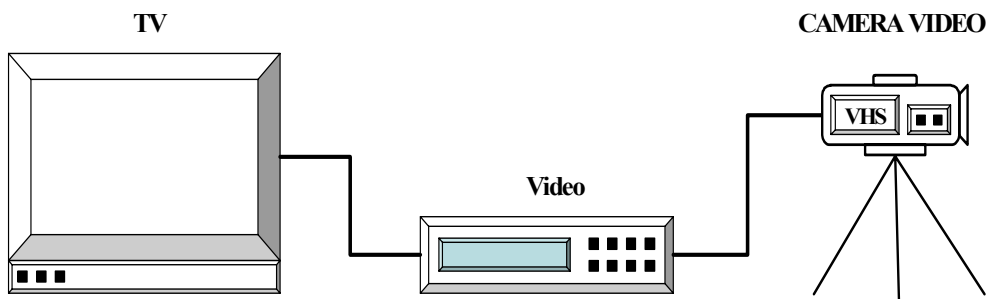
Recepția depinde la rândul său de integritatea senzorială-mentală, de fondul perceptiv, de interesele, motivația și efortul voluntar și autocontrolul studentului.

Analizând toate aceste date oferite de literatura de specialitate, ne permitem să afirmăm că în învățarea tehnicii jocului de fotbal (și nu numai) această "metodă" de învățare nu poate să dea randament maxim și motivăm afirmația noastră prin descrierea mediului în care se desfășoară activitatea de învățare și a numărului mare de studenți (receptori) dintr-o grupă:

- procesul de predare-învățare a tehnicii jocului de fotbal se desfășoară pe terenul de fotbal (în aer liber), informația transmisă de emițător (profesor) fiind întotdeauna compromisă de diferiți factori obiectivi (vânt, ploaie, frig, căldură, prezența unor spectatori la lecțiile practice, compromiterea informației verbale a profesorului, pentru unii studenți situați în momentul explicației mai departe de "emițător", datorită suprafeței mari a terenului de fotbal, etc.) și subiectivi (starea de sănătate a profesorului sau a studentului, concepția studentului: "fotbal știe toată lumea" care duce la tratarea cu indiferență a explicației-demonstrației profesorului, demonstrația practică greșită a profesorului, etc);

- datorită numărului mare de "receptori" (studenți) raportat la numărul de "emițători" (un singur profesor), cantitatea calitativă a informației transmisă de "emițător" nu este întotdeauna optimă pentru fiecare student în parte.

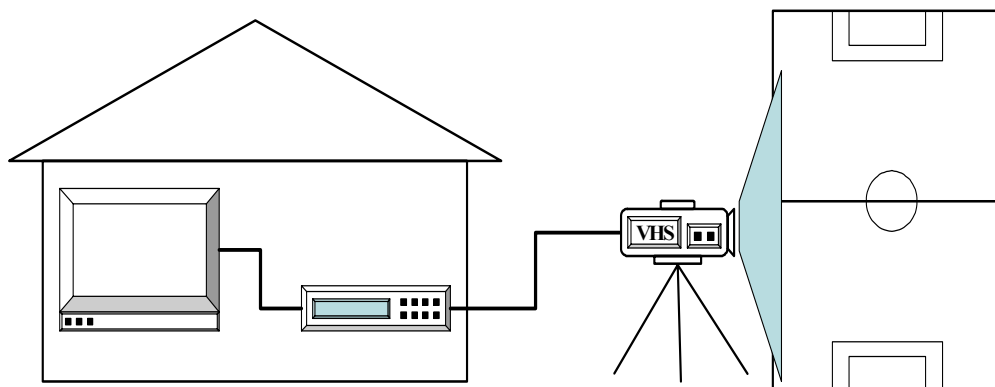
Fiind conștienți că datorită acestor factori subiectivi și obiectivi, procesul de predare-învățare a tehnicii jocului de fotbal este afectat negativ, am încercat să optimizăm acest proces prin anularea pe cât posibil a factorilor care îl influențează negativ prin crearea și folosirea unui sistem video pe care îl prezentăm în schema ce urmează:



Acest sistem a fost amplasat după cum urmează:

- aparaturile video și televizorul (monitorul) - într-o sală de curs aflată în imediata apropiere a terenului pe care se desfășoară lecția;
- camera video - pe marginea terenului de fotbal pe care se desfășoară lecția.

Pentru a crea o mai bună imagine a amplasării acestui sistem, vom prezenta schema următoare:



Prin amplasarea televizorului și aparatului video într-o sală de curs și prin anularea sonorului camerei video, am reușit să eliminăm

compromiterea informației de factorii obiectivi ai mediului ambiant, în plus, avem posibilitatea să eliminăm și factorul subiectiv (demonstrația incorectă a profesorului) prin prezentarea temei lecției (un anumit procedeu tehnic) cu ajutorul casetelor video (casete metodice sau casete cu execuții tehnice ale marilor jucători de fotbal, din partide oficiale).

De asemenea, calitatea informației transmisă de "emițător" (în cazul acesta - sistemul video) este superioară calității informației transmisă în primul caz, iar "receptorii" (studenții) sunt mult mai atrași de acest fel de informație care datorită mediului în care este transmisă (sala de curs) este mult optimizată în comparație cu primul caz prezentat.

În continuare vom prezenta detaliat modul de desfășurare a unei lecții de fotbal în care folosim acest sistem video, încercând o structurare pe subpuncte a desfășurării lecției practice:

1. tema lecției este prezentată cu ajutorul sistemului video și a casetelor metodice în sala de curs, prezentarea fiind însoțită de discuții libere (profesor - studenți) despre tema propusă spre învățare, studenții încercând să-și realizeze o reprezentare mentală cât mai corectă a procedurii tehnice ce trebuie învățat;
2. se trece la lucrul practic (pe terenul de fotbal), ce se desfășoară individual și este însoțit permanent de ajutorul camerei video care înregistrează, pe rând, execuțiile practice ale fiecărui student în parte (camera video va înregistra numai imaginea, fără sonor, pentru a elimina acest factor obiectiv care poate influența negativ învățarea);
3. în cazul în care profesorul observă apariția greșelilor în execuția practică a studentului, îl invită pe acesta în sala de curs unde, pe baza casetei video cu execuția studentului respectiv, analizează comparativ execuțiile tehnice ale modelului și ale studentului, descoperind greșeala și găsind modalități de corectare a acesteia. În acest fel se elimină subiectivismul profesorului sau al studentului vis-a-vis de execuția procedurii tehnice și, în plus, studentul văzându-și propria execuție, conștientizează greșeala apărută fiindu-i mult mai ușor să intervină în corectarea propriei execuții;
4. se trece din nou la lucrul practic individual.

Trebuie să menționăm că aceste subpuncte prezentate se

reiau ori de câte ori este nevoie pe parcursul desfășurării lecției.

Acest nou mod de desfășurare a procesului de predare-învățare în lecțiile de fotbal din învățământul superior de specialitate, are numeroase părți bune dar, trebuie să menționăm în prezenta lucrare, și unele inconveniente, dintre care cel mai important este necesitatea deplasării profesorului împreună cu studentul în sala de curs pentru analiza execuției tehnice, această lipsă a profesorului de pe terenul de fotbal unde ceilalți studenți își desfășoară activitatea, repercutându-se negativ asupra progresului global al grupei în învățare.

Propunem, pentru eliminarea acestui inconvenient, amplasarea sistemului video cât mai aproape de terenul de fotbal, reducând astfel timpul în care profesorul nu poate observa desfășurarea activității întregii grupe de studenți.

În urma analizei statistico-matematice a rezultatelor obținute după desfășurarea acestui experiment, de către cele două grupe: grupa martor și grupa de experiment, analiză care demonstrează clar avantajele acestei noi „metode” de predare-învățare a fotbalului în Facultățile de Educație Fizică și Sport, propunem necesitatea dotării fiecărei discipline practice din planul de învățământ cu aparatura necesară pentru a realiza acest sistem video:

- cameră video;
- videorecorder;
- televizor;
- cabluri necesare pentru a realiza sistemul;
- casete video;
- casete video metodice;

precum și introducerea în procesul de predare-învățare din Facultățile de Educație Fizică și Sport a acestui sistem video.

Bibliografie:

1. COAST R.J., CROUSE S.F. , JESSUP G. , - *Exercise Physiology Video Laboratory Manual*, Ed. Spiral - McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages, 1994;
2. DROST W. - *The effect of some video programmes on pupil achievement in mathematics, biology, and physical science*; Ed. Human Sciences Research Council; 1998;
3. DRAGNEA A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Ed. Sport – Turism, București, 1984.

4. GEISLER E. E. *Mijloace de educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977;
5. HUBERMAN A. M. *Cum se produc schimbările în educație: contribuție la studiul inovației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1978;
6. IONESCU M., CHIȘ V. *Strategii de predare și învățare*, Ed. Științifică, București, 1992.

CURSUL TEORETIC FOTBAL - CURS DE BAZĂ ÎN FORMAT ELECTRONIC

Cuvinte-cheie: computer, hardware, software, tehnologii informaționale electronice.

Rezumat: *Produsă ca efect al progresului științific și tehnic, modernizarea mijloacelor de învățământ a făcut posibilă trecerea de la materialul intuitiv static la calculator. Prin specificul și valențele sale, în sine, calculatorul se constituie ca un autentic mijloc de învățământ, numai că lui i se asociază, în mod obligatoriu, un soft (o dimensiune informațională), un pachet de obiective ce trebuie atinse, o anumită combinație de metode și procedee, ceea ce transformă, în ultimă instanță, utilizarea sa într-o strategie didactică.*

Cursul electronic elaborat de noi constituie un document în format electronic, cu proprietăți impuse de standardele și cerințele curente ale utilizatorilor de tehnologii informaționale. Acest format de curs permite înnoirea permanentă a informației conținute în concordanță cu noile orientări ale disciplinelor, evoluția continuă a științei, dinamismul descoperirilor specifice.

Introducere

Prin specificul și valențele lor, tehnologiile informaționale electronice se constituie ca autentice mijloace de învățământ, numai că lor li se asociază, în mod obligatoriu, un soft (o dimensiune informațională), un pachet de obiective ce trebuie atinse, o anumită combinație de metode și procedee, ceea ce transformă, în ultimă instanță, utilizarea sa într-o strategie didactică¹.

Acest lucru este cu atât mai evident dacă luăm în considerație combinarea: **calculator (mijloc: tehnologii informaționale electronice) - curs în format electronic (metodică) - activitate individuală (formă de organizare).**

Dintre toate categoriile de mijloace de învățământ cele mai interesante dar și cele mai supuse analizei critice sunt mijloacele create cu ajutorul tehnologiilor informaționale deoarece ele au produs o autentică revoluție în învățământ, comparată cu cea realizată de descoperirea tiparului. Apariția lor îmbogățește arsenalul pedagogic și îi obligă pe educatori la reconsiderarea metodelor și strategiilor, a stilului didactic și relației cu elevii, a proiectării și desfășurării actului instructiv-educativ. Rezultatele proiectărilor analitice, bazate pe

¹ Balint Gh. *Cursul teoretic fotbal - curs de bază în format electronic*, Revista Știința Sportului, Nr.37, București, 2003, pag. 35 – 48.

elaborările teoretice respective (I.T. Radu, 1981; F. Helmar, 1991; P. Lisievici, 1997; I. Neacșu, 1990, 1999), ne-au permis să sintetizăm în linii generale conceptul educațional al disciplinei „Fotbal-Curs de bază” în format electronic.

Analiza specificului acestei categorii aparte de mijloace de învățământ nu se poate realiza cu succes fără o definiție cât mai completă a acestora. O asemenea „cuprindere” ne oferă M. Ionescu și V. Preda (1983) atunci când se referă la mijloacele tehnice de instruire ca „fiind constituite din ansamblul aparatelor, instalațiilor precum și a procedeeelor și cerințelor pedagogice de utilizare a lor, la care profesorul și elevii recurg în scopul de a ușura percepția, înțelegerea, fixarea și consolidarea cunoștințelor, consolidarea activităților practice”.

În fond, în opinia lui I. Cerghit (1988), aceste tehnici moderne rezultă din asocierea anumitor materiale purtătoare de informație (software) și aparate speciale (hardware) concepute să pună în valoare respectivele materiale (ex.: program educațional - calculator). Diversitatea lor ca și a suporturilor informaționale la care apelează este o dovadă în plus a preocupării educatorilor de a valorifica produsele tehnicii în spațiul școlar, la întâlnirea cu observațiile psihologilor, care demonstrează ca: dacă materialul de învățământ s-a prezentat numai oral, după 3 ore este reținut în proporție de 70%, iar după 3 zile doar de 10%; dacă a fost prezentat numai vizual din 72% reținut după 3 ore mai rămân 20% după 3 zile; în schimb dacă el a fost transmis oral și vizual după 3 ore se rețin 85% din date iar după 3 zile s-au păstrat 65% din ele (I. Cerghit, 1988).

Opinia noastră, în legătură cu utilizarea acestor mijloace de învățământ este aceea că funcția de motivare și cea formativ-estetică se contopesc în una singură denumită generic formativă, în măsura în care aceasta conduce la cultivarea intereselor, curiozității, trebuinței de a acționa, buneii dispoziții, relaxării, gustului pentru frumos. Ceea ce se poate sublinia aici este faptul că, spre deosebire de mijloacele clasice de învățământ, cele moderne au randament superior nu doar în direcția cognitivă, demonstrativă sau a evaluării, ci mai ales, în spațiul cultivării sentimentelor și motivației pentru învățătură.

Accesibilitatea acestor mijloace de învățământ este o proprietate determinată de complexitatea mijloacelor create cu ajutorul tehnologiilor informaționale. Cu cât aceasta este mai sporită, cu atât accesul utilizatorilor depinde în mai mare măsură de programe specifice de cunoaștere și mânuire a aparatelor. Asemenea programe (cel puțin de informatică) trebuie să facă parte din programul de pregătire inițială a tuturor cadrelor didactice.

Specialiștii domeniului nostru evidențiază valoarea educativă a formelor de instruire prin intermediul tehnologiilor informaționale electronice neuitând să sublinieze, de fiecare dată, că utilizarea acestor mijloace nu este un scop în sine ci o modalitate de a spori eficiența procesului instructiv educativ.

Puși să aleagă între clasic și modern și în ceea ce privește mijloacele de învățământ, educatorii trebuie să pornească de la cunoașterea particularităților elevilor, a conținuturilor de transmis, a dotării școlii și a tehnicilor de utilizare a aparatelor pe care trebuie să o combine cu creativitate, măsură și simț estetic, pentru a obține un mod optim de abordare/realizare a procesului de învățământ.

Produsă ca efect al progresului științific și tehnic, modernizarea mijloacelor de învățământ a făcut posibilă trecerea de la materialul intuitiv static la calculator. Acest drum, parcurs prin generațiile succesive de mijloace de învățământ, a însemnat în egală măsură, creșterea posibilităților de eficientizare a procesului didactic. Câștigul școlii contemporane, din acest punct de vedere, este acela al șansei sporite de a alege dintr-o paletă mult mai largă și de a recurge simultan la mai multe mijloace, printre care și calculatorul. Aceasta împreună cu toate mijloacele tehnice revoluționează profund nu numai unele metode didactice (instituirea programată, demonstrația, instruirea asistată de calculator) sau principii (principiul intuiției, principiul conexiunii inverse), ci chiar teoria curriculum-ului în ansamblul său, neexistând aspect al procesului didactic care să nu suporte modificări în urma impactului cu calculatorul (de la comunicarea/descoperirea conținuturilor până la stil didactic și relația învățător-elev) Nu există disciplină unde el să nu poată fi introdus și utilizat cu profit, nu există categorie de vârstă școlară care să nu fie atrasă de această „inovație”.

Prin specificul și valențele sale, în sine, calculatorul se constituie ca un autentic mijloc de învățământ, numai că lui i se asociază, în mod obligatoriu, un soft (o dimensiune informațională), un pachet de obiective ce trebuie atinse, o anumită combinație de metode și procedee, ceea ce transformă, în ultimă instanță, utilizarea sa într-o strategie didactică. Acest lucru este cu atât mai evident dacă ne gândim la combinația: **calculator (mijloc) – curs în format electronic (metodă) – activitate individuală (formă de organizare)**.

„Intrarea” calculatorului în lumea educației nu a fost întâmplătoare, ci s-a constituit ca un act necesar de adaptare a tehnologiei didactice la societatea informatizată din care copilul de azi va face mâine parte. Tocmai de aceea, literatura de specialitate (I. Nicola, 1996; G. Văideanu, 1988) apelează la sintagma

„informatizarea învățământului” pentru a ilustra modurile în care calculatorul penetrează câmpul curricular. În esență este vorba de două căi (I. Nicola, 1996):

1. Introducerea învățământului de informatică în școli, ca disciplină de sine stătătoare, care poate intra atât în structura curriculum-ului nucleu, cât și curriculum-ului la decizia școlii. Prin intermediul unor asemenea cursuri de informatică, elevii se pot familiariza cu structura și funcționarea calculatorului, cu o serie de direcții în care acesta poate fi utilizat, precum și cu aplicațiile sale.
2. Utilizarea calculatorului ca mijloc de învățământ în cadrul procesului didactic, caz în care el dobândește, din start valoarea de strategie iar utilizarea sa presupune un minim de competențe în domeniul computerelor. În ambele situații, dar cu precădere în cea de a doua, relația învățător-elev se particularizează ca expresie a specificului lucrului cu calculatorul. Poate că în viitor se va discuta despre o metodă intitulată „munca cu calculatorul” așa cum astăzi se analizează munca cu manualul.

Atunci când ne referim la prima cale de pătrundere a calculatorului în aria curriculum-ului, el are strict accepțiunea de mijloc, în timp ce, ulterior, el se instituie în strategie didactică, combinându-se cu alte componente.

Cu privire la modul în care sistemele de învățământ operează pentru familiarizarea elevilor cu calculatorul, G. Văideanu (1988) subliniază argumentând cu realități cum sunt cele din Franța, Germania, Ungaria, Danemarca, Japonia, faptul că „în majoritatea țărilor cea mai bună modalitate de învățare nu o constituie cursurile, ci acest nou mod al învățării – calculatorul, de care să beneficieze toți elevii și care să-i pună în situația de a învăța informatica folosind calculatoarele în procesele instructiv-educative”.

Ipoteza cercetării.

S-a presupus că elaborarea unui curs teoretic în format electronic pentru disciplina “Fotbal-Curs de bază” va permite perfecționarea procesului de formare a cunoștințelor teoretice ale viitorilor profesori de educație fizică și sport .

Pentru realizarea ipotezei propuse s-au prevăzut următoarele sarcini:

1. Determinarea conținutului și substructurilor adecvate ale cursului teoretic al disciplinei „Fotbal - Curs de bază”;

2. Elaborarea cursului teoretic „Fotbal – Curs de bază” în format electronic.

Subiecți, metode, organizarea cercetării

Formarea materialului empiric la tema cercetării a fost realizată în baza chestionării (ancheta), care a cuprins 152 de subiecți: 26 de cadre didactice din învățământul superior de educație fizică și sport și 126 de studenți de la Facultatea de Educație Fizică și Sport din Universitatea Bacău.

Rezultate

Având în vedere necesitatea introducerii unui curs electronic, necesitate reieșită din prelucrarea răspunsurilor obținute din anchetă și din bazele teoretice extrase din literatura de specialitate am continuat demersul nostru științific cu elaborarea cursului teoretic în format electronic.

Cursul electronic elaborat de noi constituie un document în format electronic, cu proprietăți impuse de standardele și cerințele curente ale utilizatorilor de tehnologii informaționale.

În acest sens, formatul electronic dorit pentru structurarea, accesibilitatea, utilizarea și gestiunea conținutului curricular a fost ales după criteriile:

- **prezentare accesibilă și fiabilă**
- **accesibilitate imediată**
- **condiții de utilizare minime**
- **prezență Internet facilă;**
- **încapsularea și găsirea ușoară a conținutului;**
- **modularizarea și structurarea arborescentă a informației.**

Pentru îndeplinirea acestor condiții, a fost ales formatul Adobe Portable Document Format (PDF), un format popular, ușor accesibil și testat pe o perioadă destul de lungă de mii de utilizatori.

Formatul PDF prezintă informațiile structurate după criterii de dependență ale modulelor de conținut existente. De asemenea, simularea unui document obișnuit (pe hârtie) aduce un plus de intuitivitate aplicației.

Accesarea, deschiderea și consultarea conținutului prezentat în cadrul cursului teoretic în format electronic „Fotbal-Curs de bază” se face prin intermediul unui disc CD-ROM sau prin accesarea adresei Internet: <http://cid.ub.ro/sid>.

În primul caz, la introducerea CD-ROM-ului în unitatea CD-ROM, este lansată în mod automat o aplicație tip interfață care testează sistemul și ghidează pașii necesari în instalarea cursului electronic (vezi fig. 1).



Fig. 1. Interfața de lansare a cursului teoretic „Fotbal-Curs de Bază” în format electronic

Aplicația Starter conduce la instalarea și configurarea accesoriilor și cursului electronic în calculatorul utilizatorului.

Pentru vizualizarea cursului electronic este necesar în prealabil instalarea aplicației Adobe Acrobat Reader. Versiunea 5.05 a Adobe Acrobat Reader poate fi găsită pe discul CD-ROM în directorul x:acrobat (unde x: este litera corespunzătoare unității CD-ROM din calculatorul dumneavoastră). Ultima versiune Adobe Acrobat Reader poate fi obținută de pe situl Adobe.

Deschide „Fotbal–Curs de bază” - Deschide cursul electronic de pe CD cu aplicația Adobe Acrobat Reader. Navigarea și utilizarea cursului se face conform principiilor de utilizare din cadrul acestei aplicații.

Instalează Adobe Acrobat Reader - Instalează Adobe Acrobat Reader 5.05 în calculatorul dumneavoastră. Dacă există în computer o versiune superioară a acestui program, instalarea acestei versiuni nu este necesară.

Instrucțiuni de utilizare - Prezintă informațiile descriptive ale opțiunilor existente în program.

În cazul utilizării rețelei Internet, după introducerea adresei <http://cid.ub.ro/sid>, cursul teoretic „Fotbal-Curs de Bază” în format electronic se poate accesa din lista de cursuri (vezi fig. 2).

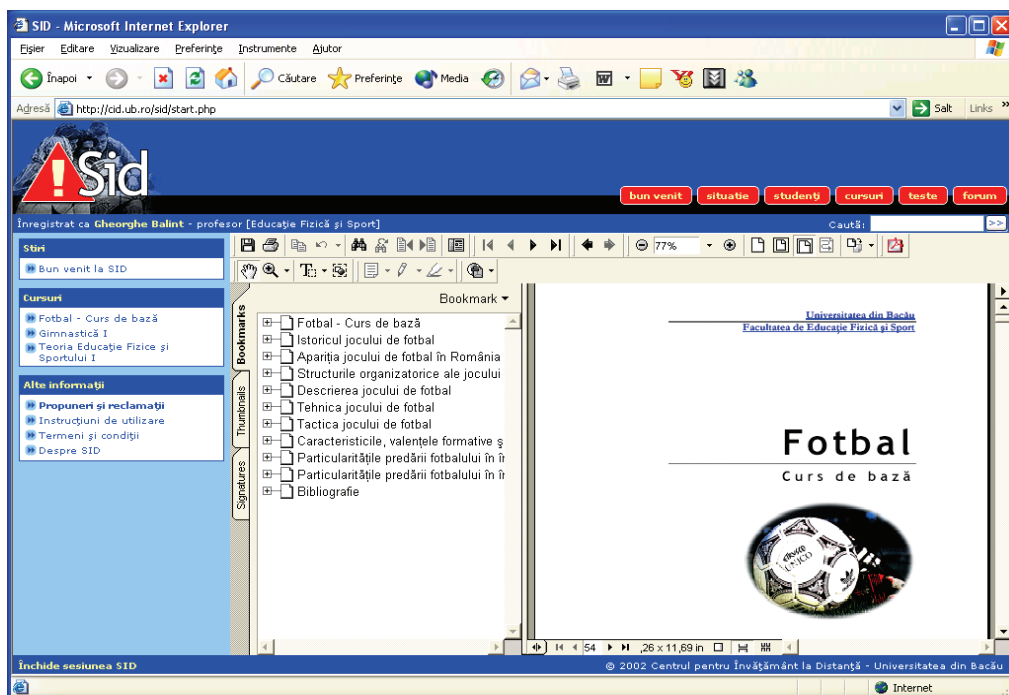


Fig. 2. Cursul teoretic „Fotbal-Curs de bază” în format electronic și interfața aplicației Adobe Acrobat Reader

Interfața Adobe Acrobat Reader este compusă din elementele de bază ale unei aplicații specifice pe platforma Windows și prezintă elemente personalizate de prezentare și gestiune ale structurilor informaționale.

Un principal element este arborele de navigație (structura arborescentă - de dependențe) al informației (conținutului) denumit în cadrul Reader-ului - Bookmarks - semne de carte (vezi fig. 3).

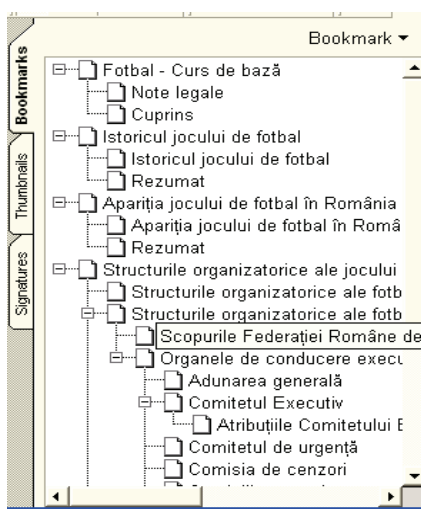


Fig. 3. Arborele de navigație al cursului electronic

Fiecare element din cadrul arborelui de navigație are asociat, dacă acesta conține subelemente/subcapitole un simbol +/- care specifică dacă un capitol este sau nu expandat (deschis). Prin simpla apăsare pe unul dintre elementele din cadrul acestui arbore utilizatorul va fi poziționat în cadrul cursului electronic la poziția dorită.

De exemplu, la apăsare pe elementul „Lansarea mingii în joc cu mâna prin lansarea pe jos” utilizatorul va fi poziționat automat în cadrul cursului electronic „Fotbal-Curs de bază” în capitolul „Tehnica jocului de fotbal” și la sub capitolul specificat (vezi fig. 4).

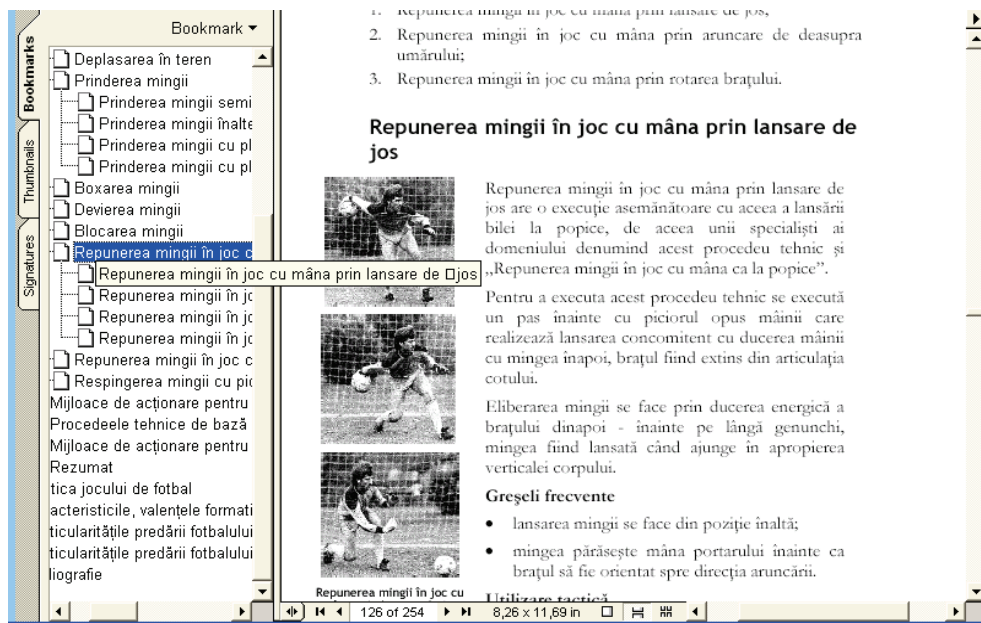


Fig. 4. Poziționarea și gășirea informației în cadrul cursului teoretic „Fotbal - Curs de bază” în format electronic

Un alt element principal în prezentarea informațiilor prin Adobe Acrobat Reader este panoul de prezentare a conținutului propriu zis a cursului electronic (vezi fig. 5).

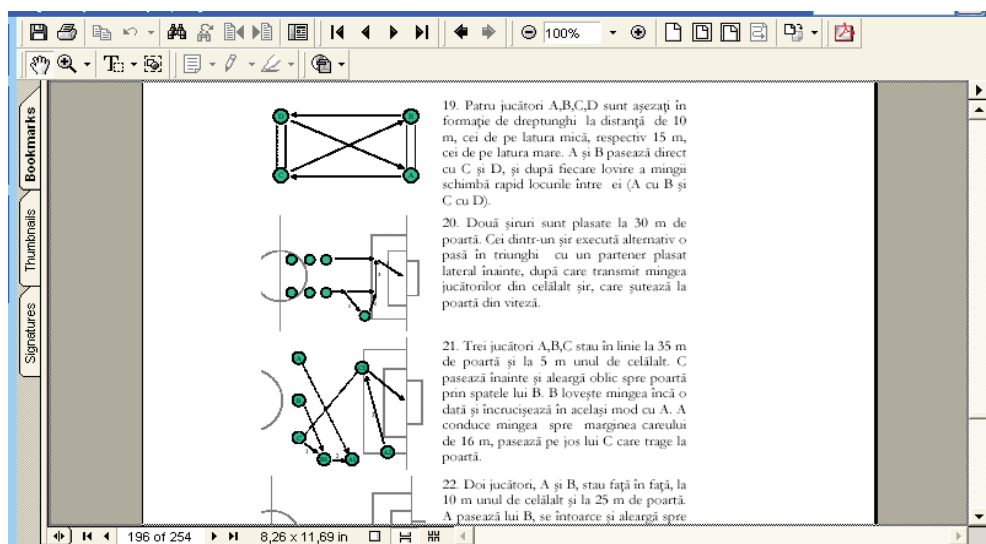


Fig. 5. Panoul de prezentare al conținutului cursului electronic

Acest panou pe lângă prezentarea propriu zisă a conținutului, permite specificarea a diverse atribute pentru personalizarea cursului electronic: derularea între pagini, poziția fizică în cadrul cursului electronic (numărul de pagini curente și numărul total de pagini), formatul de vizualizare (numărul de pagini prezentate simultan).

Cursul electronic „Fotbal-Curs de bază” elaborat în cadrul prezentei cercetări a fost publicat pe Internet la adresa <http://cid.ub.ro/sid>

Rezultate

Pe lângă rezultatele obținute în cadrul anchetelor prezentei cercetări trebuie să menționăm că în urma unei mici campanii de publicitate Internet pentru acest curs electronic, acesta a fost accesat și de alte unități de învățământ superior din țară și străinătate, precum și de o multitudine de persoane interesate de acest domeniu.

Ca o dovadă a utilității și facilității informațiilor publicate prin cursul cursului teoretic „Fotbal-Curs de bază” în format electronic am primit un număr mare de solicitări în vederea achiziționării acestui curs electronic, fapt care ne determină să considerăm deosebit de utilă și necesară introducerea în învățământul superior de specialitate, și nu numai, a acestui format de curs teoretic.

Concluzii:

În urma implementării cursului teoretic în format electronic putem aprecia că:

1. Acest format de curs permite înnoirea permanentă a informației conținute în concordanță cu noile orientări ale disciplinelor, evoluția continuă a științei, dinamismul descoperirilor specifice. Ca o consecință, aceste caracteristici determină structurarea modulară: pe fascicule, unități de curs, module de învățare, aspect confirmat și de procentul ridicat al opțiunilor favorabile ale studenților pentru modificarea programei de studiu și introducerea unui curs în format electronic;
2. În această idee este necesară o permanentă pregătire din punct de vedere al tehnologiilor informaționale (operare pe calculator) a studenților, aspect confirmat de impactul puternic pe care îl are computerul în viața socio-profesională, atât a studenților cât și a cadrelor didactice;
3. Faptul că există un permanent contact cu informația specifică de ultimă oră, determină studenții să aprecieze obiectiv calitatea cunoștințelor, concretizată în particularitățile pregătirii teoretice proprii unui astfel de curs.

Bibliografie:

1. Cerghit, I. *Mijloace de învățământ și strategii didactice. Curs de pedagogie*, București, Universitatea București, 1988;
2. Helmar, F. *Psihopedagogia cibernetică*, Revista de Pedagogie, N^o 4., București, 1991, P.28-32;
3. Ionescu, M., Preda, V. *Îndrumător pentru folosirea mijloacelor tehnice de instruire*, Cluj–Napoca, Universitatea Cluj–Napoca, 1983;
4. Lisievici, P. *Calitatea învățământului. Cadru conceptual, evaluare și dezvoltare*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1997;
5. Nicola, I. *Tratat de pedagogie școlară*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1996;
6. Neacșu, I. *Metode și tehnici moderne de învățare eficientă*, București, Ed. Militară, 1990;
7. Neacșu, I. *Instruire și învățare*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1999;
8. Văideanu, G. *Educația la frontiera dintre milenii*, București, Ed. Politică, 1988.

PROGRAM DE EVALUARE A CUNOȘTIȚELOR TEORETICE PE CALCULATOR – „TESTERBALINT”

Programul de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – TesterBALINT¹ a evoluat pe parcursul testărilor efectuate de către cadrele didactice și studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, Secțiilor de Biologie, Marketing, Institutori, Filologie, Kinetoterapie din cadrul Universității din Bacău. Timp de 3 ani, au fost luate în calcul pentru dezvoltarea acestuia cerințele utilizatorului comun pentru o folosire cât mai facilă a opțiunilor existente în acest program.

Compus din 3 module cu un obiect de activitate specific pentru evaluarea cunoștințelor teoretice ale studenților, acestea au fost verificate și îmbunătățite treptat programul ajungând acum la versiunea 4.1. Modulele programului TesterBALINT sunt prezentate în tabelul de mai jos:

Nc	Modul	Descriere	Accesibilitate
1.	Editor	Permite examinatorilor crearea, editarea și gestionarea întrebărilor (enunț, variante, răspuns corect, imagini asociate) grupate în categorii.	Examinator
2.	Tester	Realizează testarea efectivă fiind interfața efectivă între student și calculator. Parametri testului (număr de întrebări, categorii verificate, durata testului etc.) sunt configurați de către examinator. La finalul testului (solicitat de student sau în la expirarea timpului) este prezentat rezultatul final (nota) și alte informații cu privire la testare.	Examinator, Student

¹ Balint Gh. și Ganaite D. *Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”*, Revista Gymnasium Nr.3, pag. 27 – 30, Ed. Universitatea din Bacău 2001.

3.	Rezultate	Prezintă într-o formă accesibilă datele înregistrate de modulul Tester. Este posibil exportul datelor pe diferite medii de stocare (dischetă, CD-ROM, Internet, hârtie) și prezentarea sub diverse șabloane (catalog, fișe personale, situații școlare).	Examinator, Student
----	------------------	---	----------------------------

Înregistrarea datelor în cadrul aplicației TesterBALINT se face într-o bază de date denumită Set. Legăturile existente între datele înregistrate sunt prezentate în figura 1:

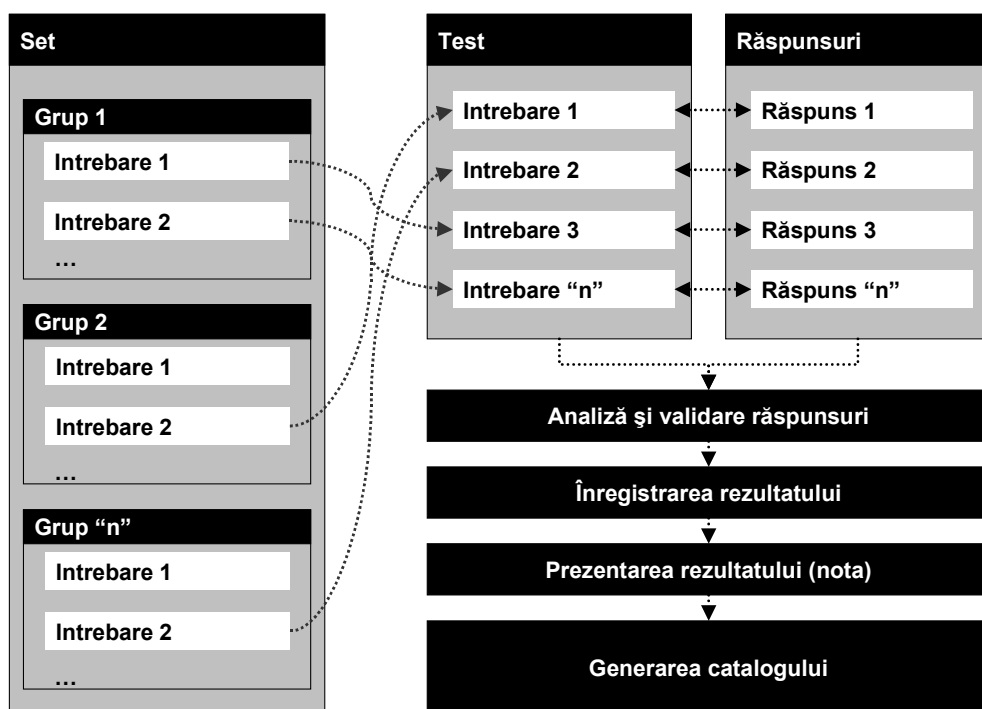


Fig.1. Legăturile existente între datele înregistrate de aplicația TesterBALINT

Fiecare modul existent în aplicație este specializat numai în gestionarea unor anumite date din cadrul unui set de întrebări. Interfața aplicației corespunde standardelor de utilizare impuse de către utilizatorii comuni și standardelor demonstrate a fi intuitive și ușor de utilizat. Astfel, această aplicație poate fi folosită de către orice cadru didactic sau student/elev fără o pregătire intensivă în domeniul informaticii, ci numai posedând cunoștințe generale de utilizare.

Datorită mediului generic de înregistrare a informației (enunțuri, răspunsuri, imagini etc) aplicația poate fi folosită în orice domeniu educativ: grădiniță, învățământ primar și gimnazial, liceal, universitar, postuniversitar și în orice domeniu ce presupune instruire teoretică (școlile de șoferi, maiștri, specializare personal etc...).

Modulul Editor

Modulul editor este specializat în crearea și gestionarea întrebărilor, grupurilor de întrebări și a seturilor. Din acest motiv numai examinatorul are acces la acest modul. Dependențele structurale sunt prezentate în figura 2.

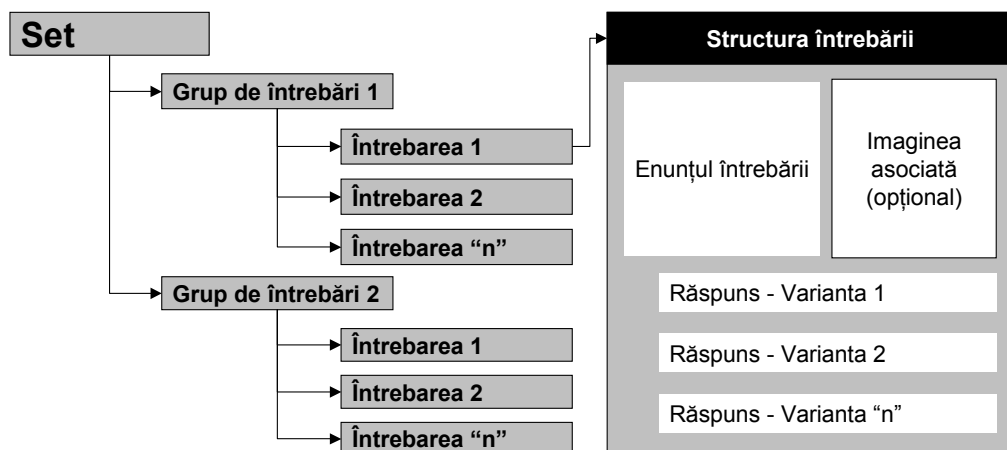


Fig. 2. Structura datelor și dependențele dintre acestea

Întrebările din set pot grupate în funcție de necesități după capitole sau categorii în funcție de necesitățile existente.

Ca date tehnice, pentru fiecare întrebare pot fi înregistrate un număr nelimitat de variante de răspuns și un set poate conține un număr nelimitat de grupuri în funcție de resursele tehnice disponibile. Fiecare întrebare poate avea asociată o imagine dar se dorește implementarea suportului pentru sunete și animații (filme).

Modulul Tester

Modulul Tester permite configurarea parametrilor specifici testării. Este permisă selectarea grupurilor de întrebări din care se va efectua testarea, numărul de întrebări din test, durata testării. De asemenea, pentru testare este necesară înregistrarea datelor de identificare ale studentului: numele, grupa, anul de studii.

La lansarea testului studentul poate vedea în orice moment întrebarea curentă, poate bifa variantele de răspuns, poate naviga între întrebările testului. Sunt afișate și alte informații opționale precum

timpul rămas și poziția în cadrul testului.

La finalizarea testului, în funcție de opțiunea studentului sau expirarea timpului, va fi afișată nota obținută, situația întrebări/răspunsuri corecte și procentajul de reușită în cadrul testului. Tot în acest moment sunt înregistrat în baza de date, informații cu privire la rezultat: descrierea studentului (numele, grupa, anul de studii), nota obținută, grupurile din care s-a efectuat testul, examinatorul, data și ora testului.

Modulul Rezultate

Modulul Rezultate prezintă sub forma unor liste informații despre rezultate obținute de către studenți în cadrul testărilor efectuate cu modulul Tester. Este permisă ordonarea și filtrarea acestor rezultate după diverși parametri: test, dată, examinador, an de studii, grupă, student.

O altă opțiune extrem de utilă a acestui modul este exportul datelor către aplicații sau alte medii de stocare (dischete, CD-ROM, Internet, hârtie – tipărire) sub diverse formate informatice: HyperText Mark-up Language – html (format pentru Internet), RichTextFormat – rtf (format pentru procesoarele de texte – Microsoft WORD), Text – txt (format pentru importul în aplicații de calcul tabelar sau baze de date - Microsoft Excel sau Microsoft Acces).

Șabloanele de tipărire pentru rezultatele gestionate de acest modul pot fi sub formă de catalog, fișă personală, situație școlară sau alte tipuri de documente necesare secretariatelor.

Bibliografie:

1. CUCOȘ C., *Rașionalitatea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică*, Psihopedagogia, Ed. Spiru Haret, Iași, 1994;
2. MEYER G., *De ce și cum evaluăm*, Ed. Polirom – Colecția Științele educației, București, 2000;
3. VON BERTALANFFY L., *Des robots, des esprits et des hommes*, Ed. ESF, Paris, 1982;
4. www.microsoft.com - Microsoft Data - Online Reference;
5. www.msdn.microsoft.com – Microsoft Developer Network – MSDN – Rich Text Reference, 2001;
6. www.w3c.com – W3 Consortium – HiperTextMark-up Language Reference.

Chapter I

CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - SOCIAL PHENOMENON – PREMISES	159
ALGORITHM PROPOSED FOR THE OBJECTIVIZATION OF INFORMATION WITHIN THE SOCIAL PHENOMENON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	165
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – SOCIAL ISSUE OF NATIONAL INTEREST	171
PRACTICE MODEL OF THE FOOTBAL GAME DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON AT SECOND TO FOURTH GRADES	173
CONSIDERATION REGARDING THE NECESSITY OF IMPROVING THE SYLLABUS FOR THE FOOTBAL GAME IN THE SEVENTH AND EIGHT GRADES PHYSICAL EDUCATIN LESSON	181

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS - SOCIAL PHENOMENON – PREMISES ¹

Keywords: social phenomenon, physical education, sports, exercise, objectivization.

Premises – hypotheses

Physical education and sport constitute activities with specific character that are based on physical exercise practiced by people of different ages, of both genders and out of different reasons.

Most of these social activities have a pronounced practical-specific character.

For some people, physical exercise means professional, school obligations, taking the form of sport activities, for others it means recreative, compensator) activities, of psycho-motor or neuro-psychological recovery, optional activities, while for others, the most of them, it means entertainment, loisir, support, emotional participation, encouragement in sports competitions, and also in front of the TV.

For some other categories of performers, physical exercise means movement as a remedy, treatment for rehabilitation, recovery, maintenance, most of it paid for and managed by specialized staff.

For an increasingly larger category of performers, physical exercise means professionalism, business, management, organization, perfection, etc. One may say that the forms of practicing physical exercise diversified according to the social interests. individual or of group.

By taking part in the life of the members whose society it influences, physical education and sport becomes a social issue of national interest, considering the number and increasing variety of its performers.

In this situation we may say that in order to be made efficient, physical education must be studied as a social phenomenon - complex, dynamic at national scale, with implications, motivations, concepts, individual or group interests, varied and changing, etc.

Solving so many problems supposes realistic, scientific, objective concepts, capable of providing the respective decisions permanent information, **ONTIC** and **OBJECTIVE**. It can no longer be accepted the concept according to which the system of physical education has only three sub-systems: institutionalized (learning), performance and recreative, because there are, besides the three sub-systems, many other categories of performers with direct or indirect motivations, direct or changing purposes, organized up to a

¹ Authors: Balint Gheorghe and Grapă Florin

central level or unorganized - individual, who integrate the requirements of physical exercise by practicing it.

Thus we understand that the **social phenomenon - physical education and sport**, groups all the categories of people, relations and all the categories and forms of practicing physical exercise.

By understanding **physical exercise**, we understand, as a concept we modified, **the motor act or an adapted form, executed systematically and consciously in order to positively influence states of: physical, mental, motor, physiological, moral, spiritual and material of people, in agreement with the general social interest.**

It is very interesting to point out that this phenomenon with its multiple and diverse facets, influencing the life of people of all ages and genders, from all social categories, is sought for, supported and monitored by the management of society for its purposes: educational, formative, recreative, and also political and material.

A complex, dynamic social phenomenon, physical education and sport follow the same laws of progress objective quantity and, mainly, quality of information and its management. Ignoring these two subjects necessary to social progress means not ensuring PHYSICAL EDUCATION AND SPORT the development in the needed rhythm, comparable to the international level, at which all our society aims.

The information used and still being used in the entire social phenomenon of physical education and sport, in all the processes, actions and activities, with minor exceptions, is secondary information, collected and processed on the basis of obsolete, classical theoretical concepts, still existent in the specialty literature of our country.

In this secondary theoretical context, underlined above, there are elaborated laws, instructions, organizational standards, plans, programmes, training models, lessons trainings, more and more sophisticated, but totally torn from the reality they address.

We can exemplify:

- The national social phenomenon - PHYSICAL EDUCATION AND SPORT - is administered non-unitarily, lacking a unitary scientific concept, is fragmented in pieces, not in sub-systems, which brings about great shortcomings in their development: physical education and sport in learning, physical education and sport in specialty learning, physical education and sport for all, performance physical education and sport, rehabilitative physical education and sport, etc;
- In higher education of physical education and sport, which trains specialists for specific processes and activities, the curriculum is dominated by the theories of physical education

and sport, the classical of detouring information, management, advancing general motricity and practicing sports on scientific, objective bases;

- The specialty federations, especially the ones for sports games, but not only, operate with programmes, recommendations, game models, theoretical training models determined outside the ontic and objective information and without the help of specialists trained in an inter-disciplinary manner;
- There are principles, standards, axioms which aren't found in all models; WE WONDER WHICH IS THE STRUCTURE AND WHICH IS THE ESSENCE OF THE DETERMINED MODELS?
- In our country, sports games are in a downfall, both at the level of high performance and also at the level of sports for all (recreative) and, in our opinion, this is due to the crisis of scientific concept existing at this level.

Mixed at a superior level, things stay mixed at the inferior level of practicing sports games in learning where the physical education curricula don't succeed in detaching from: "correct learning of technical procedures". What need is there for children in primary school to learn correctly the technical procedures in the classes of physical education and sport, when this is a difficult and stressing problem for their colleagues in performance sports clubs.

Sports games, as specific social phenomena, are efficient and they can display and valorize their huge educational potential ONLY IN THE CONDITIONS OF SELF-ORGANIZED AND SELF-MANAGED COMPETITIONS. It is competition that can ensure the multiple repetition of educational factors for all the pupils in the classroom.

Note that, in order to achieve its educational mission and purposes, COMPETITION should be well organized and carefully taken through all the stages required by the curriculum: concepts, objective, development, means, etc. This is information lacking from the theory and specialty practice, from the programmes of sports games in schools and also in faculties of physical education.

Another problem existing at the faculty level is the spreading of certain teaching methods of physical education which, together with some other theories, have turned into proper subjects, obviously intending to be at the center of the respective practical processes, sometimes trying to substitute the.

Whom do statements as: "*Physical Education - A Component of the Research Field of the Physical Education and Sport Theory*", or "*Sport - A Component of the Research Field of the Physical Education and Sport Theory*" serve?

Our opinion is that psycho-motor acts, psycho-motor activities within the social phenomenon of physical education and sport have a profound practical character with these specific aspects it must be at the center of the theoretical preoccupations of those interested in influencing them.

If nowadays presented and analyzed as the last components of the sports branches structures, technical elements and procedures, an old-fashioned concept, the application of the 'black box' method as a result of assessing a sports branch as HIERARCHICAL SYSTEM made possible and allowed settling a new adjacent area, respectivei)/ the elements of motor action. These action elements are considered nowadays the smallest component parts of sports branches, forming their new informațional field.

These elements are:

- Psycho-motor tasks;
- Situational analyses;
- Trainings - outgoings;
- Dccisions;
- Executions - procedures;
- Self-assessments - reconsiderations.

These elements exist in reality, in the execution of every motor act and they are presented as unitary executions totally subordinated to the motor task assumed by the respective motor action.

The total absence of one of the elements presented above takes the execution of the act, procedure out of the phenomenon physical education and sport, canceling its efficiency and existence.

Attention: In applying the „black box" method, each of the six elements is considered six sub-systems, thus obtaining ONTIC AND OBJECTIVE information, based on the newly created elements and sub-systems.

We will see that starting from this area, there appear the sciences integrated to the phenomenon: biomechanics, physiology, biochemistry, psychology, sociology, the decision theory, etc.

With all these elements it is nowadays operated in physical education and sport at internațional level.

Starting from the premises - the realities of our country. the hypothesis we assumed is outlined on the basis of the conviction that P.E.S. in România as a social phenomenon at național level could be influenced positively, comparable to internațional levels, if on all its areas and levels. in all specific processes, activities and actions, there is taken action in the direction of information OBJECTIVIZATION

through an inter-disciplinary approach, in a specialist team, coordinated by the human research sciences: sociology, biology, motricity theory, systems theory, cybernetics, psychology, etc.

References:

1. CONSTANTINESCU P. – „*Hierarchical Systems*”, Academy' Publishing House, Bucharest, 1986;
2. DRAGNEA A. – „*The Theory of Physical Education and Sport* ” „Cartea Școlii” Publishing House, Bucharest, 2000;
3. GEORGESCU F. – „*Physical Culture – A Social Phenomenon*”, Triton Publishing House, Bucharest, 1998;
4. GENADI V. – „*Information Theory – the Course*”, University of Bacau, 2001;
5. MAROLICARU M. – „*Physical Education and Sport – A System Approach*”, University of Cluj, 1996.

ALGORITHM PROPOSED FOR THE OBJECTIVIZATION OF INFORMATION WITHIN THE SOCIAL PHENOMENON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ¹

Key-words: modelling, axioms, objectivization. physical education, sport.

Abstract: This paper presents a possible algorithm necessary for the objectivization of information within the social phenomenon of physical education and sport, whose operations are based on the axioms of its modelling.

The model in system thinking (cybernetics) is an objective reproduction or transformation of information into values with objective existence for the social phenomenon of physical education and sport, too.

Both the reproduction operations - determination. and also the ones of transformation into values with objective existence must be seen as scientific axiomatic obligations for the social phenomenon of physical education and sport to settle and define the STATUTE OF SCIENCE of processes, activities and motor activities based on: THE HUMAN AND PHYSICAL EXERCISE with social purpose.

Starting from these realities and from the requirements, principles and laws of these sciences, we advance a possible algorithm, whose operations are based on the axioms necessary for the objectivization of P.E.S. - a social phenomenon at national level.

Operation 1: All levels, from government to the last performer, accepting the concept according to which physical education and sport in Romania is a social phenomenon at national level in which there are involved people who, one way or another, interact with physical exercise practiced in various forms, out of various reasons, material motivations included.

Definition: *Physical education and sport is a national, autonomous social phenomenon that comprises all processes, activities, actions and logistic structures which are based on physical exercise or on a particular form of it, whose essence is the achievement of physical, mental and material welfare of people in agreement with the social interest.*

Operation 2: A national social phenomenon, both hyper-complex and dynamic, physical education and sport at national level must be researched permanently in an inter-disciplinary manner as a

¹ Author: Balint Gheorghe

cybernetic system (hierarchical), opening wide the windows of human research sciences, the only ones that can ensure inter-disciplinary objective information, necessary to progress at international level.

As a hierarchical system (cybernetic), the national, social phenomenon of P.E.S. complies with all the requirements formulated by these sciences.

The definitory fundamental elements of the hierarchical system physical education and sport are: PEOPLE and the PHYSICAL EXERCISE.

These fundamental elements of physical education and sport interacting, they condition each other and starting from this level of the fundamental informational field there are built structures of levels and adjacent areas. which themselves become sub-systems - subjacent systems of the HIERARCHICAL SYSTEM OF P.E.S. - SOCIAL PHENOMENON. its most general structure. All the structures are subordinated to its purpose or finality, respectively the positive influence of states: physical, psychological, physiological, motor, biochemical, moral, spiritual and material on the physical exercise performers (see figure 1).

Operation 3: Modelling, as a method for researching the model of a SYSTEM, takes into account the fact that the researched system will exist only through its concepts: structure, state, essence, organization, etc. and ONLY for the moment of research that aims a certain purpose.

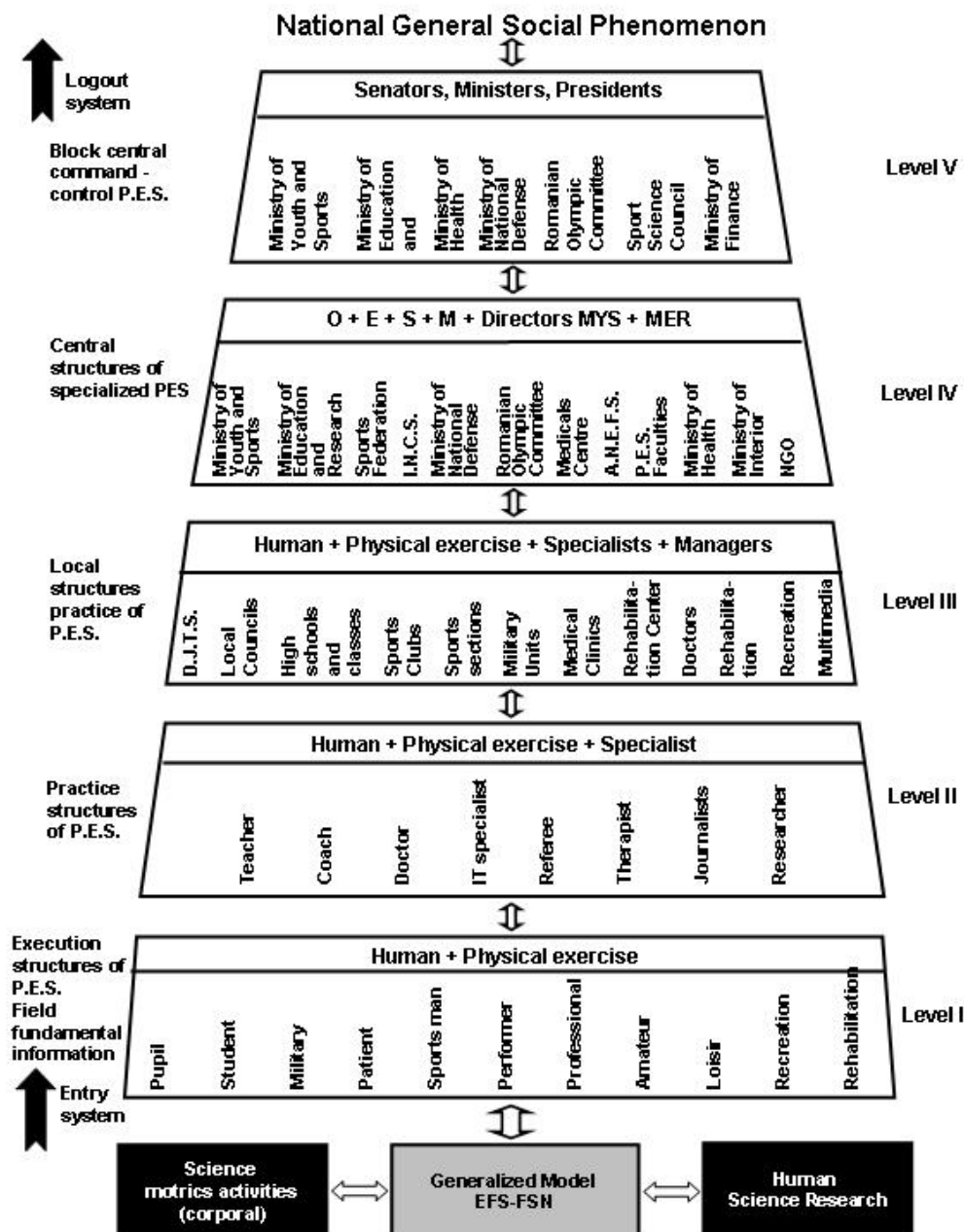
The social phenomenon physical education and sport has, by its processes, activities and structures, an objective existence, outside our senses and independent of them, a posture in which it is researched. The hierarchical system physical education and sport has an ephemeral existence. only for the moment of its research.

Operation 4: For an inter-disciplinary research, the hierarchical system P.E.S. can use modelling at national level as a research method and operational method, the only one capable of acquiring, processing, conveying and assessing objectively the ontic information of the phenomenon.

The mathematical method obtained by this method will be permanently completed with philosophical models obtained on the basis of the same modelling axioms, thus meeting the requirements of the laws and principles formulated by CYBERNETICS, by which any theoretical-philosophical statement must be confirmed or denied by mathematics-physics and the other way around, when any mathematics-physics statement must be supported or denied by

philosophy - the theory of processes or respective phenomena.

Physical Education and Sport - Autonomous Social Phenomenon - Hierarchical System



There will be operated with models from macro-structural level: government, ministries, federations to micro-structural level: sport branches as physical exercise and performers as fundamental models of the informational field of physical education and sport-social

phenomenon.

Operation 5: In order to acquire the models of the hierarchical system P.E.S. - national social phenomenon, the determining of its structures is necessary and sufficient. This axiom supposes that any philosophical, mathematical or physics model which will be elaborated should be preceded by its structure.

The structure of the national social phenomenon P.E.S. is made up of the groups specific to the people who practice and the groups specific to the physical exercise practiced by people as ELEMENTS (E) which condition and influence each other by INTERNAL RELATIONS (RI) of the system as its theoretical definition. Its mathematical definition is represented by $S=E+R_i$ according to the requirements of inter-disciplinarity.

The essence of the social phenomenon P.E.S. at national level consists of:

- Positively influencing people by means of physical exercise with the purpose of state: physical, moral, psychological, physiological, motor, spiritual and material. in agreement with the general interest of the country.
- The mathematical definition of the essence of the social phenomenon P.E.S. starts from the most general mathematical structure of the system, respectively:

$$ES_{PES} = \frac{\text{Human + Physical exercise}}{\text{Finality/Purpose}}$$

The general essence of the phenomenon formulated above is conveyed by the adjacent areas, operating according to the sub-systems and their internal and external relations up to the last one, in fact the first sub-system of the informational field of P.E.S.:

$S_i = \text{Human + Physical Exercise}$

If there is an essence of the national, autonomous social phenomenon P.E.S., defined above, then there surely is an essence at the level of each sub-system - subjacent structure, subordinated P.E.S. - F.S.N., but specific, to every analyzed sub-system.

This means that there will be an essence of P.E.S. at every level of five, but **attention: at every level there will be an essence for each element - sub-system on that level.**

We are pointing out the concept, according to which the human and physical exercise become at the active execution moment A UNITARY WHOLE - A CYBERNETIC SYSTEM that can be studied in an inter-

disciplinary manner for obtaining objective information. with all the concepts related to TGS, the system essence included.

Operation 6: the action necessary to maintaining the objective character in studying the P.E.S. phenomenon by means of models, all along them consists of: describing the elements (people + physical exercise), and their internal and external relations and also their finalities by means of state parameters (physical, psychological, moral) which should reflect both the structure - organization and the dynamic-functional behaviour of the whole system - sub-system. Note that in physical education and sport three main model categories are operated with:

- Philosophical, conceptual, theoretical models;
- Mathematical models - software;
- Physical models - hardware and software.

Operation 7: In determining the OPERATIONAL MODELS, the REVERSE PATH principle applies, from the final model back through intermediate models up to the initial moment of research: operational objectives.

The reverse path principle used in modeling covers all the requirements of OPERATIONAL PROGRAMMING, ensuring the objectivization of processes.

Conclusions:

1. PHYSICAL EDUCATION AND SPORT is, first of all, a social phenomenon of national level with a pronounced specific practical content and it must be studied with this objective existence.
2. Physical education and sport - hyper-complex, dynamic social phenomenon with an objective existence, can be influenced at national and international level only by an inter-disciplinary approach, as the only way to obtain the objective information necessary to the processes and activities specific to all the structures.
3. The positive influence of the social phenomenon of P.E.S. must start with the change of the general fundamental concepts on physical education and sport in a society in transition. The new concepts should meet all the requirements needed by social, individual and group interests. In this situation, physical education and sport must be studied as a complex, social phenomenon. dynamic at national level with implications, conceptions, individual and

group interests, varied and always changing.

4. As a complex and dynamic social system, physical education and sport must benefit from a system of permanent informing as a condition of its unitary existence.
5. Forming the specialists and the structures necessary to the interdisciplinary research of the system is the acute problem of the social phenomenon physical education and sport at national level, in this present-day stage.

References:

1. CONSTANTINESCU P. – „*Hierarchical Systems*”, Academy' Publishing House, Bucharest, 1986;
2. DRAGNEA A. – „*The Theory of Physical Education and Sport*” „Cartea Școlii” Publishing House, Bucharest, 2000;
3. GEORGESCU F. – „*Physical Culture – A Social Phenomenon*”, Triton Publishing House, Bucharest, 1998;
4. GENADI V. – „*Information Theory – the Course*”, University of Bacau, 2001;
5. MAROLICARU M. – „*Physical Education and Sport – A System Approach*”, University of Cluj, 1996.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS – SOCIAL ISSUE OF NATIONAL INTEREST ¹

The new economic, political and social realities in our country suppose new concepts in the field of physical education and sport with a view to making it more efficient.

Objectives: Starting from the premises – the realities of our country, the **hypothesis** we assumed is outlined on the basis of the conviction that Physical Education and Sports in Romania as a social phenomenon at national level could be influenced positively, comparable to international levels, if on all its areas and levels, in all specific processes, activities and actions, there is taken action in the direction of information objectivization through an inter-disciplinary approach, in a specialist team, coordinated by the human research sciences: sociology, biology, motricity theory, systems theory, cybernetics, psychology, etc.

Discussion: In this situation we may say that in order to be made efficient, physical education must be studied as a social phenomenon – complex, dynamic at national scale, with implications, motivations, concepts, individual or group interests, varied and changing, etc.

Solving so many problems supposes realistic, scientific, objective concepts, capable of providing the respective decisions permanent information, ontic and objective. It can no longer be accepted the concept according to which the system of physical education has only three sub-systems: institutionalized (learning), performance and recreative, because there are, besides the three sub-systems, many other categories of performers with direct or indirect motivations, direct or changing purposes, organized up to a central level or unorganized/individual, who integrate the requirements of physical exercise by practicing it.

Conclusion: A complex, dynamic social phenomenon, physical education and sport follow the same laws of progress, conditioned in the present stage by the objective quantity and, mainly, quality of information and its management. Ignoring these two subjects necessary to social progress means not ensuring physical education and sport the development in the needed rhythm, comparable to the international level, at which all our society aims.

The information used and still being used in the entire social phenomenon of physical education and sport, in all the processes,

¹ *Authors: Balint Gheorghe and Grapă Florin*

actions and activities, with minor exceptions, is secondary information, collected and processed on the basis of obsolete, classical theoretical concepts, still existent in the specialty literature of our country.

References:

1. BALINT GH., *Algorithm proposed for the objectivization of information within the social phenomenon of physical education and sport* , 5th International Scientific Conference on Kinesiology “Kinesiology research trends and applications”, Proceedings Book, pag. 755-757, Zagreb, CROATIA, 2008.
2. GHENADI V., GRAPĂ F., BALINT GH., *Educație fizică și sport – fenomen social. Abordare axiomatică.*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.

PRACTICE MODEL OF THE FOOTBALL GAME DURING THE PHYSICAL EDUCATION LESSON AT SECOND TO FOURTH GRADES

Keywords: optimization, intermediary models, means of action.

Teaching physical education classes II - IV, has a significant role both in terms of its favorable influence on the process of developing and strengthening the body and as a tool designed to help teachers know students, their rapid adaptation to new school requirements, forming staff training classes and a climate of active study.

The students of this age are to move very large in this period.

Due to the practically-active lesson of physical education student in shares rise as an active participant, encouraging habits and exercise habits, on the other hand, broadening the sensations, perceptions, representations of spatial and temporal development of imagination and the spirit of observation.

Education group relationships, and influence of ownership and traits of character and personality, are the educational objectives with important social value, which are strongly favored in the business of structured physical education in sports games in general or football in this work.

In structuring the process of teaching the lesson of physical education based on a model of instruction and practices the game of football, to consider the unequal endowment in terms of materials of different schools and the need to make physical education lessons especially outdoors¹.

In this respect, before this experiment, we set the following assumptions:

- 1. Proper conduct of the teaching - learning through the establishment of models of training and practice the game of soccer in the physical education lesson, leading to achieve the general objectives of physical education;**
- 2. Using mainly the lesson of physical education a means of specific action football game, will provide an increased efficiency of training.**

Practical experiment was conducted with two classes of

¹ **Balint Gh. - Model de practicare a jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele II – IV**, Sesiunea Internațională Jubiliară de Comunicări Științifice „60 de ani de învățământ superior în Brașov” – Activități motrice dirijate – limite și perspective, 8 martie 2008, Ed. Universității „Transilvania” Brașov, p. 17-23.

students from School no. 10 in Bacau, in the open air, on land handball during the period: 1 April 2007-30 May 2007.

In carrying out this model of training, I went to study the task of playing football players during a game official. Analyzing the technical management of a football player, I have structured its entire business during a game official on the basis of the driving characteristics of these students, adapting: the dimensions of the playing field (field handball), duration of game (15x15 minutes) and simplifying the regulation game.

Further, to better the overall process of training, we divided the whole training three intermediate models.

These models of instruction are:

INTERMEDIARY MODEL I

Priority objectives and content

1. Basic concepts of school and walking running;
2. Developing a sense of pleasure and balls to play ball;
3. Games of movement specific football game;
4. Game bilateral freely consented, with simplified rules on low ground;

Means of action

1. Basic concepts of school and walking running:

- walking, stop walking in, walking on edges on heels on the foot of the mitten on the external crow's leg;
- game ankles, step jump, hop step, passage of the race went on and vice versa;
- running winding; of race: stops, starts, bypassing, running winding, step briskly, crossing from running at work;

2. Developing a sense of pleasure and balls to play ball:

- roll the ball with soles before-back, sideways, with both feet;
- roll the ball with the inside / outside of foot crow's: forward - backward, sideways, with both feet;
- rolling combinations of the ball, to free choice, static and easy travel.

3. Games of movement specific football game:

- hunter and ducks;

- the ball to captain;
- ball through the tunnel;
- relay race with the lead ball.

4. Game bilateral freely consented to the simplified rules, the field reduced.

INTERMEDIARY MODEL II

Priority objectives and content

1. Initiation and learning the basic elements of school running;
2. Development of sense and control the ball;
3. Specific football games;
4. Initiation and learning elements of the tactical and technical base:
 - taking the ball rolling;
 - striking the ball with the foot;
 - protecting the ball;
 - driving the ball;
 - striking the ball with his head;
 - deceptive movements
5. Game bilateral freely consented, with simplified rules on low ground;

Means of action

1. Initiation and learning the basic elements of school running:

- game ankles;
- running winding
- running with knees up;
- legs stretched back to before;
- accelerated pace;
- Speed up released;
- Starting from standing;
- heat light to signal race started;
- heat light signal changes in direction of flight.

2. Development of sense and control the ball:

- simulation of the ball of light running (10-15 m) and fast

running (20-30 m);

- driving the ball with full of easy running, with deft feet (10-20 meters), then change the leg. In line on one line, one can run the ball, or "shuttle" of three players;
- driving the ball with the outside of easy running, with dexterous foot (10-20 m), then change the leg. line in a row, one can run the ball or shuttle three players;
- driving the ball with both feet, alternating technical procedures governing the ball.

3. Games of football-specific movement:

- ball through the tunnel;
- the ball to captain;
- hunters and ducks;
- "donkey".
- relay race.

4. Initiation and learning elements of the tactical and technical base:

A. taking the ball:

- the player drop the ball from the trunk, which is after taking the ball with sole;
- two players: face to face, at 10 m distance, the other one throws the ball, making retrieval;
- in pairs, in motion, sending the ball to the leg with a partner, taking over the running and then relaying the ball;
- game theme: the bird before the ball, driving the ball must be at least 3 m;
- game theme: taking possession of the ball is required to pick, followed by sending the ball.

B. Ball management:

- driving the ball with one / both feet, alternating processes of management;
- driving the ball to change direction after the advance has been taking (two across the land, one passes the other drive and vice versa);
- driving the ball milestones (15 m, 5 milestones of three

meters);

- game topic: bird ball before driving the ball necessarily at least 3 feet.

C. striking the ball with the foot:

- game of the ankles - striking the ball with the inside of the mitten foot on wall or partner;
- running the light, passing in two with the inside of the mitten foot (alternating right-left);
- two players face to face, passes between them through a gate with width 1,50-2 meters high and 80 centimeters. The transmission is running the ball on the spot, then move;
- sending two balls into the place, the distance between players - 20 meters with the application the following themes: a player send the ball down, with average intensity, the other running takeover, get the ball with your hands forward and back by rolling;
- sending the ball in two of travel, without taking over.

D. Protect the ball:

- in a circle of 10-12 players. Management ball with various processes in different directions, attention is focused on maintaining control of the ball;
- protecting the ball "one against one" in a limited space;
- in a circle (radius of 9 meters), is 6 players, of which 5 players driving the ball protecting her sixth player without the ball looking to get the ball outside the circle.

E. deceptive movements (dodge)

- players will all the land, running from the side instead of tilting on the other foot, by changing the center of gravity and return to original position;
- players will all land in pairs, attempts to overcome by teammates executed feint with the body;
- players placing it in one column at a distance of one meter between them, run easy. The first player runs to 180 degrees turns and winding back among the other players;
- willing players in one column, moving (on the go, running

light, running speed) to an oscillating pole (right-left) trying to pass apart without him to reach. After each pass to overrun string line;

- shuttle that will engage the leadership of the ball combined with deceptive movements in each pole;
- game theme: both the entry into possession of the ball and the transmission of the ball, must run feint;

F. Game bilateral free consent, with simplified rules for small group:

- bilateral game will be in a school play, which will focus on technical processes and technical-tactical elements to the ball without the ball, learned the same day. It will use the same rules set for the intermediate I.

INTERMEDIARY MODEL III

Priority objectives and content

1. School of running and jump specific football game;
2. Strengthening technical elements - tactical learned the basic structure of exercises;
3. Bilateral game with simplified rules as a game theme.

Means of action

1. School of running and jump specific football game:

- gone before - back, side step the added side-by-step cross the edges and heels;
- travel right side - left (the entire width of the land), with cross steps and adding steps;
- move away (3-5 meters), falls back, lifting;
- right away (3-5 meters), left shift (3-5 meters);
- run, jump with one foot on detachment or on two feet;
- running the light signal to travel 3-5 meters face, back, step with the added step to cross;
- in pairs face to face lateral movements before, back to the signal: jump with two feet on the detachment;

2. Strengthening technical elements - tactical learned the basic structure of exercises:

- taking the ball offered - sending the ball;

- rapid movement - taking, sending the ball;
- rapid travel - facilities management, sending the ball;
- move quickly, taking, driving with deceptive movements, dribbling, shoot to gate;
- all these structures are exercises with passive adversaries or semi active.

3. Bilateral game with simplified rules, as a game with theme:

- play with bilateral issue, will each time a theme specifically established and binding on all subjects of this experiment;
- in the bilateral game will use the regulation set for the intermediate I, Regulation for the game of soccer on the field reduced;

Conclusions:

1. Concern for the proper conduct of training and practice the game of soccer in the lesson of physical education through the establishment of models of training for those students, allowed not only solving the school physical education goals, but managed to attract students to move to practice happy to exercise;
2. Using the power of attraction of football high performance modeling and content of physical education lesson after the game competition, has demonstrated its effectiveness in this research work;
3. Use within each hour of physical education at least half (20 minutes), the game of football on the ground decreased bilaterally, with effectively reduced and simplified rules, leads to greater participation of students in physical education classes and in readdressing a very pleasant solving school physical education objectives.

Suggestion

If until now in the process of teaching - learning from the lessons of physical education, playing football was represented in a relatively small industry compared to other sports.

Following this research, we propose that the lessons of physical education at this level to be conducted on the basis of models of training which must include field games bilateral reduced by effectively reduced and simplified rules, bilateral games to be held in

the form of game or game theme school.

Bibliography

1. BADIU, T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. BALINT, Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău – 2002;
3. COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I. *Jocuri Sportive – Teorie și metodică*, Ed. Aldin, București – 1998;
4. EPURAN M. *Modelarea conduitei sportive*, Ed. Sport-Turism, București- 1990.

CONSIDERATIONS REGARDING THE NECESSITY OF IMPROVING THE SYLLABUS FOR THE FOOTBALL GAME IN THE SEVENTH AND EIGHTH GRADES PHYSICAL EDUCATION LESSON

Keywords: curriculum; syllabus; physical education; football.

Introduction:

A crucial part of the written curriculum, the Romanian syllabus went in recent years through a complex process of drafting and revising the curriculum vision, which involves an interaction design in their objectives, content, learning activities and the principles and assessment methods.

The overall objective of the Physical Education course is developing skills in bio-psycho-motor ability and training students to act on them, in order to maintain a permanent state of optimal health, ensuring a harmonious development and physical manifestation of an engine capacity insert favorable professional and social.

Education group relationships, and influence of ownership and traits of character and personality, are the educational objectives with important social value, which are strongly favored in the business of structured physical education in sports games in general or football in this work.

Premises:

Study of existing education programs for secondary school programs developed by the National Curriculum in our country, current conditions in Romanian education feels the need structure of physical education lessons on sports games, games that are enjoyable and lead the students to practice the year physical movement in general, in providing a greater proportion of their participation in lessons and training-volitional moral qualities, their sports games.

This paper tries to make an analysis of the specific discipline physical training (maintenance and improvement of health, harmonious physical development, general development of motive and the industry-specific probe and sports, education of positive character traits) and the actual contents required to practice the game of soccer in the lesson of physical education at seventh and eighth grades.

Compared with the previous curriculum, the program approved by Order of Minister no. 4263 / 29 July 1998, establishes a new vision of teaching physical education in school, as follows:

Previous curriculum	Current curriculum
<ul style="list-style-type: none"> • content consists of elements with the sport; • content exceeding the quantitative point of view the possibilities of assimilation of the students; • orientation towards achieving the aims of sports performance; • learning content and learning activities designed equally to all students; • insufficient curriculum appropriate physical availability and interests of students; • unsuitability to the curriculum materials in school and local traditions; • insufficient capitalization teaching concentric pattern; • absence of objectives formulated in terms of attitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • content consists primarily of elements of physical education; • appropriate content in quantitative possibilities of assimilation of the students; • orientation towards finality personality development of students; • learning content and learning activities to ensure the requirement for the establishment of routes for the preparation of individual students; • curriculum oriented respect to the particular interests of individuals and students; • curriculum adaptable to the specific material and local traditions; • staggered content concentric teaching model; • formulation of objectives in terms of attitudes, made possible through any other specific targets

Hypotheses:

Starting from the ideas set out above, namely that between discipline-specific physical training (maintenance and improvement of health, harmonious physical development, general development of motive and the industry-specific probe and sports, education of positive character traits) and content actually required to practice the game of soccer in the lesson of physical education in classes VII and VIII to exist, in our view some discrepancy, we set the following

hypotheses:

1. Presentation in a table of goals discipline physical training compared with the actual content required for practicing the game of soccer in the lesson of physical education in classes VII and VIII will show that this level is actually extracted from

the football performance with a small contribution in achieving the goals of discipline physical education;

- Using mainly the lesson of physical education game for minifootball (field reduced to simplified regulation without the requirement of knowledge and technical processes tactical football specific performance) will, indeed, specific objectives discipline physical training (maintenance and improving health, harmonious physical development, motor development of general education of positive character traits).

Organizing the research

To demonstrate the hypothesis first proposed after studying the current curricula for secondary education programs developed by the National Curriculum in our country, we developed a model for the table will have three main pillars namely:

- Specific objectives discipline physical education;
- The actual content required for practicing the game of soccer in the lesson of physical education in classes VII and VIII respectively of;
- Considerations on the need to improve curriculum.

Table 1. Considerations on the need to improve the curriculum in physical education lessons in grades seven and eight

Specific objectives to the discipline of physical education	The actual content required for practicing the game of soccer lesson in physical education class VII and VII	Considerations on the need to improve the curriculum
Development of general motor capacity in students, necessary for conducting sportive activities.	<p>Technical processes used in the attack:</p> <ul style="list-style-type: none"> striking the ball with the foot mitten; clash with the ball, the place of travel; shoot away from the gate; striking the ball with his head, the place of travel; taking the ball to the 	<p>With regard to the technical process of teaching the game of soccer in the physical education lesson, consider this exaggerated "sportive-like" content of physical education lessons and propose the following:</p> <p>1. minifootball game in which students</p>

<p>Assimilating technical procedures and specific tactical actions practicing sports by students in school and beyond.</p>	<p>leg of travel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • driving the ball with the inside and outside crow's leg; • deceptive movement; • protecting the ball. <p>Technical processes used in defense:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stripping the ball from the opponent's front and side. <p>Tactical methods used in attacks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demarking; • penetration; • overcome; • use of "one-two" <p>Tactical methods used in defense:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marking; • exploratory; • locking ball; • interception <p>Developing friendly personality features of social integration.</p> <p>Bilateral game with rules of the game, hands, fault, restoration of the side corner.</p>	<p><i>need to know only that this game is played mostly by foot;</i></p> <p>With regard to the delivery of tactical action game of soccer in the physical education lesson, ask:</p> <p>1. When teaching the theoretical knowledge and whether they should participate in physical education objectives?</p>
<p>Promote maintenance and improving the state of particularities of health according to age and sex of the students.</p>	<p>Tactical methods used in defense:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marking; • exploratory; • locking ball; • interception <p>Developing friendly personality features of social integration.</p> <p>Bilateral game with rules of the game, hands, fault, restoration of the side corner.</p>	<p>On "bilateral game with rules of the game, hands, fault, restoration of the side corner, should emphasize that the curriculum content anywhere there is a time for learning the rules of the game.</p> <p>However, we believe that bilateral game ensures participation more active and aware students.</p>

Analyzing the table above, we are able to specify:

1. In the opinion of our performance benchmarks discipline physical education can do much better by practicing a game minifootball, the main goal of this game is a desire to win without transforming into a sport-like lesson content itself;
2. Dealing technical procedures and specific tactical actions practicing sports by students in school and beyond, it supports our point of view and is not related to physical education curricula;

3. Bilateral game with rules of the game, hands, fault, restoration of the side corner, it provides a much more active participation and awareness of students in physical education lesson.

Conclusions:

For comparison between specific discipline and physical education required for the real game of football practice in the lesson of physical education classes at the VII and VIII grade, we are able to shape the following conclusions:

1. Content required for practicing the game of soccer lesson in physical education classes at the VII and VIII is actually extracted from football performance with a small contribution in achieving the goals of discipline physical education;
2. Using mainly the lesson of physical education game for minifootball will, indeed, specific objectives discipline physical education.

Suggestions:

Following this research, we propose using mainly the lesson of physical education game minifootball the field reduced to simplified regulation without the requirement of knowledge processes specific tactical and technical performance football, game minifootball believe that we provide in indeed, the specific objectives of discipline physical education:

1. maintenance and improvement of health;
2. harmonious physical development;
3. general development of motive;
4. education of positive character traits.

Bibliography:

1. *Curriculum Național - Programe școlare pentru clasele V-VIII*, M.E.N., Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999.

Chapter II

CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN SPORT AND MOTRIC PERFORMANCE

STUDY REGARDING THE TECHNICAL TRAINING IN CROSS-COUNTRY SKIING	189
CONSIDERATIONS REGARDING THE GENERAL SELECTION PROCESS IN SKI JUMPS	195
THE SENSE OF SLIDING (MOVEMENT) AND THE APTITUDE OF LEARNING TO SKI	203
STEPPING CHRISTIANIA, A TECHNICAL PROCEDURE USED IN COMPETITIVE SKI - ACCESSIBLE AND USEFUL IN THE PROCESS OF LEARNING ALPINE SKIING	209
PHYSICAL TRAINING MODEL FOR THE FOOTBALL FORWARDS, AT JUNIORS II, DURING WINTER	215
TRAINING MODEL FOR FIVE OR SIXTH GRADE FOOTBALL PLAYERS, IN SPECIAL FOOTBALL CLASSES	227

STUDY REGARDING THE TECHNICAL TRAINING IN CROSS-COUNTRY SKIING

Keywords: technical training; cross-country skiing; rolls on skis.

Introduction

Topic raised is required from performance ski background which has been considerable growth from one year to another. To achieve these remarkable results have nine techniques, improving the quality of materials (skis, tinsel, boots), spatial and optimal routes first, continuous improvement of methods of training cross-countryskiers.

The results of our athletes in recent years have been good, even the girls dominating the Balkan championships last 15 years, and boys, after 20 years, the latest edition of the Balkan managed to win both individual sample and relay race.

We can not say the same thing about the achievements of athletes in Romanian Olympic Games and World championships, where results have been modest, although the gap in time has considerably decreased compared to the winners.

These results have been the subject of many discussions, the analysis which took aim at detecting gaps which have been held in readiness to bring change in the training and to change the mentality of athletes in training.

Sure there was objective, particularly failure volume of specific training.

Due to lack of snow, only sporadic participation in international competitions in November emergence technique enables our athletes to prepare well and roller skiing, transfer preparation to specific conditions being made faster. This, however, does not diminish the importance of preparing anything specific.

Hypothesis

Following the ideas presented so far, we can formulate the following working hypothesis:

Improvement of the technical-tactical training in the advanced cross-countryskiers can be accomplished through:

- 1. addressing the actions and gestures backbone imposed by the control samples;*
- 2. simultaneous improvement of two competitive techniques: classical and free.*

Consistent with the time and made the working hypothesis, we need to solve the following tasks of research:

1. Analysis of the significance of optimization concept in preparing sport and technical training and tactics;
2. Study design of technical-tactical high performance of the cross-country skier;
3. Critical analysis of the model for tactical and technical training of our children and juniors;
4. Envisaged ways and means to improve technical and tactical preparation of children and juniors;
5. Checking practical ways and means as to optimize technical and tactical preparation of children and juniors;
6. Processing, data analysis and interpretation of research.

Organizing the research

The research was conducted during June 2007 - May 2008 in Azuga.

The subjects of this research, athletes from the School Sportive Club of Sinaia, were divided as follows:

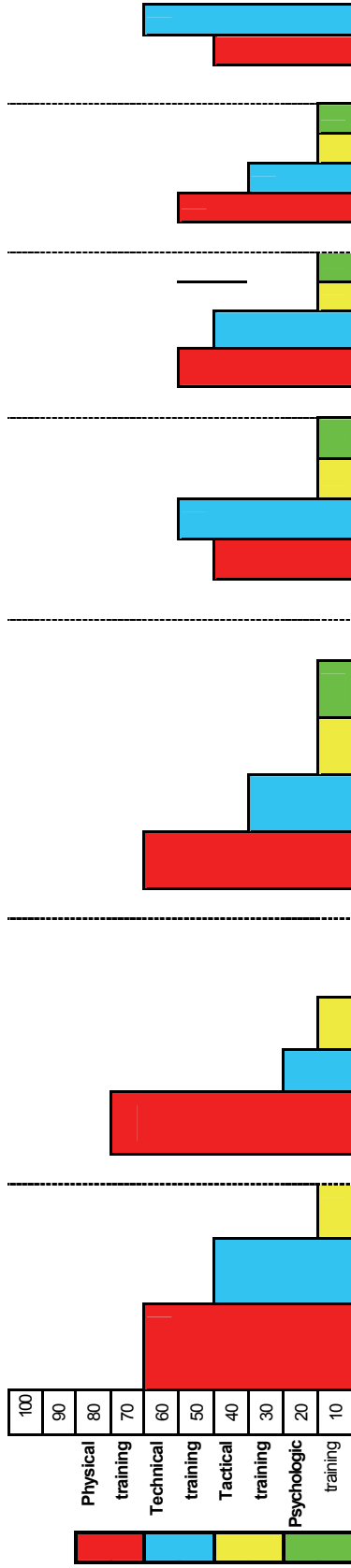
- Experimental group: 6 athletes, between 15 -16 years old;
- Witness group: 6 athletes, between 15 -16 years old.

During the experimental activity, we have resolved the following tasks:

- a) developing methods to track the training of technical-tactical cross-country skiers this stage of sports training, in line with the working hypothesis;
- b) developing the means to achieve the expected route methodically;
- c) inclusion in the exact route plan macro-cycle training athletes, the contents of the technical-tactical training;
- d) monitoring and recording activity results.

The activity of the experimental group was conducted according to the plans:

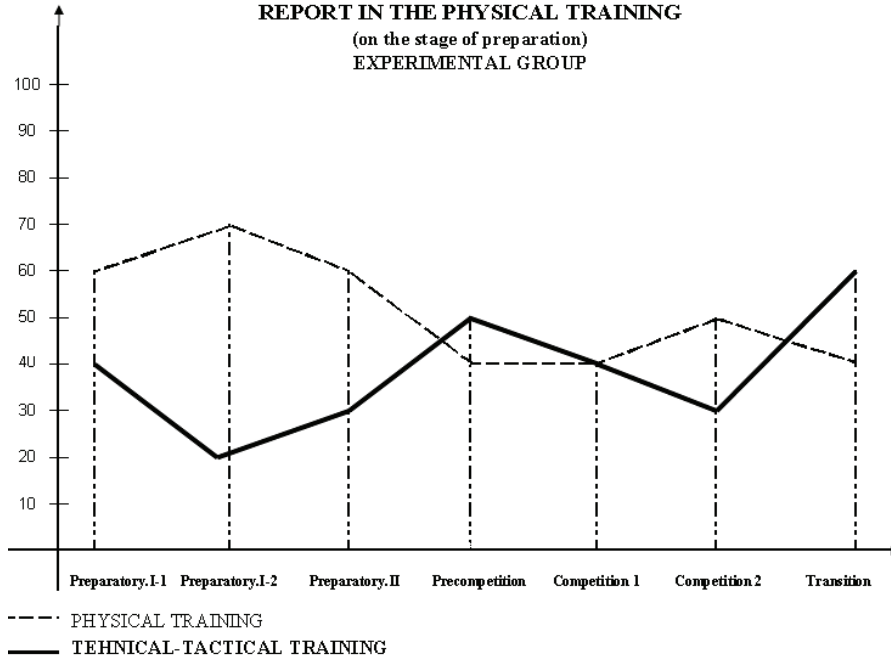
		OBJECTIVE																																															
THE PERFORMANCE		TEST PROBE	PHYSICAL TRAINING	TEHNIHAL TRAINING	TACTICAL TRAINING	PSYCHOLOGICAL TRAINING																																											
		<ul style="list-style-type: none"> • 50 m. • 100 m. • 1000 m. • 3000 m. cross • 1000 m. push with arms; • 2000 m (with different techniques on certain portions). 	<ul style="list-style-type: none"> • Improving multilateral physical preparation. • Improvements specific resistances, motor skills, suppleness, balance, speed of execution. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecting the techniques of slip on skis; • Improving the potential to change the steps and adapt them in light snow and profile parts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Addressing the maximum seriousness of the competition. • Compliance tactical competitive set. • Through routes in high tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Volitional moral training. • Develop sense of responsibility. • Concentration on freeramp. 																																											
WEEKS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
PERIOD		PREPARATORY I														PREPARATORY II							PRECOMPETITION							COMPETITION							TRANSITION												
STAGE		1														2							3							4							5							6		7			
CONTR		X														X							X							X							X							X		X			
PROBE		X														X							X							X							X							X		X			



Staggered objectives and targets training components in annual training workouts

	PREPARATORY PERIOD			COMPETITIONAL PERIOD			TRANSITION																										
	1	2	3	4	5	6	APR	MAY	JUNE																								
	JULY			AUGUST			SEPT.			OCT.			NOV.			DEC.			JAN.			FEB.			MAR.								
	Running on flat on the distance 6 x 500 m + 500 m; 5 x 1000 m + 1000 m; Running during 30 – 60 min.; Running tempo exchange; Ski role; Running on standard routes; Running on flat 5 x 2000 m + 500 m; 2 x 3000 m + 1000 m; Swimming crawl. Improving working arms in alternative measures ski role; Running during 1 ½ / 2 ½ ; Repeated on the flat. Running on standard routes 5 x 1000 m + 1000 m. 2 - 8 min. Running on standard tracks lasting over 8 min. 2 x 3000 m + 1000 m; Ski role.			Running long aerobes to improve the ability to exchange time; Ski role repeated ly on flat 6 x 500 m + 500 m. 5 x 1000 m + 1000 m. Running on standard routes with duration 2-8 minutes. Running on standard routes with duration of more than 8 minutes.			Repeated on skis using the same means of land. Repeated alternated on skis sliding techniques alternated walking step of skating. Perfecting the art of downhill on skis improvement alternated walking.			Perfecting the art work on the arms ascent Running on ski trails in the regulations of 3000 m., 5000 m., 10000 m. Correction of technical errors occurred over the competitive season.			Improving technical elements alternative walking, step of skating. Decreased exercise capacity, maintaining the main driver of quality basic, reconstruction.																				
%																																	
Basic physical training	100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%		
Technical training	40%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%			100%		
Intensity level I	10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%		
Intensity level II	30%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%		
Intensity level III	50%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%		
Intensity level IV	70%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%			10%					

**EVOLUTION TECHNICAL-TACTICAL TRAINING
REPORT IN THE PHYSICAL TRAINING
(on the stage of preparation)
EXPERIMENTAL GROUP**



Conclusions:

Reporting data obtained from the assessment training and reported them to the training can be undone following conclusions:

1. optimization is achieved through preparation attacking simultaneously physical preparation, technical and tactical;
2. the total heat is the same steps with the model, but share different volumes (running on land, snow skiing and roller) is different, so the race is on roller skiing is much more similar to those of the model training ;
3. means of training for technical and tactics used in training (ski rolls, imitation exercises, etc.) have a greater share of the group experiment, which does not correspond entirely with the model of training that focuses on preparing means general;
4. preparation of technical achievement improve tactical-through actions and gestures driving tests required by the competition;
5. use of specific learning processes and improvement of basic (and simultaneous alternative for "classic" and step by step and skating siitonen for "free") provides a rapid assimilation of the art of travel on skis and sliding speed improvement;
6. new ski equipment fund requires a good physical preparation of athletes (especially indices of force and resistance), which may be obtained through a systematic work-throughout the year;

7. simultaneous improvement of two techniques of competitions "classical" and "free" lead by default to optimize the preparation of technical and obtain results from both samples of competition (classical style and free style).

Closure of the sporting performance on the race skis requires a lengthy and aware from the initiation to the top.

The present level (and especially future) performance can be achieved only and multi-talented athletes prepared with a high level of morale in the characteristics and capable of a full focus on training and competitions.

It can be assumed that specialization in certain technical processes of running be more thorough. It proves, unequivocally, that only exceptional individuals can wield both processes of art of running.

Training in stage performance peak should be fully subordinated to the goals set and it is not possible without active approach from the athletes.

Bibliography:

1. Bota, C. - *Fiziologia Educației Fizice și Sportului*, București, 1994.
2. Cătună, C. - *Regulamentele concursurilor de schi și biatlon*, Editura Fundației „România de Măine”, 2000.
3. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Noua tehnică de schi fond*, vol.III, București, 1987.
4. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Schi – Alergare pe schiuri*, vol.II, București, 1986.
5. C.N.E.F.S., F.R.S.B. - *Sportul de performanță, nr.288-289, Antrenamentul schiorilor fondești*, București, 1989.
6. Dragnea A. - *Teoria Antrenamentului Sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
7. Epuran, M. - *Psihologia Educației Fizice și Sportului*, București, 1994.
8. Forțu, A. - *Schiul de fond*, Editura Stadion, 1973.
9. Nicu A. - *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, 1993.
10. Niculescu, M - *Metodica Cercetării Științifice*, București, 2001.
11. Ministerul Educației și Învățământului - *„Norme și cerințe privind pregătirea copiilor și juniorilor pentru probele de schi fond”*, 1989.
12. Pelin, Florin - *Învățarea tehnicii libere la schi fond-biatlon. Pregătirea competițională*, Editura Printech, 2001.
13. Pelin, Florin - *Schi fond*, Editura Printech, 2001.

CONSIDERATIONS REGARDING THE GENERAL SELECTION PROCESS IN SKI JUMPS

Keywords: sports selection, forms of selection, ski jumps.

Premises: The main reason that led me to choose my research this is my participation as a director of the team of specialists involved in the grant "Optimizing training methodology designed by the coaches involved in sports training unit to ski jump, which makes research part of the development of this sport, the program proposed by the Romanian Federation of Biathlon Skiing and financially supported by OMV Romania.

With the risk of bothering a group of specialists of the field, say from the outset that the main fault in this process of regression of the jump due to the selection process particularly poorly understood by some coaches, area selection very small (only Brasov county area), or, although not I'm happy to say, lack of interest in the bibliography of specialized study and general test to cover some gaps in the preparation of these theoretical, "specialists" by motivating social-economic factors existing in currently in our country (no money for equipment specific cantonments, competitions, etc., we do not have a specific infrastructure required minimum "- are phrases that we hear more frequently especially in the lift with skis at children) .

The blame in the main jump with skis development, with emphasis on selection and training of children, we consider to be the neglect of the contribution of coaches' theories in this field.

The most telling thing that supports this claim is the conduct, selection "as a means these coaches," the eye "or, in the case of the former coaches promote jumper - as I learned from our coaches," although in literature data are presented scientific granting vast spaces theoretical and methodological issues regarding the selection of performance in sport (Bocu T., 1984, 1997; Drăgan I. 1989; Grupe Ommo, 1992; Hahn, E., 1996; Ifrim M., 1993; Răduț C., 1989, etc.).

In conclusion, if pleased to select, and then the train has ceased to represent the internal motivation of the specialist ski jump and external motivation is more than 100%, the salary is too low, then we can find many ways, "selection" because the results will be the same.

Regarding the selection of sports, because they occur mainly at school age, while the selection of school, it can be

considered as a component of school selection.

The concept of selection in sport has been defined and formulated while many specialists, both in sport and in complementary fields, are characterized by a high degree of interdisciplinarity.

Here are some definitions for the selection in sports:

"Selection is a process of screening of the athletes, based on systematic investigation, complex, and in providing guidance and conducted to test or branch of sport, show the motivations and skills" (Răduț, C., 1989) (p.44);

"Selection is a process organized and repeatedly, the availability of early detection of native talents in the child, junior, using a complex system of criteria (medical, biological, sociological and psycho-motor), to practice and his later specialization in a discipline or approved Sports" (Nicu, A., 1993) (p. 43);

"Selection is a systematic research conducted on the basis of biological and psychological to detect children with special skills, to practice the various branches of sport" (Dragnea, A., 1996) (p. 256).

According to Traian Bocu, **„selection in sport is a complex system of identification and screening of individuals gifted education in sport, based on certain principles, criteria and scientific methods of motive, biomedical and psychological, by which may be placed in evidence, with a coefficient increased probability of having a prognosis, the actual skills needed to achieve performance”** (Bocu, T. 1984, 1997) (p. 18).

In the National Selection System (SNS), acting 5 types of criteria, listed in IFRIM, M. (1993) (p. 46) as follows: medical and sports somato-physiological, biochemical, psychological, within their criteria are contained anthropological and genetic selection, after the author is off broadly in medical anamnesis sports.

In the current situation, we consider as sufficient for a successful selection, practical implementation of three basic criteria: motive, biomedical and psychological.

Of course, the selection of sports can and should be addressed multidisciplinary. It is also necessary for fundamental research in sports always one step ahead of the application. But

in order not to create too great a discrepancy between the theoretical and practical, we believe that now is asked to focus on the application selection.

Given the many forms that may take in the selection of sports, according to certain criteria or principles, and while making an inventory of the most common terms in the field, a rare but have exhausted their claim, show the number and classification criteria forms of appropriate selection criteria and consider the forms which can be used in the selection of the ski jump:

A) ACCORDING TO THE PERFECTION DEGREE OF THE USED CRITERIA:

The empirical or intuitive selection represents the most used form of selection today (Wanek, M., 1979) (p. 168). Empirical selection is organized by the coaches or the so called "talent detectors (scout manager), who observed the young during sports activities, educational or extra-didactical.

They observed "how to move" youth and on the basis of these observations, draw conclusions on the degree of development of motor skills and qualities and the "ease" with which the target is running movements.

A young man with a very high level of these skills is registered as a "motor talent" (Bocu, T., 1997) (p. 15).

This form of selection may be made solely on the basis of experience gained by teaching manager in a given period of professional practice or the "flair" it, and a certain "sense" both acquired mostly during career was sporting performance.

We can say that ***„empirical selection is characterized by the use of pragmatic methods for the identification and screening of young people in order to achieve sports performance, without being based on some rigorous criteria.”*** (Bocu, T., 1997) (p. 16).

Without denying that sometimes this method of selection can give good results, ignoring the scientific progress in the field, the above quote does not call it exclusive, especially in the context of current demands from sport performance.

Scientific selection, required by each sport branches, seeking skills as necessary practicing sport performance, not to be identified only when they show the net but still dormant, at a

relatively early age.

To this end, we propose that in future research to present a new method of obtaining data for the purpose of selection, method achievable using Oseretsky-Guillmann test, and test carried out an examination of general motor skills for different age groups.

Test, target behaviors essential life driving under the four aspects of his speed - strength - coordination - resistance on coordinates: static balance, coordination, dynamic general dynamic coordination of hands, precision and simultaneity of movements, synkinesis (involuntary movements of different segments of the body during the execution of various basic movements).

Due to the more laborious application and to make practical this selection system is required prior to conditions in the way of making teams work, the methods and means used in the stages of deployment envisaged, as well as a schedule of action selection in the territory.

As in other countries and in our country there is concern by consistent selection process sports in this area there are many individual studies and publications, some authors such as: Drăgan I., Răduț C., Epuran M. etc.

„Scientific selection is characterized by the fact that it requires the existence of specific criteria for identifying the skills of a rigorous technology and methods statistical-mathematical data processing.” (Bocu, T., 1997) (p. 16).

B) ACCORDING TO THE CONSISTENCY OF THE SELECTION ACTION APPLIANCE:

Directed or systematic selection “lies in the pace of identification and screening of young people, held at the specified time period and removing the best record of sporting skills.” (Bocu, T., 1997) (p. 17).

We believe in the consensus that this form of selection meets the conditions necessary for carrying out an act of selection for optimal ski jump on a well determined area in the territory, with gradual expansion opportunities and monitoring of subjects.

Random or unsystematic selection „involves making spontaneous or sporadic actions to identify and sorting

young people aimed at highlighting the skills needed to practice sports performance." (Bocu, T., 1997) (p. 17).

This form of selection, had a systematic nature, is made at intervals of time, only when "the tank" is empty and the selection becomes imminent.

Random selection can take when it is performed, even scientific, with positive results, partially solving a precarious situation at a time, for a period of time. This fund does not solve the problem (power systematically "tank" with the exception of elements) and, on the other hand, requires simultaneous contact of a large number of specialists for successful action.

Random selection can take when it is performed, even scientific, with positive results, partially solving a precarious situation at a time, for a period of time. This fund does not solve the problem (power systematically "tank" with the exception of elements) and, on the other hand, requires simultaneous contact of a large number of specialists for successful action.

Random selection can be understood as an acceptance in the process the educational performance of young people who are motivated on its own initiative, in an organized sport, without the intervention of the teacher-coach.

This form of selection, on the one hand, can give good results - as it should be accepted, although not considered sufficient - but on the other hand, can be risky, in terms of efficiency because the investment and financial time in subjects insufficient skills test is uncertain in view.

C) ACCORDING TO THE MOMENT OF APPLIANCE DURING THE ONTOGENETIC DEVELOPMENT:

Primary or initial selection „represents that stage of the selection process, which aims to identify young and sorting, the exact moment of their entry in sports, today, this initial stage of the selection becomes a matter of growing, possibilities due to its prognosis, the predictive character based on multidisciplinary technologies” (Bocu, T. , 1997) (p. 18).

As a result of the fact that this stage of the sportive selection can be applied in different ontogenetic moments, depending on the needs of sports branches, can distinguish three moments in the selection:

- **very early selection** (under 10 years old);
- **early selection** (10-11 years old);
- **late selection** (15-16 years old).

Secondary selection *“consists of action aimed at sedentary young people, who already have an internship in sports, in order to maintain performance in the only elements that can guarantee success. This form (phase) of selection usually takes place through the elimination of the educational process of those individuals which do not guarantee success obtaining sports.”* (Bocu, T., 1997) (p. 18).

Final selection is an *“action is aimed at young people with sedentary long internship in the practice of sports and the composition of representative teams at the national or Olympic batch.”* (Bocu, T., 1997) (p. 18).

D) ACCORDING TO THE CRITERIA PROFILE AND THE USED TECHNOLOGY:

Motor selection is that certain *“Action identification and screening of youth, which involves putting in the necessary skills to successfully practicing the sport activity, by testing the basic driving skills, especially those less perfectly in the educational process post selective, due to their inborn.”* (Bocu, T., 1997) (p. 18).

Bio-medical selection represents *“the complex is aimed at identifying and sorting skills with youth and biological medical exception, especially those with hereditary high load, health and capacity for exceptional effort.”* (Bocu, T., 1997) (p. 19).

In the ski jump will be the first height (height) and its prediction at maturity, identify physical deficiencies consistent with the practice of sport performance, and disease with absolute and relative contraindications.

Psychological selection *“is the approach that scientific knowledge is achieved psychological particularities of children, adolescents or young and correspondence with the requirements of a precisely defined activities”* (Bocu, T., 1997) (p. 19).

Psychological selection is to ensure the correlation between individual skills and attitudes so that on this basis to

ensure adaptation to effort and efficiency in training and competitions. It is believed that the existence of consistency between the skills and attitudes is one of the fundamentals of sports success.

Natural selection "is defined as an evolutionary process directed in a direction well and also indicated that a slow development of human skills athletes, from early age, before consecration" (Bocu, T., 1997) (p. 19).

Natural selection in sport is a process that takes place by itself, on a permanent basis as a mechanism of natural selection and screening, after which they disappear from the sporting individuals with unfavorable variations and remain in high performance only those individuals who have favorable variations of this activity.

Following these considerations, we propose that those dealing with the selection to the ski lift:

- A greater emphasis on specialized literature;
- Making the selection process over a longer period;
- Creating a team of specialists - sports physician, biologist, psychologist, etc., to support and actively participate in this selection process.

Bibliography

1. Bocu, T. „Studiu privind îmbunătățirea conceptului de selecție sportivă”, Revista Educație Fizică și Sport, București, nr.11, 1984;
2. Bocu, T. „Selecția în sport”, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1997;
3. Drăgan, I., coord. „Selecția și orientarea medico-sportivă”, Ed. Sport Turism, București, 1989;
4. Grupe, Ommo „Sportul de performanță pentru copii din punct de vedere educativ”, în Sportul la copii și juniori, nr. 3, București, 1992
5. Hahn, E. „Antrenamentul sportiv la copii”, în Sportul la copii și juniori, nr. 104 – 105 (3-4), București, 1996;
6. Ifrim, M. „Selecția și unele particularități ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor”, în Nicu, A., coord., „Antrenamentul sportiv modern”, Ed. Editis, București,

1993;

7. Răduț, C. „Concepte metodico-pedagogice de selecție”, în Drăgan, I., coord., *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1989;

THE SENSE OF SLIDING (MOVEMENT) AND THE APTITUDE OF LEARNING TO SKI

Keywords: sense of sliding; sense of the field; sense of snow; sense of balance; sense of ski.

Introduction: The extremely varied conditions in which it operates skier resulting from land, the quality of snow, weather, etc. did occur and to improve a range of technical processes travel on skis, specific samples of different skiing: alpine, jump on the spring board, responsible.

Course, parallel processing of these techniques was highly systematized and methodical experience on acquiring knowledge and skills needed to use skis in a displacement of recreational tourism and later to climb stairs of greatness in sports.

In this respect, it is recognized that to achieve these objectives, theory and methodology ski is based not only on data from practical activities, theoretical and methodological undertaken so far by the specialists in this field, but also use extensive data from the science related disciplines: physiology provides scientific data to establish the basic parameters of the ski-specific effort, psychology, to deepen the complex issues of training and education of the skier; methodical pedagogy and physical education to help find the data series in the most effective learning means and methods the most effective methodological principles that lead to a modern education.

Also very important to determine external and internal forces that influence the movements' specific ski and how to apply for skeletal and muscular systems in the implementation of the technique, data are collected from anatomy and biomechanics.

In drafting the paper that follows, I left that, if specific knowledge is more thorough, the learning can be more varied and more effective. It is the purpose that it pursues the following, taking into account the scientific knowledge currently available in sports training, which I adapted for the functional teaching skiing.

With all consideration for the domain experts, in terms of learning skiing, we tried our own opinion on learning skiing, paying special attention to the objectives and methods of teaching observations and correcting mistakes as well as preparation and organization of effective pedagogical action.

Theoretical bases that follow will help both teacher and student to be aware of in his teaching and learning.

We started from the fact that, in principle conducting student movement mimics observed (external image), the target for this purpose, using forms that appear on the outside. This is not simply a matter of kinetic learning.

But how many of the specialists of the field are aware that regulate movement directed from the inside (internal image) is at least equally important?

Pupils develop their mental perception of external information and orders to integrate what he has seen and understood in its thinking.

To explain how to do skills movement in ski technique, we consider it necessary to point out some basic terms of the kinetic principles. The teacher will be able to create circumstances so that teaching will contribute to student progress and will give a great help running.

Student skier will also want to understand mental representation of movement of technical skills. He wants to refer to a more aware aspect of external relations (motion and structure to conduct time-space) and interior appearance (driving sensory movement).

This arrangement allows the student movement to observe accurately and to highlight the mistakes. He is able to give directions, because now he can to place in closer relationship information and corrections by his own teacher's reasoning.

This thorough knowledge of the movements ultimately favors independence of the skier.

Careful observation, mental representation of movement of technical progress and practical experience conscious of its implementation, accompanied by evaluation and continuous improvement are the elements that characterize the systematic student learning, and learning lead to include the accents and the space-time , relative to the muscular sense (kinesthetic).

Ski teacher must ensure that the mental representation of the student movement is also correct. In this sense, the teacher will allow students to describe kinetic received verbal task and to demonstrate to stop.

The representation of movement is clear and the kinetic experiments performed by students are numerous, so you can easily remove the difficulties in learning and will be able to learn to move correctly depending on the situation and to determine his behavior on skis.

Hypotheses:

We can recognize a good skier based the following:

1. he can lead his slips and turns its chaining, so,
2. he knows to dose his efforts to harmonize with the external forces acting on the skis when sliding (e.g. strength of snow, the terrain, etc..) accordingly,
3. he is able to control the speed of a slide adapted according to circumstances (snow quality, terrain features, track, weather conditions, etc.).

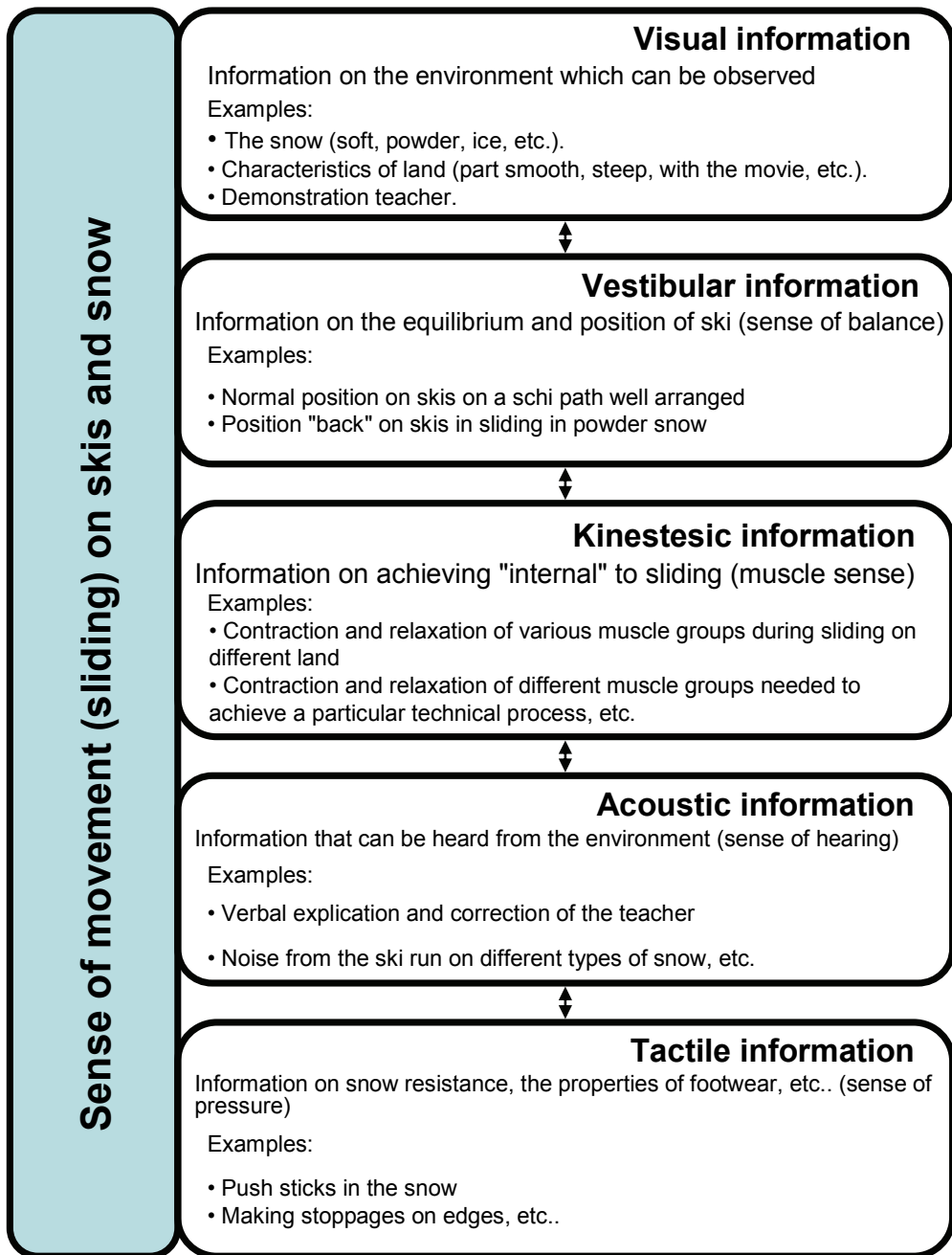
You can summarize and express these skills required (management, dosing, control speed and adaptation to different conditions) through a new term, used in literature from abroad: a sense of movement (sliding), which term means a sense of land the sense of snow, a sense of balance and sense of skiing.

The sense of movement (sliding) is the sensory impressions which candidate they operate (use) progressively more aware and safe in some way (as it were) as a benchmark to guide learning during movement.

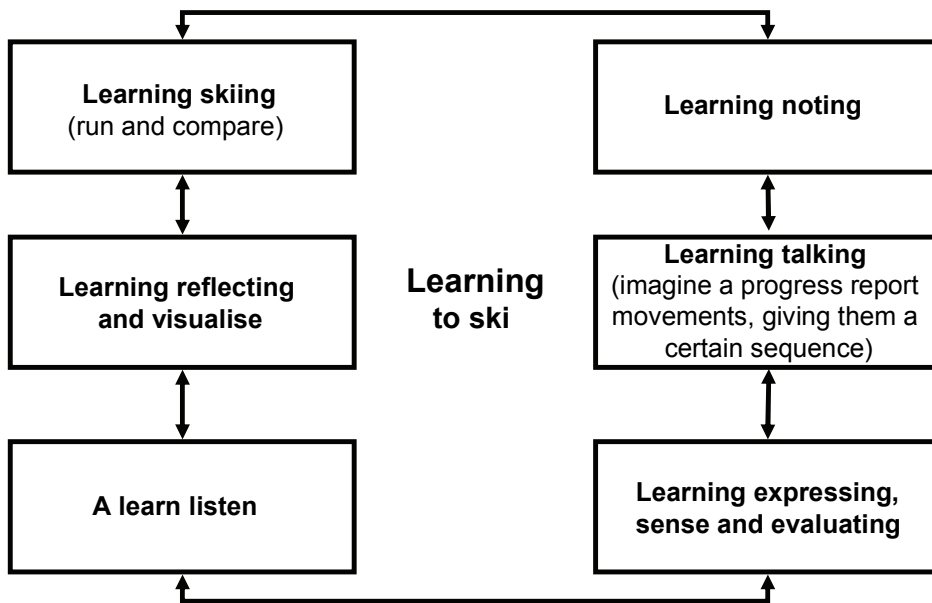
Also, by a band of polyvalent sense of motion (sliding) tasks due to the circumstances and kinetic teaching attractive, thus improving, while "learning ability" of students.

It covers many skills that facilitate learning skiing. In addition, it is very important that we record, differentiate and order as correct as possible all perceptions (sensory impressions) received during sliding on skis.

To better understand, we have developed a scheme which sums all the sensory impressions receiving a skier during sliding information that, say we are very important to deepen and enhance the sense of movement (sliding) on skis and snow.



Using these data, the scheme aims to clarify the following principle: learning to ski.



Practice examples

Learning to ski by skiing and consciously comparing.

The pupil:

- Compares what you intend to do with what he achieved;
- fixes unfolding movement, for example, repeating and varying the pressure change after changing skis sliding;
- compares information corrective of the teacher with what he feels when running and moving the mistake that as expected, and it wishes to correct.

Learning to ski in a conscientious manner:

The pupil:

- observes carefully trying to recognize certain characteristics to better understand the movement.

Learning to ski by reflecting and imagining:

The pupil:

- sees right before executing what he wants to learn;
- asks specific questions, e.g. where and when triggered bypassing?, When and with what intensity, moving body weight on (against) the outside ski?, Which is outside pressure before knee inwards?

Learning to ski by talking:

The pupil:

- progress report describes the movement should learn;
- accompanies movements expressing them verbally.

Learning to ski by consciously listening:

The pupil:

- tries to harmonize on the part of teacher verbal information (corrections) and its impressions and to imagine on the other hand is what explains.

Learning to ski by experimenting, perceiving and evaluating:

The pupil:

- conscious attempt by exercises to improve the learning and performance benchmarks and progress;
- describes what you experienced, thought and felt during the movement;
- repeats the same operation range of motion and trying to collect on a conscious differences.

Bibliography

1. EFSM Macolin – *Manuel Jeunesse + Sport, Manuel du moniteur*, Paris, 1991;
2. Harb H.R., Rogers D., Hintermeister R.A., Peterson K. – *PMTS Direct Parallel – Instructor manual*, Ed. Harb Ski System, Inc., USA, 1998;
3. Harb H. – *The new way to ski - Anyone can be an expert skier 1*, Ed. Hatherleigh Press, USA, 2001;
4. Harb H. – *The new way to ski - Anyone can be an expert skier 2*, Ed. Hatherleigh Press, USA, 2001;
5. <http://www.harbskisystems.com>

STEPPING CHRISTIANIA, A TECHNICAL PROCEDURE USED IN COMPETITIVE SKI - ACCESSIBLE AND USEFUL IN THE PROCESS OF LEARNING ALPINE SKIING

Introduction: The technique of stepping christiania is a modern bypassing procedure that has proven a remarkable efficiency in the special and giant slalom events but, at the same time it can be an accessible and useful bypassing procedure for the amateur skier.

This technical alpine ski has a history that makes us think that now nearly 100 years; Austrian Matthias Zdarsky invented a technique that he has known some previous models, but that proved particularly effective, exceeding all processes technical evasion of Norway. He presents this technique in a paper released in 1897.

Fritz Neuner in Frankfurt in 1925 emphasized the introduction of the skating step in alpine ski equipment, providing a con cask significant improvement technique with stepping bypassing of alpine ski.

It should be noted natural tendency to apply the elements of substantive technical ski conditions in the alpine ski specific.

Swedish Ingemar Stenmark manages to hold supremacy in samples of the 80 slalom, using a refined form of the stepping christiania, which, without forcing the note, we consider a strongly inspired by the classic ski technique substantive alternative to walking.

But in rigid conditions, which were marked with the slalom gates, it was necessary to avoid direct collision, the technical process - management of the stepping christiania to use against a movement of rotation of the trunk, which allowed "slip by" in addition pennant. So a rotation with stepping christiania train lower level, combined with count rotation trunk.

This technical - tactical underwent changes with the appearance of tilting flags (80 years ago) that allow the body to move over flag and indoor ski bypassing, which makes the stepping be passed close to the pennant.

Keeping very open arch stepping bypassing inside the ski and the ski pass with the pennant, trunk and wagging over front to avoid collision and is pushed mostly slept, acting outside bypassing arm.

This movement of the arm before going outside emphasizes similarity with stepping christiania mechanism with that of walking in ski alternative background.

The process creates a striking image similar to driving without skis everyday travel by walking and movement coordination running arms, legs and the rotation balances is very obvious resemblance.

We can not conclude this brief summary without making mention of the technique to the world and Olympic champion: Alberto Tomba, a figure representative of the alpine ski world and a model study.

Another edifying picture regarding this technique with stepping christiania adapted conditions skier photo contest is American Bode Miller, skiing one of the most valuable of the moment.

The development of the experimental activity

The conditions during the experimental work, the technical process used in competitions suffer some kind of changes and technical methods, changes imposed by the knowledge of ski technique, the material conditions existing endowment Teaching Base of the Faculty of Movement, Sport and Health Sciences at Vatra Dornei of weather conditions (the snow) and not a last resort, the need to promote standards of practice.

Adapting and simplifying the technique stepping christiania, we have developed a similar technique, but at the level of beginner skiers, as most students since I presented the technical cyclorama following:

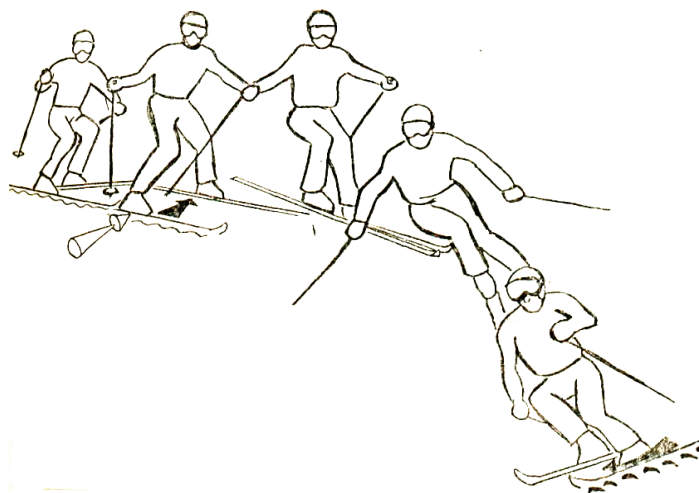


Fig. 1. Stepping christiania – simplified for the first year students.

In chaining of stepping christiania appear with the following elements which constitute the characteristics of the technique stepping christiania:

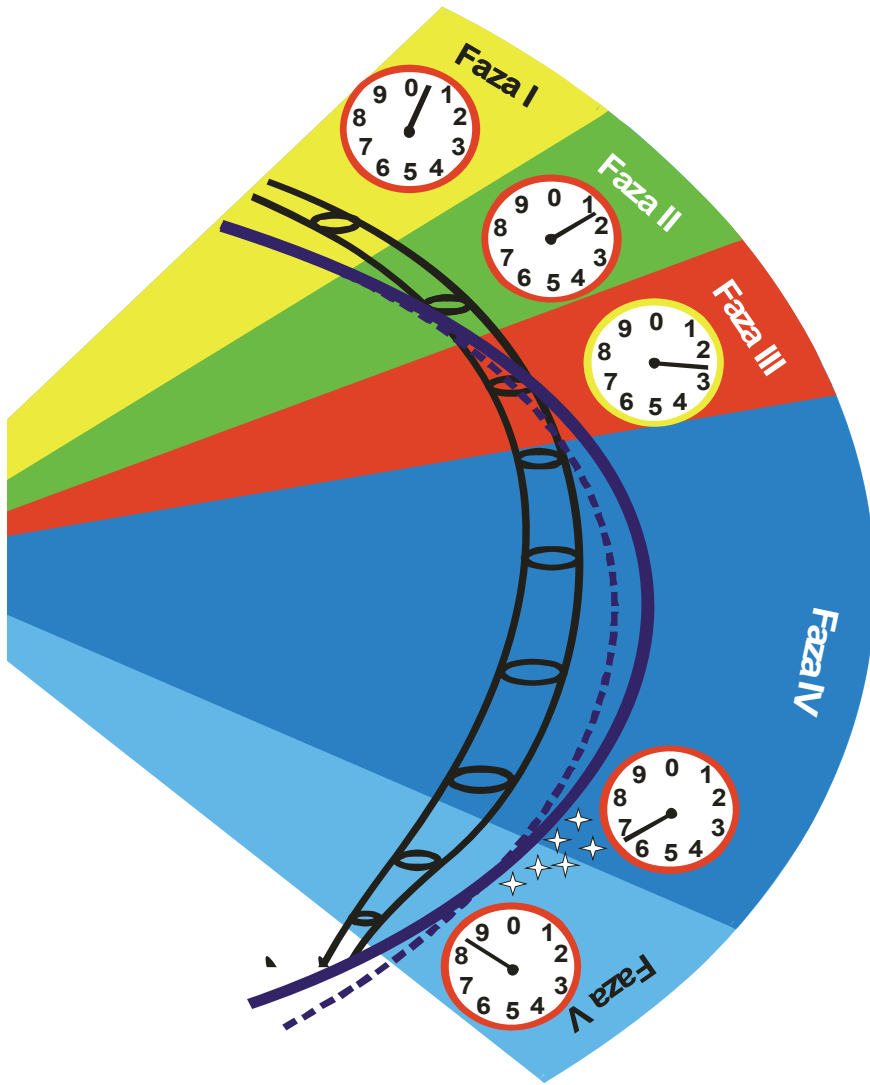
1. Transition from oblique lowering of the second part of the

previous leadership bypassing consecution rapid rotation on the outside ski and bypassing change edges, while the inside ski is brought parallel bypassing, and joined before straining. Change is rapid rotation that brings both skis parallel and relatively close on the slopes, the valley christiania being triggered.






2. Vertical movements are very limited and give bypassing is located next to the train, bowing low and tilting balances having an important contribution in maintaining equilibrium.
3. Skis pivot is only a first part of bypassing; stepping representing the bypassing which raises efficiency.
4. Ski interior is often raised during stepping and directed towards the divergent bypassing.
5. Both arms are frequently taken before and maintained with the trunk to bear.
6. Tipping the balance towards bypassing increases the distance between the trajectory and skis in the trunk while driving and allows pushing bypassing wagging hand outside bypassing.
7. Pushing the foot support during stepping can be an impetus to accelerate the speed.

For a better understanding of the mechanism of stepping christiania I divided her presentation into five (5) phases, grouped on the basis of typical actions, such:

- On the next sketch I tried to show a separate route of the skis and body.
- The trace of the skis is presented separately for ski loaded and unloaded ski slipping both legs.
- Trajectory position and balances is designed separately.



Symbols used

	Trace of both skis or of the ski loaded on snow.		Trace of unloaded lifted walking ski.
	Hip trajectory and position		Scattered snow.
	Timing the phases (tens of a second).		

Phase description

Phase I	The first part of bypassing is characterized by changing the edges, triggering the christiania, preparing the stepping.
Phase II	Triggering the stepping, start lifting the inside skis, changing position.
Phase III	Tipping the balance towards bypassing and changing their transverse axis position.
Phase IV	Leading the ski then cut outside, putting on snow indoor ski end up stepping.
Phase V	Switching weight on the inside ski bypassing, usually targeting divergent, "hanging" on this ski to eliminate sideslip and keeping the height gradient, start preparing for next bypassing triggered by bringing the body to support the foot and even pushing his arch bypassing, cannot change in the preparation and initiation pivoting the new bypass.

A clarification is necessary: skis divergence is not compulsory and no permanent stepping may be made to maintain close skis parallel movement having a cycling aspect.

Conclusions

In the given conditions, the work undertaken in connection with the theme allows us to formulate the following conclusions:

1. Using the mechanism stepping christiania presented in the paper's (five stages), grouped on the basis of typical actions will reduce the time required for learning the technical process.

By the novelty it brings, the work can be a guideline of business coaches in charge of training the lower categories of sports and a landmark bibliographic necessary training and improvement of future specialists in the field of alpine ski.

Bibliography

1. BĂRĂ . M - Contributii la optimizarea modelului de pregatire tehnico-tactica a schiorului alpin în conditiile tarii noastre, Rev. E.F.S. nr.12 din 1987;
2. BALINT G.- Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Ed. Tehnopres, Iași 2005;
3. CÂRSTEA. G. – Teoria și metodică educației fizice și

- sportului, Ed.Universul, Bucuresti 1993;
4. CÂRSTOCEA V., NEAGOE, E. - Contributii privind rationalizarea mijloacelor și obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (III). Revista E.F.S. nr.3 din 1985.
 5. JOUBERT, G.– Le ski...une arte une technique, Ed. Arthaut, Grenoble, 1978.
 6. JOUBERT, G. – Analiza tehnicii Tomba, Rev. Ski Francais nr.321 din 1992,357 din 1995.
 7. TEODORESCU, V. - Analiza și interpretarea tehnicilor unor schiori alpini de mare performanță, Rev. E.F.S nr.2, 3, 11 din 1989.
 8. XXX - Ostereicher Ski Legrplan, 1989.
 9. XXX - L'enseignement du ski francais, Ed. Grenoble 1989
 - 10.XX X - Sci italiano, Ed. Genallo, Milano,1991.
 - 11.XXX - Progresia suedeza de antrenament pentru schi alpin, Rev. L' AFESA nr.6 dec.1992

PHYSICAL TRAINING MODEL FOR THE FOOTBALL FORWARDS, AT JUNIORS II, DURING WINTER

Keywords: model; physical training; forward; football; juniors II.

Motivation of theme choice

Physical preparation is one of the key factors of the game of soccer. Current competitions and especially the future demand and will continue to require special training in all aspects, including physical training and psychological factors (will) be raised to the rank condition "sine qua non".

Preparing physically appeared at the football game and has enriched the content with its development worldwide.

Most authors and researchers are concerned with the treatment of physical preparation in particular, the activity aimed at driving skills of senior football, and predilection for high-performance sport, having a general without specifically trying to determine the physical preparation.

We chose this theme for several reasons, of which we mention only those that we considered important:

- The desire to make my contribution to the elucidation of questions concerning the theory and methodology of football performance.
- One of the arguments in favor of the election theme was that the team who did the study, LPS Bacău "not receiving input from a trainer experienced in delivering physical preparation.
- Planning the training in the game of football should be based on profound knowledge of the content and methods, means and forms of training in all aspects, the characteristics and requirements specific to the game in juniors II.

Aim and tasks of the experiment

This paper aims to highlight the most effective model of instruction for the preparation of individualized physical football players who specialize on the job at quarterback juniors II.

An important place in sports training should be assigned and conducted training so that our work aims to achieve some ways to design a model for organizing a program of physical preparation and planning of the differentiate into depending on period of training in

which the athletes, the planning model preparation phase preparatory pre-competition period and the competition.

Given the scale of research that Mr. soccer coach at LPS Bacau helped us in conducting research, the paper aims to highlight the particularities of physical training in football teams forward at juniors II it being practically the most hard work of a sport in which skills coach must combine with the desire and the athletes to victory.

I tried that through this work to bring a modest contribution to enriching the theory and methodology training and sports in general theory and methodology of the game of football in particular.

Research hypotheses

In carrying out this scientific study I left a number of assumptions whose validity we have tried to demonstrate during our study so:

- 1) Preparation of individualized physical football players specialize in the forward position (Junior II) during winter is one of the most important components of training; the way in which this is achieved depends on obtaining performance sport.
- 2) Specific physical preparation of soccer players during the winter can and should be performed on a training plan, the proportion being determined during the preparatory retrieval but is in all other periods in different forms of energy substrate that acts driven.
- 3) Due to its specific physical preparation of soccer players during the winter should be achieved through cooperation of the coach or coaches with a specialist in physical training, job creation by a preparer being physically applicant must present the development of football.
- 4) Individualized approach to physical preparation of soccer players specialize in the forward position during the winter should be carried out both by means of specific action and nonspecific, exercises with the ball starting to be dominant since the pre-competition phase.

Time and subjects of the research

The specific game of football in general and football in particular performance, makes it very difficult to direct the investigation of this sport, there are difficulties in recording data by the fact that practically no dead time in the game in which the researcher can make measurements, training is conducted at an intensity and a high

volume and not least, coaches are careless in any element of novelty in the team, considering these new releases for an annoying team, but are afraid to experiment with this new team that trains .

Due to the large number of steps which take place, coaches Junior II teams must make the training very carefully, so it is difficult to get models for organizing a program of physical training during the winter.

Players selected as subjects of this research are presented in the following table:

No.	CODE	Specialization
6.	G.M.	Forward
7.	H.M.	Forward
8.	A.I.	Forward
9.	B.I.	Forward
10.	I.M.	Forward

Subjects were informed that we want to do this research and gave their consent to participate.

The experiment took place during 15 January 2008 - 18 March 2008, a period of a complete cycle of training for the season before the start of the football championship.

Contents of the experiment

In this experiment, the first stage (stage preparatory stage and billet) has worked for a gradual increase exercise capacity, for general physical development and improvement of basic driving skills - strength and power in particular, to improve the processes of basic technique. Effort in this first step has increased progressively, particularly on account of volume (from 60 pulsation / min at 180-200 pulsation / min), the intensity increasing and it is but not exceeding 50% of the maximum value. As a share of overall factors sports training, physical training has covered approximately 70% of the training, but has not missed the ball - so important - even if the weather conditions were unsuitable for technical-tactical exercises.

The tasks of the second pre-competition stage in which the past was a gradual adaptation to exercise capacity in terms of the game to develop and refine motor skills, improve processes and enhance the basic technical and job specific attack on the compartments and the game overall.

Preparations continue to have physical and pre-competition stage an important role in the economy overall training players. This is however compensated by the quality plan for the development of resistance as the speed (using variable repetitions, with intervals of runs, circuit) and improve speed in all forms. In this period we have not neglected the overall strength, general and specific strength necessary basis of a thorough preparation and consolidation of form II sports for kids.

Intensity curve and the amount of effort are amended in the second stage of preparation and training volume should drop dramatically to 120 pulsation / min. In this case creates a gradual increase in the intensity, players must get used to act increasingly close to game applications, the modern game obviously.

Particularly important, by its own specific content and complexity of the preparation pre-competition phase must ensure throughout the installation of its sporting form, and then strengthening it by early March, when it provided official business resumption in spring.

TRAINING MODEL FOR THE TRAINING PERIOD

Objectives for the training period:

- accommodate the body with the continuous effort;
- developing general resistance;
- developing general physical training;
- improving the effort capacity;

DURATION: 18 January 2008 – 31 January 2008

Means of action used during training

Training I.1.

Preparing the body for effort -15 minutes;

- light running;
- running, with ankle movement;
- running: knees up, balancing the leg backwards, balancing the leg forward, added step, crossed step;
- running by crossing the knee over the left;
- running by crossing the left knee over the right;
- accelerated race - two widths of land.

Developing mobility:

- training muscle groups involved in the effort;
- starts with the preparation of the muscle groups around the neck and down to the muscle groups of the legs

Light running - 20 minutes:

- running must be constant;
- after running, respiration exercises, completed with stretching exercises;

Bilateral game - 30 minutes

- the game is free on half the field;
- aims for batch components to adapt to load the game, and to restore relations game.

Training I.2.

Preparing the body for effort -15 minutes;

Mobility exercises;

Light running -2x20 minutes;

- pulse 170-175/min;
- running is done in uniform tempo;
- in the 5 minutes break between runs there will be stretching exercises;

Force – 3 circuits – 3 repeats;

- 3 x 20 abdomens;
- 3 x 20 push-ups;
- 3 x 25 knee-bends.

Training I.3.

Preparing the body for effort -15 minutes;

Mobility;

Light running - 3X15 minute;

- pulse 180-185/ min;
- running is done in uniform tempo;
- in the 5 minutes break between runs there will be stretching exercises;

Explosive force:

- rhythm is sustained;
- there are two repetitions, the working distance is 30 meters.

Training I.4.

Friendly game between team mates.

We split the athletes group in two teams and play on the whole field:

- accommodation of the players with the sustained effort during a game;
- two 50 minutes halves with 10 minutes break.

Training I.5.

Preparing the body for effort;

Mobility;

Running 3 X 3200m:

- tempo is sustained,
- each series of 3200m must be pulled off in 13 minutes;
- pulse during running must be of about 185-200/min;
- before leaving for the next series the pulse is taken, and it must be of 108-120/min;

Force: - force circuit 30 seconds work, 30 seconds break, three series, break between series is 3 minutes;

- abdomens,
- push-ups;
- jumps with knees at chest;
- knee-bends with the 10 kg dumb bell on the shoulders;
- rope jumping on two legs;
- throwing the medicinal ball from one to another, over the head.

Training I.6.

School game between the batch components:

- resolving situations in space and in hardened game;
- Players are allowed to touch the ball when they reach three times.

Training I.7.

Preparing the body for effort;

Developing mobility;

4 series of 2000 meter race, while running the series is about: 7min10sec, the break between series is 5 minutes, or according to the body's recovery rate after the effort.

Force circuit, made of:

- 3 x 20 push-ups;
- 3 x 30 jumps with knees at chest;
- 3 x 20 abdomens;
- 3 x 10 knee-bends on left leg;
- 3 x 10 knee-bends on right leg;
- 3 x 15 tractions.

Analyzing and interpreting the obtained results

Results obtained in physical training

To verify the physical potential accumulated during the winter training, we have supported testing as evidence of control to know where I was and where I came before the championship.

Tests were number three: the initial test after the first week of training, testing interim last days billet; final test a week before the return of championship football.

INITIAL TESTING

CODE	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"82	9"74	14"2	1'32"	3'21"	4'23"
H.M.	4"83	9"72	14"2	1'36"	3'18"	4'24"
A.I.	4"80	9"71	14"0	1'37"	3'29"	4'24"
B.I.	4"80	9"71	14"2	1'39"	3'27"	4'22"
I.M.	4"83	9"77	14"3	1'36"	3'28"	4'22"

INTERMEDIARY TESTING

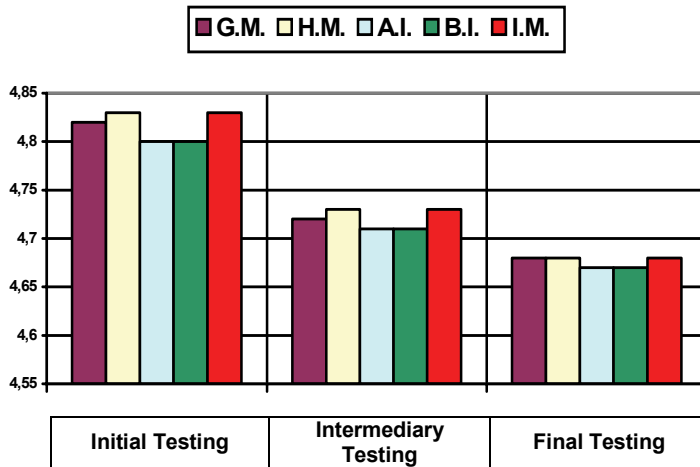
CODE	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"72	9"49	13"7	1'28"	3'21"	4'18"
H.M.	4"73	9"50	13"7	1'32"	3'14"	4'15"
A.I.	4"71	9"53	13"9	1'33"	3'24"	4'13"
B.I.	4"71	9"47	13"6	1'37"	3'22"	4'16"
I.M.	4"73	9"49	13"8	1'31"	3'32"	4'13"

FINAL TESTING

CODE	30m/s	60m/s	100m/s	400m/s	800m	1000m
G.M.	4"68	9"39	13"4	1'25"	3'20"	4'15"
H.M.	4"68	9"40	13"4	1'30"	3'12"	4'13"
A.I.	4"67	9"40	13"3	1'29"	3'22"	4'12"
B.I.	4"67	9"38	13"3	1'33"	3'22"	4'13"
I.M.	4"68	9"38	13"2	1'27"	3'27"	4'13"

Graphical representation of the results

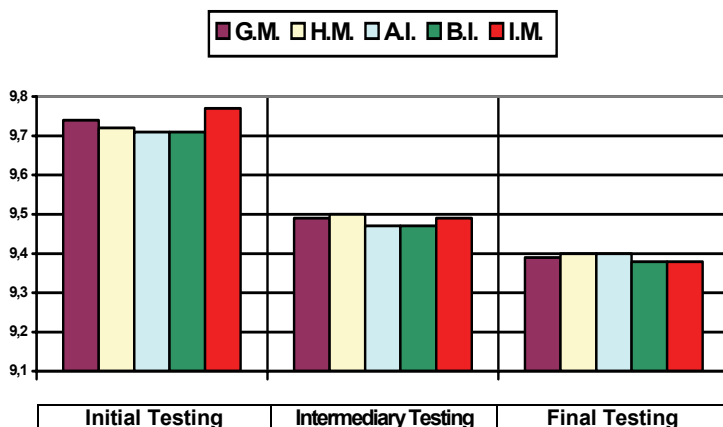
Chart of the results dynamics in the 30m running experiment



In the above graphical presentation can be easily seen that the experiment all subjects were able to improve the test results of 30 m race.

The improvement of results was constant throughout the experiment, which allows us to say that the drive used to have reached the intended purpose.

Chart of the results dynamics in the 60m running experiment

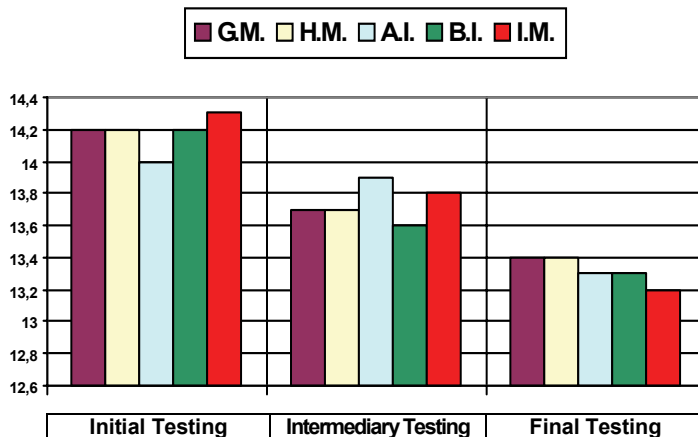


In the above graphical presentation can be easily seen that the experiment all subjects were able to improve the test results of 60 m race.

We notice subject I.M. who managed a remarkable improvement of the time - from 9 "77 to 9" 33.

The improvement of results was constant throughout the experiment, which allows us to say that the drive used to have reached the intended purpose.

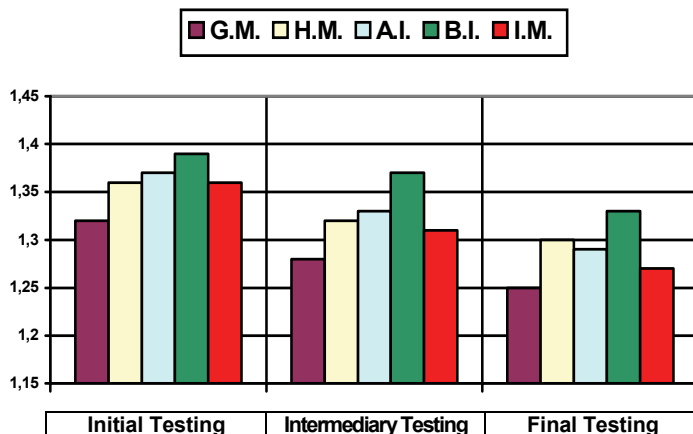
Chart of the results dynamics in the 100m running experiment



In the above graphical presentation can be easily seen that the experiment all subjects were able to improve results in the sample of 100 m race. Again, we notice subject I.M. who managed a remarkable improvement of the time - from 13"3 to 12"2.

The improvement of results was constant throughout the experiment, which allows us to say that the drive used to have reached the intended purpose.

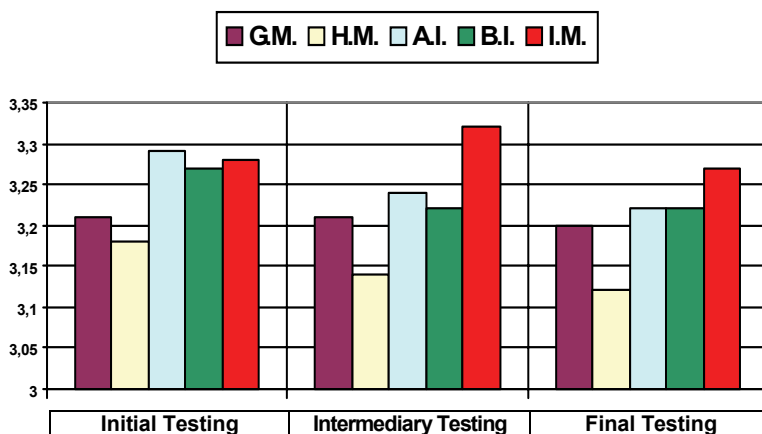
Chart of the results dynamics in the 400m running experiment



In the above graphical presentation can be easily seen that the experiment all subjects were able to improve results in the sample of 400 m race.

The improvement of results was constant throughout the experiment, which allows us to say that the drive used to have reached the intended purpose.

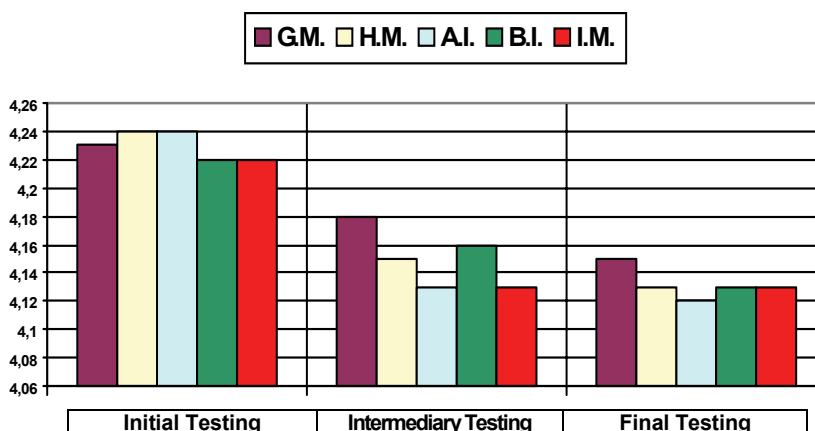
Chart of the results dynamics in the 800m running experiment



In the above graphical presentation can be easily seen that not all subjects were able to experiment and improve the results obtained in the sample of 800 m race, the average results show that the experiment group is not prepared for resistance efforts.

This stagnation results allow us to say that the driving means used have not achieved the purpose, but if you take into account the specialization of the subjects attacker can we declare happy with these results, because the attack aim to develop speed in all its forms event. We must emphasize the negative result of IM (3'28" - 3'32" - 3'27") obtained from this verification test, but believe that this result is due to fatigue which has accumulated a subject during the experiment.

Chart of the results dynamics in the 1000m running experiment



In the above graphical presentation can be easily seen that the experiment all subjects were able to improve results in the sample of 1,000 m race, the average results show that the experiment group obtained an average of good results from this sample having the age of specialization and subjects.

We can declare ourselves satisfied with these results, because we aim to develop attacked by the speed in all its forms of manifestation.

Conclusions and suggestions

After conducting the experiment, the analysis of the results showed the following:

Preparing the physical game of soccer is one of the most important components of training; the way in which this is achieved depends on obtaining performance sports.

This claim is based on the results obtained in control samples during the experiment, emphasizing a close dependence between the results obtained from test driving capacity and results in friendly games.

Individualized physical preparation of soccer players on specialized job attacker during winter can and should be performed on a training plan, the proportion being determined during the preparatory retrieval but is in all other periods in different forms as energy substrate acts of driving.

The difference clearly preparatory physical training is not appropriate to achieve than preparatory period where Most general physical preparation and that means dominating nonspecific, although even in this period must be conducted by physical training specific compliance with the ball and bilateral game.

Clear differentiation of physical preparation of the training is not beneficial for football training in performance as physical training has always understood that the substrate of each note motive.

Excellent physical preparation can sometimes replace the absence of special technical training, especially for this game on defense in a specific physical preparation can lead to a mark close to a larger area and thus prevent the deployment of attack by opposing team.

The physical training is lacking at the beginning of the tour championship football because of a preparatory period in general scarce and often treated with superficiality.

Winter preparatory period should not miss from the preparation of any football teams, this period is crucial for the reorganization at the top of all body functions kick, allowing the gradual lifting of the total capacity of athletes.

Addressing the physical preparation must be done by both specific and nonspecific, exercises with the ball starting to be dominant since the pre-competition.

Due to its physical preparation must be made by working coach or coaches with a specialist in physical training, teams of Division A was established post as an assistant physical necessity ad on football development.

Bibliography

1. AVRAM, S. Fotbal. Exerciții pentru pregătirea fizică și tactică, Ed. Sport-turism, București 1980.
2. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București 1996.
3. DRAGNEA, A. Teoria și metodologia sportului de performanță, Ed. ANEFS, București 1992.
4. DRĂGAN, I. Medicina sportivă aplicată, Ed. Editis, București 1994.
5. IONESCU, M. Aspecte ale pregătirii de iarnă a fotbaliștilor în etapa precompetițională, Revista: Educație fizică și sport 1/1978.
6. OGODESCU, D.S., BUȘE, I. Fotbal sinergic, Ed. Facla. Timișoara 1982.
7. OLA, C. Rombol tehnic nr.8, F.R.F. – Școala Națională de antrenori, Tipografia "Copertex" 1996.
8. STĂNCULESCU, V. Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport – Turism, București 1982.
9. STĂNCULESCU, V. Fotbal – Aspecte moderne de antrenament și joc, Ed. Sport – Turism, București 1977.

TRAINING MODEL FOR FIVE OR SIXTH GRADE FOOTBALL PLAYERS, IN SPECIAL FOOTBALL CLASSES

Keywords: model; football; special classes.

Motivation of theme choice: Far from being mere spectacle, the spectators who attend from outside the "field of sports", football to attract viewers deeper, inner, entailing the fantastic cavalcade people's most diverse conditions, concepts, profession, nationality, even on women, not only spectators but true that practiced until mastery.

Although these performances are not to reach anyone in recent years is an alarming decrease in the number of spectators because on the one hand, the high price of tickets for entry, and on the other hand, mastery constrained by lack of games a generation of talented football players to replace him on the very many go abroad or retired.

Hence the urgent need to detect at an early stage of elements provided by the Romanian nation that does not lack, and which, through a very careful selection and training, to ensure the exchange of Romanian football tomorrow.

I set all these aspects of football - the show draws attention to children and coaches of junior training on the need of multiple players, eager for the great performance with an extremely strong, to bring - through honesty, loyalty and talent - the public on our stadiums.

Formation model of preparation football player at this level at age 10 - 12 years, we can rightly say that it is currently extremely difficult and cumbersome to achieve this due to the trends and ever changing guidelines to revolutionizing currently playing football and have obvious implications and the decisive factor in the progress of football.

Research hypotheses

Realizing a more proper place game of soccer in the sports training, especially on the basis of knowledge gained from the bibliography of specialized study, but based on practical experience, we proposed to form a model and appropriate technology classes V - VI and - a, special classes of football, to obtain better results in the acquisition game of soccer by the students in those classes.

Starting from the conclusions drawn from the study of literature and from personal observations on the orientation of modern methods of training children in the game of football, but also some older observations that we made as passive junior classes in special

Football in the LPS Bacău, we proposed to experience during this research, a model training football player, from the classes of V - and VI - the "High School Sports Program with Bacău.

The assumptions take into account patterns of training on physical, technical and tactical, made in a modern design aimed at training in relation to the actual game of soccer.

Scientific approach: to achieve this I had in mind a number of assumptions. If the first phase of the research hypotheses were numerous, with the documentation we were completing three hypotheses, our main research:

1. Proper conduct of the training through the establishment of models of training for pupils of V - VI and - a - special soccer classes lead to the formation of future players perspective, developing key skills and driving skills, helping with the process priority overall achievement of objectives in the game of football this time of age, but also the general process for the selection of future football players.
2. Use of specific action football game and avoid the other actuation means of nonspecific or borrowed from other sports industries, will clearly lead to increased ability to express technical-tactical player in the field, including a team during game competition.
3. Conduct training lessons to children and junior competition after the game, and games using bilateral field reduced by effectively reduced and simplified regulation games bilateral issue, school or disabilities in this process, the hurried process of ownership of art and game of soccer tactics.

Organizing the research

Through this research we wanted to check the contribution of experimental training triad: physical, tactical and technical, through various means of action specific indices to increase speed, dexterity (coordination), development of general physical (mobility, flexibility), a multilateral development psycho - harmonious physical and acquiring knowledge and technical-tactical skills base of soccer players from Classes V to - and has - VI - A special class of football.

During 03.03.2005 - 30.03.2005, I have documented, we have processed and interpreted data and materials of literature, I watched some games of international football, and I kept permanent contact with the domain of specialists, all my preparation facilitating a plan of research whose essence is the training of football players

from classes V to VI, special classes of football.

In conducting the experiment was required the presence of other teams within the same school (the same age group) in an examination of samples of each intermediate model - BILATERAL GAME.

The experiment was conducted within a team of children (10-12 years) High School Sports Program with the following timetable Bacău weekly:

- Monday = 15 – 17 hours;
- Wednesday = 15 – 17 hours;
- Friday = 15 – 17 hours.

To accomplish this experiment, I chose from a group of children consisted of 16 children in two classes (V - VI and a - a), other children are held and lessons training program after school and planning to existing classes, the teacher in the field.

The subjects of this research were the parents of the teacher who is in charge of the group and Director of the school.

The experimental group consists of 16 children selected for football performance classes V - VI and a - a.

The experiment was conducted on the land of football LPS Bacău outdoors and in the gym handball size of the same school during the winter months - December, January and February - when weather conditions did not allow conducting the experiment on the football field lawn.

Means of specific action football game (game theme, game school game bilaterally game 2-2, play 3-3, etc..) Were designed and were conducted in line methodical time and space reserved for the lesson training, approximately 120 minutes.

Group of subjects had a higher motor skill, good, satisfactory physical training and technical training rather good whereas belonging to a specialized school, which he allowed the use of means of driving more difficult from the technical and tactical.

Experimental group codes to be used during this research are included in the following table that contains date of birth and class of origin, each subject in hand.

NOMINAL TABLE WITH THE RESEARCH SUBJECTS

No.	CODE	DATE OF BIRTH	CLASS
1.	A.F.	14.03.1993	a-V-a
2.	B.I.	29.07.1993	a-V-a
3.	B.V.	02.12.1993	a-V-a
4.	C.C.	19.04.1993	a-V-a
5.	C.M.	31.03.1993	a-V-a
6.	D.G.	10.11.1993	a-V-a
7.	H.V.	24.09.1993	a-V-a
8.	P.N.	18.07.1993	a-V-a
9.	A.M.	25.10.1992	a-VI-a
10.	B.A.	30.01.1992	a-VI-a
11.	C.E.	16.12.1992	a-VI-a
12.	D.I.	20.03.1992	a-VI-a
13.	E.I.	05.09.1992	a-VI-a
14.	L.C.	08.10.1992	a-VI-a
15.	M.S.	19.07.1992	a-VI-a
16.	S.I.	23.04.1992	a-VI-a

Contents of the experiment

Intermediate model I

Priority objectives and content

1. Develop sense of the ball, a child's capacity to know and feel the ball directly.
2. Formation pleasure to play with the ball.
3. Games of football-specific movement.
4. Game bilateral freely consented, with simplified rules on low ground.
5. Bilateral game with the team to witness the same age group.

Intermediate model II

Priority objectives and content

1. Strengthening sense and ball control.
2. Games of movement specific game of soccer.
3. Initiation and technical elements of learning basic tactical move (taking the ball, driving the ball, striking the ball with leg and head, protecting the ball, deceptive movements).
4. Game bilateral free simplified rules agreed with the field

reduced.

5. Bilateral game with the team to witness the same age group.

Intermediate model III

Priority objectives and content

1. Strengthening technical and tactical elements of the base.
2. Bilateral game with simplified rules as a game theme.
3. Progressive learning the rules of soccer, details of participation in official games (and friendly).
4. Stimulating thinking tactical training through school games.
5. Bilateral game with the team to witness the same age group.

Final model

Priority objectives and content

1. Game of football on the field reduced by simplified rules that players must use throughout the game the whole range of elements and tactical and technical procedures, with and without the ball, learned.
2. Knowing the rules of the game.
3. Improvement of basic driving skills.
4. Bilateral game with the team to witness the same age group.

In conclusion it must be said that to achieve the objectives of the training model football player, from the class V-VI, special classes of football, I used the lessons of training all the action in this chapter, specifying that each middle action is appropriate to be used in conditions of adversity, this way:

- a) with a passive opponent;
- b) with a semi active opponent;
- c) with an active opponent;
- d) a theme game;
- e) a school game;
- f) a handicap game.

General physical preparation will improve only through bilateral games:

- theme games;
- school games;
- handicap games;
- bilateral games in conditions of reduced field and regulations.

Improvement in the physical preparation will improve the quality and skills of the drivers, the entire group and each subject separately.

Interpreting the results

CONTROL PRACTICAL TESTS (END OF INTERMEDIARY MODEL I)

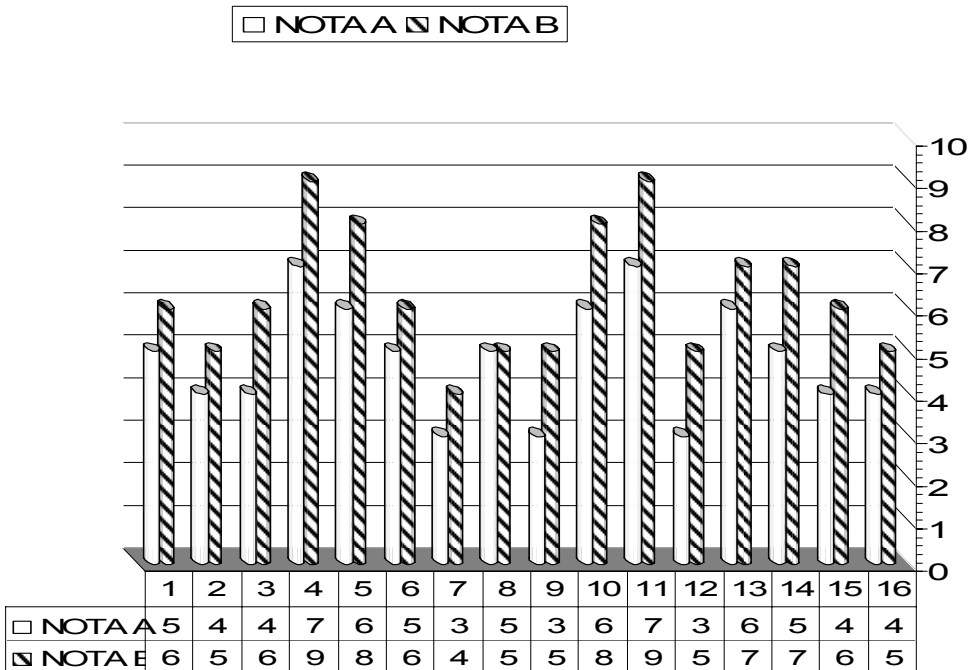
- The leadership of the ball - sending the ball (pass) - race - taking over - sending the ball (pass).
- Bilateral game on a reduced field and effectively reduced with simplified rules which seeks subjects' ability to handle the problem situations.

TABLE

With the marks obtained at the control practical tests from the end of the intermediary model I

NO.	CODE	MARK A	MARK B
1.	A.F.	5	6
2.	B.I.	4	5
3.	B.V.	4	6
4.	C.C.	7	9
5.	C.M.	6	8
6.	D.G.	5	6
7.	H.V.	3	4
8.	P.N.	5	5
9.	A.M.	3	5
10.	B.A.	6	8
11.	C.C.E.	7	9
12.	D.I.	3	5
13.	E.I.	6	7
14.	L.C.	5	7
15.	M.S.	4	6
16.	S.I..	4	5

CHART OF THE TWO MARKS OBTAINED BY EACH SUBJECT AT THE END OF INTERMEDIARY MODEL I



**CONTROL PRACTICAL TESTS
(END OF INTERMEDIARY MODEL II)**

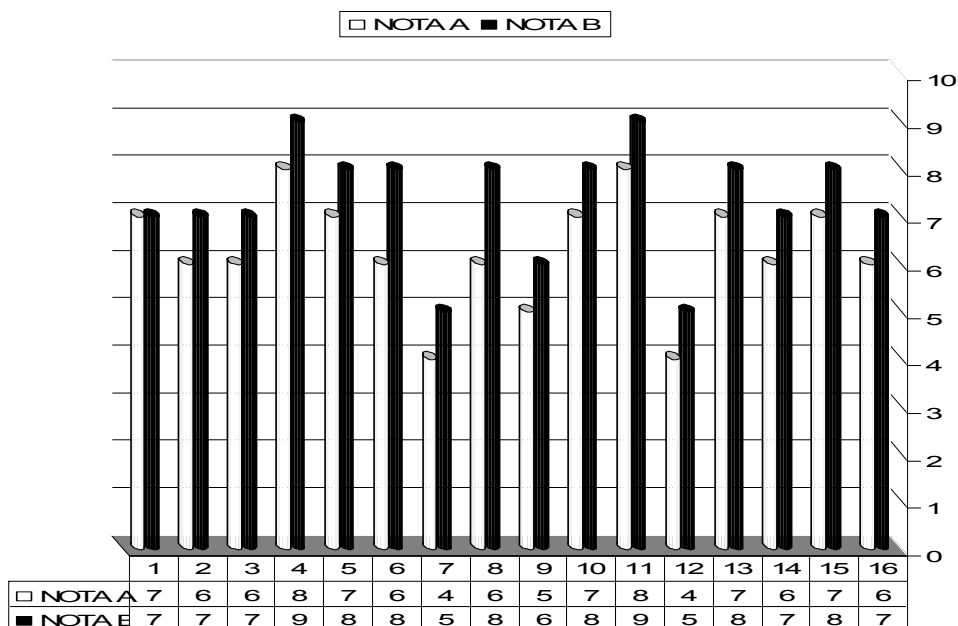
- A. Increase the ball from the ground - 3-4 to maintain the ball - taking the ball (one of the methods learned) - auto-pass 5 - 6 m - race - entry into possession of the ball - driving the ball (your choice) - motion misleading (dodge) - sending the ball into the gate.
- B. Bilateral game on the ground and reduced effectively reduced with simplified rules, as a school play, which will follow implementation of the technical elements - tactical (with ball and ball) learned under conditions of adversity.

TABLE

With the marks obtained at the control practical tests from the end of the intermediary model II

NO.	CODE	MARK A	MARK B
1.	A.F.	7	7
2.	B.I.	6	7
3.	B.V.	6	7
4.	C.C.	8	9
5.	C.M.	7	8
6.	D.G.	6	8
7.	H.V.	4	5
8.	P.N.	6	8
9.	A.M.	5	6
10.	B.A.	7	8
11.	C.C.E.	8	9
12.	D.I.	4	5
13.	E.I.	7	8
14.	L.C.	6	7
15.	M.S.	7	8
16.	S.I.	6	7

CHART OF THE TWO MARKS OBTAINED BY EACH SUBJECT AT THE END OF INTERMEDIARY MODEL II



CONTROL PRACTICAL TESTS
(END OF INTERMEDIARY MODEL III)

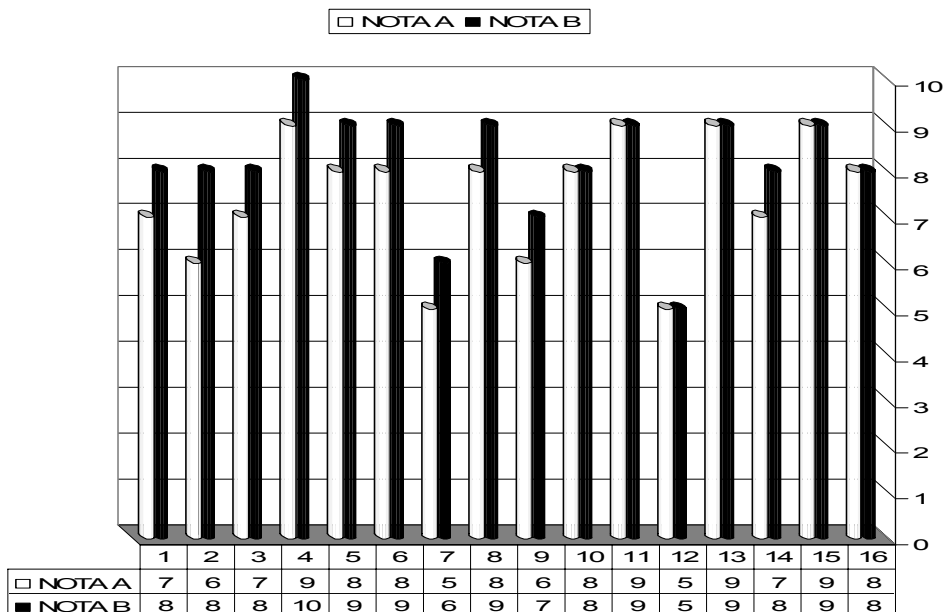
- A. Throwing the ball up (head above) by hand - take the ball with your thigh - driving the ball - deceptive movements (dodge) - care to teammates - running - entry into possession of the ball - dribbling among three milestones placed at 3 m of each other - Shot at gate to defend the goal.
- B. Bilateral game on the ground and reduced effectively reduced with simplified rules, as a school play, which will follow implementation of the technical-tactical elements (with the ball and ball) and structures exercises learned in terms of adversity.

TABLE

With the marks obtained at the control practical tests from the end of the intermediary model III

NO.	CODE	MARK A	MARK B
1.	A.F.	7	8
2.	B.I.	6	8
3.	B.V.	7	8
4.	C.C.	9	10
5.	C.M.	8	9
6.	D.G.	8	9
7.	H.V.	5	6
8.	P.N.	8	9
9.	A.M.	6	7
10.	B.A.	8	8
11.	C.C.E.	9	9
12.	D.I.	5	5
13.	E.I.	9	9
14.	L.C.	7	8
15.	M.S.	9	9
16.	S.I.	8	8

**CHART OF THE TWO MARKS OBTAINED BY EACH SUBJECT AT
THE END OF INTERMEDIARY MODEL III**



CONTROL PRACTICAL TESTS (END OF FINAL MODEL)

- A. Care to a teammates sat side at 10 m - running - take the ball with your thigh - driving the ball with deceptive movements (dodge) - dribbling with semi active rival - protecting the ball - sending the ball (long pass of 15 m) to teacher - in running and demarcation view hitting the ball of vole for an entry blank - striking the ball from the center of vole run teacher.
- B. Game bilaterally reduced field and effectively reduced with simplified rules that players are seeking the ability to practice the game of soccer and to use correctly, depending on the game phase, the technical-tactical learned.

TABLE

**With the marks obtained at the control practical tests from the
end of the final model**

NO.	CODE	MARK A	MARK B
1.	A.F.	8	9
2.	B.I.	8	9

3.	B.V.	9	9
4.	C.C.	10	10
5.	C.M.	10	10
6.	D.G.	10	10
7.	H.V.	6	6
8.	P.N.	10	10
9.	A.M.	7	7
10.	B.A.	8	9
11.	C.C.E.	10	10
12.	D.I.	5	6
13.	E.I.	10	10
14.	L.C.	8	8
15.	M.S.	10	10
16.	S.I.	9	9

CHART OF THE TWO MARKS OBTAINED BY EACH SUBJECT AT THE END OF THE FINAL MODEL

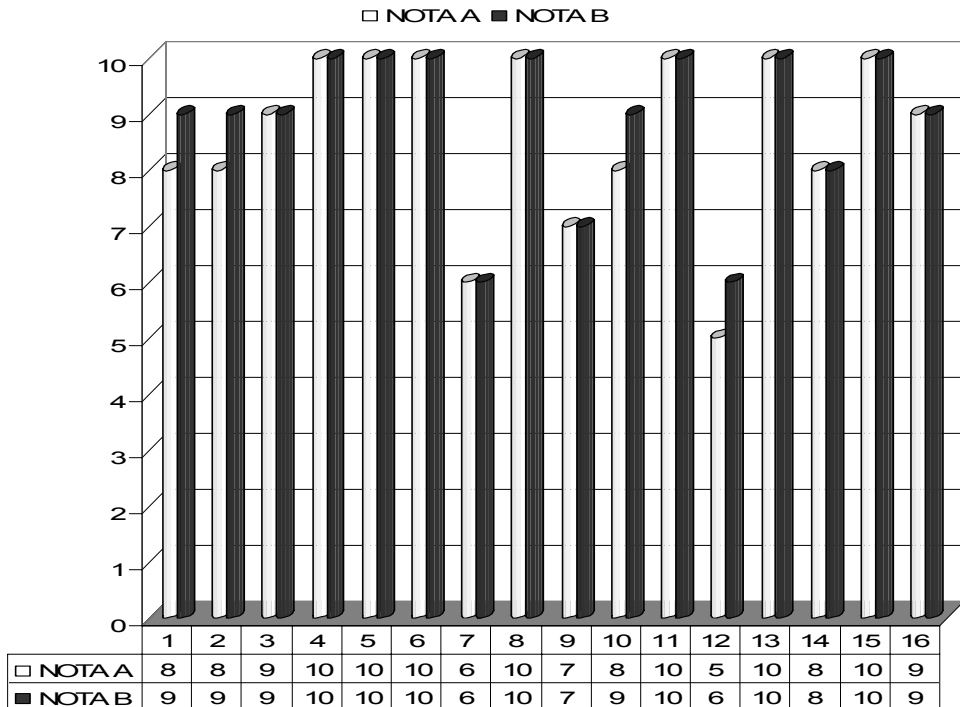
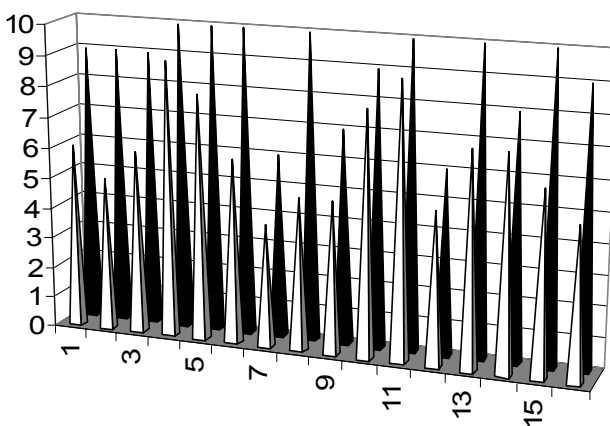


CHART OF THE DYNAMICS OF LEARNING THE MAIN TECHNICAL-TACTICAL ELEMENTS OF FOOTBALL

INTERMEDIARY MODEL I - FINAL MODEL (MARK B)

NO.	CODE	INTERMEDIARY MODEL I	FINAL MODEL
1.	A.F.	6	9
2.	B.I.	5	9
3.	B.V.	6	9
4.	C.C.	9	10
5.	C.M.	8	10
6.	D.G.	6	10
7.	H.V.	4	6
8.	P.N.	5	10
9.	A.M.	5	7
10.	B.A.	8	9
11.	C.C.E.	9	10
12.	D.I.	5	6
13.	E.I.	7	10
14.	L.C.	7	8
15.	M.S.	6	10
16.	S.I.	5	9

□ MODEL INTERMEDIAR I ■ MODEL FINAL



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
□ MODEL INTERMEDIAR I	6	5	6	9	8	6	4	5	5	8	9	5	7	7	6	5
■ MODEL FINAL	9	9	9	10	10	10	6	10	7	9	10	6	10	8	10	9

Interpreting the results

The next step in the research, is analyzing results from trials of practice.

To this end, a great help to us were tables and graphs from the previous pages, tables containing notes from the practice of evidence by each subject in hand, each model in the intermediate or final.

For a better analysis of data obtained, we tried to show the graphic method, the notes obtained by the group of subjects at the end of each intermediate model and the final.

Tables and charts prepared, appears pretty obvious constant progress of the whole group of experiment in terms of research there.

Results obtained from the first practical evidence of control were lower as the first intermediate grading was given after only two weeks (6 training) aimed at a review of technical and tactical preparation of this initial group of subjects.

Grading intermediate between the first and second intermediate passed scoring eight weeks (24 practices), scoring between the second and third scoring the past four weeks (12 practices), and between the third and scoring the final scoring all four weeks and 12 training.

Analyzing tables and graphs made it appears that throughout the experiment, the experiment group made progress on a uniform scoring to another, highlighting the several significant issues:

It notes continued progress, individually and collectively (shown in tables) of all subjects which have been the subject of our research, the first practical evidence of control until the last evidence of the practice of the final model.

Following the conclusion of the experiment we are able to say that some results obtained by some subjects are not only due to the training lesson training but are a consequence and practicing regular physical exercise and movement in general over the school, the rivalry appear, following the words of children and because of the experiment, a way of making this experiment.

Finally should highlight a few special cases, as follows:

C.C. and C.E. – very advantageous in terms of skill, handling the ball, managed a very big jump from the second notation (mark 8), third (mark 9 and 10), managing to keep the notes obtained by end of the experiment;

B.V. – although disadvantaged by his driving skills through a

hard work, has obtained throughout the experiment continued progress from grade 4 managing to reach finally at grade 9 (4 – 6 – 8 – 9);

C.M., D.G., P.N., E.I. and M.S., very conscientious throughout the conduct of the experiment has progressed relatively constant, obtaining the highest mark in the end: 10 (ten).

Progress is particularly evident in the very last graph shown, the dynamics between marking progress from the end when I intermediate and scoring at the end of the final model, the average group experiment produced the first grading was 6.31 and the final scoring average is 8.87, so a progress of 2.56.

Conclusions

After completing the experiment and analyze the results we are able to say that:

1. Achieve outstanding performance even at this age level in soccer, requires the existence of subjects with normal bodies of the morpho-functional, and quality of basic driving skills well structured, with a good theoretical notion of football culture relatively rich (baggage information provided through the study of literature, through discussions with coaches, through the study of video cassettes with great teams of the world, etc.), a psycho-social motivation you need passion to achieve.
2. Using the method in the modeling process of preparing the lesson training was combined with proper handling the educational process through the establishment of models of instruction for pupils of V - and VI - the classes' special football as they prepare for football performance. These models of instruction, they are the essence of what football in high performance, allow the proper ownership of the main elements and tactical and technical procedures, with and without the ball, the game of football and training of future football players with real values in field, while helping in the overall process for selection of future football players.
3. Use of the specific action game of football will provide effective special education process, as well as the use of capacity of attraction of football's high-performance modeling lessons and training at children from special classes after the game competition.
4. Increase percentage of use within each lesson training game on the ground decreased bilaterally, with effectively reduced

regulation and simplified step process for achieving progress and I have a better preparation of children football players.

Should be noted that in case a model for training football player from the class of V - and VI - the classes special football is a very difficult and delicate at the same time, but Here, in this paper, not impossible. This requires more tact and skill, together with a baggage necessary expertise.

Since the current age of subjects research presents a multitude of features that the coach must take into account technical and tactical training of children at this stage I involves issues much heavier than the seniors, where mistakes do not leave any traces both biological and psychological importance .

Establish a training model football player, from the classes of V - and VI - the classes of special soccer, requires a scientific process, which must be managed, controlled and continuously improved with the latest news and information in any field, in general, and in football, especially.

We cannot accept libertinism or personal opinions, because at this age, however early the process of training should not have a personal or competitive.

Any errors cause loss of the objectives of the training stage I football, but also serious at preciosity physically and mentally.

Suggestions:

It is well known that until now the process of training in football performance in Romania is structured largely on a theoretical neglecting the game so the competition itself. Thus, following the conclusion of the experiment and achieve the final conclusions, because of the very complex process of training lessons in the training offer:

1. Entering training models based on specific football games, structured models based on game design competition, under the instruction of the lessons of practice.
2. Compulsory lessons in the training of children in special classes in football, a model of well developed training covering games bilateral reduced land, with effectively reduced and simplified regulation game with bilateral issue, school or disabled.

Bibliography

1. 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;
2. BELOUS, V. „Bazele performanței”, Ed. Performantica, Iași, 1995;
 3. BUSE, I., OGODESCU, D.S. “Fotbalul sinergic”, Ed. Facla, Timișoara, 1982.
 4. BENEDEK, E., PALFAI, I. “Fotbal – 600 de exerciții”, vol. II, Ed. C.N.E.F.S., București, 1982.
 5. CARSTEA, GHE. “Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului”, Ed. Universul, București, 1993.
 6. CERNAIANU, C. “Fotbal. Teoria și practica jocului și antrenamentului modern”, Ed. Fundației “România de Mâine”, București, 1997.
 7. DRAGNEA, A. “Antrenamentul sportiv”, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996.
 8. DRAGAN, I. “Medicina sportivă aplicată”, Ed. Editis, București, 1994.
 9. EPURAN, M. “Psihologia”, vol. III, Ed. I.E.F.S., București, 1984.
 10. GHENADI, V. “Model și modelare în voleiul de performanță”, Ed. Plumb, Bacău, 1994.
 11. GRUPE OMMO „Sportul de performanță pentru copii din punct de vedere educativ”, în Sportul la copii și juniori, nr. 3, București, 1992;
 12. HAHN, E. „Antrenamentul sportiv la copii”, în Sportul la copii și juniori, nr. 104 – 105 (3-4), București, 1996;
 13. IFRIM, M. „Selecția și unele particularități ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor”, în Nicu, A., coord., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993;
 14. IONESCU, I.V. “Football”, Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
 15. MOTROC, I. și MOTROC, F. “Fotbalul la copii și juniori”, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 1996.
 16. MOTROC, I. “Fotbalul de la teorie la practică”, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 1996.
 17. NICU, A. “Antrenamentul sportiv modern”, Ed. Editis, București, 1993.
 18. STANCULESCU, V. « Ghidul antrenorului de fotbal », Ed. Sport – turism, București, 1982.

Chapter III

CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH SPECIFIC RESTORATION AND MOTRIC RECUPERATION

STUDY REGARDING THE REGENERATION AND RECOVERY OF JUNIORS IN FOOTBALL, AFTER A SPECIFIC EFFORT	245
TEACHING STRATEGIES SUGGESTED DURING THE DIFFERENTIATED INSTRUCTION PROGRAMS FOR DIFFERENT MOTOR DEFICIENCIES CATEGORIES AT PRESCHOOL CHILDREN	255
RECOVERY OF THE SORE SHOULDER OF BADMINTON PLAYERS....	261
COMPARATIVE GENDER STUDY REGARDING THE INCIDENCE AND SPECIFICITY OF TRAUMA RECOVERY IN HANDBALL	269

STUDY REGARDING THE REGENERATION AND RECOVERY OF JUNIORS IN FOOTBALL, AFTER A SPECIFIC EFFORT

Keywords: regeneration, recovery, effort.

Introduction: This research had as main objective the evaluation and testing the effort capacity of the respiratory and cardio-vascular adaptive possibilities in junior football players, of the type of recovery after the training - game, rest - effort, during sub maximal efforts in order to direct training and appreciating their biological evolution due to fast adaptation to any modification imposed by the effort.

The cardio-vascular adaptation, aerobic strength and recovery evaluation tests were conducted at the Sportive Medicine Office in Bacău and had as objective the testing through:

1. the vegetative adaptation reactivity of the FC and TA tested through the Schellong clinical – orthostatism method;
2. establishing the rhythm at the metronome based on the subjects' weight compared to the intensity of the proposed effort W 150 – the Astrand-Ryhming method, through which the subject performed an imposed sub maximal effort, with a known value, through which we obtain the acceleration of the FC within the limits of 125-175 C/min (optimal 144-150); after 6 minutes of effort, a stable state is attained;
3. the TTR anaerobic method = total work accomplished during 10", 20", 45" of intense effort that gave us the chance to evaluate the maximum anaerobic strength, representing the resistance speed qualities and the speed and strength qualities for a speed regime (the detent).

The testing of the effort, recovery and regeneration adaptation ability took place both in laboratory and during field investigations, where the sportive performance is prepared.

These means were:

Specific effort tests, completed with medical-pedagogical observations during training, following the evolution of the **TA PULSE**.

- **time I** resting : cabin (basal) – orthostatic;
- **time II** after the preparation of the body for effort;
- **time III** the fundamental period, 3 TA PULSE values are studied;
- **time IV** after 10', after the training is over, 2 TA PULSE values are investigated

The aim of this study is to estimate, test and select a number of means of recovery, on neuro-muscular, neuro-psychological and metabolic support, necessary in football.

Thus, we can establish certain stages in effect (intensity) this way avoiding the overloads and exaggerated demands.

The estimation of adaptive and respiratory abilities in football players with the purpose of evaluating and directing the training medically, was done through:

1. The self-control medical register card – chart, the self-examination, observation, and recording of the body's medical data method;
2. MPO (medical – pedagogical observations), the record card that has as purpose the specific effort data gathering, during different moments of the training session:
 - Pulse frequency in *decubitus* and *orthostatism*.

Decubitus: reflects the functional economy during absolute rest conditions.

The pulse frequency in *orthostatism* gives us informations on the regulation of the cardio-vascular apparatus at the decrease of cardiac output.

Due to the general appearance of the heart rate curves in favor of the development and application of proper bearing finds trends:

- a) curve descent;
- b) regulating them through daily variation of numbers;
- c) of curve convergence, due to the fact that the *decubitus* bradycardia is slowly installed.
- d) lifting the heart rate curves, the emphasis of the daily variation and divergence in their :
 - worsening of regulating mechanisms;
 - unfavorable evolutionary interpretation of signs, because overcoming the adaptability of the body;
 - demands imposed by training and other activities provided by the player.

Heart rate curves indicate a good bearing training program in the first half, while the second draws attention to the evolution curves of functional disorders.

Pulse in *decubitus* and *orthostatism* was measured through the

Schellong test method that seeks to adapt neuro-vegetative of cardiovascular changes in position (in cline transition in orthostatism) through initial assessment and comparison of FC and TA.

FC – normal: 60 – 80 c/min, over 80 tachycardia; under 60 c/min = bradycardia => frequently encountered at the highly trained athletes.

TA – systolic – normal values = 100 – 145 Hg;

- over 145 mm Hg = hypertension ;
- under 100 mm Hg = hypotension.

TA – diastolic – 10 mm Hg + $\frac{1}{2}$ of the TA systolic. Passing from orthostatism is slow, maintaining the vertical position for 1 min., after which we took again the FC and TA samples. Of course, FC is increased by 12 – 18 c/min.

TA systolic		increase or decrease by 5 – 10 mm Hg
TA diastolic		

The differences are smaller, so that we vegetative balance is better. After Schellong disorder can be hypotonic, hypertonic, hypo dynamic.

Testing, study and recording of data of subjective self-health, this study will be complementary objectifying recovery methodology, data collected from objective data showing the evolution of making significant phenomena to diagnose a form of sport and fatigue after over-training.

The study took place during preparation of the competition in January 2002 and July 2002, lot of players with two stages of training (10 days), so:

I – mountain resort (winter – January);

II – sea resort (summer – July).

Health has been supervised by medical staff in collaboration with kinesitherapist and technical team. Lot study was initiated and trained to know exactly what you need to assess and how to qualify the phenomenon of self-health methodology.

The tests were made over 10 days, on a group of players, aged 15 and 18 years, at the Physical Education and Sport High School, in Bacau.

To harmonize the methodology of work we have used the same

data topics (very good, good, bad and very bad), putting one of these qualifications in another allowing us to achieve graphics and subjective data.

In order to identify how the program supports training in the medical self, we studied:

SLEEP - quality of sleep

- ▶ Profound;
- ▶ Relaxed (resting);
- ▶ Agitated;

- duration of the sleep (varies between 8 – 10 hours).

To athletes in the qualification entered on the graph is "very good".

In case of fatigue and over-training, the sleep becomes restless, troubled by nightmares and un-resting.

Curves sleep duration and quality are maintained horizontal and rectilinear next figures 8-10 hours of sleep and grades "very good" and "good" when the demands of training and games can not exceed the verification body. Descending curves, and graphical appearance of irregularities, often by altering the length and quality of sleep, are signs of over.

Study of the graph of self-control has been taken into account:

1. training period (winter / summer);
2. the period of training (training + games and formal verification);
3. potential restoration scheme;
4. reactions to the availability of players effort.

Schedule for self-study was done daily by the doctor and trainer, analyzing each attenuation trend or emphasis of the irregularities near or away from the optimal level of training and adaptation.

Corroborating data emerged from the working curves of self control synthesis and subjective data are presented in the full content of the paper.

By anamnesis thorough investigation and to clear the players present in the process of training and was given a diagnosis of:

- the athlete's physical condition;
- medical recommendations - diet, medication before exercise for

rehabilitation and recovery of each player.

TESTS IN SPECIFIC EFFORT

Medical-pedagogical observation

It was used in the standard load on the ground, the team doctor, having the opportunity to test players adapt to load specific training for football.

The tests are based on:

- investigating the graphic curve of heart rate and blood pressure possibly in the training;
- tests and samples with standard effort based on the correlation between effort and the intensity of pulse;
- pulse is in linear correlation with a number of parameters of aerobic exercise capacity;
- heart rate in determining the specific effort, by analogy, and considering other factors such as: breathing, cardiovascular metabolism, over-training fatigue, nutritional status, and restoration.

The purpose medical teaching observations was testing and how the body responds to specific requests or physical effort in the nonspecific training and how they contribute to the judicious determination of the tasks depending on the stage of preparation and the accumulation of the past.

The test is done once or twice a week in the cycle stage of competition with two games coming to preclude the sport of the moment, incomplete rehabilitation and early accumulation of fatigue. For adapting to appreciation and effort to do the following: meeting the maximum heart rate at the time of harvesting the maximum amount of requests reached pulse after 10 minutes of completing the effort.

Observations can be made on 5-7 players in the training, as follows:

- Players can be tested to the same compartment, to test the sport, the way we use the next game the best player;
- Both the doctor and the coach will agree that test the players to perceive lesson training tasks, the time and effort of the main;
- The test will be performed 2-3 times / week to test each player, choosing successive moments of the lesson with the same content.

Event technique:

- it will be determined by the physician, using a stopwatch, heart rate in the rest of the cabin in the sitting position for 10 seconds;
- multiply the resulting figure by 6 to determine the amount per minute of rest or reference;
- two - the pulse is measured by preparing the body for the effort from the fundamental lesson of the training;
- three - in the fundamental lesson of the training is harvested as many values of pulse;
- at the end of the lesson training record pulse after 10 minutes from the end of training;
- players during their recovery, under the supervision kinesitherapist and coaches, medical record chart, the values of pulse that interprets and communicates coach.

Interpreting the OMP test:

As to install a degree of training, the pulse of the rest is bradycardia, with values of 60 fights per minute or above;

- a) response cardio-vascular system to the same effort becomes far more economical to install state of the same training stimulus;
- b) athletes react in the same effort in training. The cardiovascular response is determined by the structure of neuro-endocrine players failing to dose the effort;
- c) physical effort is made to values between 120-170 beatings pulse per minute, is an aerobic exercise. Values exceeding 170 beatings per minute, we show a high intensity effort.

These issues help in the effort dose lesson in the training plan and weekly stage. Preparing for the effort must prepare the body functions to support the fundamental tasks of the training lesson.

Heart rate values at the end of preparation for the effort to exceed the rest by 30% - 40%.

d) Return to a normal heart rate is considered good 5 minute or 10 minute after exercise with values reaching 30% higher than at rest.

For an exercise to produce a favorable effect on the body it must be requested at best.

A request sublimation exercises or over-eliminate not take

effect by insufficient demand (void accumulation) in the first case, the body is not adapted (second case) - accumulate fatigue.

- e) Return to normal values after the pulse is faster training as the training is high.

Average effort to adapt the body is through a simple operation, collecting maximum heart rate harvested at maximum demand reached pulse after 5-10 minutes of effort.

If the sum of these 2 numbers is smaller => the effort adaptation is good.

Testing effort in specific or standard summary gives recommendations on which doctor methodical, the kinesitherapist makes them available to the coach to conduct the training.

REGISTER CART MODELS:

MEDICAL – PEDAGOGICAL OBSERVATION

Date of birth: 28 June 1984.

Height: 177 cm.

Weight: 62 kg.

Aerobic effort capacity under the demands of the training cycle:

- Time I pulse - TA 130 – 75 during rest FC 66
- Time II pulse - TA 130 – 80 after training the organism for effort
- Time III pulse - TA effort
 - in effort Fc = 150 $\left\{ \begin{array}{l} \underline{150 - 66} \\ \underline{170 - 60} \end{array} \right\}$ fundamental. per.
- Time IV reven. FC = 66 165 – 58

COMPARATIVE: Time – basal with time V after training at 10'

=> TA – normal.

Good mobility and tonus

Aerobically, the player is under the demands of the training stage.

- Recommendations:
- Increasing the aerobic effort;
 - Improving the resistance;
 - MA Deficit – 3 kg;
 - Very good strength;
 - Good musculature of inferior members.

Register card

Training stage: 5 – 20 July 2001.

Name, first name: XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

Date of birth: 12 February 1985.

Height: 179 cm.

Initial weight: 72 kg; after training: 70 kg (20.07.2001)

RESULTS OF THE MEDICAL SELF-CHECKING CHART

- Sleep Good.
- Appetite Good.
- Work disposition Good.

SHELLONG TEST VALUES TA + PULSE

05.07.2001	PULSE TA	130 – 75 – 70	=>	clinically healthy
		130 – 80 – 75		
08.07.2001	PULSE TA	125 – 80 – 75	=>	clinically healthy
		125 – 75 – 70		
11.07.2001	PULSE TA	125 – 70 – 65	=>	clinically healthy
		125 – 75 – 60		
14.07.2001	PULSE TA	130 – 80 – 70	=>	clinically healthy
		130 – 70 – 65		

Alimentation: normocaloric, normoglucidic and proteic, 4500 – 3500 calories.

Natural vitamins during and after effort: vegetables, fruit, citric.

Recovery: hydro-electrolytic, administration of mineral salts and oligo-foods.

Administration of glucides: 5 g/kg body – calcium and magnesium.

Trainings have intensified, according to the training stage:

- developing the resistance;
- developing the strength;
- developing the inferior members detente

Directed complex recovery:

- basin – recovery, relaxation, margin of basin gymnastics exercises;
- massage, relaxation.

APT FOR COMPETITION

Mark: **Very good** (for adapting, according too the training stage).

Bibliography:

1. ALEXE N. *Antrenamentul Sportiv Modern*, Editura EDITIS, Bucuresti, 1993.
2. C.C.P.S. *Recuperarea în sport, abordarea tehnicilor si mijloacelor de refacere*, Bucuresti, 2000.
3. DRAGNEA A. *Antrenament sportiv – Teorie și metodologie, vol I – II*, Editura Tineret Sport, București, 1992.

TEACHING STRATEGIES SUGGESTED DURING THE DIFFERENTIATED INSTRUCTION PROGRAMS FOR DIFFERENT MOTOR DEFICIENCIES CATEGORIES AT PRESCHOOL CHILDREN ¹

Keywords: teaching strategies, differentiated instruction, motor deficiencies

In the context of the present-day development of the society, we consider that some modifications are necessary in the approach for the training programmes which focus on objectives aiming at educating the psycho-motion abilities, taking into consideration the individual features connected to age and sex specific to preschool children.

Introduction

For a better understanding of the keywords suggested right from the title, we have to make a few conceptual delimitations of the domain, like: **teaching strategy, instruction differentiation, designing the differentiated instruction.**

Teaching strategy

- *„by teaching strategy we understand a coherent system of methods, teaching materials, means, consolidated by a sum of principles, rules, teaching/learning styles and forms de organizing the activity successfully combined in order to achieve well structured operational objectives”, according to Colibaba Evuleț D.², 2007, p. 137;*
- *„a way of combining the teaching methodology and the teaching ways through which is assured the selection, organization and development of an instruction sequence”, according to Cerghit, I., 1997, quoted by Sacară, L., Dămian, I., Macarie, G.F., Tebeanu, A.V.⁴, 2006, p. 85.*

Instruction differentiation

- *„represents a strategy of organizing the teacher – student correlation, that follows the complete individualization of the teaching activity (didactic or educational). It regards the adaptation of the instructive – educational action to the psychological – physical particularities of each individual student, in order to assure a full optimal development and an efficient orientation of their own skills, with the purpose of a creative integration in the social activity”, according to Cristea, S.¹, 2002, p.99.*

¹ Balint T., Balint Gh., - Teaching strategies suggested during the differentiated instruction programs for different motor deficiencies categories at preschool children, Journal "Citius Altius Fortius", nr. 1, vol. 22, march 2009, p. 25-29, Ed. University of Pitesti, ISSN 1582-8131, Indexed in Index Copernicus .

Designing the differentiated instruction

- presupposes „*combining the frontal labor with the group and individual labor, that increases the efficiency of the teaching process in general, and of the didactic activity in particular*” according to Cristea, S.¹, 2002, p.102
- Designing an efficient operational teaching strategy represents a rational process which forces the next operations categories, according to Colibaba Evuleț D.², 2007, p. 138:
- Choosing the right methods, materials and means;
- The successful combination of the 3M;
- Choosing and respecting the principles, rules, organization forms and instruction didactic styles;
- Establishing effort norms and instruction operational structures;
- Creating task accomplishment situations.

Working hypothesis

We presume that following the differentiated instruction programs for different motor deficiency categories, we can obtain very good results in improving the motor and chronological age ratio.

Material and method

This research has been conducted at kindergarten no. 29 of Bacău. The suggested differentiated instruction programs were applied on a number of 14 senior pre-school children, with an age between 5 – 7 years (7 girls and 7 boys) on the duration of a whole year. Two tests were applied in order to evaluate the motor capacity at the pre-school children: the Oseretsky – Guillmann test and a “chart of synthetic evaluation of the degree of accomplishment of specific physical education objectives – SDF 3/6-7 years”.

For the purpose of supporting the differentiated instruction programs, for different categories of recorded motor deficiencies, we present the following:

- **the program differentiating** was to adapt the instruction activity to the age and gender particularities in order to attain the psychological-motor skills specific to this pre-school period;
- also, **the differentiated instruction** allowed the capitalization of each subject’s psychological-motor potential and at the same time adapting the teaching of these components according to the subjects;
- **establishing the relation between objectives-content and the learning capacity** has as its purpose suggesting the teaching strategy and learning directing, according to which are chosen the

right instruction methods and its specific means to educate the psychological-motor skills specific to pre-school children;

- **the evaluation functions** suggested in these differentiated instruction programs have as purpose:
 - a diagnosis – identifying the level of the motor skills that is specific for this age;
 - a prognosis – estimating the level of acquiring the motor skills;
 - to motivate – activating and stimulating the psyche in order to surpass their own present motor level.

The differentiated instruction programs had in view:

- the operational objectives/reference objectives;
- the evaluation (summative) – test;
- the resources that were used: program content and learning ability;
- the teaching scenario: methods, materials, means;
- the teaching events that were used.

The stages of the correct acquiring of the motor skills lesson will have in view, according to Ezechil, L.³, 1999, p.22, the following:

- formulating the demand, by the teacher;
- presenting the action model;
- organizing the forming exercises and then the action (skill) learning exercises;
- assuring the control and self-control in order to see the mistakes in the performance and to eliminate them.

Adding to this the demand to respect the constancy in principles and methods, we will be able to anticipate the learning by the child of certain schemes that are operational in mind and action.

Also in the operational plans, we will have in view the moments (events) of the lesson, according to the model described by Gagne – Biggs, quoted by Ezechil, L.³, 1999, p.18 – 19:

- acquiring and keeping the attention;
- information regarding the objectives;
- stimulating the remembrance of the previously learned elements and skills;
- learning management;
- attaining great performances;
- reverse connection;
- evaluating the performances
- intensifying the retention (fixation) and transfer process.

In order to explain better, we present a model of such strategy for the subjects who were registered at the initial testing with motor deficiency. Out of all the established reference objectives, we present two, tab. No.1:

Reference objects	Summative evaluation – test – feed - back	Resources		Teaching scenario		
		Contents	Learning ability	Methods	Materials	Means
O1	Telema's posture	Learning the basic rules/elements that must be followed during exercises	Psychological-motor	The (consolidation) physical exercise	-	The explaining (oral communication method) and the practical exposition (intuitive method) and the global and fragmented practice (action-based methods) of the exercise/ game. <ul style="list-style-type: none"> Usual walking, 5 sec. stop, at the signal of the coordinator, and then restart walking;
O2	Eyes closed, touching the nose with right hand index, then left hand index. The test is unsuccessful if the subject touches other place or if before he (she) touches his nose, another place is touched. Three tries are allowed for each hand, of which 2 must be positive matches.	Learning the basic rules/elements that must be followed during exercises	Psychological-motor, cognitive (imitation, repetition, receiving)	Teaching game	Balls of different sizes	The explaining (oral communication method) and the practical exposition (intuitive method) and the global and fragmented practice (action-based methods) of the exercise/ game. <ul style="list-style-type: none"> Sitting in pairs, legs spread, each child has a ball in his hands. The game consists in pushing the ball with one hand towards the other child and stopping the other ball with the other hand. After 10 sets the hands change; Standing with a larger ball, hitting it against the ground (dribbling), repeatedly, as much as possible, with one hand, than the other;

O1 – Improving the static coordination

O2 - Improving the general dynamic coordination

Table no. 2 The teaching strategy suggested for the differentiated instruction program specific to the motor deficient children (with an age difference of up to 1 year and 6 months) – B.B., C.C., P.D., N.I., F.D., R.A., Z.A. -

Allocated time 40 min.	Instruction activity		Key elements - contents
	Provoked teaching events	Reactions to the events	
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Preparing the didactic and non-didactic materials in order to use them; Preparing the space, the place where the exercises will be performed; Motivating the chosen exercise; Reminding the knowledge acquired over time (reminding the anchors); 	<ul style="list-style-type: none"> Helping, if that is needed; Concentrating on the exposition and practical demonstrations; Actively participating through information exchange. 	Preparing, organizing
2 min.	<ul style="list-style-type: none"> Presenting the informations necessary for learning; Explaining and demonstrating the suggested games and exercises; 	<ul style="list-style-type: none"> Learning and accumulating the presented information; Being aware; Asking for extra information; Assuring that the knowledge acquired is correct; 	Learning, accumulation
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Assuring the practical activities are performed under good conditions (learning management); 	<ul style="list-style-type: none"> Practicing the suggested games and exercises in order to attain the proposed objectives. 	Learning, memorizing
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> Obtaining high performances by asking the children to apply in pairs, individually, or frontally, the suggested games and exercises; Offering practical indications to each child (verbal intervention, gesture intervention, actual physical intervention on the child during the performance), supporting and offering a safe environment during the performance. 	<ul style="list-style-type: none"> Experimenting the suggested games and exercises. 	Active participation
3 min.	<ul style="list-style-type: none"> Feed – back The coordinator realizes a mistake in performing 	<ul style="list-style-type: none"> The child tries to be aware of the acquired observations; 	Feed – back

	the exercise; <ul style="list-style-type: none"> The coordinator intervenes in order to improve the observed deficiencies and wrong postures during the games and exercises. 	<ul style="list-style-type: none"> The child remediates the mistakes through a correct performance. 	
3 min.	<p>Evaluating the results</p> <ul style="list-style-type: none"> The coordinator follows the way in which the children have learned the theme by correctly applying the learned lesson; Consolidating the psychological-motor components and the rest of the motor skills. 	<ul style="list-style-type: none"> The children assure the coordinator of their understanding of the lesson; Accomplishing the performances through maintaining an adequate posture of the body. 	Evaluating the acquired knowledge
2 min.	<p>The retaining and transfer</p> <ul style="list-style-type: none"> In conclusion, he makes a final overview of the lesson; 	<ul style="list-style-type: none"> Makes a self-evaluation of the lesson; Receives the final message; 	Thematic conclusions

Conclusions: Following the execution of the differentiated instruction programs for different categories of motor deficiencies, we can draw the next conclusions:

- the necessity for the development of differentiated instruction programs, according to age, but also the individual somatic-functional development;
- obtaining a psychological-motor baggage by stimulating different processes specific to age: game conduct, need to stand out, harmonious physical development, need to compete;
- respecting the work stages and the lessons events in order to attain the objectives.

Bibliography:

- Cristea, S.,(2002), *Dicționar de pedagogie*, Editura Litera Educațional, Chișinău – pag. 99 – 130, 201, 297, 310;
- Colibaba – Evuleț, D., (2007), *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova;
- Ezechil, L., (1999), *Vademecum în practica pedagogică*, Editura Universității din Pitești – pag. 18, 19, 22, 25;
- Sacără, L., Dămian, I., Macarie, G.F., Tebeanu, A.V. (2006), *Psihopedagogia în sinteze*, Editura EduSoft, Bacău;
- Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C., (2004), *Jocul de mișcare*, Editura Cartea Universitară, București.

RECOVERY OF THE SORE SHOULDER OF BADMINTON PLAYERS

Introduction

The most mobile joint of the human body – the shoulder – is often exposed to cold or overuse during some daily activities, or when practicing some sports such as: javelin, wrestling, car races, tennis, badminton etc.

When dealing with a sore shoulder, we must be aware that many various processes may affect this part of the body: rheumatism, infections, degeneration, metabolic, vascular, neural or dystrophic processes, tumors.

The sort of sore shoulder which occurs more often in the case of badminton players can be included into the general category of Scapular-Humeral Arthritis. This is not a disease, but a painful clinical syndrome which is accompanied by a limitation of movement due to affection caused to the joint structures (ligaments, tendons, muscles).

The real reason that leads to this syndrome is a lesion of the glen humeral joint: degenerative lesions of the tendons, especially of the supra-spinous and the biceps, characterized by necroses - which lead to partial ruptures, sometimes total ruptures – or by calcifications.

The assumptions of the research:

1. We suppose that after analyzing the biomechanics and correcting the problematic elements specific to badminton we can prevent certain affections of the shoulder.
2. We suppose that by using a proper physical therapy on the sore shoulder we can improve the function of the joint.
3. We suppose that by using a proper physical therapy we can improve the sports performance

Objectives of the research

1. To establish cooperation relations between coach, sportsman and physical therapist.
2. To select the group of subjects on which to try the physical therapy plan for recovering the sore shoulder of badminton players.
3. To select the evaluation methods necessary in order to establish how good is the function of the shoulder joint.
4. To organize the research activity by establishing the specific physical therapy methods, means and techniques necessary for

recovering the sore shoulder.

5. To record, analyze and interpret the results of the final tests.

Place and conditions

The experiment took place on the Teaching and Recovery Base of the Physical Therapy department of the University of Bacau from September 1st 2005 until June 1st 2006.

The group of subjects involved in the research

The 8 subjects are badminton players in the National Team which is training in Bacau. We have selected only those players who had a sore shoulder, after giving the whole team certain tests, specific for this pathology, having beforehand talked to the coach.

The subjects who had a sore shoulder have been divided into two categories: the experimental group and the witness group. The players who were included in the experimental group benefited from physical therapy recovery programs, while the ones included in the whiteness group didn't benefit from recovery therapy because they took too many personal trips out of the city, over extended periods of time.

PRESENTATION AND INTERPRETATION OF THE DATA

The working method

Specific evaluation tests that have been used

The testing of the shoulder mobility (for flexion and extension, abduction, adduction and rotation movements) using the goniometer.

The testing of the strength: using the bathroom scales we have measured the strength of the flexor, extensor, abductor and adductor muscles.

For the internal and external rotator muscles we have used a hand scales equipped with a hook.

Specific tests for detecting the sore shoulder

The NEER sign, MAITLAND's "Cvadrant" test, the HAUWKINS test, the forced horizontal adduction, the isometric test for the supra-spinous muscle on functional plan, the JOBE maneuver, the isometric test for the supra spinous muscle on frontal plan, the isometric YOKUM test of the supra-spinous muscle, the PATTE test, the isometric test for the sub-spinous and for the little round muscle, the isometric test for the sub-scapular, the GERBER test.

Physical therapy means, methods and procedures used:

- The classical local massage;
- The deep transversal massage (the CYRIAX technique):
 1. The deep transversal massage on the sub-spinous tendon,
 2. The deep transversal massage on the supra-spinous tendon,
 3. The deep transversal massage on the sub-scapular tendon,
 4. The deep transversal massage on the long tendon of the biceps
- Medical gymnastics:
 1. Free active exercises;
 2. Resistance active exercises;
 3. Active exercises using objects:
 - a) Resistance against the gravity and the weights;
 - b) Resistance against the elastic band and the gravity;
- The electrotherapy.

All subjects have taken a somatoscopic exam and a functional exam before the specific tests for detecting the sore shoulder (photo 1,2,3).



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

The steps of the recovery program and the selection of the methods used for curing the subjects of the experiment have been decided on according to the general objectives which resulted from a thorough anamnesis and an accurate functional diagnostic (photo 4,5,6).

Since the main objective – to eliminate the pain – has been achieved during the first step, and the recovery of the joint flexibility has been achieved during the second step, during the third step we were able to introduce a program for strengthening and increasing the muscles and for increasing the muscular endurance. During the third step, we also had as an objective to regain the specific skills and coordination.

The results of the final tests show the increase of the muscular amplitude compared to the initial level, the increase of the muscular strength and the disappearance of the pain felt at the beginning of the research.

The efficiency of the players has improved considerably, the proof being their results in the competition that took place after the treatment period - especially the first place gained in the national team competition - compared to their results in the competitions that took place before the treatment program.

Example

Table no.1

Joint mobility test for the player A.D

Type of testing	Date of testing	The movement tested (in degrees of mobility)											
		FLX		EXT		ABD		ADD		R.I		R.E	
		right	left	right	left	right	left	right	left	right	left	right	left
T.I	9.03.06	180°	180°	30°	35°	170°	180°	0	0	60°	70°	80°	83°
T.F	9.05.06	180°	180°	60°	60°	180°	180°	0	0	65°	73°	80°	88°

Graphic no.1

Dynamic of the joint span for the player A.D

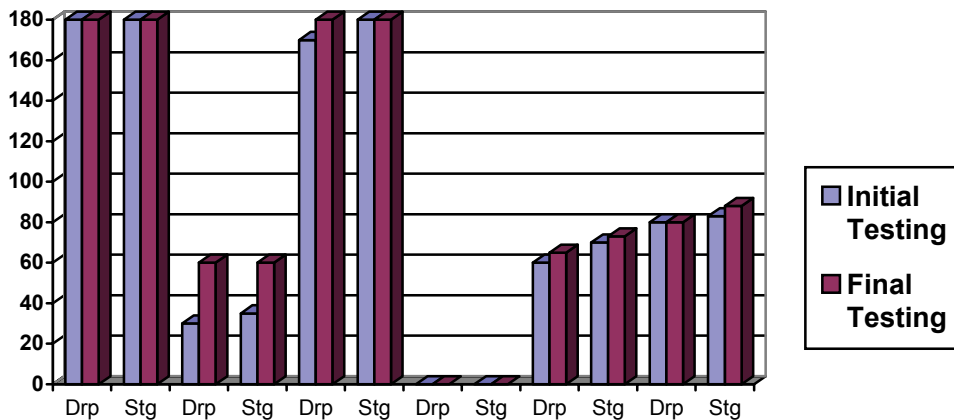
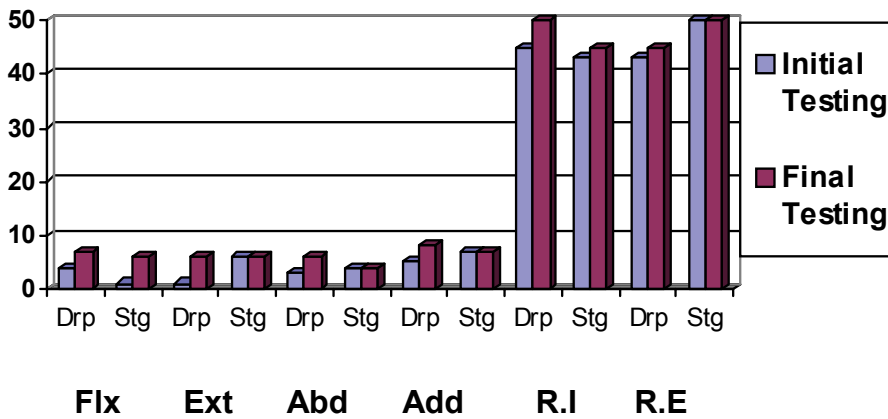


Table nr.2

Testing of the muscular strength A.D

Type of testing	Date of testing	The group of muscles tested (in kilograms)											
		FLX		EXT		ABD		ADD		R.I		R.E	
		right	left	right	left	right	left	right	left	right	left	right	left
T.I	9.03.06	4	1	1	6	3	4	5	7	45	43	43	50
T.F	9.05.06	7	6	6	6	6	4	8	7	50	45	45	50

Dynamic of the muscular strength for the player A.D



Conclusions

Analyzing the data obtained after the recovery programs we can make the following statements:

- The success in the recovery of the badminton players who suffered of a sore shoulder was due primarily to an accurate functional diagnosis, made by using some specific tests.
- The deep transversal massage was one of the most useful tools during the classical treatment for reducing the pain and for the functional recovery of injured joint structures.
- The physical therapy recovery has reached its objectives in different degrees, according to the involvement and the conscious response of the player to the treatment sessions, treatment which had as a goal not only to reduce the pain and to recover the injured joint structures, but also to increase the mobility and the tonus of all the muscles involved in the movements of the shoulder joint
- As a result of the individualized physical therapy treatments we have noticed an improvement of the technical aspect which led to better sports results.
- A very important conclusion is that after the physical therapy treatments the players included in the experimental group have had a better medical evolution than the ones included in the whiteness group.
- The assumptions we have made at the beginning of the present experiment proved to be right, and we have reached

our objectives.

Considering the results and the conclusions drawn from the present research, we can conclude that it is absolutely necessary to include a physical therapist in a badminton team, together with a coach and a physician.

He must know the entire pathology specific to that particular sport, he must help in organizing a physical training program specific to the sport practiced, he must track down as soon as possible any affection that might come up and make up appropriate prophylactic programs in order to eliminate all the factors that have a negative influence on the sportsmen's efficiency.

Bibliography

1. BACIU, C, (1977), *Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor*, Editura Sport- Turism, București;
2. BARBU, R și BAROGA, M, (1982), *Medicina sportivă*, Editura Sport-Turism, București;
3. CORDUN, M, (1999), *Kinetologie Medicală*, Editura AXA;
4. DEMETER, Z, (1983), *Badminton*, Ed. Sport -Turism, București;
5. DRĂGAN, I, (1971), *Cultură fizică și sănătate*, Editura Medicală, București;
6. ILIESCU, A, (1975), *Biomecanica exercițiilor fizice și sportului*, Editura Sport Turism, București
7. ILIESCU, A și GAVRILESCU, D, (1976), *Anatomia funcțională și Biomecanica*, Editura Sport -Turism, București;
8. LĂZĂRESCU, A, (1974), *Jucați Badminton*, Editura Sport-Turism, București;
9. MÂRZA, D, (2004), *Curs: Tehnici complementare de masaj*, Bacău;
10. MÂRZA, D, (2003), *Curs: Masaj clasic*, Bacău;
11. MARCU, V, (1989), *Badminton: Mijloc al educației fizice*, Editura Sport- Turism, București;
12. MORARU, G și PÂNCOTA, V, (1999), *Recuperarea kinetică în reumatologie*, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea;
13. RADOVICI, I și SAN-MARINA, E, (1973), *Recuperarea sportivilor traumatizați*, Editura Stadion, București;
14. STĂNESCU, N, (1972), *Traumatologie sportivă curentă*,

Editura Stadion, București;

15. SBENGHE, T, (1987), *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București.

COMPARATIVE GENDER STUDY REGARDING THE INCIDENCE AND SPECIFICITY OF TRAUMA RECOVERY IN HANDBALL¹

Keywords: Recovery, handball, traumatisms.

Introduction

Fighting sports accidents is one of the most important tasks of sports medicine. This task arises on the grounds that the accident is a question of the reduction in functional activity, and sport performance, reducing efficiency and achieves performance sports.

Given the role of physical culture and sports as an effective means to acquire health, physical strength, fighting trauma must be a first-order concern of kinesitherapist in sports medicine.

The prophylactic measures should be applied on a large scale. We will take account of the causal chain that lies in the orientation and sport, the possibilities of action for implementation and training methodology, the particular level of education and health of athletes, the very important role you play often meteorological factors, bases hygiene, sports equipment, etc. The measures of prevention and asset recovery trauma try to become a sporting good trainers, coaches, managers and athletes of course. Reflecting their training and the decisions of sports must acknowledge these concerns.

The experience and collaboration of the kinesitherapist with the factors listed above decision is indispensable. Dealing with a sports injury, the kinesitherapist can check back and enter the causes and the mechanism of its production, thus contributing to research and objective determination of cases arising from normally and prevention measures.

Classification of causes and mechanisms of all points of view to allow rational and effective prophylaxis for the multilateral development hygienic sports performance, of course, depending on the specific sport practiced. Examples are numerous enough in sports. Both research results and publications specialist trauma shows that the problem is solved with sporting success, but not definitive.

The game of handball involves an infernal pace, which combines speed, strength, endurance and power in a throw, all under pressure to take decisions rapidly and effectively from the perspective of the entire team.

Maintaining the pace very high throughout the game is an

¹ *Autthors: Balint T., Balint Ghe., Lupu G., Popa C.*

objective which is reached only after long and continuous development of resistance. All these involve individual performance of each player but sometimes the risks and health.

Trauma and injuries sustained by boys, by playing tough, "manly" of them, require special attention from kinesiologist in developing recovery programs implemented by the specificity of their distinguished from those girls.

Although at first glance I would say that female handball is less hard, this work will contradict, that the girls game and there tends to become more bitter and very tough.

Aim: the need for a differentiated statistics on the recovery of athletes by gender for future work kinesiologist become easier through the adoption of appropriate programs, because we will not treat disease but athletes.

Objectives: in this research, we proposed to test several hypotheses which to confirm or to refute the comparative study conducted by gender, the incidence of trauma recovery and specificity in the game of handball.

Hypotheses:

1. It is assumed that the study compared by gender on the incidence and frequency traumas in handball game can select kinesiologic means and methods of recovery for specific sporting accidents.
2. It is assumed that the kinesiologic programs applied, we can conclude specific recovery kinetic characteristics, each category of gender concerning the prevalence of mobility and power.

This study was conducted during August 2005 – May 2006.

In this study, the sample of subjects was composed of athletes of the lot of female handball A division lot of athletes and male handball "Știința" Bacău.

Methods and tests used in the evaluation of research and specific to kinesiologic were:

- amplitude of movement assessment using goniometry;
- manual muscle strength testing;
- depending on the incidence of trauma and frequency we used:

Knees

- *Anterior drawer test – Rocher maneuver, Lachman Test,*

posterior drawer test, Appley Test, McMurray Test, Cry of the meniscus, Bohler Sign, Hugston Test (testing the posterior-internal laxity).

Ankle

- *Ankle inversion test, Ankle eversion test, Thompson Test, ankle joint traction.*

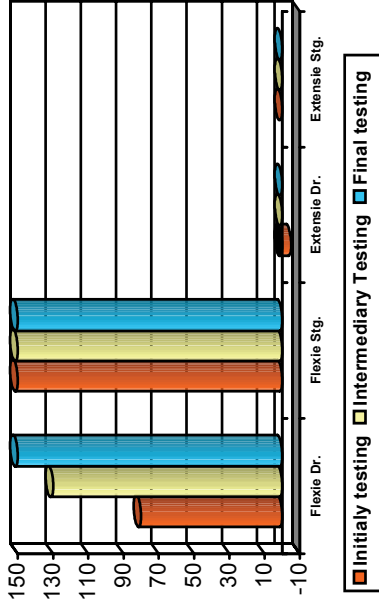
Methods and tests used in the evaluation of research and specific to kinesiotherapy:

- **Massage - classic regional massage**
 - *stimulating massage, relaxing massage, ice massage (cryotherapy), Cyriax profound transversal massage (PTM).*
- **Passive and active resistance mobilizations, combined with proprioceptive facilitation exercises**
 - Kabath Method: *D1F, D1E, D2F, D2E*; FNP techniques: *RC, SR, ILO, IZA, R*; Exercises that combined the FNP hold-relax technique with the Kabath diagonals of flexion and extension, with the flexed or extended knee.
- **Medical gymnastics.**
 - **Work with objects:** *the disco-sit, trampoline, the gymnastic ball ;*
 - **Apparatus work:** *Rower, quadriceps extensor, leg flexor, ergometrical Bicycle, fixed ladder.*

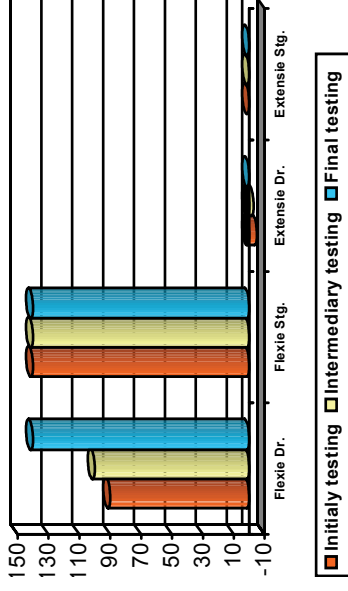
Presentation and graphic interpretation of the obtained results

We will mention that the results presented will be a comparison between the two athletes included in the study.

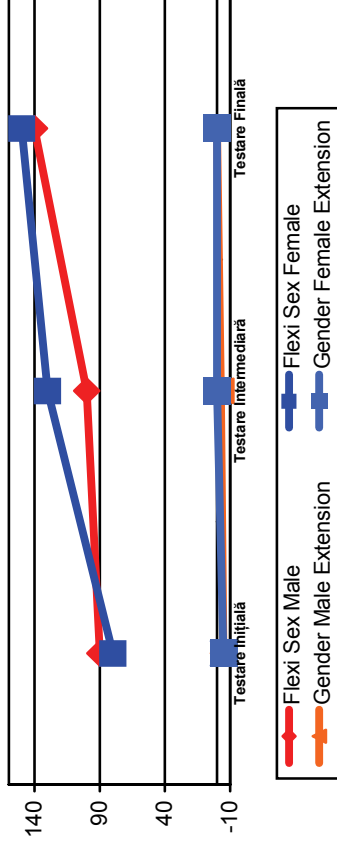
Dynamic evolution of the knee joint mobility athletes HA



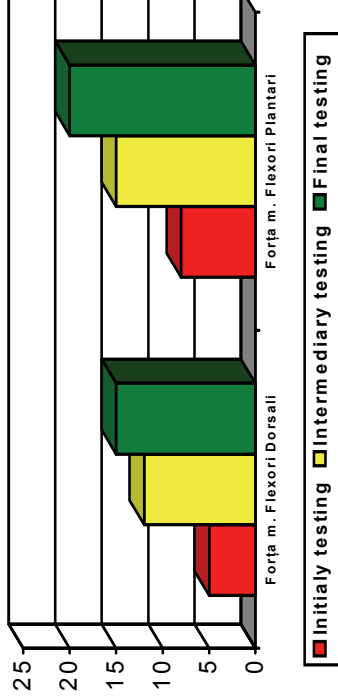
Dynamic evolution of the knee joint mobility athletes M.I.



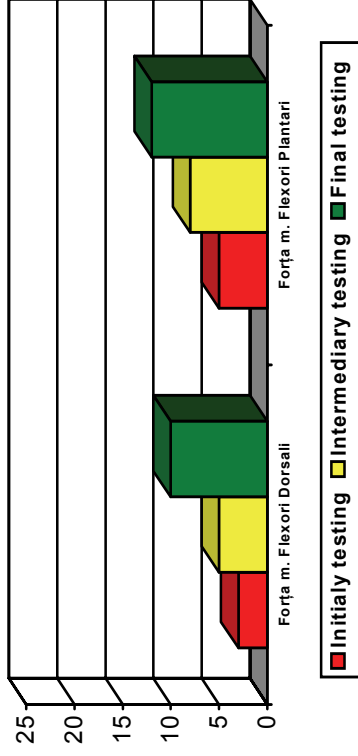
Comparison of the dynamic evolution of mobility knee for two athletes



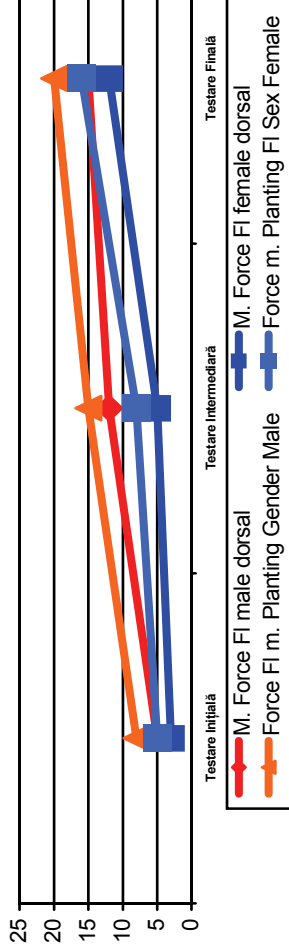
Dynamics of muscle force development periarтикуlare ankles of athletes G.C.



Dynamics of muscle force development periarтикуlare ankles of athletes C.R.



Comparison of the dynamic evolution of muscle strength periarтикуlare two ankles of athletes



Following the research and interpretation of the results we are able to state the following conclusions:

1. One of the conclusions to be detached from this research is increased incidence of trauma in the game of handball.

Can not say exactly which anatomical regions are more exposed to trauma but we can still specify the following: in the joint, knee, ankle, shoulder, elbow and punch might be the most interested, in the muscle were registered number and extent of muscle ligaments.

2. Following the evaluation questionnaires applied there is an increased incidence of foot trauma during competition.

This highlights once again the aggressive game of handball to them both at male and female handball players.

3. Following the application of individualized kinesitherapeutic intervention, we found that the same type of illness or injury, the girls soon get very good results regarding the magnitude of movement, by increasing mobility in joints from boys.

And the boys in the same context are getting good results in a shorter time for the restoration of muscle strength and growth.

We can then detach the idea that there is a specific trauma recovery in the game of handball by the study compared sex, namely that girls regain mobility more quickly than boys' joints, and they get good results at the level of muscle strength compared with girls.

Of those listed above we can say that the assumptions made have been confirmed and we assert that the study compared the gender specificity in trauma recovery handball bears the hallmark qualities driven individual.

Selective bibliography:

1. Chanussot J. C., (1999), Danowski R.G, *Reeducation en traumatologie du sport*, Editure Msson, Paris;
2. Colibaba, D., Bota, I., (1998), *Jocuri sportive teorie și metodică*, Editura Aldin, București;
3. Dumitru, G. (1994), *Suferințele musculare ale sportivilor*, Editura „Mondograf”, Constanța;
4. Drăgan, L., (1981), *Practica medicinei sportive*, Editura Medicală, București.

CHAPTER IV

CONCEPTS OF SCIENTIFIC RESEARCH SPECIFIC INFORMATIONAL TEHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION

EVOLUTION THEORETICAL BASED IMPLEMENTATION OF INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING-EVALUATION OF KNOWLEDGE ON COMPUTER	277
RATIONALE PROJECT OF ANALYTICAL STUDY PROGRAMS FOR USE INFORMATIONAL TECHNOLOGIES FOR THE TEACHING AND ASSESSMENT OF THE THEORETICAL KNOWLEDGE DISCIPLINE "SOCCER BASIC COURSE"	281
VIDEO SISTEM USED IN THE TEACHING - LEARNING THE SOCCER GAME TECHNIQUE, AT STUDENTS FROM FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	289
THE THEORETICAL COURSE „FOOTBALL-BASIC COURSE” IN AN ELECTRONIC FORMAT	293
„TESTER BALINT” – A COMPUTER PROGRAM OF EVALUATING THEORETICAL KNOWLEDGE	301

EVOLUTION THEORETICAL BASED IMPLEMENTATION OF INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING-EVALUATION OF KNOWLEDGE ON COMPUTER ¹

The complexity and wideness, which we consider, however, still at an initial phase of its development, would require an experimental approach concerted (level) whereas the large number of variables that are required to be placed under control beyond the scope of logistics and material of a single institution with more of a single scientist.

A first step in this direction would be to create a database of the "computer education" in which researchers have access to any geographical area. And this the more so as despite the fact that many countries have outlined and transposed into national life of computerization, despite the fact that there is sufficient evidence underscoring intake indisputable benefits of using information technologies, it appears that, as the stresses of Landsheere G. (1971) no country appears to be at to a clear point of view regarding the impact of these new media on the school.

After the unanimous opinion of the authors: T.C. Jupp, C. Roberts, J. Cook-Gumpers (1982) L. A. Suchman (1987) L. L. Quintanar, C. R. Crowell, P. J. Moskal (1987), J. Hebenstreit (1988). W Kuhman (1989),, new science-based technologies enhance the capacities of individuals, developing the ability to react in a world of logical and abstract and, therefore, to encompass a broader issue and deeper.

Most specialists consider that we should not ask whether the training and evaluation to improve the use of computers, but how can I best use the unique qualities of the computer, which differ from other media.

These unique qualities are computer interactivity, precision operations carried out ability to provide multiple and dynamic representations of phenomenon, and especially, that can consistently and differentially interact with each student / student part.

However, if the first two decades of history of computer assisted instruction programs dominated tip „drill and practice”, last period is marked by complex software programs, which encourage active construction of knowledge, provides significant context for learning, promotes reflection issue student of many routine activities and stimulate intellectual activity.

¹ Author: *Balint Gheorghe*

Position on the user computers in education can assert (J. Hebenstreit, 1988) that we are about to leave was discursive information (description of what we do to solve a problem) to enter the information was operational (how to choose software that will give the solution).

Social nature of human-computer interaction has been demonstrated to be studied with the methodology applicable to other forms of communication.

The starting point is the thesis that individual's social identity is created and maintained in interaction with others using a structured language (patterned use of language) and the relationship of language elements specific to social resources - ambient (ethnic, political, commercial, belong to a class) (T.C. Jupp, C. Roberts, J. Cook-Gumpers, 1982).

Through language we understand much more than what you assumed to be the language of the written or oral: here include those elements of interaction that are used in communication to form, organize and express concepts.

In this sense language interface design should include the whole range of items that can be used to convey meaning:

- color;
- icons;
- buttons;
- windows;
- objects,

with written language in realizing human-computer dialogue.

Relevant aspects of this problem have been addressed by several researchers, in very different contexts: thus, information regarding the non-verbal interaction present in C. Bower (1970) M. Argyle (1979) and M.B. Coney (1987). Edinger and Paterson examine the types and intensity of roles in conversation (J.A. Edinger, M.L. Paterson, 1983).

Other researchers describe as a participant side computer interaction (LA. Suchman, 1987; L.L. Quintanar, C.R. Crowell, P.J. Moskal, 1987, W. Kuhman, 1989) they do more than transmit data: they communicate significant information, the user employs in activity and dialogue, and redirects the user provides the reference framework for evaluating the credibility of the product.

By this, computer it replaces non-verbal behavior, conversation,

text, or other media.

Moving from the findings of many researchers in the development and use of information technologies in education from the results of investigations in physical education in general and discipline "Soccer-course basis" of the Faculty of Physical Education and Sport, in particular (Gh Balint, 2002) we call upon the numerous studies published to date, but only to get the summaries, sometimes with sophisticated statistical tools, the essence of the experimental data.

We have undertaken research data in the most valuable find in a summary J.A. Kulik, C.C. Kulik, 1987. From this detached following summary:

1. almost all research shows the advantages of using computers compared with other methods of learning and assessment;
2. reduce the time of study;
3. complex attitude towards change is positive;
4. computer use is more efficient in learning-assessment than other methods;
5. computer-assisted instruction is more effective than training as an alternative;
6. students who learn slowly, and those remaining behind earns more than the leaders.

We consider it necessary to prepare for the consequences of this situation and efforts to support research in cognitive psychology, to bring a useful contribution to the promotion of a new information era in the teaching and evaluation.

This became the conceptual basis of subsequent experimental research-oriented faculty development project teaching-evaluation of knowledge on computer content of the appropriate teaching-evaluation of course a theoretical discipline, "Football - the basic course".

References:

1. ARGYLE M. *New Development in the Analysis of Social Skills. Non-verbal Behavior: Applications and Cultural Implications*, Academic Press New York, 1979;
2. BALINT GH., *Teaching and assessment programmed theoretical knowledge to students Faculty of Physical Education and Sport in the discipline. Soccer-basic course*", PhD thesis, Chisinau, 2002;

3. BOWER C. Philosophical Perspectives for Education, Ed. Scott Foresman and Company.

RATIONALE PROJECT OF ANALYTICAL STUDY PROGRAMS FOR USE INFORMATIONAL TECHNOLOGIES FOR THE TEACHING AND ASSESSMENT OF THE THEORETICAL KNOWLEDGE DISCIPLINE "SOCCER BASIC COURSE"

Keywords: assessment, self assessment, self grading.

The developing program of study are outlined in the pedagogical literature of authors: G. Văideanu (1988), Gh. Cârstea (1993), C. Cuciș (1994), M. Ionescu, I. Radu (1995), etc.

As our analysis shows literature, observations of teaching, program of study by current structure does not ensure the overall target for the activity of theoretical future specialists in physical education, its content is not broken down on the lesson, is not specified in the sequence that will meet the themes and the number of hours for each theme, as is usual in the other objects of education in other countries.

In these circumstances the existing programs of study discipline "Soccer-basic course", is only as guidance, the teacher had the freedom to choose the method of teaching the theoretical knowledge to determine which solutions to use to achieve objectives and to establish methods of assessing the theoretical knowledge acquired by students.

Draft analytical study of the curriculum developed by the new discipline "Soccer-basic course" (see fig. 1) has been studying the past occurrences bibliographic oriented teaching and assessment through information technologies, the analysis program in place and testing program. Our guide used in prior research of E.E. Geissler, 1977; A.M. Huberman, 1978; M. Ionescu, V. Chiș, 1992; I. Comănescu, 1996; I. Cerghit, 1997; N. Vințanu, 1998.

In this context, the foundations for the discipline, "Soccer-basic course" with his teachers structures information (development, organization, technical, tactical, methodical), target-outcome (knowledge, skills, qualities), insurance ("means": of type declarative and procedural), strategic learning (information tree and axo-time three-dimensional evolutionary) falls within the complex concept teaching information of "electronic format" (course discipline of electronic and program evaluation "Balint Tester") to ensure both by means of teaching instrumental own system inside and outside the existing scope of global information.

The program of study proposed by us as a function of basic training to students in year of faculty of physical education and sports

of general concepts about football (soccer) as a means of physical education and performance sports.

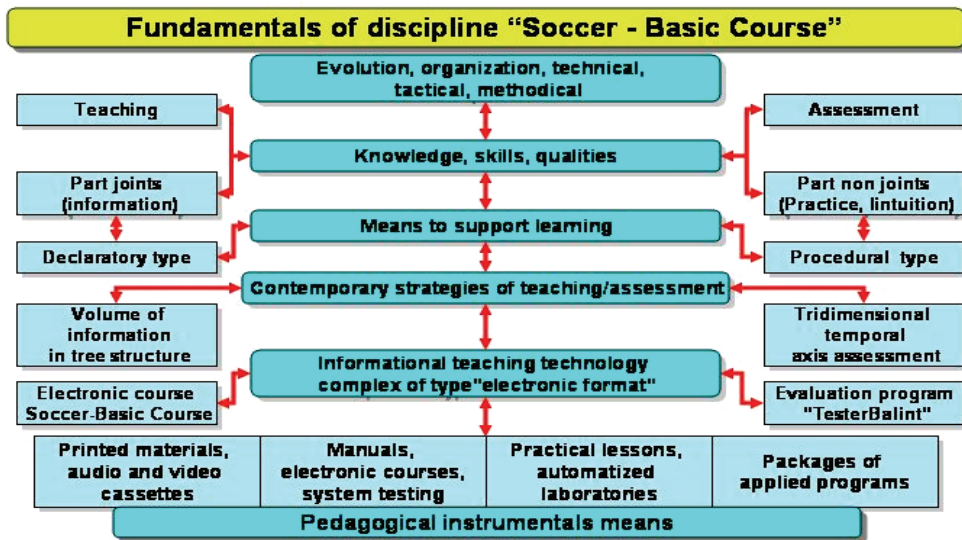


Fig. 1. Analytical project of the theoretical course curriculum "Soccer-course basic" with structures and functional subsystems process "teaching-evaluation" (developed by us).

The volume of means provided in the program of study has a unit but is not fixed, leaving the place in permanent improvements, the program having such an open, adaptable.

In terms of this research, selection of theoretical foundations of the game of football performance and theoretical foundations of the game of football practice in physical education lesson, provides a multilateral contribution in achieving physical education at this level of education (A. Dragnea, 1984; I. Motroc, 1986) and in terms of training in football performance (R. Herbin, J. Ph. Rethacker, 1976; I. Drăgan, 1979, 1989; M. Epuran, 1979, Ch. Hughes, 1982; I. Ionescu, C. Dinu, 1982; G. Leali, 1983; A. Dragnea, 1984, 1996; E. Farcelli, R. Sassi, 1986; I. Motroc, 1989, 1996; V. I. Ionescu, 1995; S. Mazzali, A. Bacconi, 1996).

The student learns theoretical foundations of the game of soccer in education at all levels, from playing football prevailing level of performance, creating an overview of the theoretical content of football as a means of physical education and performance sport.

By giving due importance of theoretical knowledge, students will have finished the course "Soccer - basic course" knowledge based on science: the history and emergence of the game of football, organizational structures at the international and national, rules of the game, technical and tactical of football game, characteristics of soccer school game, valences training and school curricula and

teaching football in the school.

The program of study for discipline "Soccer - basic course" developed by us (Table 1) is for optimization the instructive-educational process of the second year students of the faculties of physical education and sport. It is the result of programming content discipline "Soccer- basic course" proposed for second year students.

The program of study

I. Objectives

- Forming a good theoretical knowledge, the minimum necessary to teach the game of soccer in the physical education lessons.
- Forming a specialist able to obtain from practitioners implemented as close as possible to model;
- Training capacity selection and practice the game of soccer in the school physical education, school sport and leisure.

II. Types of activity:

Theoretical course	28 hours / semester IV
Practical Work	42 hours / semester IV
Verification Form	Exam
Credits	5 credits

III. Content (per hour) – Theoretical course

1. History of soccer game.	2 hours
2. Aparation of soccer game in Romania.	2 hours
3. Organizational structures of the soccer game.	2 hours
3.1. Organizational structures of the international soccer game.	
3.2. Organizational structures of the national soccer game.	
3.2.1 The scope of the Romanian Football Federation	
3.2.2 Boards of executive and administrative FRF	
4. Description of the soccer game.	2 hours
4.1. The main rules of the soccer game.	
4.2. Characteristics of soccer game.	
4.2.1 Aspects of physical preparation in the current soccer	
4.2.2 Technical aspects of preparing for soccer game	

4.2.3 Tactical aspects of soccer game preparation

5. Technique for soccer game. 8 hours

- General technical considerations in contemporary soccer game
- 5.1. contemporary soccer game
- 5.2. Systematic technique for soccer game
- 5.3. Technical elements of goalkeeper
 - 5.3.1 Basic Position
 - 5.3.2 Displacement in field
 - 5.3.3 Catching the ball
 - 5.3.4 Boxing the ball
 - 5.3.5 Ball deflection
 - 5.3.6 Blocking the ball
 - 5.3.7 Re playing the ball with hand
 - 5.3.8 Re playing the ball with leg
 - 5.3.9 Rejection of the ball with foot
 - 5.3.10 Exit from goal with release
- 5.4. Exercises for the technical-tactical preparation from goalkeepers
 - 5.4.1 Exercises for specific speed – response speed, movement, execution, repetition
 - 5.4.2 Exercises for specific skill
 - 5.4.3 Exercises for the speed of force (imprisonment - explosive strength)
 - 5.4.4 Exercises for mobility – elasticity
- 5.5. The technical base of soccer players
 - 5.5.1 Receiving the ball
 - 5.5.2 Stripping the ball from opponent
 - 5.5.3 Protecting the ball
 - 5.5.4 Conduct the ball
 - 5.5.5 Movement misleading
 - 5.5.6 Striking the ball with head
 - 5.5.7 Striking the ball with foot
 - 5.5.8 Throwing the ball from out
- 5.6. Exercises for the technical-tactical preparation from soccer players
 - 5.6.1 Initiation and learning the basic technical-tactical elements
 - 5.6.2 Strengthening and improving of basic technical-tactical elements

5.6.3 Games held in the form of contention

6. Tactics soccer game

6 hours

- General considerations about tactics in
- 6.1. contemporary soccer game.
 - 6.1.1 Tactical sense
 - 6.1.2 The tactical act
 - 6.1.3 Tactical Actions
 - 6.2. Features tactics of soccer game.
 - 6.3. Systematic tactics of the soccer game.
 - 6.4. Evolution of tactics of the soccer game.
 - 6.4.1 The game system - The 10 players of the game in attack and a defender
 - 6.4.2 The game system - 8 players in attack (1-1-1-8) or T system
 - 6.4.3 The game system - Only 6 forwards (1-2-2-6) or Scottish formula
 - 6.4.4 The game system - Pyramid or triangle (1-2-3-5)
 - 6.4.5 The game system - The double M (1-2-3-2-3)
 - 6.4.6 WM game system (1-3-2-5)
 - 6.4.7 WM game system - the magic (1-3-2-2-3)
 - 6.4.8 The game system - The Swiss lock
 - 6.4.9 The game system - wall or concrete wall
 - 6.4.10 The game system 4-2-4 Hungarian
 - 6.4.11 The game system 4-2-4 Brazilian variant
 - 6.4.12 The game system Italian catenaccio
 - 6.4.13 The game system 4-2-4 double spine
 - 6.4.14 The game system with fix libero

7. Characteristics, formatives valences and school curricula for soccer game **2 hours**

- 7.1. Characteristics of school soccer game.
 - 7.1.2 Formative characteristics of school soccer game.
- 7.2. Formatives valences of school soccer game.
 - 7.2.1 Operational objectives recreational and fun
 - 7.2.2 Operational objectives, compensatory and the regeneration
 - 7.2.3 Operational objectives for the training character and personality

7.3. Curricula of soccer game in primary and secondary education
8. Particulars soccer games teaching in primary 2 hours education (grades II - IV)
9. Particulars soccer games teaching in secondary 2 hours and higher school

IV. Requirements and Notation System (for theoretical content)

1. Compiling a book of study, which will be one of the conditions of entry into the final examination;
2. Test your PC ("Balint Tester") of theoretical material taught in each course (30%);
3. Final test on the computer ("Balint Tester") across the field theory taught during semester IV (40%).

1. Periodic assessment tests on theoretical computer material taught in each course:

- Each test will include the more than 20 questions in each theory course taught;
- The computer "Tester Balint" are the property randomly choose questions for each student individually, so the possibility that two students have the same questions in a test is invalid;
- The computer "Balint Tester" has the property to give the examiner the possibility of fixing a specific time for each test, after the expiry of that time the program closes automatically and displays the result of testing;
- The computer "Tester Balint" are the property of grade students automatically replies with notes 1 to 10.

2. Evaluation of final test of the entire computer field theory taught:

- Final test will include more than 50 questions in all theoretical courses taught during semester IV;
- The computer "Tester Balint" are the property randomly choose questions for each student individually, so the possibility that two students have the same questions in a test is invalid;
- The computer "Balint Tester" has the property to give the examiner the possibility of fixing a specific time for each test, after the expiry of that time the program closes

automatically and displays the result of testing;

- The computer "Tester Balint" are the property of grade students automatically replies with notes 1 to 10.

VI. Bibliography

Obligatory

1. Anderson B. "Stretching", Ed. C.N.E.F.S., București, 1988;
2. Avram S. Fotbal - exerciții pentru pregătirea fizică și tactică" Ed. Sport-Turism, București, 1980;
3. Balint Gh. „Fotbal-Curs de bază”, Universitatea Bacău, 1999;
4. Balint Gh., „Fotbal pentru toți”, Ed. Egal, Bacău, 2000;
Panait C.
5. Bușe I.; "Fotbalul sinergic", Ed. Facla, Timișoara, 1992;
Ogodescu D.
6. Ionescu I.V. "Football", Ed. Helicon, Timișoara, 1995;
7. Ionescu M., "Fotbal de la A la Z - fotbalul românesc de-a lungul anilor", Ed. Sport-Turism, București, 1984;
Tudoran M.
8. Motroc I., "Curs de bază" (vol.I+II+III), Editat A.N.E.F.,
Cojocaru V. București, 1991;
9. Motroc I. "Fotbalul la copii și juniori", Ed. Did. și pedagogică, București, 1996;
10. F.I.F.A. "Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A., iulie 1996;
11. F.R.F. "Statute și regulamente", Publicată de F.R.F., octombrie 1997;

Conclusions

The proposed program of study consists of the new program that is functional in the current structure for all colleges of physical education and sport, providing a high level of theoretical knowledge in this discipline and that the evaluation of proposed theoretical knowledge is fully objective in view that the role of evaluator is taken by computer.

Selective Bibliography

1. Cârstea Gh. *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*, Ed. Universul, București, 1993.
2. Cerghit I. *Metode de învățământ*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1997.
3. Comănescu I. *Autoeducația. Azi și mâine*, Ed. Imprimeriei de vest, Oradea, 1996.
4. Cucoș C. *Raționalitatea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică. Psihopedagogia*. Ed. Spiru Haret, Iași, 1994.

5. Dragnea A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Ed. Sport – Turism, București, 1984.
6. Dragnea A. *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
7. Drăgan I. *Selecția medico-biologică în sport*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
8. Drăgan I. *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
9. Epuran M. *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
10. Farcelli E., Sassi R. *Calcio oggi, Calcio domani*, Ed. Sperling&Kupfer, Milano, 1986.
11. Geissler E. E. *Mijloace de educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977.
12. Herbin R., Rethacker J. Ph. *Football. La technique, la tactique, l'entraînement*, Ed. Robert Laffont, Paris, 1976.
13. Huberman A. M. *Cum se produc schimbările în educație: contribuție la studiul inovației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1978.
14. Hughes Ch. *Tattiche e tecniche del calcio*, Ed. Gremese, Roma, 1982.
15. Leali G. *L'allenamento e l'addestramento calcistico durante il periodo evolutivo*, Ed. Societa Stampa Sportivo, Roma, 1983.
16. Ionescu I., Dinu C. *Fotbal – Concepția de joc*, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
17. Ionescu M., Chiș V. *Strategii de predare și învățare*, Ed. Științifică, București, 1992.
18. Ionescu M., Radu I. *Didactica modernă*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1995.
19. Ionescu V. *Football. Tehnica și tactica jocului*, Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
20. Mazzali S., Bacconi A. *La preparazione fisica del calciatore*, Reggio Emilia: Koala Libri, 1996.
21. Motroc I. *Fotbal. Probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului*. Ed. CNEFS, București, 1989.
22. Motroc I. *Fotbalul la copii și juniori*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
23. Văideanu G. *Educația la frontiera dintre milenii*, Ed. Politică, București, 1988.
24. Vințanu N. *Prelegeri despre educația sportivă*, Ed. ProTransilvania, București, 1998.

VIDEO SISTEM USED IN THE TEACHING - LEARNING THE SOCCER GAME TECHNIQUE, AT STUDENTS FROM FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

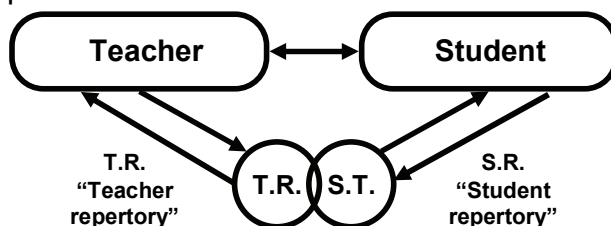
This paper was developed from an experiment conducted over a period of 2 years, students from the Faculty of Physical Education and Sport in Bacau - Romania.

Theme that a deal remains topical because the video equipment necessary to conduct this experiment is still an unsolved problem in many institutions of higher education in our country. Teaching process in the Faculty of Physical Education and Sport of the information is a communication of data and rules of action.

From the cybernetic, involves transmitting information from teacher to student and from student to teacher, in an organized challenge to the transformation of student and availability anticipatory action.

The teaching-learning is presented as a process of interpersonal communication, the two poles being in permanent interaction: teacher (agent, issuer, source) - student (receiver), the teacher, taking the lead role of the teaching work being considered main source of issuing messages to be reflected in the receiver - the student.

Scheme developed by Eppler - Meyer as a model of human communication and is useful as a model of information transmission in the teaching process.



Scheme communication teacher-student learning process (Meyer-Eppler).

Highlighting the two "repertoires" (the teacher and student) and their meeting as a condition of teaching communication, draws attention to the qualities that should have both source and receiver. Meeting provided the two lots - repertoires is an overview of the signs in memory of those two factors in employee communication, and a vocabulary of rules for the formulation of information content together with common desire to achieve messaging.

In the process of communication and there may be factors affecting both the issuer and the receiver and the channel on which the communication.

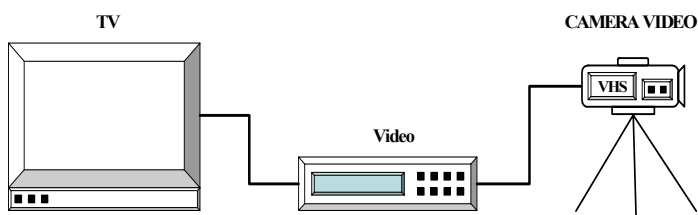
Following Meyer-Eppler, emission depends on the quality of

teacher skills, presentation-exposure strategies using verbal-intuitive, to foster student activism in anticipation logic emission. The transmission will depend on the channels used, the type of sensory information and the rational use of direct and indirect transmission. Reception in turn depends on the integrity of sensory-mental, from the perceptive, interests, motivation and effort, and voluntary self-student.

Analyzing all the data provided by literature, allow us to say that learning the art of soccer game (not only) the "method" of learning can not give maximum yield and the assertion by describing our environment it is operating learning and large number of students (receivers) in a group:

- the teaching-learning technique soccer game takes place on the soccer field (outdoor), information transmitted by transmitter (teacher) is always compromised by various objective factors (wind, rain, cold, heat, the presence of spectators practical lessons, compromised verbal information to the teacher for some students when JV located further explanation of "repeater" because large areas of land for soccer, etc..) and subjective (health teacher or student design student "soccer everyone knows "that leads to treatment with indifference to the explanation-demonstration teacher, practical demonstration of the wrong teacher, etc.);
- due to the number of "receptors" (students) reported the number of "emitters" (one teacher), the quality of the information conveyed by the "transmitter" is not always best for each student individually.

Being aware that because of these subjective and objective factors, the teaching-learning technique football game is negatively affected, we tried to optimize this process by annulment possible factors that negatively affect the creation and use of a video that we present the following scheme:

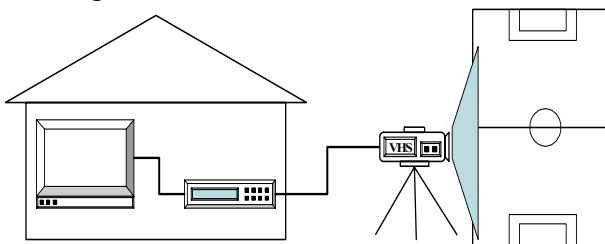


This system was positioned as follows:

- a) the video and TV (monitor) - in a room being located in close proximity to the land on which the lesson takes place;
- b) video camera - on the soccer field which is conducted the lesson.

To create a better image of the location of this system, we

present the following scheme:



By positioning the TV and video in a training room and video room sound aside, I managed to remove compromising information objective factors of the environment, moreover, we can eliminate and subjective factors (teacher demonstration incorrectly) by presenting theme lesson (a technical process) by means of video cassettes (cassettes or tapes methodical executions of the great technical football players in official games).

Also, the quality of information transmitted by transmitter (in this case - the video) high quality information is transmitted in the first case, and "receptors" (students) are more attracted by this kind of information because the environment in which it is transmitted (the classroom) is optimized compared to the first case presented.

Next we will present detailed pattern of a soccer lessons that use this video, trying on a sub-structuring of conducting practical lessons:

1. the lesson is presented with the video cassettes and methodical in the classroom, the presentation is accompanied by open discussion (teacher - student) on the theme proposed for learning, students try to achieve a mental representation as the correct technical process that be learned;
2. pass the practical work (on the football field), which are held individually and is accompanied by a permanent camera using video recording, in turn, practice executions of each student individually (camera will only record the image, without noise, to factor eliminates this objective can negatively influence learning);
3. if the teacher observes the emergence of errors in the practical implementation of the student, we invite them in the classroom where the video tape with the implementation of the student in question, examines comparative technical executions of the model and the student discovered the mistake and finding ways of correcting it. This will remove the subjectivity of the teacher or the student vis-à-vis the technical implementation process and in addition, the students and seeing their performance, realize the error occurred and being much easier to act in their correct execution;
4. pass again to basically work individually.

Should mention that this point is presented again whenever needed throughout the lesson.

This new way of conducting the teaching-learning lessons from football in higher education specialist, has many good parts, but should mention in this paper, and some drawbacks, of which the most important is the need to travel with the student teacher in the classroom to analyze the technical implementation, this lack of the teacher on the soccer ground where other students are active, repercutându negativu pe overall progress in group learning. We propose to eliminate this shortcoming, the location of the video as close to football ground, thereby reducing the time during which the teacher can not see the whole course of grouping students.

Following statistico-mathematical analysis of the results obtained by conducting this experiment, the two groups: group and experiment group, the analysis clearly demonstrates the benefits of this new "methods" of teaching-learning football in the Faculty of Physical Education and Sport, suggest the need for equipping each discipline from the practice of education with the necessary means to realize this video:

- video camera;
- videorecorder;
- cables necessary to achieve system;
- videotapes;
- methodical videotapes;

and entry into the teaching-learning in the Faculty of Physical Education and Sports of this video sistem.

Bibliography:

1. COAST R.J., CROUSE S.F. , JESSUP G. , - *Exercise Physiology Video Laboratory Manual*, Ed. Spiral - McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages, 1994;
2. DROST W. -*The effect of some video programmes on pupil achievement in mathematics, biology, and physical science*; Ed. Human Sciences Research Council; 1998;
3. DRAGNEA A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Ed. Sport – Turism, București, 1984.
4. GEISLER E. E. *Mijloace de educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977;
5. HUBERMAN A. M. *Cum se produc schimbările în educație: contribuție la studiul inovației*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1978.

THE THEORETICAL COURSE “FOOTBALL - BASIC COURSE” IN AN ELECTRONIC FORMAT

Keywords: computer, hardware, software, electronic technologies.

Introduction

By specific valences and their electronic information technologies constitute authentic means of education, only that they are associated, not necessarily, software (information dimension), a set of objectives to be achieved, a combination of methods and processes, which turns, ultimately, its use in a teaching strategy¹.

This is especially evident if we consider the combination: computer (electronic information technology) - course in electronic format (methodical) - individual activity (an organization form).

Of all the means of education but the most interesting and most critical analysis of subject means are created using information technologies as they have produced a genuine revolution in education, compared to that achieved by the discovery of printing. Their emergence enriches its outstanding educational and forces educators to re-strategies and methods, teaching style and relationship with the students design and conduct of the educational. Results of analytical design based on theoretical developments that (I.T. Radu, 1981; F. Helmar, 1991; P. Lisievici, 1997; I. Neacșu, 1990, 1999), have allowed us to compile the general concept of educational discipline "Football-basic course" in electronic format.

Analysis specific to this unique means of teaching can not be achieved successfully without a more complete definition of them. This "coverage" gives us M. Ionescu și V. Preda (1983) when it relates to the technical training as being made up of all devices, facilities and procedures and educational requirements for their use, in which teacher and students use to facilitate perception, understanding, fixing and enhancing knowledge, strengthening of practice ".

According to I. Cerghit (1988), these modern techniques resulting from the combination of certain materials bearing information (software) and special devices (hardware) designed to highlight the respective materials (e.g. educational program - the computer). Their diversity and the media on which information is called evidence in addition to concern educators to capitalize on technology products in the school, meet with psychologists observations, which show that: if

¹ Balint Gh. *Cursul teoretic fotbal - curs de bază în format electronic*, Revista Știința Sportului, Nr.37, București, 2003, pag. 35 – 48.

the educational material presented only orally, after 3 hours is retained up to 70% after 3 days and only 10% if it was presented only visually in 72% retained after 3 hours still 20% after 3 days, but if it was transmitted orally and visually after 3 hours to retain 85% of the data after 3 days and have kept 65% of them (I. Cerghit, 1988).

Our opinion regarding the use of such means of education is that the motivation and the training-aesthetic into the generic one called formative, in that it leads to growing interest, curiosity; need to act good provisions, relaxation, taste for beauty. What can be underlined here is that, unlike the classical education, perform the modern education not only to cognitive, demonstration or evaluation, but especially in the cultivation of feelings and motivation for education.

The accessibility of these means of education is a property determined by the complexity created by means of information technologies. As this is increased, the access is dependent in large measure the specific knowledge and handling of the devices. Such programs (at least in science) should be part of the initial training of all teachers.

Our domain specialists highlights the educational value of forms of instruction through electronic technologies not forgetting to stress, every time that use of such means is not an end in itself but a means to enhance educational effectiveness instructive.

Made to choose between classic and modern in terms of public education, educators must start from knowledge of particular students, the content sent to the school facilities and techniques to use the devices to be combined with creativity, measure and the aesthetic sense, to obtain an optimal approach / execution process of education.

Produced as a result of scientific and technical progress, modernization of education has made possible the transition from static material intuitive computer. This way, go through successive generations by means of education was also increased opportunities for efficiency of teaching process. Winning school contemporary, from this point of view, is that the greater the chances to choose from a much wider range and to simultaneously use several means, including the computer. This together with the technical depth not only revolutionizing the ways some teachers (scheduled introduction, demonstration, computer-assisted instruction) or principles (principle of intuition, the inverse connection), but even the theory of curriculum as a whole, no part of the teaching process that do not bear the impact of changes to the computer (for communication / content

discovery to teaching style and teacher-student relationship) There is a discipline where he can not be introduced and used with profit, no school age to not be attracted to this "innovation".

Through specific and valences, in itself, it is the computer as a genuine means of education, only to be associated, not necessarily, software (information dimension), a set of objectives to be achieved, a certain combination of methods and processes, which turns, ultimately, its use in a teaching strategy. This is especially evident if we think the combination of: computer (means) - course in electronic format (method) - individual activity (an organization).

The "entrance" of computer in the world of education was not random, but was a necessary act of adapting technology to the educational system in which the child of today will make tomorrow's party. That is why, literature (I. Nicola, 1996; G. Văideanu, 1988) use of the phrase "the computerization of education" to illustrate the ways in which computer field penetrates curricular. In essence it is two ways (I. Nicola, 1996):

1. Introduction of IT education in schools as a subject in its own right, which may come in the structure of the core curriculum and the curriculum of the school's decision. By means of such science courses, students may be familiar with the structure and functioning PC with a number of directions in which it can be used, and applications.
2. Using the computer as a means of education in the teaching process, in which case it acquires from the start value of strategy use file requires a minimum competency in the field of computers. In both cases, but especially in the second, teacher-student relationship is that customizes expression of specific work computer. Maybe in the future will discuss a method called "computer work" as today considering the manual labor.

When we refer to the first computer penetration in the area of curriculum, it is strictly the meaning of the middle, while later he established teaching strategy, combining with other ingredients.

With regard to the manner in which educational systems operate to familiarize students with computer, G. Văideanu (1988) Points arguing with realities such as those in France, Germany, Hungary, Denmark, Japan, that "in most countries the best way of learning is not an exchange, but this new way of learning - the computer, which benefit all students and to put them in a position to teach science using computers in the educational process".

Research hypothesis

We assumed that development of a theoretical course in electronic format for discipline "Football-basic course" will allow the improvements in the formation of theoretical knowledge of prospective teachers of physical education and sport.

To achieve the proposed hypothesis were provided the following tasks:

1. Substructures and determination of appropriate theoretical course of discipline, "Football - basic course";
2. Develop theoretical course "Football - basic course" in electronic format.

Subjects, methods, organizing the research

Training material from the empirical research was based on questioning (inquiry), which included 152 subjects: 26 teachers in higher education, physical education and sports and 126 students from the Faculty of Physical Education and Sports, of the University of Bacău.

Results

Given the need to introduce an electronic course, emerged from the necessity of responses obtained from the processing and investigation of the bases extracted from the theoretical literature we continued our course to the development of scientific theory in electronic format.

The document in electronic format that we developed has properties required by current standards and requirements of the users of information technology.

In this sense, the desired format for electronic structure, accessibility, use and management of curricular content was chosen as the criteria:

- **accessible and reliable presentation**
- **easy Internet presence;**
- **immediate accessibility**
- **easy content encapsulation and finding;**
- **minimum conditions of use**
- **module-based and tree structured information.**

To meet these conditions, was chosen format Adobe Portable Document Format (PDF), a format popular, easily accessible and

tested over a long enough period of thousands of users.

PDF format presents the information structured by criteria of dependence existing content modules. Also, simulation of a normal document (on paper) brings added intuitive application.

Access, openness and consultation with content presented in the theoretical course in electronic format "Football-basic course" are through a disc CD-ROM or via Internet address: <http://cid.ub.ro/sid>.

In the first case, the introduction of CD-ROM into the CD-ROM is automatically launched in a test type interface that guides the system and the steps needed to install the electronic exchange (see fig. 1).



Fig. 1. Interface to launch the course theory "Football-Basic Course" in electronic format

The Starter leads in setting up the course and electronic accessories in the user's computer.

To view the electronic exchange is required in advance to install Adobe Acrobat Reader application. Version 5.05 of Adobe Acrobat Reader can be found on the CD-ROM in the directory x: acrobat (where x: is the letter corresponding to the CD-ROM in your computer). The latest version of Adobe Acrobat Reader can be obtained from the Adobe site.

Open „Football–basic course” - Opens the electronic application on CD with Adobe Acrobat Reader. Navigating and using the course is in accordance with the principles of use in such applications.

Install Adobe Acrobat Reader - Installs Adobe Acrobat Reader 5.05 on your computer. If there is a version on the computer than the program, installing this version is not necessary.

Instructions for use - Presents descriptive information of the

existing options in the program.

If the Internet after the introduction <http://cid.ub.ro/sid> address, the theoretical "Football-Basic Course" in electronic format can access the list of courses (fig. 2).

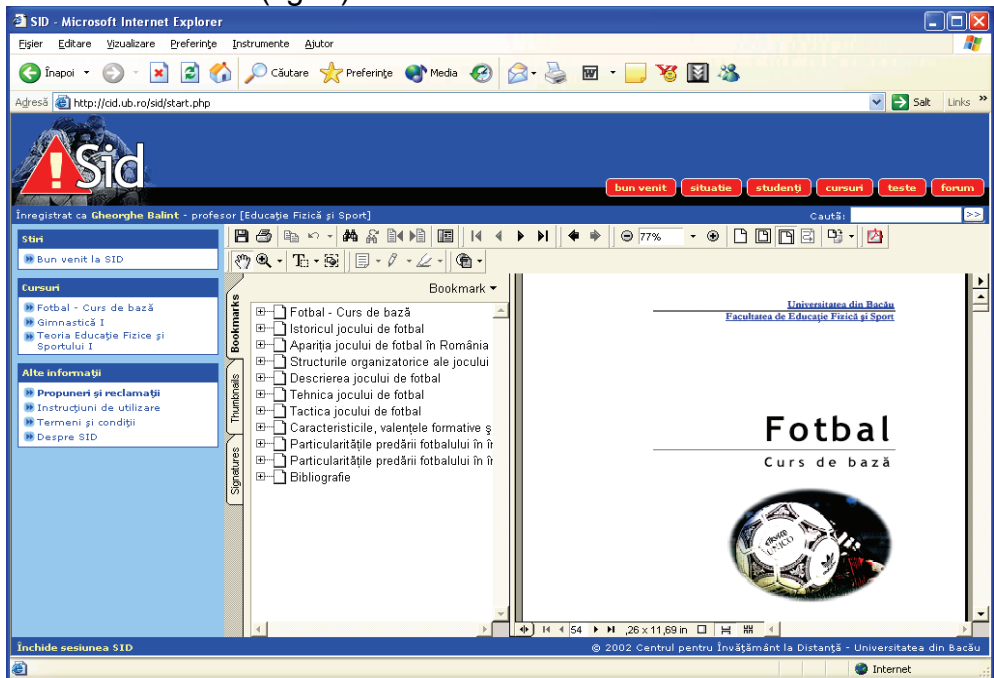


Fig. 2. Exchange theory "Soccer-basic course in electronic format and interface of the Adobe Acrobat Reader application

Adobe Acrobat Reader interface is composed of the basic elements of an application on the Windows platform specific features and custom presentation and information management structures.

A main element is the navigation tree (tree structure - the fixture) of information (content) named in the Reader's - Bookmarks (fig. 3).

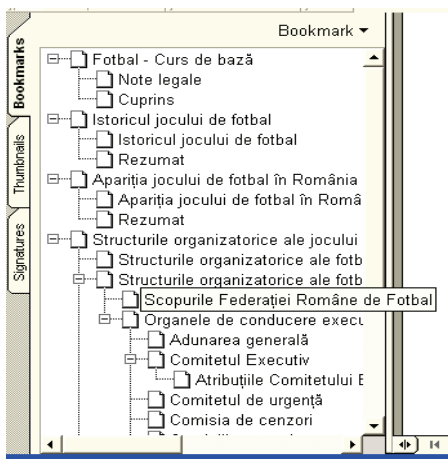


Fig. 3. Tree navigation of electronic course

Each item in the tree are associated with navigation, where it typically contains sub-items / subchapters symbol + / - to specify whether a section is expanded or not (open). By simply pressing one of the elements in this tree the user will be positioned in the electronic course to the desired position.

For example, pressing on the "Launch the ball in play with hands down" the user will be positioned automatically in the course electronic Football-basic course "in the" Technical football game "and under the specified chapter (see fig. 4).

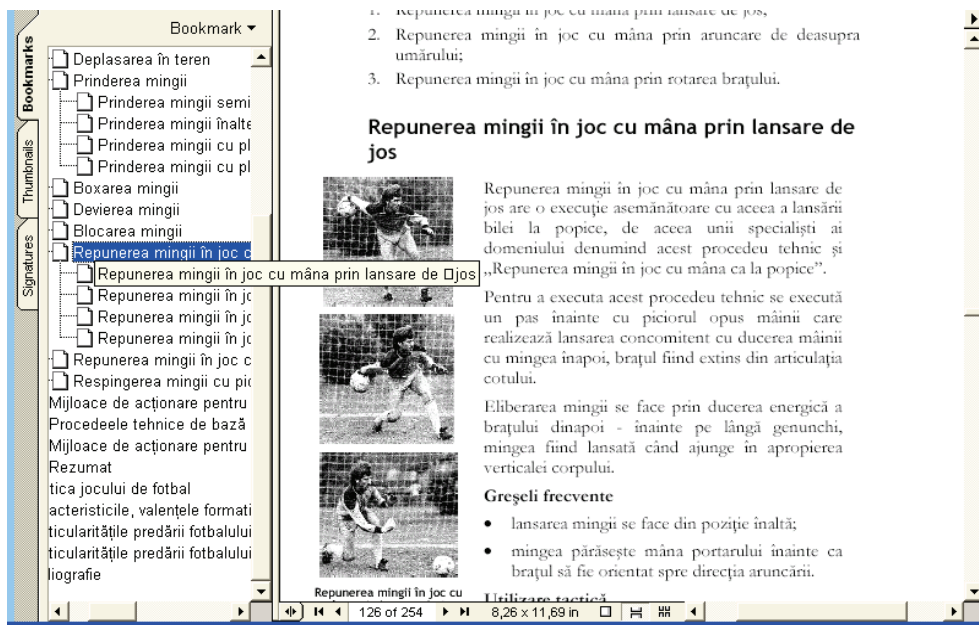


Fig. 4. Positioning and finding information in the course theory "Football - basic course" in electronic format

Another main element in the presentation of information through Adobe Acrobat Reader is a panel presentation content itself to electronic course (fig. 5).

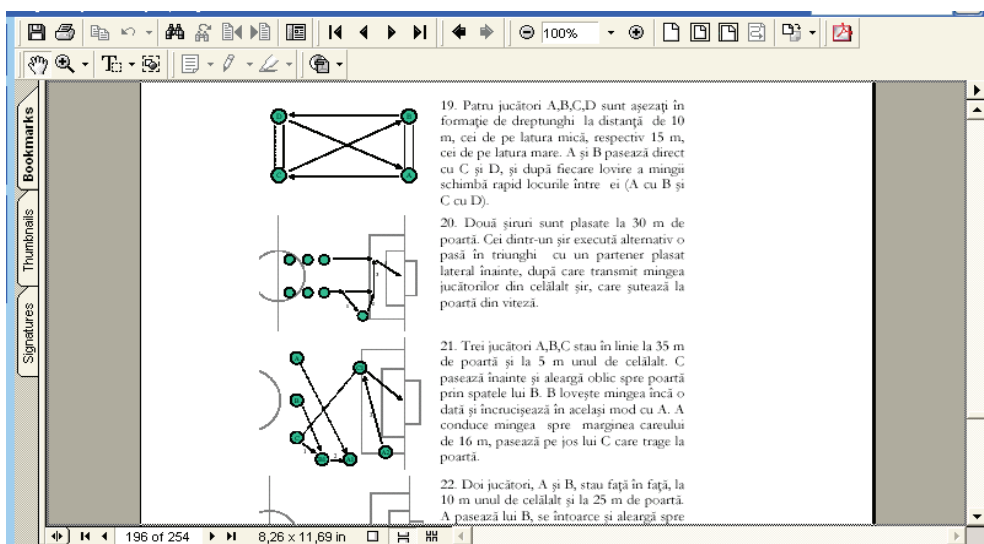


Fig. 5. Course presentation panel

This panel presentation on the actual content of its own, allows specification of various attributes to customize electronic course: unfolding between pages, the physical position in the electronic exchange (the current page and total pages) format for viewing (the number of pages submitted simultaneously).

Results

In addition to the results obtained in this survey research should mention that after a small Internet advertising campaigns for the electronic course, it was accessed by other units of higher education in the country and abroad, and a variety of stakeholders this field.

As evidence of utility and facility information published by the exchange theory "Football-basic course" in electronic format we received many requests to purchase the course electronically, which leads us to consider very useful and necessary to introduce education specialist, and not only the format of theory course.

Conclusions:

Following implementation of the theoretical course in electronic format can appreciate that:

1. This format allows for ongoing renewal of the information contained in accordance with guidelines of new disciplines, continuous development of science, a dynamic specific discoveries. As a consequence, these characteristics determine the modular structure: the installments, course units, learning modules, which confirmed the high percentage of student-friendly options for changing program of study and introduction of a course in electronic format;
2. In this idea is ongoing training required in terms of information technologies (computer operating) students, which confirmed the strong impact that it has computer in their socio-professional, both students and teachers;
3. That there is permanent contact information with the latest specific cause students to assess objectively the quality of knowledge resulted in their particular theoretical preparation of such a course.

Bibliography:

1. Cerghit, I. *Mijloace de învățământ și strategii didactice. Curs de pedagogie*, București, Universitatea București, 1988;
2. Helmar, F. *Psihopedagogia cibernetică*, Revista de Pedagogie, N^o 4., București, 1991, P.28-32;
3. Ionescu, M., Preda, V. *Îndrumător pentru folosirea mijloacelor tehnice de instruire*, Cluj-Napoca, Universitatea Cluj-Napoca, 1983.

„TESTERBALINT” - A COMPUTER PROGRAM OF EVALUATING THEORETICAL KNOWLEDGE

The computer program of evaluating theoretical knowledge – TesterBALINT¹ has evolved during tests conducted by the teaching staff and students of the Faculty of Physical Education and Sports, the Biology, Marketing, Instructors, Philology, Kinesiotherapy sections inside the University of Bacău. For 3 years, were taken into account for development user requirements for common use as an easy option in this program.

Composed of 3 modules with a specific type of activity to assess theoretical knowledge of students, they have been checked and improved gradually, reaching the version now 4.1.

The TesterBALINT modules are presented here:

Nc	Module	Description	Accessibility
1.	Editor	Allows examiners to create, edit and manage questions (enunciation, variants responded correctly associated files) are grouped into categories.	Examiner
2.	Tester	Actual testing was carried out effective interface between student and computer. Parameters Test (number of questions, categories checked during the test, etc.) Are set by the examiner. At the end of the test (required by the student or the expiration time) is given the final result (grade) and other information on the test.	Examiner, Student
3.	Results	Present in a form accessible to registered data module Tester. It is possible to export data in	Examiner, Student

¹ **Balint Gh.** și Ganaite D. *Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”*, Revista Gymnasium Nr.3, pag. 27 – 30, Ed. Universitatea din Bacău 2001.

	different storage media (floppy, CD-ROM, Internet, paper) and presentation of the various templates (Catalog, personal records, school situations).	
--	---	--

Recording of data in the TesterBALINT software is in a database called Set. Linkages between data recorded are shown in Figure 1:

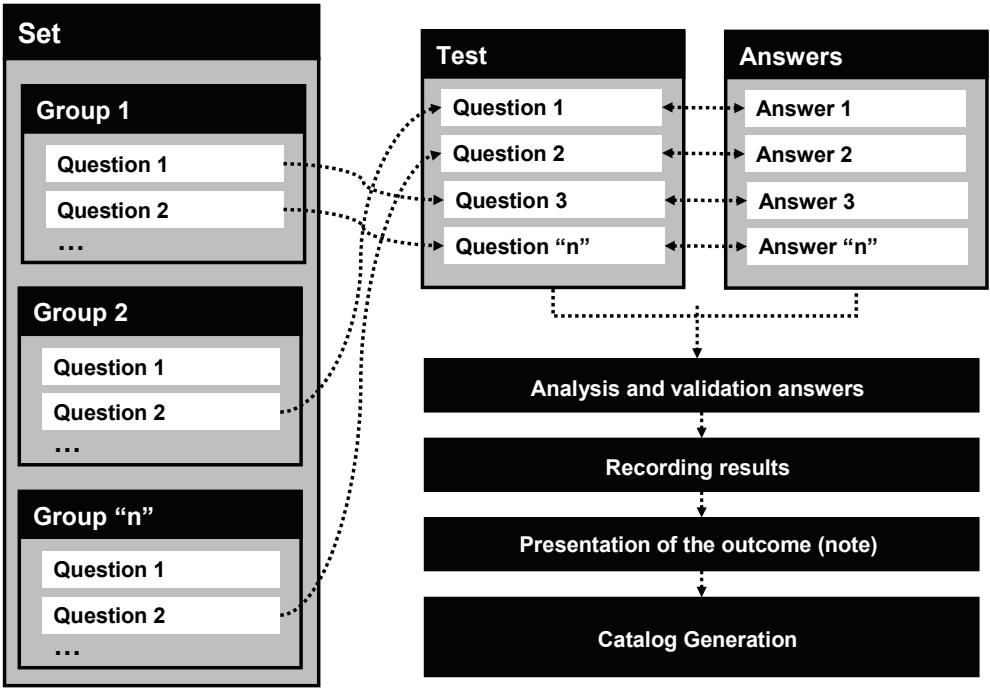


Fig.1. The links between the recorded data in the TesterBALINT application

Each module in the existing application is specialized in management of certain data within a set of questions.

Application interface standards requires for use by users of common standards and proven to be intuitive and easy to use. Thus, this application can be used by any teacher or student / student with intensive training in computer science, but only possesses knowledge use.

Due to general registration information (statements, answers, pictures, etc.) the software can be used in every school: kindergarten, primary and secondary education, secondary, graduate, postgraduate and in any field that involves theoretical instruction (schools drivers, craftsmen, specialized staff, etc.).

The Editor Module

The label specializes in creating and managing questions, groups of questions and sets. For this reason only the examiner has access to this module. Structural dependencies are shown in Figure 2.

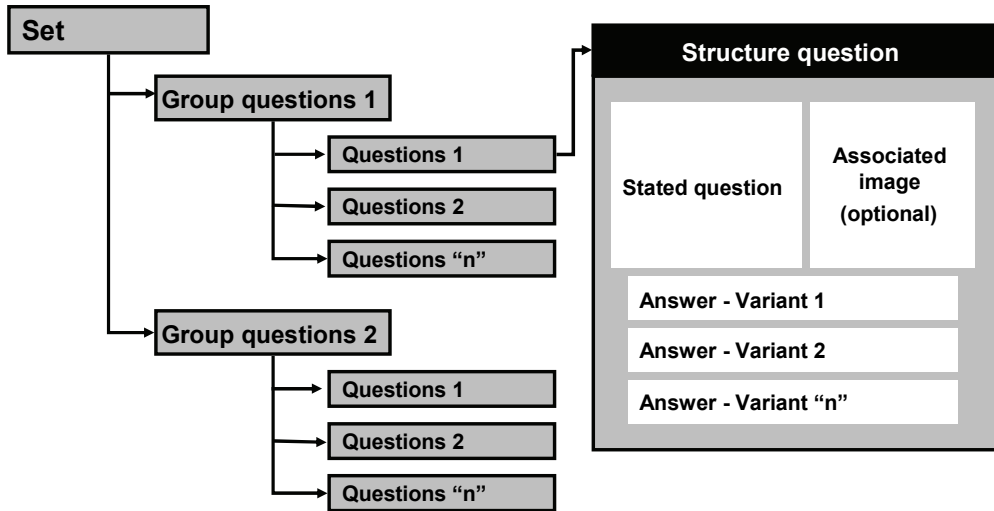


Fig. 2. Structure of data and interdependencies

Questions can be grouped in the set as required by chapters or categories according to existing needs.

As technical data for each question can be recorded any number of answers and a set can contain an unlimited number of groups depending on the available technical resources. Each question can have an associated image but want to support the sounds and animations (movies).

The Tester Module

The Tester module allows testing specific configuration parameters. It allowed groups selecting questions that will be tested, the number of test questions, test duration. Also, testing is required for particulars of the student name, group, and year of study.

When launching the test students can see at any time question the current versions can check the response, you can navigate between the test questions. There are also displayed other optional information such as the remaining time and position in the test.

On completion of the test, depending on the student or the expiry time will be displayed from the note, the questions / answers correct and the percentage of success in the test. Also during this time are registered in the database, information on the result: the description of the student (name, group, year of study), the note

obtained by groups that conducted the test, the examiner, the date and time of test.

The Results Module

The results presented in the form of lists information about the results achieved by students in the testing carried out by Tester module. Allowed ordering and filtering the results by different parameters: test date, examiner, year of study, group, student.

Another very useful option of this module is the export of data to applications or other storage media (diskettes, CD-ROM, Internet, paper - printing) in various computer formats: HyperText Mark-up Language - HTML (Internet format) RichTextFormat - rtf (format word processors - Microsoft Word), Text - txt (format for import into spreadsheet applications or databases - Microsoft Excel or Microsoft Access).

Templates for printing results managed by this module may be in the catalog, personal charter, school event or other documents necessary secretariats.

Bibliography:

1. CUCOȘ C., *Rașionalitatea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică*, Psihopedagogia, Ed. Spiru Haret, Iași, 1994;
2. MEYER G., *De ce și cum evaluăm*, Ed. Polirom – Colecția Științele educației, București, 2000;
3. VON BERTALANFFY L., *Des robots, des esprits et des hommes*, Ed. ESF, Paris, 1982;
4. www.microsoft.com - Microsoft Data - Online Reference;
5. www.msdn.microsoft.com – Microsoft Developer Network – MSDN – Rich Text Reference, 2001;
6. www.w3c.com – W3 Consortium – HiperTextMark-up Language Reference.

Tipar Digital realizat la **Tipografia PIM**

Șoseaua Ștefan cel Mare nr. 11

Iași – 700498

Tel.: **0232.212740, 0332.440728**

e-mail: [**editurapim@pimcopy.ro**](mailto:editurapim@pimcopy.ro)

[**www.pimcopy.ro**](http://www.pimcopy.ro)