

Universitatea Transilvania din Braşov

TEZĂ DE ABILITARE

Domeniul: ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE

**ASPECTE ŞI CARACTERISTICI ALE JOCULUI DE
HANDBAL CA DIMENSIUNE INOVATOARE ÎN
OPTIMIZAREA PERFORMANŢEI UMANE: DE LA
SELECŢIE LA RECUPERARE ŞI ADAPTARE**

Autor: Veronica MÎNDRESCU

Universitatea Transilvania din Braşov

TEZĂ DE ABILITARE

**ASPECTE ȘI CARACTERISTICI ALE JOCULUI DE
HANDBAL CA DIMENSIUNE INOVATOARE ÎN
OPTIMIZAREA PERFORMANȚEI UMANE: DE LA
SELECȚIE LA RECUPERARE ȘI ADAPTARE**

Autor: Veronica MÎNDRESCU

CUPRINS:

1. Rezumat/Abstract	5
2. Cuvânt înainte	11
3. Sinteză teză doctorat	12
4. Introducere	17
5. Analiza cercetării efectuate:	19
A. Handbalul ca ramură sportivă: de la selecția timpurie la comunicare și pregătire mentală a jucătorilor tineri	19
B. Importanța recuperării și refacerii după efort în sport	53
C. Dezvoltarea sportului pentru persoanele cu dizabilități în România	72
6. Propunere de dezvoltare a carierei universitare	76
7. Bibliografie	86

CERCETARE**Sportul – de la concepte fundamentale la dimensiunea inovatoare în societatea cunoașterii.**

- A. Handbalul ca ramură sportivă: de la selecția timpurie la comunicare și pregătirea mentală a jucătorilor tineri
- Strategii privind orientarea selecției și instruirii în cluburile private – Handbal – teză doctorat
 - Handbal – Jocul, jucătorii, regulament, palmares
 - Mindfulness and Self-Regulation Strategies Predict Performance of Romanian Handball Players, Strategii de conștientizare și autoreglare ce prezic performanța jucătorilor români de handbal
 - Study regarding the verbal –non verbal communication between coaches – athletes within the performance domain, Sudiu privind comunicarea verbal-non-verbală, antrenor-sportiv , în domeniul sportului de performanță
 - The importance of motion games in the psychomotor development of pre-schoolers during the physical education class, Importanța jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotorie a preșcolariilor în timpul orei de educație fizică
 - An investigation into the neuromuscular control at the level of the upper limbs of junior handball girls player, O investigație asupra controlului neuromuscular la nivelul membrelor superioare ale junioarelor în handbal.

- Optimizing The Training Process Of Students From Physical Education And Sports Department Through Techniques Of Intellectual Work, Optimizarea procesului de instruire a studenților din departamentul de educație fizică și sport prin tehnici de lucru intelectual;
- Concluzii partea I

Optimizarea capacității de performanță sportivă din perspectiva refacerii și recuperării după efort

B. Importanța refacerii și recuperării după efort în sport

- Metode de susținere și refacere a capacității de efort
- Masajul terapeutic – metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței
- Kinesitherapy intervention in improving degenerative rheumatic disorders of hips coxarthrosis, Intervenție kinetoterapeutică în îmbunătățirea tulburărilor reumatice degenerative ale coxartrozei șoldurilor
- Study regarding the use of physical exercise in order to prevent school-age children from being overweight, Studiu privind utilizarea exercițiului fizic pentru a preveni supraponderalitatea copiilor de vârstă școlară
- Concluzii partea a II-a

Metode și mijloace de bune practici pentru persoane cu dizabilități

C. Dezvoltarea sportului pentru persoanele cu dizabilități în România

- Developing services for individuals with disabilities DECIDE
- Handbal în scaun cu rotile
- Concluzii partea a III

REZUMAT

Obiectivul cheie al acestei teze de abilitare este prezentarea și accentuarea caracteristicilor activităților motrice care duc la o viață calitativ mai bună și la îmbunătățirea performanțelor umane. Structura tezei de abilitare este simplă și concisă, abordând parcursul de formare, studiile și cercetările efectuate în diferitele eforturi individuale sau colaboratoristice, precum și planurile de evoluție și dezvoltare ale carierei mele. Prin urmare, începutul tezei propune o sinteză a tezei de doctorat în care sunt prezentate cele mai importante aspecte ale procesului de selecție și al jocului de handbal în cadrul dezvoltării și îmbunătățirii performanțelor umane.

Prima direcție a tezei se concentrează pe realizările științifice, academice, studiile și cercetările întreprinse în cariera mea profesională și cuprinde trei părți principale: handbal, refacere/recuperare și dizabilitate, în timp ce în ultima direcție a tezei sunt reprezentate planurile de evoluție și de dezvoltare ce urmează a fi efectuate în acțiunile și inițiativele mele profesionale. Dacă scopul acestei teze este să prezinte beneficiile activităților motrice ca un instrument activ în îmbunătățirea calității vieții și a performanțelor umane, ele sunt incluse, cercetate și analizate în cadrul jocului de handbal, ca sport de performanță. Aici am încercat să accentuez că importanța acestui sport este strâns legată și de procesul de refacere/recuperare, toate fiind strâns corelate. Prima parte a tezei introduce și două aspecte noi, esențiale pentru cercetarea viitoare. Primul este legat de factorul de recrutare al viitorilor atleți prin micșorarea procesului de selecție la vârste cuprinse între 6-8 ani, în timp ce al doilea aspect este legat de procesul de recuperare și introducerea jocului de handbal în scaun cu rotile, sport de performanță pentru persoanele cu dizabilități. Fiind în primul rând jucătoare profesionistă de handbal cu o activitate de peste 27 de ani și 15 de antrenorat, acest lucru mi-a oferit posibilitatea să învăț considerabil despre sportul de performanță. Informațiile diverse, specializate și aplicabile sportului, alături de aspectele științifice și tehnologice, au definit sportul de performanță ca o ramură ce sporește activitatea motrică și îmbunătățește calitatea vieții.

Toate aceste caracteristici au fost constant accentuate în formarea mea academică, dar mai mult după finalizarea doctoratului de la Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, din București, culminând cu teza "*Strategii privind orientarea selectiei și instruirii în cluburile private – Handbal*", sub supravegherea profesorului universitar dr. Ioan Negulescu, în 2010.

Am scris și publicat cărți în mediul academic științific de specialitate românesc. Conținutul acestor titluri variază de la caracteristici generale sau specifice ale jocului de handbal, cum ar fi:

Handbal- jocul, jucători, regulament, palmares, până la îmbunătățirea capacității de efort sau a refacerii/recuperării prin folosirea masajului terapeutic ca mijloc eficient. Pasul următor, un pas interconectat, este contribuția științifică în articole sau diferite publicații sau site-uri afiliate din cadrul științei educației fizice și a sportului. Astfel, un număr de 20 de lucrări au fost publicate în literatura de specialitate fie ca o contribuție proprie ori ca efort colectiv. Este important de menționat că aceste articole sunt legate de sport nu numai prin aspectul somatic, dar și prin partea psihologică sau comunicativă. Astfel, lucrările legate de comunicarea verbal-non-verbală dintre atlet și antrenor, de satisfacția studenților sau a elevilor în sportul de performanță, toate acestea sunt la fel de însemnate.

Articolele au avut o cercetare științifică solidă, câteva dintre acestea examinând aspecte din viața copiilor din ciclul pre universitar. Este important de menționat acest lucru, pentru că acești tineri reprezintă principalul motiv pentru îmbunătățirea calității vieții prin activitățile motrice de orice fel, tocmai prin implicarea lor în practicarea unui sport de la o vârstă tânără. Ca profesor, disciplinele predate se pot rezuma, la o privire de ansamblu asupra istoriei educației fizice și a sportului, asupra bazelor generale ale handbalului, asupra refacerii/recuperării în sportul de performanță, asupra dopajului în sport și asupra antrenamentului persoanelor cu dizabilități, aici introducând jocul de handbal în scaun cu roțile ca sport de performanță. Legat de dizabilitate, proiectul “*DECIDE Capacity Building in the Field of Higher Education – Developing Services for Individuals with Disabilities*”, perioada 2018-2022, unde sunt coordonator de proiect, este foarte important pentru că prin el se vrea includerea persoanelor cu dizabilități în societatea de astăzi prin crearea și dezvoltarea unor metode eficiente de integrare socială și non discriminatorie prin fiecare aspect al vieții.

Fiind implicate în toate aceste proiecte și făcând parte din eforturi colaborative în diferite reviste sau site-uri de specialitate, toate au deschis ușa unei etape profesionale de dezvoltare pline, din punct de vedere academic, științific și al cercetării, prin toate experiențele acumulate de-a lungul timpului, dar și a celor ulterioare.

Astfel, toate planurile noi vor accentua îmbunătățirea activității fizice la persoanele cu dizabilități, prin activități motrice diverse, prin implicarea într-un sport, fie de performanță sau nu, prin implementarea ideii de la o vârstă tânără că mișcarea este cel mai bun instrument de recuperare și prin implicarea lor în toate aspectele societale fără nici o formă de discriminare. La sfârșitul lucrării este prezentată bibliografia care a stat la baza realizării acestei teze de abilitare.

ABSTRACT

The key objective of this habilitation thesis is presenting and highlighting the characteristics of motile activities which lead to a better quality of life and to the improvement of human performances. The structure of the thesis is simple and concise, approaching the formative background, the studies and the research aspect in the different individual or collaborative efforts, as well as the evolution and development plans of my career.

As a result, the beginning of the paper proposes a summary of my PhD thesis in which the most important aspects of the selection process in the game of handball are being displayed within the frame of improving and developing the human performances. The first direction of the thesis is focused on the scientific and academic accomplishments along with the studies and research undergone in the my professional career, summing up three main parts, as follows: handball, recovery and disability. The last direction of the paper is represented by the evolution and development plans that are about to be effectuated in my professional actions and initiatives. While the purpose of this thesis is to bring forward the benefits of motile activities as a way of improving the qualities of life and performance as a whole, the latter are included, researched and experienced within the sport of handball as a performance sport. Hence, i have tried to emphasize that the importance of this sport is closely related to the the process of recovery, all of them being strongly connected.

The first part of the thesis also brings forward two novelty aspects that tend to become quintessential in future researches. The first one is related to the recruitment factor by lowering the selection process to ages between 6-8 years old, whereas the second new aspect is related to the recovery process by introducing the wheelchair game of handball, hence performance sport for people with disabilities.

Being first of all a professional handball player with a sporting activity of over 27 years and 15 years of coaching, this has given me the opportunity to learn considerably about performance sport. the various specialized information applicable to sport, along with the scientific and technological input, all have defined performance sport as a defining branch of sports that maximizes the motile activities and increases the quality of life. All of these aspects have been constantly highlighted during my scientific build-up, but even more so after the finalization of my PhD at the National University of Physical Education and Sport, in Bucharest, that culminated

with the paper "Strategies regarding the orientation of the selection and training process in private clubs - Handball", under the supervision of university professor dr. Ioan Negulescu, in 2010.

I have written and published books in the Romanian specialized scientific and academic environment. The content of these books range from general and specific characteristics applicable to the game of handball - the game, the players, the regulation, the track record and the competitions and going up to increasing the effort capacity or recovery by using the therapeutic massage as an efficient way of rehabilitation.

The next step, an intertwined step, is the scientific contribution of articles and papers to different scientific magazines or websites affiliated with the domain of physical education and sports. Thus, a number of more than 20 articles have been published in the specialized literature, either as a collaborative effort with other authors, either as a single contribution. It is important here to say that all these articles are related to the physical education and sport, not only through the somatic aspect, but also through the psychological side of it or through the communicative aspect of it. Thereby, articles related to the non-verbal communication between the athlete and the coach, the satisfaction of the students or pupils in doing performance sports, all of these are equally as important.

The articles have had a solid scientific research, some of these examining life aspects of children from the pre-university cycle. It is important for this to be mentioned for these pupils represent the main reason for improving the quality of life with the help of any type of motile activities, precisely by involving them in practicing a sport from an early age. As a teacher, the disciplines that I have taught can be summed up to a general view on the history of physical education and sport, on the general bases of handball, on the rehabilitation/recovery within performance sport, on doping in sport and on training with people with disabilities, here introducing the wheelchair game of handball as a performance sport. Concerning disabilities, the project 2019 DECIDE Capacity building in the field of higher education - developing services for individuals with disabilities, project where I am coordinator, aims to include the people with disabilities in today's society by actively creating and developing the means for social integration and nondiscrimination in every aspect of life.

Having been involved in all of the projects and having been part of collaborative contributions to different specialized magazines or affiliated websites, all of these have also

opened the door for to a stage or professional development from the academic, scientific and research point of view, through the accumulated experiences and the upcoming ones.

Hence, all the new plans will further highlight the most essential aspects, such as improving the way we see and live life through the help of motile activities, by engaging in a sport or even a performance sport, implementing even from an early age the notion that movement is the best tool of recovery and involving people with disabilities in all societal aspects without any form of discrimination. In the end of this paper is the bibliography that has set the basis of this habilitation thesis.

CARACTERUL INOVATIV AL LUCRĂRII

Demersul propus în această lucrare se constituie într-un proiect personal pe marginea unui domeniu ce a devenit o preocupare tot mai actuală pentru știința sportului, aducând astfel un caracter inovativ, cel puțin din perspectiva abordării, și nu în ultimul rând, prin expunerea rezultatelor practice care conferă valoarea adăugată a conținutului și permit vizualizarea rezultatelor obținute, acestea reprezentând apanajul ideii fundamentale a lucrării.

Prin natura acestei provocări, aceasta s-a transformat într-o dorință academică personală, considerând că este o provocare prin caracterul riguros al prezentării rezultatelor profesionale ce oferă cu siguranță satisfacții intelectuale. Astfel, lucrarea de față reunește sportul din perspectiva practicării jocului de handbal, analiza activității științifice și abordarea sportului de performanță la persoanele cu dizabilități, activități bine documentate și actuale ce redau o imagine clară, reală și fidelă a întregii mele activități profesionale.

Sportul are o contribuție semnificativă la îmbunătățirea stării de sănătate, întărirea coeziunii sociale, dezvoltarea spiritului comunitar, susține dezvoltarea persoanelor cu dizabilități, având un impact pozitiv asupra calității vieții, și nu în ultimul rând asupra valorilor pozitive ale sportului.

Prin urmare, rolul prezentei lucrări este reprezentat de abordarea și ilustrarea, într-o formă concentrată și sistematică, a situației, concret analizate în mod detaliat în conținutul cercetării, urmărind identificarea tuturor coordonatelor ce urmăresc implementarea jocului de handbal la persoanele cu dizabilități, din perspectiva unei analize a resurselor umane implicate.

Nu în ultimul rând, consider că lucrarea de față atât ca temă dar și ca abordare reprezintă o continuare a studiilor mele anterioare, și în același timp, este un nou drum în ceea ce privește preocupările mele academice viitoare.

Cuvânt înainte

Prin această teză de abilitare aş vrea să însumez şi să prezint cele mai importante realizări profesionale de-a lungul carierei mele în domeniul ştiinţei educaţiei fizice şi a sportului, realizări ce se întind pe o perioadă de peste 10 de ani. Activitatea în domeniul cercetării ştiinţifice este grupată astfel încât să reliefeze punctele esenţiale ale acesteia, punând accent pe caracteristicile esenţiale de cercetare şi pe metodele de implementare inovative.

Cercetările şi analizele ştiinţifice efectuate în cadrul ştiinţei educaţiei fizice şi a sportului caracterizează activităţile motrice prin prisma creşterii performanţelor umane şi a îmbunătăţirii calităţii vieţii, subliniind aspectele generale dar şi cele specifice ale sportului, ale mişcării, cu ajutorul mijloacelor de examinare şi de analiză contemporane.

Societatea actuală este una dinamică, într-o continuă schimbare, iar procesele şi mecanismele care o compun, atât din punct de vedere tehnologic cât şi din punct de vedere cultural şi social, au tendinţa să îşi piardă din esenţă, factorul de mişcare fiind aproape cel mai afectat. Prin demersurile întreprinse din perspectiva cercetării şi a ştiinţei relevate se trasează liniile completării şi importanţei activităţilor fizice şi a sportului, în general, ca trăsături fundamentale în viaţa de zi cu zi a oricărui individ.

SINTEZĂ TEZĂ DOCTORAT

Sinteza tezei de doctorat - „Strategii privind orientarea selecției și instruirii copiilor în cluburile private-Handbal”

Jocul de handbal face parte din acea categorie de discipline sportive la care vârsta selecției inițiale poate coborî în jurul a 6-8 ani. Argumentele care susțin această idee sunt legate de doi factori:

- structurile motrice specifice jocului de handbal au la bază mișcări naturale ce se regăsesc într-o serie de deprinderi motrice de bază; prindere-pasare-aruncare,
- exigențele regulamentare mai puțin restrictive comparativ cu alte jocuri sportive (durata atacului, regula terenului, etc.), facilitează colaborarea între parteneri și organizarea jocului.

Celelalte componente ale modelului de selecție (în afara condiției de sănătate perfectă, integritate somatică și vârstă) se referă la date și indici:

- antropometrice (talie, anvergură, diametre;
- funcționali (fiziologici, metabolici, endocrini);
- motrice (calități motrice, priceperi, deprinderi);
- psihologici (intelect, voință, afectivitate, personalitate).

Modelul general de selecție este completat de repere ale modelului specific, model elaborat la noi în țară de federația de specialitate. Acest model ar trebui reactualizat la anumite intervale de timp, acest demers fiind impus de evoluția competitorilor, a materialelor de concurs și a competiției însăși. Îmbunătățirea strategiilor de selecție este unul dintre factorii care a condus la creșterea capacității de performanță în activitatea sportivă la nivel mondial. Criteriile de selecție au ponderi diferite pe treptele acestui proces și pe scara de valori a concurenței. Selecția are o caracteristică de potențial și trebuie să fie legată de evoluția individuală. Elementele componente ale modelului de selecție au "comentarii generale" și "comentarii specifice". Starea de sănătate perfectă ca primul criteriu are "un comentariu general" fiind acceptate prin practicarea oricarui sport.

Sistemul muscular, mic ca volum, este alcătuit din mușchi cu fibre subțiri, cu un conținut bogat în apă, dar cu un tonus muscular crescut. Flexorii sunt mai bine dezvoltati și mai puternici decât extensorii și, de asemenea, mușchii trunchiului sunt mai dezvoltati ca mușchii membrelor. Sistemul nervos, slab dezvoltat la această vârstă, este caracterizat de manifestări fluctuante. În sfera proceselor nervoase fundamentale predomină excitația în fața inhibiției, fapt ce se reflectă în activitatea motrică printr-o stare de "agitație motrică", mișcări de prisos, legănare, relativă precizie în mișcări etc., iar în sfera activității psihice prin instabilitatea atenției, voință slabă, labilitate etc.

Sistemele, aparatele și organele cu cea mai mare rezonanță la efort – sistemul cardio-vascular, aparatul respirator, inima și plămânii – sunt încă slab dezvoltate la această vârstă. Inima are pereții relativ subțiri și o capacitate (volum sistolic) mică, dar prezintă o mare vitalitate relevată de ritmul contracțiilor, situat la această vârstă în jurul a 80-85 bătăi pe minut. Elasticitatea mare a vaselor sanguine determină valori scăzute ale tensiunii arteriale - 105/72mmHg după Demeter A.,(1981) în ciuda frecvenței cardiace ridicate. Acești indici funcționali de bază (ritm cardiac și tensiune arterială) sunt foarte sensibili, labili și cu reacții uneori exagerate la efort. Aceste câteva considerații esențiale privind particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor de 6-8 ani ar trebui completate și de alte câteva idei:

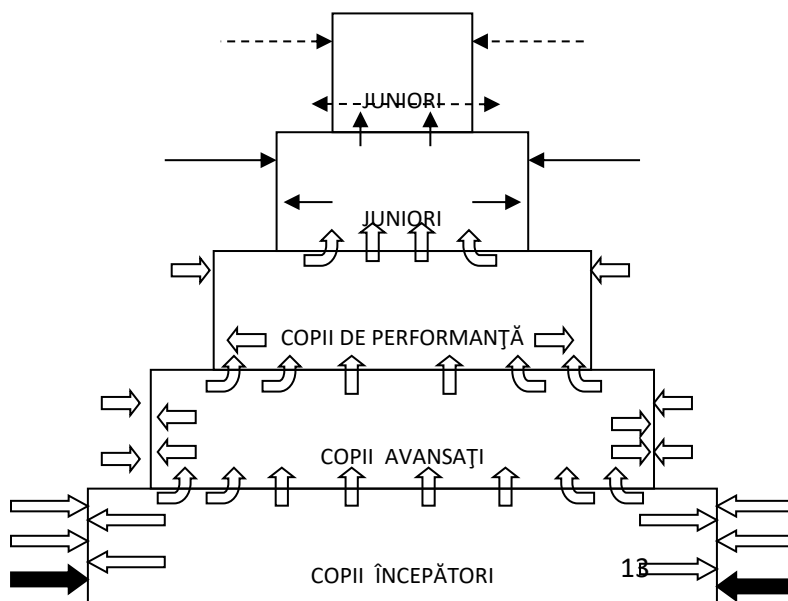
-de cele mai multe ori vârsta cronologică nu corespunde cu cea biologică, fapt de care trebuie ținut cont atât în procesul de selecție, cât și în cel de pregătire:

-decalajul între vârsta cronologică și cea biologică este completat de fenomenul “secular trend” respectiv de tendințele de accelerație și de neotonie în fenomenele de creștere și de dezvoltare ale generațiilor actuale față de generațiile mai vechi, fenomen sesizat de o serie de antropologi, pediatri, fiziologi, psihologi.


În urma acestor date, am propus să coborâm vârsta de selecție pentru handbal și ca urmare am periodizat pregătirea copiilor pentru practica jocului de handbal în următoarele trei etape:

1. etapa I-a cuprinsă între 6-8 ani
2. etapa a II-a de la 8 la 9 ani
3. etapa a III-a cuprinsă între 9-10 ani

Caracterul activ, dinamic și continuu al selecției la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță.



Legendă:

 selecție orizontală;

 selecție verticală.

Corespunzător acestor etape se preconizează tot atâtea modele inițiale și intermediare de joc, modele de jucători și modele de pregătire cu obiective adecvate posibilităților subiecților aflați în etapele respective, cu mijloace și metode selecționate pentru atingerea obiectivelor propuse.

Modelul de joc inițial precum și modelele de joc intermediare, sunt mult simplificate față de modelele de referință. În paralel în această perioadă se urmărește și însușirea treptată de către copii a regulilor de joc și aplicarea acestora în jocul școală, jocul cu temă, sau în jocul bilateral propriu-zis. Atât în procesul de selecție, cât și în procesul de pregătire trebuie să se aibe în vedere o serie de adevăruri axiomatice ce impun o anumită atitudine din partea specialistului.

Astfel “*Copilul nu este un adult în miniatură*”, deoarece organismul lui prezintă o labilitate însemnată a reglării neuro-hormonale. “Metabolismul crescut, arderile celulare intense, procesele accentuate de sinteză legate de aspectele morfo-genetice și funcționale ale creșterii și dezvoltării îl departajează pe copil de adult”.

Cercetările arată că jocul de handbal reprezintă un joc complex și variat de adaptare a întregului sistem motric al sportivului. Aici sunt angrenate toate aptitudinile, fie ele de natură motrică, fizică sau coordinative, ceea ce rezultă, după cum am menționat mai sus, într-un process de adaptare continuă la jocul în sine. Astfel, selecția se face pe baza acelor calități și aptitudini ce iau ce e mai eficient și mai bun din tot acest cumul de parametri.

Concluziile și recomandările definatorii ale tezei de doctorat sunt:

Activitatea impusă de elaborarea tezei de doctorat, concretizată în studiul unui material bibliografic bogat și divers, în studii sociologice, observație pedagogică îndelung utilizată, dar mai ales demersurile practice impuse de desfășurarea cercetării experimentale și de bază, au constituit o nouă și bogată experiență în acest domeniu.

Concluzii teoretice :

- La cluburile private selecția poate începe mult mai devreme (6-8 ani) față de vârsta standard (8-10 ani) având în vedere faptul că nu există nici o restricție legată de numărul de grupe și de realizarea normei didactice de către antrenor.
- Copii de 6-8 ani cu dezvoltare somato – funcțională normală și cu aptitudini motrice ce se încadrează în standardele acestei vârste, au capacitatea de a face față fără probleme de adaptare eforturilor ritmice de intensitate ușoară și medie.
- La vârsta de 6-8 ani nivelul de receptivitate motrică este deosebit de ridicat, viteza de învățare este mare iar achizițiile motrice se realizează prin imitație, fapt pentru care modelele de execuție trebuie să fie de o calitate deosebită.
- Nivelul relativ scăzut al capacităților de mișcare și implicit al capacităților de coordonare, datorat bagajului sărac de priceperi și deprinderi motrice, se recomandă să fie corectat printr-o pregătire cu caracter multilateral.

Concluzii practico-metodice

- Programarea conținutului procesului de antrenament sportiv al handbalistelor debutante de 6-8 ani, trebuie să aibă în vedere particularitățile morfo-funcționale și motrice al acestui eșalon de vârstă.
- Nivelul relativ scăzut de motricitate generală caracteristic actualelor vârste tinere trebuie corectat înainte de abordarea elementelor de motricitate specifică. O pondere însemnată în cadrul procesului de pregătire sportivă trebuie acordată mijloacelor de dezvoltare a capacității coordinative.
- Modelul de instruire corespunzător acestui eșalon de vârstă trebuie să suplinească lacunele evidente din aria capacităților motrice generale.
- Copii cu vârste de 6-8 ani participanți la experiment au manifestat interes, implicare activă și mult dinamism, ca reacție la mijloacele și metodele de lucru utilizate – adecvate nivelului lor de vârstă și de potențial motric.
- Jocul de handbal și procesul de antrenament sunt excelente mijloace de socializare dacă mijloacele și metodele de lucru sunt atent selectate și utilizate rațional pentru a crea o atmosferă de lucru emulativă și generatoare de progrese rapide.

Recomandări

- Conform planului anual și modelelor operaționale expuse în lucrare, se recomandă ca volumul de lucru să se împartă în două secvențe egale: 50% pregătire cu caracter

multilateral, predominant pentru îmbogățirea bagajului de priceperi și deprinderi motrice și pentru perfecționarea capacităților de coordonare, și 50% pregătire specifică cu subdiviziunile – pregătire tehnică 30% și joc 20%.

- Este indicat ca mijloacele de acționare să se grupeze atât în structuri simple, fără minge, care să se adreseze cu precădere creșterii capacităților de mișcare și dezvoltării capacităților de coordonare, cât și în structuri simple și complexe cu mingea care să se adreseze inițierii în tehnica jocului de handbal.
- Se recomandă ca selecționarea mijloacelor folosite în acest stadiu de pregătire să se caracterizeze prin diversitate și să se adreseze în primul rând creșterii posibilităților de mișcare și de intervenție la minge și în al doilea rând să urmărească execuții tehnico-tactice complexe.

PARTEA I -ANALIZA CERCETĂRII EFECTUATE**REALIZĂRI ACADEMICE ȘI ȘTIINȚIFICE, CERCETĂRI, STUDII ȘI CONTRIBUTII PROFESIONALE ȘI ACADEMICE****Introducere**

Cuvântul “știința” provine din limba Latină “scientia” și se traduce prin cunoaștere. Știința reprezintă un element ce se hrănește în mod continuu și constant din cunoașterea pe un anumit domeniu. Astfel, activitatea de cercetare științifică, potrivit Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică, reprezintă procesul creativ și sistematic de sporire a nivelului de cunoaștere, inclusiv cunoașterea omenirii, a culturii și a societății în care trăim. Scopul cercetării științifice este să producă știința, și anume descoperirea și diseminarea unei noi cunoașteri <https://www.youtube.com/watch?v=mJ1F9n5SRbI>.

Diseminarea este cel mai important atribut al cercetării științifice pentru că ea poate lua mai multe forme și se poate prezenta sub diferite aspecte. Astfel, putem vorbi de cercetare științifică prin publicare, prin direcționare către alți cercetători, prin predat în mediul universitar, prin participarea la cursuri, prelegeri sau conferințe sau prin posibilitatea de a aduce inovații în cadrul societății. <https://www.youtube.com/watch?v=mJ1F9n5SRbI>.

În societatea contemporană, când ne gândim la activitate științifică sau cercetare științifică, tindem să ne gândim în primul rând la tot ce ține de pragmatism, de realism, și anume la științele calculatoarelor, ingineriei, științele exacte. Deși ele reprezintă o categorie extrem de importantă pentru că aduc în față progresul din punct de vedere tehnologic, ele, singure, nu reprezintă un ansamblu, o totalitate. Științele sociale, științele bazate pe studiul omului și al interacțiunii sale cu alți oameni în cadrul societății și nu numai, ele sunt deja parte integranta a acestui cumul ce poate fi denumit știința, în general. Astfel, știința educației fizice și a sportului, domeniu în care activez de peste 20 de ani, reprezintă un domeniu științific care aduce la suprafață mijloace și metodologii aplicabile atât domeniului real cât și domeniului uman.

Nevoia de mișcare, activitățile motrice, implicarea într-un sport, de performanță sau nu, toate acestea îmbină elementele tehnice cu cele sociale, pentru că sportul, deși poate fi individual, de cele mai multe ori este colectiv, iar interacțiunea cu cei de lângă noi, este la fel de importantă ca practicarea sportului în sine. Astfel, studiile științifice, (3 articole), experimentele ce derivă din cumulul tuturor acestor elemente, duc la o cunoaștere mai amplă, mai diversificată, mult mai aplicabilă nu numai în prezent, dar și în viitor.

În cadrul parcursului meu profesional, aş putea spune că activitatea mea academică și științifică, deopotrivă, a început cu studiile doctorale din cadrul Universității de Educație Fizică și Sport din București. Aceste începuturi au reprezentat promotorul viitoarelor acțiuni științifice, pentru că aici am început într-adevăr să experimentez și să înțeleg activitățile de cercetare ca puncte sau fenomene observabile din punct de vedere științific, fenomene ce s-au concretizat prin studii lipsite de prejudecata sau judecați de valoare.

Abordările mele științifice au vizat aspecte ale științei educației fizice și sportului, iar acestea se pot grupa astfel:

- Influența activităților motrice prin intermediul sportului și efectele acestora în îmbunătățirea calității vieții și a performanțelor umane;
- Angrenarea viitorilor sportivi în sportul de performanță prin intermediul jocului de handbal ca joc colectiv, maleabil în creșterea performanțelor umane;
- Accentuarea faptului că sportul de performanță trebuie început de la o vârstă tânără prin micșorarea criteriului de selecție de la vârste cuprinse între 6 și 9 ani;
- Folosirea mișcării sau a conceptului de mișcare ca fiind cel mai bun instrument în redarea abilităților sportive, dar și a stării de sănătate, în general;
- Aplicarea activităților motrice ca fiind declanșatoarele cele mai eficiente în procesul de refacere/recuperare după o anumită accidentare;
- Folosirea elementelor tehnologice ca sprijin important în realizarea efortului sportiv;
- Introducerea jocului de handbal în scaun cu roțile, nu numai din punct de vedere recuperativ în ceea ce privește sportul, dar și din punct de vedere colectiv, în clădirea unor relații interumane strânse cu cel de lângă tine, indiferent de dizabilitate;
- Încercarea creării unui mediu propice prin care persoanele cu dizabilități să poată accesa liber și fără prejudecată dreptul la educație, la integrarea în toate aspectele de zi cu zi ale societății și la combaterea discriminării prin conștientizare și acceptare.

CERCETARE – Analiza cercetării efectuate**A. *Handbalul ca ramură sportivă: de la selecția timpurie la comunicare și pregătirea mentală a jucătorilor tineri***

Dacă în introducere am trasat liniile pe care le-am urmărit în activitatea mea profesională, prin lucrările, proiectele și activitățile întreprinse, în secțiunea următoare voi încerca să particularizez aceste direcții.

Activitatea publicistică propriu-zisă a început o dată cu elaborarea tezei mele de doctorat în 2010 și a continuat cu publicarea câtorva cărți la edituri de specialitate și articole în diferite reviste de specialitate. Cărțile publicate au fost un efort personal sau colaborativ, iar începând cu anul 2012 acestea au apărut la edituri de specialitate din țară și la editura Universității Transilvania din Brașov, instituție în care activez ca titular. Așadar, în anul 2012 am scris 2 cărți, una dintre ele bazându-se pe teza de doctorat, cu titlul “Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private – Handbal” și “Istoria Educației Fizice și a Sportului”. În 2015, am scris cartea cu titlul “Handbal – Tehnici și metode de instruire” la editura Lux Libris. În perioada 2018 – 2020, am scris alte 2 cărți cu titlurile: “Metode de susținere și refacere a capacității de efort” (2018), “Masajul terapeutic – metoda eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței” (2019) și “Handbal, jocul, jucătorii, regulament, palmares” (2020). Lista publicațiilor continuă cu articole apărute în diverse reviste și site-uri de specialitate începând cu 2014 până în 2020.

Toate aceste publicații, deși abordează teme diferite, au un numitor comun, experiența mea din punct de vedere al explorării și analizării, domeniului științei educației fizice și a sportului, atât din punct de vedere al cercetărilor întreprinse cât și al cunoașterii relevate în urma acestora.

Astfel, putem vorbi de câteva cuvinte cheie care însumează aria mea de expertiză: jocul de handbal, practicat ca sport de înaltă performanță, elementele de refacere sau recuperatoare, sportul persoanelor cu dizabilități, sportul ca trigger principal al unui stil de viață mult mai sănătos, sportul ca proces somatic și cognitiv important în desfășurarea activităților de zi cu zi într-o societate din ce în ce mai mult axată pe sedentarism.

Jocul de handbal este unul dintre cele mai energice sporturi moderne, fiind unul dintre cele mai rapide sporturi colective cu mingea, el presupune implicare, forță, rezistență și dinamism. Membrii celor două echipe angrenate în jocul de handbal, al caror scop comun și unitar este să înscrie cât mai multe goluri în poarta adversă, devin parte integrantă a acestui sport, fiind protagoniștii ce dau naștere la jocul în sine.

Federația Română de Handbal, prin proiectul său, Handbal, O introducere alături de lead.ro, afirmă următoarele: “Jucat într-o viteză amețitoare, un meci de handbal arată ca un haos controlat” <https://frh.ro/brdhandballinsider/>. Aparența acestui lucru este evidentă, însă odată cu înțelegerea jocului, vine și frumusețea lui.

Analiza antrenamentului sportiv modern distinge, în funcție de capacitățile fizice și psihice ale jucătorului de handbal, poate încă de la o vârstă tânără, Epuran în “Psihologia sportului de performanță – Teorie și practică” (2001), propune trei categorii sau trei tipuri de pregătire, după cum urmează:

1. Pregătirea fizică ce include: dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, a vitezei de reacție, a execuției, a rezistenței generale și a anduranței, a forței și a detentei, a supleții și a abilității, a capacității coordinative.
2. Pregătirea tehnică ce include: dezvoltarea manipulării mingii, a simțului kinestezic, a lateralității și a ambidextriei, a schemei corporale și a imaginii corporale, a coordonării generale și a pluri segmentării.
3. Pregătirea tactică include: perceperea relațiilor corp spațiu și corp partener, dezvoltarea percepțiilor vizuale și a relațiilor spațiale, a memoriei vizuale și a situațiilor tactice, formarea deprinderilor de adaptare complexe.
4. Pregătirea psihologică ce include: conștientizarea propriului corp și a spațiului, dezvoltarea imaginii și a conștiinței de sine, dezvoltarea calităților de voință, a capacității de reglare și auto-reglare a activității motrice, precum și dezvoltarea abilităților de a dejuca jocul adversarului.

Din perspectiva capacității coordinative și modul în care această funcționează în cadrul jocului de handbal, precum și modul în care aceasta este implementată de către jucător, și aici există mai multe clasificări, mai ales legate de exercițiu în sine în cadrul tehnicilor de handbal. Astfel, cercetările efectuate de I.P. Matveev citat de D. Harre și completat de A. Dragnea și colaboratorii în “Antrenament sportiv” (1996) au trasat metodologia de dezvoltare a calităților coordinative după cum urmează:

Procedeele metodice de dezvoltare a capacității coordinative (după L. P. Matveev cit. de D. Harre, completat de A. Dragnea și colab. 1996).

Nr.	Procedeul metodic	Exerciții
1	Folosirea unor poziții de plecare neobișnuite pentru efectuarea exercițiilor	- săritura în lungime din poziția stând cu spatele spre direcția efectuării acesteia; - start cu spatele spre direcția de alergare din poziții variate
2	Efectuarea exercițiilor cu segmentul neîndemânatic (braț, picior)	- aruncarea mingii cu mâna opusă celei preferate; - conducerea mingii în dribling cu segmentul opus celui preferat; - efectuarea exercițiilor de gimnastică de bază în oglindă sau invers de cum demonstrează profesorul.
3	Schimbarea tempoului și a sistemului de execuție	- alergări în tempo variat și cu variante de alergare; - desfășurarea acțiunilor de atac sau a altor structuri de joc, în tempo variat sau cu accelerare treptată până la faza de finalizare.
4	Limitarea spațiului în care se efectuează exercițiul	- structuri de joc pe teren redus; - jocuri pregătitoare și dinamice pe terenuri reduse.
5	Efectuarea procedeelor tehnice și a înlănțuirilor acestora cu restricții	- exerciții sau jocuri fără dribling sau cu un singur dribling; - exerciții pentru corectarea tehnicii.
6	Schimbarea procedeelor de execuție	- săritură în lungime prin diferite procedee; - aruncare și șutarea la poartă prin diferite procedee; - pasarea mingii prin diferite procedee.
7	Efectuarea exercițiilor prin creșterea complexității acestora	- lovirea mingii cu racheta de tenis din diferite poziții: cu spatele, pe sub picior; efectuarea unor mișcări suplimentare la săriturile din gimnastică, înainte de aterizare.

Există însă și o abordare, propusă de Hirtz M. (1985) și Roth (1989) în redarea capacității coordinative în cadrul antrenamentului și anume efectuarea unui antrenament cu mișcări cunoscute în condiții anevoase, plus executarea unor sarcini motrice variate în cadrul exercițiilor de pregătire, exerciții care să sporească dificultatea capacității coordinative. Acest lucru se poate face

prin diversificarea distanțelor, a pozițiilor inițiale și finale, a direcției mișcării, a solicitărilor de forță, a vitezei, rezistenței, a eliminării controlului vizual, a amplificării gradului de dificultate prin alternarea execuției fie cu mâna dreapta fie cu stânga, printre altele.

Această din urmă caracteristică pare a fi una foarte importantă pentru că, pe lângă faptul că îmbunătățește capacitatea coordinativă, fizică, motrică și psihică, da naștere la un proces de simetrizare a execuțiilor nu numai în handbal, dar și în alte discipline cum ar fi jodo sau box, crescând așadar nivelul de performanță.

Cercetările au arătat că factorii psihomotrici au un rol foarte important în comportamentul fizic și psihic al jucătorului de handbal, însă nu reprezintă singurii factori sau singurele aptitudini care fac sportivul să atingă un nivel de performanță ridicat. Am menționat mai sus că aptitudinile trebuie de fapt să se intercaleze cu acele caracteristici de personalitate ale sportivului, și anume cu atitudinile acestuia.

Atitudinile, conform cercetărilor, presupun păreri, preferințe, emoții, sentimente materializate într-un comportament practic, prin conduitele motrice în cadrul antrenamentului, dar și a competiției. Fiecare om are un sistem de valori și de atitudini diferite. Ceea ce un jucător prețuiește iubește sau crede, nu înseamnă că se aplică și la alt jucător. Însă amândoi pot fi conduși de motivație că să ajungă la un anumit scop, motivația reprezentând instrumentul conduitei în sport, și nu numai, aceasta fiind legată în permanență de nevoile fiecărui jucător în parte.

Și aici literatura de specialitate este destul de complexă cu diferite definiții pentru sistemul atitudinal, dar amintim de AJzen și Fisbein (1980) care au propus “teoria acțiunii raționale” prin prisma căreia există anumite explicații pentru unele comportamente în ceea ce privește disciplinele sportive sau succesul într-un anumit sport. Cei doi propun trei factori care influențează și implică viitorii sportivi în practicarea unui anumit sport:

- atitudinea generală față de participarea și practicarea unui sport;
- atitudinea particulară față de sportul respectiv;
- atracția socială percepută care caracterizează sportul ce se vrea a fi practicat.

Astfel ia naștere intenția de a participa sau de a alege un anumit sport. Badau D. Paraschiv (2007, pag. 37) afirmă că dacă și circumstanțele sunt favorabile, atunci se poate ajunge la acțiune, adică la practicarea aceluși sport.

Atitudinile sunt fenomene ce pot fi măsurate, iar în cadrul sportului, antrenorii au la îndemână câteva procedee sau tehnici de măsurare a acestor atitudini, indirect, prin evaluarea

comportamentului sportivului sau, direct, prin chestionarea acestuia. Există mai multe instrumente directe iar printre cele mai utilizate sunt scalele lui Lickert, scalele lui Thurstone și diferențiatorul semantic al lui Kenyo, denumit și ca atitudinea față de activitatea fizică.

Conform cercetărilor, mediul înconjurător reprezintă unul dintre factorii principali care favorizează procesul de formare al atitudinilor, însă unul dintre cele mai frecvente și poate mai important este învățarea socială. Mimeticul are un rol esențial pentru că un copil va copia comportamentele pe care le va vedea fie la părinți, frați, profesori sau sportivi de performanță și nu numai.

Handbal- jocul, jucătorii, regulament, palmares – Recenzorul Omer Aihan, antrenor emerit și Academic Master Coach internațional, a descris această carte ca fiind o combinație de sfaturi concrete despre handbal. Temele universale ale handbalului sunt concepute și pentru grupuri nestructurate. Componentele fundamentale ale cărții sunt oferite ca bază teoretică atât pentru echipele de club cât și pentru antrenori dornici de performanță. Autorul a reușit să concretizeze în capitole, bine structurate, conceptul de înțeles funcțional al jocului de handbal care formează facilitatea de tip clasic al cărții. Experiența și cercetările autoarei de la nivel de copii, juniori, senioare până la grupuri nestructurate cum ar fi Handbal în scaun cu rotile, sunt prezente în această carte aducând și mai multă importanță practicării jocului de handbal. Tot recenzorul spune că “Am avut privilegiul de a mă implica împreună cu autoarea cărții la diferite activități printre care participarea cu echipa Națională de Handbal în scaun cu rotile la Campionatul European din Croația și am avut ocazia să observ personal atât activitatea științifică cât și cea de consiliere psihologică, lucru care se întrepătrund în implementarea acestei cărți. În mod specific această carte reprezintă acele lucruri simple, esențiale ale jocului de handbal, pe care ai impresia că le cunoști, dar pe care orice antrenor sau iubitor de handbal, să o aibă pe birou sau în biblioteca personală. Cartea nu este creată pentru o rețetă de succes în performanță ci pe înțelesul tuturor, o abordare prietenoasă ce oferă cititorilor oportunitatea de a se concentra separat pe regulament, tehnică, tactică fiind un ghid teoretic perfect”.

Al doilea recenzor al cărții – Alexandru Dedu, Președintele Federației Române de Handbal a scris: “Reprezintă o lucrare demnă a fi alăturată literaturii de specialitate. Lucrarea este un ghid extrem de util în handbal, abordând un cumul de aspecte tehnice, teoretice și practice extrem de bine redată și conturate. Tehnologia actuală ne oferă o varietate de informații online, multe dintre acestea nefiind, însă, trecută prin sita profesioniștilor și a specialiștilor. Tocmai în acest context consider

că această lucrare de profil, dar și ca un material util și interesant pentru cei care își doresc să păstreze, să perfecționeze și să transmită generațiilor viitoare dragostea pentru handbal, dar și valorile pe care acest sport le cultivă perpetuu: fair-play-ul, competitivitatea răsplătită de rezultate, mândria de a-ți reprezenta comunitatea, spiritul de echipă”.

Ca orice alt sport și handbalul are un set de reguli ce trebuie urmate. Aceste reguli, alături de o metodica bine pusă la punct, sunt foarte bine trasate și prezentate în cartea “ *Handbal, jocul, jucătorii, regulament, palmares* ” din 2020, apărută la Editura Risoprint din Cluj. Aici, după o scurtă notă introductivă în istoria acestui sport, am încercat să actualizez regulamentul, tehnicile, și metodologia de joc ce aparțin handbalului, din trei puncte de vedere:

- Handbalul ca ramura sportivă
- Handbalul ca ramură fizică în cadrul științei educației fizice și a sportului
- Handbalul ca sursă de cunoaștere științifică .

Prima abordare prezintă noțiunile de bază care conturează jocul de handbal. Astfel, aici apare jocul de handbal ca un joc colectiv, alcătuit din două echipe, fiecare echipă având 7 jucători, cu schimbările de rigoare. Acest sport se adresează oricărui sex, având astfel echipe feminine sau masculine, iar după cum vom vedea, oricărei persoane dornice să practice acest sport, indiferent de factorii externi care în mod normal ar limita accesul la acest joc, și aici mă refer la persoane cu diverse dizabilități. Într-un capitol viitor am detaliat toate lucrările științifice care au accentuat acest lucru.

Pe lângă elementul colectiv, handbalul adaugă și alte elemente, cum ar fi durata jocului, suprafața de joc, tehnicile implementate, toate în cadrul regulamentului. Obiectul jocului, mingea, reprezintă și el un aspect foarte important, pentru că el practic definește jocul alături de celelalte elemente. Diferitele procedee de mișcare, cum ar fi pasele între coechipieri, driblingul, marcajul, toate acestea fac parte din joc și duc la obiectivul suprem, și anume obținerea performanței sportive prin câștigarea meciului. Astfel, elementul competitiv devine și el parte integrantă a jocului, ca de altfel în orice sport colectiv, și nu numai.

Un alt aspect important de menționat aici este faptul că handbalul ca disciplină sportivă de performanță presupune practicarea acestuia în cadrul unor echipe ce aparțin unor cluburi sau asociații diferite, care la rândul lor sunt afiliate unor federații sau unor alte grupări de acest fel. Toată această structură sportivă se face în funcție de categorii, adică pe diverse vârste și în funcție de măiestria sportivă.

Ramura fizică a handbalului în cadrul științei educației fizice și a sportului reprezintă un aspect esențial, pentru că el urmărește cea mai importantă acțiune, și anume mișcarea. Viteza cu care se joacă, angrenarea continuă în mișcare, indiferent de postul jucat, dinamismul, inteligența cu care poți construi o anumită schemă de joc, precum și jocul de echipă atât fizic, cât și mental prin anticiparea și pregătirea ulterioară, toate aceste lucruri devin catalizatoare pentru un stil de viață mult mai sănătos, mult mai respirabil.

Organismul nu numai că se simte bine după efortul depus, chiar dacă acesta a fost unul solicitant, dar devine și mult mai puternic. Fizicul începe să își însușească anumite calități motrice care vor fi ajutoare și în viitoarele jocuri, dar și în viitoarele acțiuni de mișcare în afara terenului de handbal. Psihicul, alături de calitățile morale, la rândul lor, devine mult mai angrenat în ceea ce înseamnă sănătate, dar și în ceea ce înseamnă spirit și munca de echipă, precum și pregătire viitoare. Aici am abordat procesul de îmbunătățire al jocului de handbal pentru a ajunge la selecție, iar apoi la performanță. Acest lucru este vădit prezent în diferitele structuri sportive în care instruirea și organizarea temeinică pot duce la practicarea sportului ca sport de performanță.

Astfel, componenta fizică a jocului de handbal este intrinsecă, inevitabilă și mereu de bun augur pentru că sădește în jucător sau în viitorul jucător tehnici fizice, morale, chiar și intelectuale de care se va folosi pe tot parcursul vieții.

Cea de-a treia componentă a cărții se referă la aspectul științific pe care jocul de handbal îl presupune. Aici, cercetarea și aspectele științifice sunt rezultatul studiului jocului din punct de vedere tactic, tehnic, fizic dar și psihologic. Deși ar putea împrumuta din alte sporturi ca tehnică sau mijloc tactic, poate face legătura cu alte discipline de specialitate, cercetările au accentuat metodologia jocului de handbal ca fiind “un obiect clar de studiu dar și ca metodă de cercetare științifică proprie sau preluată de la alte discipline”.

Vorbind în continuare de cercetare științifică, în carte, am încercat să abordez acest aspect ca un cumul de mai mulți factori care vin să întregescă elementele și fenomenele petrecute în handbal. Dacă metodică jocului presupune studiul acestuia din punct de vedere tactic, tehnic, fizic și psihologic, aici se mai alătură câteva aspecte:

- Asimilarea noilor practici și procedee de joc pentru jucătorii amatori, dar în special pentru cei de performanță ;
- Studiarea evoluției și istoricului jocului;
- Studiarea tehnicii și a tacticii de joc;

- Conexiunea cu celelalte sporturi și discipline sportive
- Conexiunea cu alte discipline din punct de vedere științific, printre care am amintim anatomia, biochimia, igiena exercițiilor fizice, fiziologia efortului, etc.
- Studiarea antrenamentului atât din perspectiva jocului prin reguli, metode, mijloace de acțiune, dar și din perspectiva pedagogică;
- Aplicarea regulilor și îmbunătățirea acestora prin diferite mijloace care să atragă și spectatorul și a face jocul mai spectaculos.

Am încercat să arat că datele culese în urma cercetării științifice prin prelucrarea, interpretarea și adaptarea rezultatelor, toate acestea au dus la transarea unor linii științifice aplicabile handbalului, și nu numai. Implicarea participanților de la o vârstă timpurie și aplicarea procesului de selecție de la o vârstă mică, învățarea programelor de handbal la diferitele categorii de vârstă, precum și contretizarea acestora prin norme și reguli, au dus la îmbunătățirea procesului de antrenament a viitorilor performeri, mai ales în sportul de performanță.

Un subcapitol din carte vine să accentueze faptul că handbalul, ca sport de performanță, în România, s-a dezvoltat în urma aplicării, asimilării și pregătirii temienice a jucătorilor de performanță, în urma rezultatelor științifice efectuate de diverși specialiști și antrenori de elită care au pus la punct o metodologie a jocului eficientă, metodologie care s-a văzut în cele mai dificile competiții, și anume Campionatele Mondiale sau Jocurile Olimpice.

Atât observațiile cât și prelucrarea statistică a datelor înregistrate de echipele de specialiști și cercetători la Campionatele Mondiale și Jocurile Olimpice au evidențiat tendințele pozitive și negative apărute în handbalul competițional de înaltă performanță. Permanent cunoașterea stadiului de dezvoltare a jocului trebuie completată de cunoașterea tendințelor de evoluție care influențează în mod direct concepția de joc și concepția de pregătire.

Tendințe pozitive

În desfășurarea actuală a jocului de handbal se observă o creștere a măiestriei tehnico-tactice a jucătorilor, ceea ce permite aplicarea cu exactitate a unor sisteme de joc în atac și apărare. Datorită acestui fapt, jocul întâmplător este pe cale de dispariție, chiar și la echipele din cel de-al treilea eșalon valoric al handbalului mondial. Numărul de greșeli tehnice este într-o continuă scădere, cu toate că ritmul și viteza de joc au crescut mult și sunt susținute pe toată durata partidei.

Prin îmbunătățirea tehnicii s-a ajuns la apariția unor combinații de mare finețe și dezvoltarea jocului acrobatic în apropierea și deasupra spațiului de poartă, toate acestea conducând la creșterea spectaculozității jocului.

Faza de finalizare a atacului se pregătește în mod gândit, cu ajutorul unor circulații de minge și de jucători prestabilite care preced, de regulă, mijloacele tactice de prefinalizare și finalizare, precum și aruncările la poartă executate prin surprindere.

Contraatacul și contraatacul susținut (faza I și a II-a) sunt mijloace de luptă intrate în arsenalul majorității echipelor.

Toate echipele din primul eșalon valoric al handbalului mondial folosesc cu multă măiestrie, precizie și siguranță mijloacele tacticii colective: încrucișarea simplă și dublă, blocajul, plecarea din blocaj, paravanul, învăluirea, combinațiile tactice de bază între doi și trei jucători ș.a.

Combinațiile tactice între doi și trei jucători sunt folosite în mod oportun, cu scopul creării unor raporturi supranumerice în favoarea atacanților și apariției unor situații clare de aruncare la poartă.

Acțiunea individuală este subordonată ideii jocului colectiv de atragere asupra atacantului respectiv a doi apărători, ceea ce conduce la apariția unui raport supranumeric în alte zone ale atacului. Aceasta nu exclude utilizarea prin surprindere a unor acțiuni individuale de depășire a adversarului direct și marcarea golurilor din astfel de acțiuni.

Anumite procedee tehnice, care în trecut erau apanajul unor jucători de excepție, sunt executate astăzi cu siguranță și eficiență de un număr tot mai mare de jucători. Aruncările la poartă din plonjon sărit de pe extremă pentru mărirea unghiului de aruncare, aruncările cu cădere pe partea brațului de aruncare, aruncările din săritură cu bătaie pe piciorul brațului de aruncare, cele pe lângă șold sau prin evitare, ca și numeroasele pase de angajare a jucătorilor de semicerc și în mod deosebit, în ultimul timp, pasele de angajare a pivoților și a extremelor prin pase cu pământul, fentele de pasare sau aruncare la poartă, procedeele tehnice care favorizează jocul acrobatic deasupra semicercului etc., toate acestea au devenit execuții accesibile multor jucători. Explicația rezidă în perfecționarea metodicii de învățare și perfecționare a deprinderilor motrice și introducerea acestor procedee tehnice în programa de studii a „specializării timpurii”.

Mărirea vitezei de joc în toate fazele atacului este evidentă la majoritatea echipelor. Viteza de joc reprezintă unul din cei mai importanți factori de progres ai handbalului și de mărire a spectaculozității jocului, alături de îmbunătățirea tehnicii și a tacticii.

Jocul individual de apărare a devenit unul athletic, bărbătesc, cu un angajament fizic total. Mișcarea apărătorilor în teren este în progres evident, fără însă ca viteza de reacție și execuție să fi atins la toți jucătorii parametrii necesari anihilării corecte a acțiunilor de atac ale adversarilor.

Tehnica individuală necesară realizării corecte a marcajului, a blocării aruncărilor la poartă și a scoaterii mingii din ținere echilibrată s-a îmbunătățit simțitor.

Comparativ, însă, cu tehnica specifică jocului de atac, tehnica apărătorului, deși în progres, este încă rămasă în urmă.

Specializarea temeinică a jucătorilor pe posturi, atât în atac, cât și în apărare, este o tendință vizibilă și cu efecte pozitive asupra eficienței în joc a acestora. Toți marii jucători, care sunt excelenți specialiști pe diferite posturi, au la bază o pregătire completă. Specializarea pe posturi a apărut din necesitatea obținerii unei eficiențe maxime din partea fiecărui jucător în funcție de dezvoltarea sa fizică, de calitățile motrice și psihice, de măiestria lui tehnico-tactică și, nu în cele din urmă, de inteligența sa în joc. Căci prezența intelectului în construcția și desfășurarea acțiunilor de joc este tot mai evidentă. Jucătorii aplică în practică numeroase cunoștințe teoretice de tactică și strategie, ceea ce demonstrează că în handbalul actual gândirea joacă un rol extrem de important în obținerea succesului.

Tendințe negative

Cu toate că tendințele negative, care frânează dezvoltarea calitativă a jocului, sunt mai puține la număr, ele trebuie să fie cunoscute și analizate în vederea găsirii căilor și a mijloacelor de înlăturare a lor. Aceasta desigur, nu este o problemă ușor de rezolvat, o cale reprezentând-o în mod sigur, îmbunătățirea procesului instructiv-educativ concomitent cu sporirea exigențelor tuturor factorilor de conducere față de maniera de joc a sportivilor.

Unele elemente care frânează dezvoltarea jocului de handbal și diminuează din spectaculozitatea lui ar fi:

- practicarea în mod intenționat și premeditat a jocului neregulamentar de către apărători cu scopul întreruperii permanente a cursivității atacului adversarilor.

- faultarea intenționată prin blocarea neregulamentară a atacanților, îmbrățișările, împingerile, ținerea, îmbrâncirile sunt și ele acțiuni care micșorează frumusețea jocului.

- atacarea brutală a posesorului mingii, făcută cu scopul vădit de lovire, rănire sau intimidare, jocul brutal prin care se urmărește periclitarea integrității corporale a partenerului de întrecere aruncă o pată urâtă asupra spiritului sportiv în care este conceput să se desfășoare jocul de handbal. Împotriva acestor abateri flagrante de la regulament trebuie să se lupte pe toate fronturile, arbitrii și antrenorii având responsabilitățile cele mai mari.

Faultul atacantului constituie un capitol extrem de delicat al handbalului actual, care se cere a fi analizat cu atenție, pentru a se găsi măsurile juste de combatere a lui. Faultul atacantului se manifestă în forme variate, care, pentru a fi depistate și sancționate, cer din partea arbitrilor cunoștințe tehnico-tactice avansate, spirit de observație și discernământ foarte dezvoltat. Dintre acțiunile neregulamentare ale atacanților față de apărători, enumerăm:

- ținerea apărătorului la semicerc de către pivotul echipei în atac;
- împingerea sau îmbrâncirea apărătorului în semicerc;
- blocarea neregulamentară a apărătorului;
- intrarea forțată în apărător, sau încercarea de trecere în forță printre doi apărători care acționează regulamentar.

Jocul pasiv și întârzierea reluării jocului apar destul de frecvent în anumite situații, ceea ce contravine, desigur, spiritului jocului, motiv pentru care trebuie sancționate de arbitri.

Mulți tehnicieni cu reputație din handbalul internațional, din dorința legitimă de a înlătura tendințele negative care frânează dezvoltarea calitativă a jocului și strictă a spectacolului sportiv, consideră necesară aducerea unor modificări regulilor jocului. Desigur, aceasta poate constitui un factor de progres în dezvoltarea tehnicii și a tacticii, în mărirea gradului de atractivitate a jocului atât pentru spectatori, cât și pentru jucători.

Jocul de handbal reprezintă un joc complex, cu indici de performanță atât în cadrul antrenamentului, cât și a competițiilor în sine. Este un joc într-o continuă metamorfozare, pentru că mereu aduce direcții sau metode noi de abordare, în vederea îmbunătățirii și valorificării jocului.

Astfel, se pot trasa următoarele direcții:

- elaborarea unei concepții moderne de joc, care să țină seama de tot ceea ce apare ca progresist pe plan intern sau internațional și care să fie conformă cu spiritul de întrecere sportivă;

- planificarea riguros științifică a procesului de antrenament în vederea însușirii sistematice a conținutului concepției de joc și dobândirii capacității de aplicare în joc a acestei concepții;
- asigurarea unui calendar competițional corespunzător;
- ridicarea la un nivel superior a măiestriei tehnico-tactice a jucătorilor;
- îmbunătățirea pregătirii fizice generale și specifice prin creșterea volumului, intensității și a complexității eforturilor;
- atacarea relativ simultană a factorilor antrenamentului, în funcție de perioadele și etapele de pregătire, în vederea accelerării procesului de formare a jucătorilor;
- mărirea ponderii acordate pregătirii individuale și colective pentru jocul de apărare;
- specializarea și mai accentuată a jucătorilor pe posturi, pe fondul unei pregătiri multilaterale și complete, ceea ce presupune sporirea numărului de antrenamente de individualizare;
- creșterea ponderii pregătirii teoretice a jucătorilor în vederea practicării unui joc cerebral;
- intensificarea muncii de educație a jucătorilor și stimularea preocupărilor acestora pentru lărgirea orizontului lor cultural, intelectual și moral;
- intensificarea propagandei pentru cunoașterea și răspândirea handbalului în masă, pentru însușirea temeinică a regulilor de joc de către toți factorii implicați, însoțită de instruirea, educarea și cultivarea gustului spectatorilor pentru vizionarea jocurilor de calitate;
- îmbunătățirea substanțială a arbitrajului.

Tot în cadrul jocului, pe lângă valoarea sportivă, jocul de handbal prezintă și o valoare educativă fundamentală. Handbalul, practicat sub îndrumarea competentă a unor cadre didactice de profesori de educație fizică și sport, precum și de antrenori cu o înaltă calificare, dezvoltă calități de voință precum dârzenia, combativitatea, curajul, inițiativa, perseverența, creativitatea în rezolvarea favorabilă echipei a unor situații de mare încordare fizică și psihică ce solicită o dăruire totală dar și importante calități morale: atitudine colegială, camaraderescă față de coechipieri, spirit de luptă corectă în cadrul colectivului echipei, spirit de fair-play față de adversari, public, dar mai ales față de arbitri.

Fiind un joc sportiv în care manevrarea mingii se face cu mâna, poate fi deprins de copii și de tineri ca un joc tehnic fără ciocniri, răfuiești sau brutalități, dacă în această direcție a sportivității

intervine și antrenorul cu sfatul său. De altfel, nici regulile jocului nu permit să se ajungă la atitudini brutale față de adversar, ci conduc spre o desfășurare corectă, cu respectul acestuia. Ca sport de performanță, handbalul solicită sportivilor să depună o muncă intensă, să se străduiască din răzputeri să facă față unor sarcini foarte grele de antrenament, a căror rezolvare nu se poate face decât cu încordarea maximă a tuturor capacităților fizice, morale, de voință și intelectuale. Cerințele obținerii marilor performanțe pentru echipă îi determină să accepte cu convingere un regim de viață lipsit de abuzuri, plin de restricții, a cărui respectare contribuie la întregirea profilului lor moral.

Realizarea în finalul anilor, perioadelor, etapelor și ciclurilor de pregătire, a marilor performanțe dorite, visate și planificate, este răsplata eforturilor fizice și psihice depuse de sportiv, sub îndrumarea competentă a colectivului tehnic, ceea ce, desigur, are repercusiuni pozitive asupra evoluției sportivului ca om și umple, totodată, de bucurie inimile pedagogilor săi.

Fiind un sport universal, practicat aproape în întreaga lume, organizarea acestuia poate fi făcută în mai multe moduri. Prin urmare, putem vorbi despre organizarea în contextul internațional în care activitatea handbalistică este condusă și dirijată de Federația Internațională de Handbal (F.I.H), cu sediul la Basel în Elveția, ea nu permite nici un fel de discriminare din motive politice, rasiale sau religioase și are ca scop sprijinirea dezvoltării și promovării handbalului amator din lumea întreagă. În acest scop se organizează acțiuni de propagandă în toate continentele, competiții cu caracter internațional, campionate mondiale de seniori și juniori de ambele sexe, cupe continentale intercluburi, campionate continentale între țări, turnee de calificare pentru Jocurile Olimpice și turneele de handbal din cadrul Olimpiadelor.

Continuând demersul procesului de selecție al copiilor, ca o componentă sistemică a noțiunii de antrenament în handbal, acest proces presupune niște modele. Astfel, putem spune că modelele de selecție sunt niște procese ce sunt, în mod normal, elaborate de către federațiile de specialitate și centrele de cercetare științifică, ținând seama de informațiile furnizate de Institutul de medicină sportivă, având în vedere următoarele aspecte: evoluția performanțelor pe plan mondial, evoluția populației școlare și a altor categorii sociale de dezvoltare biologică și motrică, etc. Dacă ar fi să clasificăm caracterele procesului sau a modelului de selecție, le-am putea clasifica astfel:

- caracterul evolutiv – caracter ce poate fi îmbunătățit, ameliorat;
- caracterul prospectiv – caracter ce are în vedere dezvoltarea viitoare a disciplinei și a cerințelor performative ale acesteia;

- caracterul specific – caracter ce accentuează elementele principale și cu un grad înalt de adecvare în cadrul jocului.

Aceste modele de selecție prezintă și niște indicatori ce concretizează relațiile de dezvoltare somatică, psihică și motrică, bineînțeles în funcție de ramura sportivă întreprinsă și de nivelul de pregătire al copiilor, viitorii sportivi selecționați.

Acești indicatori pot fi clasificați astfel:

Stare de sănătate perfectă				
INDICI				
Morfologici	Funcționali	Biochimici	Motrici	Psihici
Înălțime	Ritm cardiac	Enzime	Priceperi și	Temperament
Anvergură	Ritm respirator	Hormoni	deprinderi motrice	Caracter
Greutate	Capacitate vitală	Săruri minerale	Calități motrice de	Intelect
Diametre	Calități sânge	ATP; Cp;	bază și secundare	Motivație
Perimetre	Glande endocrine	Glicogen		Voință
Proporții				

Cercetările au arătat că procesul de selecție, în jocul de handbal, mai ales în cadrul jocului ca sport de performanță, trebuie să fie un proces organic, continuu și activ. Grupele de începători formate trebuie să urmeze aceeași organicitate și continuitate pentru a desăvârși cerințele impuse de nevoile contemporane ale performanței. Fiind vorba de handbal, selecția juniorilor sau a copiilor trebuie să țină cont de disponibilitățile acestora către jocul de handbal și de calitățile și abilitățile care îi îndreaptă spre acest sport și după cum arată cercetările, procesul de selecție are un caracter permanent și continuu, trecând prin etapele de pregătire, cunoscute ca stadii ale antrenamentului sportiv. Aceste stadii de pregătire se îmbină cu procesul de pregătire și de cel în care sportivul își exprimă valoarea prin competiție.

Procesul de selecție se face, având în vedere un model de referință, iar acest model de referință este în mod obișnuit un sportiv de top, specializat pe un anumit post (pilot, inter, extremă, centru, portar), sau chiar o echipă de top (campionă olimpică, mondială). Procesul de selecție trece prin etapele de promovare de la un eșalon la altul sau prin momentele de accesare la alte formații de performanță. Astfel, competiția și specializarea pe un anumit post devin factori decisivi ai procesului de selecție. Ca timp, sau moment de efectuare, cercetările recomandă ca selecția să se

desfășoare la începutul fiecărui stadiu, când se dau probe de control și se fac evaluări, iar ca proces, selecția să se efectueze de la o etapă la altă, de la un joc la altul sau chiar de la o competiție la alta. Cercetările contemporane au relevat că potențialul motric este cel mai bine reprezentat de probele și normele de control denumite ”Standard Fitness Test”. Acest grup de teste este alcătuit din 8 probe: o alergare de viteză pe 20 sau 50m ; săritura în lungime de pe loc; aruncarea mingii de oină; menținut atârnat sau tracțiuni în brațe în funcție de vârstă și de sex; abdomen; alergare de rezistență pe 400- 600m în funcție de vârstă; naveta; mobilitate.

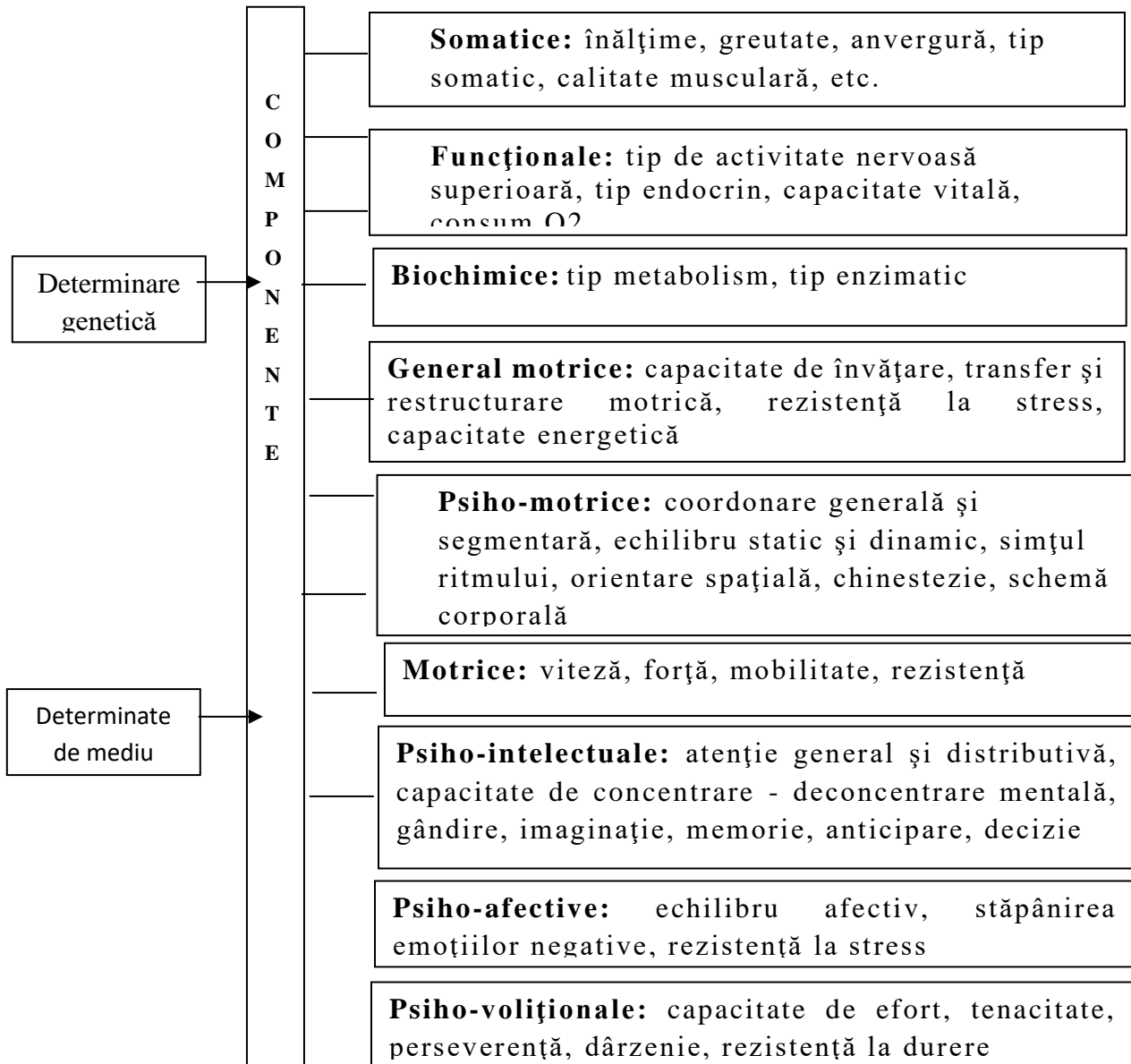
Pentru grupele de începători, cerințele pentru intrarea în sportul de performanță constau din îndeplinirea unui punctaj general care reprezintă realizarea unor performanțe la cele opt probe ale „Standard Fitness Test”-ului convertite în puncte cu ajutorul sistemului de scalare. Pentru că pregătirea fizică generală a unui candidat să fie considerată corespunzătoare cerințelor unei activități de perspectivă, este necesar ca acesta să obțină cel puțin 440 de puncte la selecția de la începutul anului de pregătire sportivă (respectiv toamna), și respectiv 480 puncte la sfârșitul acestui an de pregătire (vara). În acest fel putem aprecia și evoluția copilului după un an de pregătire, deci implicit posibilitățile și disponibilitățile organismului său pentru sportul de performanță” (Nicu Alexe-1980). Tot Nicu Alexe (1980) afirmă că până la vârsta de 12 ani, aceste 8 probe vor cântări singure în procesul de selecție, cu condiția să se realizeze 480 de puncte, calculate conform tabelelor scalare elaborate.

Unul dintre cele mai importante teste este jocul în sine, pentru că el scoate în evidență o varietate de calități fundamentale, printre care cercetările amintesc: patimă și dăruirea pentru joc, spiritul fair play-ului sau combativitatea. Pe lângă aceste calități, jocul aduce în prim plan și inteligența motrică a viitorului sportiv, inteligență care poate fi redată, conform lui Fisher R. și Borns. J (1992) prin:

- capacitate de gândire operativă; putere de anticipare, decizie și acționare;
- capacitate de acționare în situații de adversitate și miză de concurs;
- viteze mari de punere în practică a unor soluții eficiente (v.decizie);
- capacități de percepere motrică într-o anumită ramură;
- excelentă orientare spațială;
- coordonare superioară ochi-braț sau ochi-picior;
- viteze optime de decizie acțională; bună capacitate de estimare a timpului;
- excelent echilibru dinamic în relația corp-spațiu și timp în efectuarea mișcărilor.

În România, procesul de selecție se face în funcție de vârstă, iar modelele presupun atât cerințe generale cât și specifice. Dacă ar fi să clasificăm aceste modele, am putea vorbi despre dezvoltare morfologică, unde intră toate elementele legate de dezvoltarea corpului, deci profilul somatic, și dezvoltarea motrică, unde și aici capacitățile pot fi împărțite în capacități generale și specifice. Atât în teza de doctorat, cât și în carte, aceste abilități sunt descrise astfel: „capacitățile motrice generale au fost evaluate pe baza probelor din Standard Fitness Test (alergarea de viteză – 50m cu start din picioare, săritura în lungime de pe loc, aruncarea mingii de oină, menținut atârnat cu brațele îndoite, forța abdominală, naveta (joc de mișcare), alergarea de rezistență, mobilitatea), precum și pe baza unui set de teste de control cu accent pe anumite aspecte ale capacităților de coordonare mai apropiate de specificul jocului de handbal (Proba Romberg – echilibru static, Proba Matorin - stânga și dreapta – echilibru dinamic, Proba Burpee - coordonare generală, Proba Tapping cu mâna - stânga și dreapta – coordonare segmentară). Capacitățile motrice specifice au fost evaluate pe baza probelor de control elaborate de Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport (1980) și însușite de FRH (aruncarea mingii de handbal cu elan de trei pași, 5x30m., deplasarea în triunghi. dribling printre jaloane -30 m). Acțiunea de selecție are un caracter permanent, cu particularități specifice pe ramuri de sport și cu priorități specifice legate de stadiile și nivelul de pregătire a subiecților. În funcție de aceste aspecte ponderea reperelor din cadrul modelului de selecție specific, diferă de la o disciplină la alta”. Mai sus am menționat că jucătorii începători prezintă niște modele consacrate ale altor jucători, iar aceste modele reprezintă de fapt un cumul de aptitudini, atitudini, abilități și calități tehnice și tactice ce în cursul carierei au fost constant îmbunătățite și perfecționate în vederea atingerii unui nivel de performanță competițional ridicat. Martin K. (1983) vorbește de un cumul determinat genetic, unde toate calitățile somatice, funcționale, biochimice, general motrice, psiho-motrice și motrice se întrepătrund cu cel de mediu, unde calitățile psiho-intelectuale, afective și voliționale se întrepătrund. Nu putem vorbi despre un model de referință consacrat general valabil în jocul de handbal, ci mai degrabă de modele consacrate, în funcție de postul jucat, portar, centru, pivot, inter și extremă, tocmai prin caracteristicile generale prezentate. Așadar, putem spune că specializarea pe un anumit post și pe anumite faze de joc, alături de competiție, aceste lucruri reprezintă factori decisivi în procesul de selecție.

Schema componentelor modelului de referință a jucătorului de handbal adaptată după Martin K.(1983)



Având această schemă în față, se trasează modelele inițiale, intermediare și finale, care cu ajutorul procesului instrucțional completează secvențele deficitare semnalate la aceste nivele.

SOMATIC

Vârsta: 7-8 ani.

Înălțimea: 135 +/-5cm

Somatic: integritate somatică,

Tip constituțional: longilin cu segmentele membrelor superioare și inferioare lungi, palme și picioare mari, diametrul biacromial mai mare decât cel bitrohanterian cu 4 sau mai mulți centimetri.

Anvergura: talie + 7-10 cm,

Indice Quetelet: greutatea în gr/statura în cm.= 350-370

FUNȚIONAL

Stare de sănătate perfectă

Funcțional: sănătos, indici funcționali a marilor sisteme normali:

Ritm cardiac: 80-85 bătăi/ minut;

Tensiune arterială: 105/72 mmHg;

Ritm respirator: 24 respirații/minut.

PREGĂTIRE TEHNICO-TACTICĂ:

- procedee tehnice (pasare, aruncări la poartă specifice pe post, etc.)
- integrare în sistemul de joc

CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE

Detenta: de pe loc -35 cm, cu elan – 40 cm.

Viteză: bună mai ales sub forma vitezei de reacție și de angrenare în lucru a segmentelor sau corpului în întregime.

Timpe de reacție: la excitant optic 12-14 sutimi de sec.

Capacități coordinative:

coordonare generală și segmentară, echilibru static și dinamic, simțul ritmului, orientare spațială, simț muscular (chinestezie), ambidextrie.

CALITĂȚI PSIHOSOCIOLOGICE

Intelect: capacitatea de mobilizare rapidă și promptă a atenției în mod repetat, conform ritmului de succesiune a fazelor specifice jocului de handbal;

Volitiv: perseverență, tenacitate și rezistență la monotonie și oboseală;

Afectiv: echilibru emoțional, capacitate de stăpânire a emoțiilor, rezistență la stress.

Sociologic: capacitate de asociere, toleranță, spirit de întraajutorare.

După cum am menționat și mai devreme, aceste modele inițiale sunt noțiuni orientative, bazate pe generalizări. Procesul de selecție în succesiunea sa, presupune acele specializări pe posturi și prezența acelor calități multiple și interconectate, cum ar fi cele fizice, motrice, intelectual, etc.

În ce privesc noțiunile de motricitate și psihomotricitate în procesul de selecție la preșcolari, doresc să fac o observație ce ar putea precede procesul de selecție de la o vârstă foarte tânără în cadrul sportului de performanță și a nivelului de performanță ridicat: preșcolarul își va arăta înclinația sau afinitatea spre un anumit sport în ora de educație fizică și sport prin intermediul jocurilor de mișcare.

Mindfulness and Self-Regulation Strategies Predict Performance of Romanian Handball Players, Strategii de conștientizare și autoreglare ce prezic performanța jucătorilor români de handbal

Trasând mai departe caracteristicile performanței în sport, în articolul ” *Strategii de conștientizare și autoreglare ce prezic performanța jucătorilor români de handbal*”, am încercat să arat și să dezvolt teoria conform căreia strategiile de auto-reglare fizică, dar mai ales mentală au dus și duc la un nivel de performanță mult mai ridicat la jucătorii de handbal români.

Practica mindfulness (atenție conștientă asupra prezentului) influențează modalitățile de utilizare a strategiilor de autoreglare, acestea căpătând un nou nivel de eficiență. Împreună, cele două practici au un impact puternic asupra performanței obținute.

Studiul acesta vine ca răspuns la limitările studiilor anterioare, focalizându-se pe investigarea modalităților de reglare a comportamentului importante în sport, mai ales în handbal. Acestea sunt autoreglare emoțională, a atenției, a gândurilor, a atitudinilor (mindfulness), a activității prin planificare, reflecție, auto-monitorizare, efort, auto-evaluare, autoreglarea nivelului de autoeficiență (self-regulation).

Handbal-ul este un sport în care se folosesc cel mai des schimbările de direcție, iar dacă sportivul nu este antrenat pentru aceasta și încearcă să pună aceste schimbări de direcție în practică pe durata unor competiții (imitând jucătoarele adversare), apare frecvent accidentarea.

Performanța reprezintă un cumul de elemente atenționale și emoționale alături de elementele cognitive, metacognitive și strategii de reglare. În studiu, am încercat să analizăm asocierea și conexiunea dintre strategiile de auto-reglare, practică sau antrenamentul activ și performanță. În cadrul studiului au participat un număr de 288 de jucători de handbal cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani. Metoda de cercetare a constat în completarea unor chestionare care au aratat o serie de

rezultate la diferitele categorii de vârste și bineînțeles legate de diferitele niveluri de performanță. Variabilele urmărite au fost starea de concentrare și liniște a corpului, auto monitorizarea sau auto eficacitatea, toate aceste lucruri au prezentat o variație destul de mare în diferitele sporturi de performanță. Rezultatul total a sugerat că jucătorii de handbal cu un control foarte ridicat al propriilor emoții și gânduri și cu o încredere ridicată în propriile forțe, în execuția mișcărilor și a propriilor abilități, aceștia, cel mai probabil ca vor ajunge la deziderat, și anume la performanța dorită.

Scopul acestui studiu, pe lângă explorarea relației dintre elementele de auto-reglare, strategiile de pace interioară, grijă și performanța într-un grup de jucători de handbal români, a fost să răspundă la nevoia exprimată în literatura de specialitate care dorea investigarea factorilor cognitivi alături de cei sociali în modul de impact asupra echipelor de handbal. Deși cercetările pe acest subiect au fost foarte restrânse, studiul de față a corelat și demonstrat că relația strânsă dintre aceste elemente poate prevesti performanța.

Una dintre cele mai interesante caracteristici relevate în acest studiu a fost că un nivel foarte ridicat al încrederii în propriile forțe și abilității, o supra saturație a acestora poate duce la diminuarea performanței. S-a demonstrat că auto eficacitatea poate influența în mod negativ performanța în urma unui efort intens al controlului cognitiv. Astfel, acest lucru poate fi destul de riscant pentru că poate duce la formarea unor automatisme destul de eronate, diminuând implicarea personală în anumite procese sau situații.

Participarea ambelor sexe la acest studiu, într-o proporție de 30% sex masculin și 70% sex feminin, nu reprezintă o variabilă care să releve diferențe foarte mari între diferitele categorii de participanți. Însă, un aspect cu impact destul de mare l-a reprezentat vârsta. Contrar așteptărilor, cu cât sportivii au fost mai tineri, cu atât rezultatele lor sportive au fost mai bune. În plus, ei au practicat tehnicile de auto reglare mult mai des și mai intens, astfel prezentând un nivel de deschidere și de acceptare a experiențelor de zi cu zi, mult mai mare. Acest lucru se poate explica și prin faptul că aceștia au prezentat o perspectivă mai amplă a propriilor mișcări și acțiuni cognitive, tocmai pentru că automatismele lor nu au fost încă formate sau erau de abia în curs de formare.

Așadar, 288 de participanți la acest studiu au fost împărțiți pe categorii de vârstă astfel: 83 de sportivi cu vârste cuprinse între 10-12 ani, 109 sportivi cu vârste între 12-14 ani și 96 de sportivi cu vârste între 14-16 ani, sportivi juniori ai unor cluburi sportive din România. După cum am menționat mai devreme, instrumentul principal folosit a fost chestionarul, iar acesta a constatat în

completarea unor date caracteristice, cum ar fi : vârsta, sexul, tipul de sport practicat și anii de experiență în sportul respectiv, precum și date legate de nivelul de performanță obținut, numărul de antrenamente săptămânale și alte date legate de contextul social în care sportul a fost practicat. Chestionarul a avut o durată de completare între 15-20 de minute și pe lângă datele demografico-sportiv-sociale, s-au mai adăugat două scări de cercetare – Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS) și “The State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA), precum și o evaluare a ierarhizării nivelului de performanță a sportivilor făcut de antrenorul sportivului.

Completând chestionarul, sportivii au făcut un fel de trecere în revistă a activității sportive: numărul de competiții la care au participat în ultimul an, nivelul de competitivitate: local, regional, național, internațional, rolul lor în echipă – activ pe teren sau pasiv pe banca de rezervă – numărul de accidentări avute, toate acestea au revelat o serie de rezultate interesante și diverse.

Din prisma contextului social, participanții la studiu au completat și date legate de schimbarea clubului, a echipei sau a antrenorului, precum și numărul de ore de antrenament efectuate pe săptămână. Acești factori cumulați, au contribuit și ei, bineînțeles, la modul în care performanța sportivului a avut sau nu de suferit.

Din punct de vedere al măsurării nivelului de performanță s-au folosit mai multe instrumente. În prima categorie de vârstă 10-12 ani, măsurarea a cuprins driblingul printre jaloane, astfel: pe lungimea terenului de handbal au fost așezate 7 jaloane/steaguri, puse în linie dreaptă, primul jalon fiind la o distanță de 5 m de linia de plecare iar ultimul jalon fiind la o distanță de 25 de m față de primul jalon, toate celelalte 5 jaloane având o distanță de 5 m între ele. Sportivii au trebuit să alerge, în dribling, cu mingea permanent sub control, pe o distanță de 30 de m. Rezultatele au fost împărțite pe trei categorii, în funcție de viteză, astfel: maxim, intermediar și minim. Diferențele dintre băieți și fete pentru toate categoriile nu au fost foarte mari:

Maxim – Fete - +/- 9.7 s; Băieți- +/- 9 s;

Intermediar – Fete - +/-10 s; Băieți-- +/- 9.3 s;

Minim – Fete - +/-10.3 s; Băieți-- +/-9.6 s.

Pentru a doua categorie de vârstă 12-14 ani măsuratoarea a cuprins driblingul în alergare triunghiulara. Această practică destul de comună în antrenamentele de handbal a rezultat, din nou într-o calsificare de trei niveluri de performanță, ca la prima categorie, maxim, intermediar și minim, după cum urmează, diferențele nefiind nici aici foarte mari între cele două sexe.

Maxim – Fete +/- 16.6 s; Băieți- - +/- 16 s;

Intermediar – Fete - +/-16.9 s; Băieți- - +/- 16.3 s;

Minim – Fete - +/-17.2 s; Băieți-- +/-16.6 s.

Cercetările efectuate din punct de vedere al ierarhizării efectuate de către antrenori, au arătat că aceștia și-au alcătuit o categorie proprie de performanțe înfăptuite de sportivii lor pe o scară de 5 niveluri, exprimate de următoarele calificative: foarte bun, bun, mediu, slab și foarte slab. Pentru obținerea acestor indicatoare antrenorul a analizat detaliat și calitățile fizice ale sportivului precum și cele motrice, aici fiind analizate mărimea palmei, viteza de reacție, viteza de mișcare, nivelul abilităților, forța și rezistența la efort.

Detaliind metoda de cercetare pe aceste categorii, am încercat să arătăm că toate procesele somatice, psihice și cognitive ce intră în acțiune în momentul în care sportivul este angrenat în joc, toate acestea contribuie la sporirea sau la diminuarea nivelului de performanță, în funcție de modul în care acestea sunt aplicate și aplicabile în activitatea sportivă.

Auto monitorizarea și auto eficacitatea reprezintă declanșatori ai performanței sportive. Rezultatele obținute din această metodă de cercetare sugerează că deși planificarea, dozarea sau reflecția asupra jocului sunt elemente primordiale în obținerea succesului ulterior, ele nu sunt suficiente. Supragândirea sau gândirea excesivă și tendința de control exacerbă la fiecare pas, toate acestea nu fac altceva decât să diminueze performanța. În cazul acestui grup de cercetare, s-a demonstrat că jucătorii de handbal cu o strategie cognitivă și meta cognitivă sunt mult mai probabil să accepte și să se concentreze în mod conștient pe detaliile tipice existente în jocul de handbal. Nu este de mirare, că astfel, un jucător își poate reduce cantitatea de automatisme deja existente sau în curs de devenire prin concentrarea exclusivă a abilităților sale dar și prin reducerea trăsăturilor comportamentale ce sunt mai puțin adecvate sau eficiente.

Datele obținute în urma acestei cercetări sunt relevante nu numai pentru cei care practică handbalul pe teren dar și pentru cei de pe bancă. De multe ori, tinerii sportivi au tendința de a deveni foarte competitivi, folosindu-se de relaționările exterioare, cum ar fi imitarea unui antrenor sau abilitățile motrice ale unui alt coechipier. Uită de propriul nivel interior și astfel experimentează un nivel de anxietate și o lipsă de încredere în propriile forțe foarte ridicate, acest lucru ducând la diminuarea performanțelor lor sportive.

Indicatorii performanței sportive sunt un cumul de elemente atât interioare cât și exterioare, iar dozarea optimă a resurselor poate duce la diverse și noi posibilități. Așadar, metoda de cercetare propune și o aplicabilitate pe termen lung în vederea atingerii scopului dorit și anume performanța.

Studiul propune ca programele de antrenament să fie îmbunătățite prin introducerea acestor componente de auto-reglare și monitorizare. La sfârșitul fiecărei sesiuni de pregătire, antrenorii pot dezvolta acest proces de formare continuu prin implementarea acestor strategii esențiale în vederea obținerii performanței sportive.

Prin urmare, îmbunătățirea performanței sau sporirea nivelului de performanță a unui sportiv nu poate fi doar de sorginte fizică. Somaticul nu poate face față singur în cadrul unui sport. El trebuie să fie conectat și la o structură emoțională și psihică solidă, însă nu exacerbată. Procesele interioare, cum ar fi anxietatea, frica de eșec, frica de a nu face față ritmului sportiv și implicit de performanță sau supraîncrederea în sine, în abilitățile fizice și psihice, toate acestea au dovedit că trebuie să fie gestionate corespunzător și echilibrat. Așadar, grija pentru stimulii exterior și interiori, atenția pentru ceea ce se întâmplă pe moment și lipsa unei judecăți de evaluare prin setarea unor proceduri de auto-reglare și învățare, toate acestea reprezintă variabile ce pot cataliza îmbunătățirea jocului, a activității sportive, deci cu alte cuvinte a performanței, dar și îmbunătățirea sănătății și stării de bine a sportivului.

Study regarding the verbal –non verbal communication between coaches – athletes within the performance domain, Sudiu privind comunicarea verbal-non-verbală, antrenor-sportiv , în domeniul sportului de performanță

Înainte de a continua cu procesul de selecție, aș dori să mă întorc pentru un moment la relația pe care sportivul de la o vârstă tânără începe să o construiască alături de cei din jurul său, în special alături de antrenorul său în cadrul activității sportive. Dacă atitudinile copilului, viitorul sportiv, se bazează la început pe acest proces de imitație, de unde preia comportamente pe care încearcă apoi să le asimileze și să le asume, considerând antrenorul un model demn de urmat, acest lucru dă naștere la o anumită relație între cei doi, relație ce poate duce la dezvoltarea sportivului în sportul de performanță. Cercetările au arătat că unul dintre cei mai importanți factori în clădirea acestei relații o reprezintă comunicarea.

În urma studiului efectuat, am încercat să arăt cât de important este acest proces de comunicare în antrenamentul sportiv, în cadrul sportului de performanță.

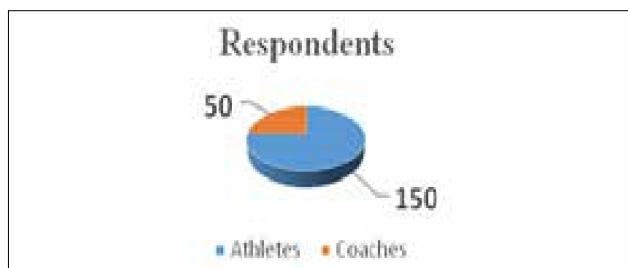
O definiție simplă a comunicării ar putea fi, procesul prin care se transferă informații de la o persoană la alta, fie vocal, în scris sau fie prin alte semne sau simboluri. Faptul că putem transmite aceste informații cu succes, acest lucru denotă că acest proces de comunicare este vital nu numai în interacțiunile de orice fel din cadrul societății, în general, dar și în cadrul activității sportive sau

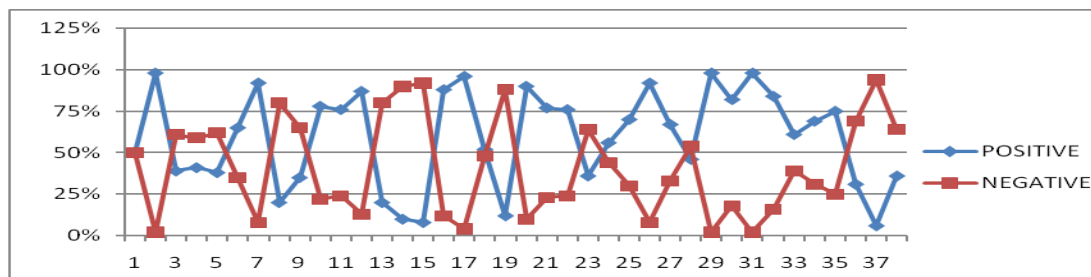
a sportului de performanță, în particular. Relația dintre antrenor și sportiv trebuie să fie una deschisă, sinceră, eficientă, cu respect reciproc, politicoasă și constructivă. Această relație nu este însă un drum cu două sensuri de mers, doar între antrenor și sportiv, ci se extinde și la coechipieri, părinți sau chiar și la mass media. Ca și în alte interacțiuni relaționale, comunicarea poate fi verbală prin cuvinte exprimate de un emițător și primite de un receptor, și comunicare non verbală exprimată printr-un cumul de semne, simboluri, gesturi sau limbajul corpului. Este evident că o relație de comunicare sănătoasă între antrenor și sportiv presupune un amalgam între cele două comunicări, iar o comunicare pozitivă venită din partea antrenorului poate duce la rezultate foarte bune de performanță a sportivilor, iar o comunicare defectuoasă, chiar agresivă, din partea antrenorului poate duce la rezultate negative, defectuoase.

În studiu, am încercat să aduc argumente noi prin care am vrut să demonstrez că procesul de comunicare verbal și non verbal în relația dintre antrenor și sportive, dacă este întreprins în mod pozitiv poate duce la evoluția sportivului în sportul de performanță. Dacă procesul de comunicare este agresiv, atât prin vorbe cât și prin gesturi, din partea antrenorului către sportiv, consecințele de comportament ale acestuia din urmă vor duce la demotivare, blazare sau la comportamente poate la fel de agresive.

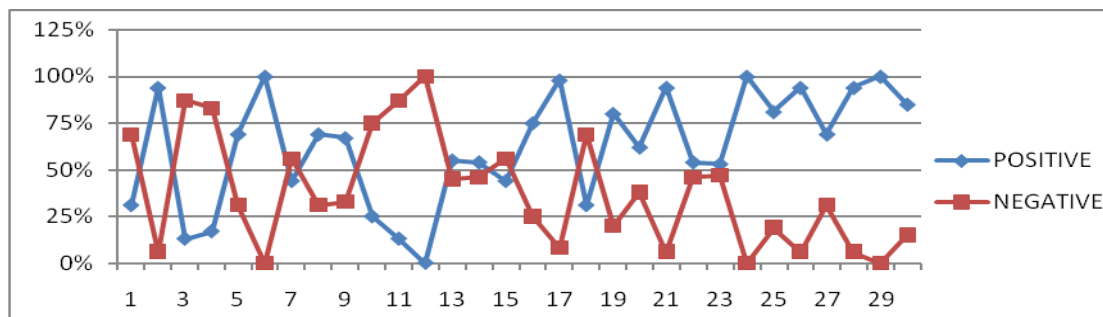
Metoda de cercetare întreprinsă a fost folosirea a două chestionare pe o mostră de 200 de participanți, 150 fiind sportivi profesioniști de la diferite cluburi sportive, practicând diverse sporturi, cum ar fi handbal, fotbal, tenis, baschet, schi sau înot și 50 fiind antrenori cu experiență în spate. Chestionarele s-au completat fie prin telefon, internet sau social media. Cele două chestionare au cuprins 30 de întrebări fiecare, unul adresându-se sportivilor iar cel de –al doilea antrenorilor. Distribuția sportivilor participanți la studiu a fost atât din sporturile colective cât și din cele individuale, proporția fiind de 112 la 38.

Răspunsurile la cele două chestionare adresate atât sportivilor cât și antrenorilor au fost marcate cu albastru pentru părțile pozitive și cu roșu pentru cele negative.





Sportivi



Antrenori

După cum se observă în aceste grafice, proporția relației de comunicare antrenor –sportiv a fost mai mult negativă decât pozitivă. Cercetarea a arătat că mesajele non verbale sunt la fel de importante ca cele verbale, iar ca mesajul să fie corect decodat de către sportivi, antrenorul trebuie să își cunoască foarte bine sportivul. Așadar, pentru ca relația de comunicare să fie funcțională și relația socială dintre cele două entități trebuie să fie una bună.

Deși întrebările au fost diverse, ele au relevat puncte de vedere diferite între antrenori și sportivi. De exemplu, întrebarea care s-a referit la perceperea mesajului comunicat direct prin ridicarea tonului antrenorului, pentru sportivi, de cele mai multe ori a dus la o lipsă de motivare, de descurajare. În comparație, pentru antrenori, acest demers s-a concretizat tocmai prin motivarea unor sportive care numai în modul acesta percep cu adevărat mesajul. Deci, perspective de comunicare sunt interpretate diferit de către cele două entități.

La fel se întâmplă și cu alte exemple de întrebări la care participanții au răspuns în cadrul chestionarului, dacă antrenorii ascultă de doleanțele sportivilor și în ce fel se simt aceștia dacă răspunsul lor este negativ, în ce fel strategiile și procesele de comunicare ajută sportivii să treacă mai ușor peste înfrângere, în ce măsură indicațiile antrenorilor sunt respectate de către sportive, în ce măsură vorbirea directă este în contradicție cu cea indirectă prin gesturi întreprinse de către antrenor și modul în care această combinație de comunicări poate afecta înțelegerea și practicarea jocului sportivilor, etc.

Cercetarea a arătat că cele două tipuri de comunicări sunt co dependente, însă pentru a fi înțelese corespunzător, ele trebuie să fie exprimate corespunzător, echilibrat și să sugereze o relație bună între antrenor și sportiv.

De exemplu, la sfârșitul chestionarului pentru antrenori, aceștia au fost rugați să răspundă la o întrebare destul de interesantă, și anume, în ce măsură înțeleg sau pot să “citească” sentimentele unui sportiv în timpul unui joc? Proporția răspunsurilor a fost în majoritate pozitivă, 85% fiind capabili să înțeleagă foarte bine prin ceea ce trece sportivul, tocmai prin gesturile și limbajul corpului din cadrul jocului. Cu toate acestea, aceste mecanisme non-verbale pot fi înșelătoare și nu mereu pot reflecta cu adevărat ceea ce simte sportivul în timpul jocului, deci înțelegerea antrenorului poate fi una doar de suprafață.

Concluziile acestei cercetări au arătat că antrenorii trebuie să fie într-un continuu proces de dezvoltare pentru a avea o relație bună cu sportivii lor. Acest lucru poate fi implementat printr-o comunicare atât verbală cât și non verbală corespunzătoare, prin încercarea de a vorbi mai mult, de a înțelege mai bine și de a asculta în permanență dorințele, gândurile și sentimentele sportivilor în cadrul antrenamentului, dar și în cadrul competiției.

Această cercetare poate fi extinsă și la procesul de selecție. Cu alte cuvinte, relația dintre antrenor și sportiv poate fi clădită încă de la o vârstă timpurie. Odată selectat și ajuns în cadrul unui sport, antrenorul are rolul de a insufla în sportiv încredere. Acest lucru se poate face, după cum s-a demonstrat, prin comunicarea verbală în primul rând. Dacă atitudinile sportivului sunt o extensie și a aptitudinilor acestuia, comunicarea reprezintă liantul dintre toate. Mimeticul, comunicarea non-verbală, ajută sportivul să vadă în comportamentul antrenorului un model, un mentor chiar și își poate construi personalitatea sportivă, și nu numai, pe baza acestuia, încă de la începuturi.

The importance of motion games in the psychomotor development of pre-schoolers during the physical education class, Importanța jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotorie a preșcolarilor în timpul orei de educație fizică

Astfel, în articolul „*Importanța jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotorie a preșcolarilor în timpul orei de educație fizică*”, într-un efort colaborativ, am încercat să accentuăm că ora de educație fizică și sport reprezintă cadrul propice pentru dezvoltarea socială a copilului din punct de vedere fizic, motric și social-psihic. Pentru preșcolari dezvoltarea calităților psihomotrice reprezintă unul dintre cele mai importante aspecte ce poate fi explorat în cadrul orei de educație

fizică, iar în acest sens, cercetarea a încercat să redea chiar acest lucru prin aplicarea unor jocuri de mișcare timp de un semestru.

Educația reprezintă un process continuu de învățare și asimilare. Ea nu are loc numai la nivel intelectual sau social ci și cel fizic prin intermediul activităților corpului, care de la o vârstă tânără, începe să imite, să întreprindă, să desfășoare, chiar să creeze. Așadar, este foarte important de accentuat că rolul abilităților motrice, și mai apoi psihomotrice sunt esențiale în procesul de educație. Dacă în trecut cercetările pe motricitate și psihomotricitate se axau mai mult pe relația dintre dezvoltarea motrică și inteligență, cercetările contemporane vizează structurile motrice în relație cu schema corporală, ideomotricitate, lateralitate și structura spațial-temporală, precum și pe mijloacele de învățare și adaptate ale individului în cadrul societății.

Calitățile psihomotrice ale fiecărui individ evoluează în funcție de abilitățile sale înnăscute, de gradul de dezvoltare fizică și intelectuală și de mediul educațional în care acesta a fost crescut în timpul copilăriei.

Metodele de cercetare folosite au vizat valențele jocurilor de mișcare, având scopul de educare din punct de vedere al abilităților psihomotrice. Jocurile de mișcare au reprezentat cele mai bune obiecte de studiu pentru că ele crează condițiile favorabile atât pentru dezvoltarea calităților motrice și a abilităților motorii de baza sau specifice cât și pentru relația cu procesele psihice care stau în spatele conținuturilor, manifestațiilor și efectelor acestora.

Este evident că jocurile de mișcare propun variante multiple în formele lor de educație, iar acest lucru se vede și în modul în care profesorii aplică aceste jocuri la clasă: unii dintre aceștia folosesc în mod intens aceste metode, iar alții le folosesc mai puțin, bazându-se pe mijloace simple, lipsite de o pregătire mai accentuate. De aici, am dedus că importanța acestor jocuri de mișcare este destul de scăzută, iar obiectul cheie al cercetării l-a reprezentat identificarea celor mai eficiente jocuri de mișcare prin valoarea lor de educare a componentelor psihomotrice, începând de la preșcolar și până la elev.

Participanții la acest studiu au fost un grup de 32 de copii, 11 băieți și 20 de fete, copii din clasa a IV-a dintr-o zonă rurală. Vârsta medie a participanților a fost de 10.4 ani. Metoda de cercetare folosită pentru psihomotricitate a fost testarea Ozeretski-Guillmain, o adaptare de la P. Vayer și L. Picq. Testul are scopul de a identifica principalele componente psihomotrice, prin cele 4 trăsături: viteză, coordonare, forță și rezistență pe următoarele coordonate: coordonarea dinamică a mâinilor, coordonarea dinamică generală, echilibrul/balansul, rapiditatea și orientarea spațială. Participanții

au fost evaluați la începutul cercetării; aplicând testul, s-au clarificat aspectele în care intervenția a fost necesară și au fost stabilite mijloacele, jocurile de mișcare, prin care s-a desfășurat cercetarea. Cercetarea a fost aplicată în timpul celui de-al doilea semestru – 16 săptămâni x 2 ore = 32 ore, perioada 2016-2017, în timpul orelor de educație fizică și sport. Obiectivele au fost redarea calităților psihomotrice prin implementarea unui program de jocuri de mișcare, în ideea îmbunătățirii nivelului de educație din punct de vedere psihomotric al fiecărui participant.

Deși ora de educație fizică poate să redea prin mijloace specifice calitățile psihomotrice ale unui anumit individ, ea este privită de mulți profesori din România ca ceva ce poate fi lăsat la voia întâmplării. Acest lucru se datorează faptului că numărul de ore de sport din cadrul curriculumului este limitat, iar aceste calități nu pot fi realizate, poate, într-un timp atât de scurt. În România, 100 de minute sunt alocate săptămânal nivelului de educație primar. Cu toate acestea, este imperios necesar ca acest număr să se mărească pentru a putea exista o dezvoltare vădită a calităților psihomotrice. Dacă în mediul urban, acest număr poate crește poate într-un ritm mai pronunțat, în mediul rural, lucrurile ar putea sta diferit.

Așadar, cercetarea a dorit să arate că aceste componente psihomotrice pot fi de asemenea dezvoltate și în școlile rurale, chiar și cu mijloace sau materiale sportive mai puțin la îndemână decât de obicei. Datorită numărului mic de elevi și a mentalității părinților, este destul de greu să lucrezi cu acești copii. Programa jocurilor de mișcare a fost elaborată pe baza metodei Zimmer în ceea ce privește dezvoltarea psihomotrică. Jocurile de mișcare aplicate au fost distractive și au stârnit entuziasmul copiilor. Activitățile au promovat jocurile colective, de grup, relațiile sociale dintre copii. Jocurile au avut reguli simple, clar, ușor de înțeles, pentru a putea fi aplicate de către toți copiii și au primit sarcini de grup, o caracteristică ce a necesitat cooperare. Unele jocuri au contribuit și la dezvoltarea creativității pentru că au fost bazate pe noțiunea de rezolvare a problemei, copiii fiind uneori asistați de profesorii lor pentru a rezolva acea problema.

Studiile de specialitate pot oferi o perspectivă asupra educației și a dezvoltării psihomotrice. Guilmain recomandă o terapie complexă care vizează trei aspecte: reeducarea activității tonice prin exerciții de atitudine și balans; reeducarea activităților de relaționare prin exerciții de sincinezie și dezvoltarea coordonării motrice și reeducarea controlului intelectual asupra funcțiilor afective.

Alte studii de specialitate afirmă că tinerii învață despre lume și despre ei înșiși prin activități fizice. Prin mișcări, copiii acumulează experiență, abilități și cunoaștere în domenii variate. Contactul pe care îl au cu alți copii de multe ori pornește de la limbajul corpului și de la activități

de mișcare a corpului. Alte studii, cum ar fi al autorilor Camargos și Maciel, au ajuns la concluzia că jocurile de mișcare pot fi percepute ca fiind niște metode de promovare a învățării și dezvoltării a multor aspecte ale ființei umane, de la aspectul motric, până la cel afectiv. În timpul orelor de educație fizică și sport, profesorul trebuie să renunțe la acele mișcări repetitive sau mecanice care nu duc în nici un fel la dezvoltarea corpului și a creierului. Jocul reprezintă un canal direct pe care copiii îl folosesc pentru a-și exprima dorințele și sentimentele, un instrument foarte puternic mai ales în perioada inițială când copii interacționează și încep să își construiască o relație cu societatea în care trăiesc. Principalele componente ale motricității – schemă corporală, ideomotricitatea, lateralitatea și inteligența motorie – pot da naștere la:

- adaptare pragmatică – învățarea profesională, manuală și intelectuală a tehnicilor;
- adaptarea socială – mijloacele de comunicare interpersonală;
- adaptarea estetică – tehnicile de exprimare a corpului sau a limbajului corpului;
- adaptarea educațională – educația, fizică, sportul, etc.

În concluzia cercetării am arătat că obiectivul cheie al orelor de educație fizică și sport, stă în psihomotricitate și poate fi dezvoltat prin mijloace diverse, încă de la preșcolari. Mijloacele cu cea mai mare aplicabilitate în dezvoltarea psihomotrică sunt jocurile de mișcare, pentru că ele contribuie la următoarele lucruri:

1. - crează stări emoționale pozitive;
2. - contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului și menține un nivel de sănătate optim;
3. - contribuie la dezvoltarea calităților motrice, la formarea abilităților motrice de baza, a abilităților aplicative și a abilităților specific legate de anumite ramuri sportive;
4. - stimulează cooperarea între partenerii de joc, armonizează interesele, motivațiile, acțiunile și eforturile personale cu cele de grup;
5. - facilitează integrarea în colectiv și responsabilitatea;
6. - contribuie la educația calităților morale și de voință;
7. - contribuie la educația atenției, percepției și reacției motorii;
8. - ajută la dezvoltarea gândirii, inițiativei, creativității, factorului de decizie și a abilității de participare.

Cu alte cuvinte, jocul prezintă numeroase roluri de dezvoltare iar activitățile de zi cu zi trebuie desfășurate corespunzător. Pentru a obține o eficiență maximă, este necesar ca jocurile să fie selectate, organizate și desfășurate într-un mod corect. Profesorii trebuie să își cunoască elevii,

vârsta lor și particularitățile de sex, nivelul lor de pregătire fizică precum și materialele pe care le vor folosi, cum ar fi spațiile, terenurile, aparatele sau materialele sportive. Toate aceste lucruri, determină, într-o oarecare măsură, conținutul și nivelul activităților de educație fizică.

An investigation into the neuromuscular control at the level of the upper limbs of junior handball girls players, O investigație asupra controlului neuromuscular la nivelul membrelor superioare ale junioarelor în handbal

În articol „O investigație asupra controlului neuromuscular la nivelul membrelor superioare ale junioarelor în handbal”, am încercat, în mod specific, să prezentăm o cercetare pe 19 jucătoare de handbal cu vârste cuprinse între 12 – 13 ani, care au demonstrat că mijloacele de îmbunătățire al controlului neuromuscular și trăsăturile psihomotrice somatice specifice vârstei pot contribui la creșterea performanței. Abilitățile motrice depind de modul în care individul percepe și folosește în mod relevant informațiile senzoriale. Calitatea motrică, abilitatea motrică și acțiunea motrică, toate acestea trebuie să fie cunoscute foarte bine în momentul în care se întreprinde o activitate. Informațiile despre poziția sau mișcarea anumitor părți ale corpului este percepută de diferiți receptori. În jocurile de echipă, caracteristicile morfologice joacă un rol foarte important. Handbalul reprezintă un joc complex care determină jucătorii să adopte și să dezvolte abilități aerobice și anaerobice alături de alte abilități motrice cum ar fi viteza de reacție, detenta, flexibilitatea și accelerarea. Aceste considerente devin importante pentru că ele contribuie la performanța ridicată a sportivului, dar și a echipei.

Având în vedere că psiho motricitatea implică funcțiile, conjugarea funcțiilor mentale cu cele motrice, mai ales la vârstă junioratului, am considerat că este de bun augur și folositor să se cerceteze controlul neuromuscular al membrelor superioare la sportive din competițiile oficiale. Participanții la studiu au fost 19 jucătoare de handbal de la clubul sportiv de handbal ACS Veraflor, iar testările s-au efectuat la începutul și la sfârșitul campionatului de handbal. Vârsta medie a participantelor a fost între 12 – 13 ani, greutatea medie a fost de 57.7 kg iar înălțimea medie de 165.5 cm. Materialul folosit în cercetare a fost “dispozitivul portabil pentru pregătirea controlului neuromuscular Move1 Du” care urmărește cercetarea și evaluarea activităților, a antrenamentului, a îmbunătățirii performanței umane și a recuperării.

Pentru a evalua rezultatul testelor, s-au folosit parametrii statistici fundamentali, și anume media și deviația standard. Procedura a fost simplă. Participanta având un model, un profil grafic, expus pe un ecran, a trebuit să execute mișcări astfel încât să determine mișcarea dintr-un anumit loc.

Jucătoarea a văzut pe ecran efectele mișcării și pe baza informației primite, ea a avut posibilitatea de a se controla în mod continuu și de a-și ajusta mișcarea pentru a ajunge cât mai aproape de modelul dat. În acest proces, viteza controlului neuromuscular a fost intens monitorizată atât la viteză ridicată (frână 10%), cât și la viteză scăzută (frână 80%), fiecare mostră având 20 de repetări. După cum am menționat, fiecare jucătoare a prezentat un scor la testarea inițială și un scor la cea finală pentru ambele acțiuni.

Concluzia a fost că jucătoarele au reușit să ajungă la modelul impus de exercițiu cu o viteză de execuție scăzută, dar nu au reușit să controleze începutul și sfârșitul acesteia. În cazul exercițiilor cu o viteză ridicată întreprinsă, jucătoarele nu au reușit să își dozeze forța la viteza cerută pentru a atinge cerința dată de faza finală a execuției.

Ca o concluzie generală, cercetarea efectuată pe testarea neuromusculară în cadrul jucătoarelor juniore de handbal a furnizat informații despre organizarea și planificarea antrenamentelor lor. Așadar, s-a observat că acest control neuromuscular al membrelor superioare s-a îmbunătățit până la testarea finală, fără nici un fel de alt antrenament.

Abilitățile motrice specifice ale jocului de handbal implică un control neuromuscular foarte mare atât la viteză ridicată de execuție cât și la viteză scăzută. Acest sport angrenează sportivul atât din punct de vedere fizic cât și mental. Efortul este intens pentru că vârsta este mică (12–13 ani), iar la un anumit nivel funcțional sistemele implicate în efort nu sunt clădite în mod complet.

Optimizing The Training Process Of Students From Physical Education And Sports Department Through Techniques Of Intellectual Work, Optimizarea procesului de instruire a studenților din departamentul de educație fizică și sport prin tehnici de lucru intelectual

Prin intermediul articolului, *Optimizarea procesului de instruire a studenților din departamentul de educație fizică și sport prin tehnici de lucru intelectual*, am încercat să indentificăm influența tehnicilor intelectuale asupra antrenamentului, încercând să înțelegem, din punct de vedere științific modul în care acestea se pliază în domeniul științei educației fizice și a sportului.

Proiectarea muncii didactice și educaționale presupune o serie de tehnici solide, susținute de metodele și mijloacele muncii intelectuale. Cerința crescută a unei educații la nivel înalt determină studenții să își reevalueze principiile, obiectivele, structura, metodologia și stilul de învățare și muncă, astfel încât să răspundă noilor sarcini pe care societatea le aduce în vedere.

În ziua de azi, personalitatea unui individ a devenit un ideal în pedagogie, scopul educației fiind acela de a modela și a dezvolta această personalitate. Tehnicile de muncă intelectuală trebuie să

fie și ele cuprinse în fiecare parte a educației, indiferent de vârsta individului sau de profesia acestuia. Ele au rolul de a facilita deschiderea intelectuală către un conținut divers în ceea ce privește activitățile sociale și profesionale și activitatea de cercetare. Mai mult decât atât, ele au rolul de a asigura o bună adaptare a individului la diferitele schimbări ce au loc în societatea contemporană. Având la bază rezultatele cercetării efectuate în cadrul disciplinelor de pedagogie, sociologie, psihologie și mai ales în psihologia de învățare, tehnicile și metodele de muncă intelectuală sunt integrate în preocuparea constantă pentru calitatea prezentă pe toate palierele activității din domeniu. În școală, de obicei, se dobândesc abilități de a face sau efectua activități individuale, cum ar fi, a gândi, a ști, a avea o activitate rațională și de a opera cu noțiuni științifice. Cu toate acestea, pregătirea pe care școala o oferă, indiferent de nivel, nu este suficientă. Toată cunoașterea, toate abilitățile și toate tehnicile trebuie să fie dezvoltate în mod continuu și de asemenea, trebuie optimizate prin intermediul activităților creative. În cadrul educației superioare, la universitate, se poate spune că aici se pun bazele cu adevărat ale unui stil de muncă intelectual adecvat. Cercetarea și-a propus să afirme că implementarea unor anumite programe de muncă intelectuală poate duce la optimizarea procesului de pregătire prin îmbunătățirea abilității și gradului de concentrare în ceea ce privește atenția distributivă, rezistența la oboseală psihologică, memoria, spiritul de observație și încrederea în sine.

Cercetarea, efectuată la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, din Brașov, a cuprins un număr de 16 participanți cu vârste cuprinse între 23 și 35 de ani, iar testele au constatat în: auto-evaluarea atenției distributive și a gradului de oboseală prin Testul Praga, auto-evaluarea prin Testul Toulouse Peron și aplicarea unui chestionar în vederea identificării încrederii în sine.

Tehnicile care au stat la baza dezvoltării acestor abilități se pot clasifica astfel :

- metode de informare, documentare, operare și stocare a informațiilor;
- metode și tehnici de învățare și dezvoltare a muncii intelectuale și de modificare a comportamentului;
- metode și tehnici de cercetare, experimentare și dezvoltare a cunoașterii ;
- metode și tehnici de creativitate ;
- coordonatele studiului individual ;
- cerințele psiho-ergonomice ale unei învățări eficiente;
- curba oboselei prin prevenirea acesteia.

În urma cercetării, concluziile desprinse au putut fi dezvoltate după cum urmează :

- metodele și tehnicile muncii intelectuale, folosite cu un scop didactic, prezintă valori formative pentru viitorii profesori, influențând în mod pozitiv rezultatele obținute ;
- impactul pe care metodele și tehnicile studiului individual le au asupra dezvoltării studenților este cu mult mai pozitiv, acesta fiind folosit în dezvoltarea personalității, influențând la rândul său abilitatea studenților de a asimila informațiile ;
- metodele și tehnicile muncii intelectuale s-au dovedit a fi eficiente pentru că s-au axat pe nevoile studenților și au avut ca scop principal îmbunătățirea potențialului lor intelectual.

Concluziile părții I

Cercetările și studiile au arătat că jocul de handbal reprezintă un joc complex, în care performanța poate fi atinsă, atât din punct de vedere individual cât și colectiv, în echipă. Însă pentru a ajunge la un astfel de nivel, există o varietate de factori ce alcătuiesc condițiile de bază în vederea realizării scopului. După cum am arătat, coborârea vârstei în cadrul procesului de recrutare la 6-8 ani reprezintă unul dintre cele mai importante aspecte, pentru că în jurul acestei vârste se conturează contextul cel mai propice al formării, atât din punct de vedere aptitudinal cât și din punct de vedere atitudinal. Cele două caracteristici sunt indispensabile pentru că ele definesc materialul somatic ce poate fi construit și antrenat în vederea performanței și materialul cognitivo-psihologic care elaborează mentalul viitorului sportiv atât în cadrul competiției cât și în cadrul antrenamentului.

Dacă procesul de selecție se face de la o vârstă tânără, aici se insuflă și acele calități care mai târziu vor fi folosite în mod temeinic în jocul de handbal, joc ce pare să fie caracterizat de ele, și anume, coordonare, forță, anduranță, atenția și anticiparea, viteză de reacție și acele abilități tactice care ajută jucătorul în timpul competiției.

Cercetările au demonstrat că performanța este un amestec echilibrat din toate aceste trăsături, la care se adaugă și factorul social, un element fundamental în performanța sportivă. O comunicare bună, deschisă, între antrenor și sportiv este esențială în construirea unei relații de încredere pe o perioadă îndelungată de timp, eficacitatea acestei relații bazându-se pe modul în care ambele entități se raportează una la cealaltă atât pe parcursul concursurilor cât și a antrenamentelor.

Cercetările au arătat că antrenorul este elementul de legătură între atlet și mediul sportiv în care atletul își manifestă activitatea, acesta având rolul de a ține cont de nevoile sportivului, de a îl motiva și de a îi oferi cadrul necesar realizării performanței sportive.

Așadar, vorbim despre un cumul de factori care tind să completeze profilul unui jucător de handbal, dar și noțiunea de performanță sportivă, în sine. Cercetările vin să întregescă în mod continuu datele deja existente, încă un lucru este cert, și anume că jocul de handbal prin intermediul îmbinării armonioase a tuturor agenților angrenați în activitatea sportivă, poate, în mod specific, să atingă acel nivel de performanță dorit, și în mod general, să ofere atribute calitative mult mai ridicate optimizării performanței umane. Elementele de motricitate devin eficace nu numai la performanța sportivă, dar și la performanța umană, într-un cumul bine proporționat între fizic, mental și social.

PARTEA A II -A***Optimizarea capacității de performanță sportivă din perspectiva refacerii și recuperării după efort******B. Importanța refacerii și recuperării după efort în sport***

Îmbunătățirea capacității de performanță se poate realiza în condițiile în care, pe lângă dirijarea atentă a efortului (volum, intensitate), se urmărește restabilirea potențialului biologic al sportivului. În accepțiunea lui Drăgan (1994), refacerea este considerată „parte componentă a procesului de antrenament care reunește ansamblul mijloacelor naturale sau artificiale, utilizate în scopul accelerării proceselor de reechilibrare a homeostaziei organismului”(apud Bota, 2000, p.256).

Trebuie făcută distincția între cele două noțiuni: recuperare și refacere:

- Recuperarea organismului după efort, se adresează acelor situații în care, a fost lezată integritatea morfo-funcțională a organismului până la limita fiziopatologicului.
- Refacerea se adresează unui organism sănătos, integru din punct de vedere morfologic și funcțional, solicitat de efortul fizic.

Refacerea după efort se realizează:

- fie în pauzele dintre exerciții, dintre reprize (refacerea intraefort),
- după o lecție de antrenament,
- după un ciclu săptămânal (refacerea durează 2-3 zile),
- după o etapă de pregătire sau un ciclu anual de pregătire (refacerea durează 2-3 săptămâni),
- după un ciclu olimpic (4 – 6 săptămâni)

În cartea cu titlul, Metode de susținere și refacere a capacității de efort, am încercat să accentuez importanța și etapele procesului de refacere a capacității de efort. Cartea tratează aspecte legate de: efort, antrenament, competiție, performanță sportivă, oboseală și supraantrenamentul, refacerea, metode fizioterapeutice de refacere a organismului și mijloace naturale de refacere dar și dopajul în sport.

Efortul ca o definiție generală reprezintă rezultatul mai multor solicitări fie ele de tip muscular, cardiorespirator, endocrino-metabolic, psihic, etc., la care este supus organismul în timpul unei activități de natură diferită. Dacă aplicăm specific această definiție, în cadrul antrenamentului sportiv și a competiției, efortul reprezintă un proces de activare a resurselor fizice și psihice necesare învingerii solicitărilor produse de activitatea din cadrul pregătirii sau a competiției, pentru

a releva parametrii superiori de abilitate motrică a sportivului. În sport, efortul fizic este cel vizat, pentru că prin acțiunea sa, el implică toate sistemele de prelucrare a informației și determină un anumit nivel de solicitare a organismului, fixându-l în acel moment la un grad superior.

În cadrul științei educației fizice și a sportului, din punct de vedere sistematic, efortul reprezintă un proces de elaborare, de învățare continuă, prin repetarea efectivă a anumitor activități în maniere diverse. În efort, organismul este supus unei duble solicitări, fizice și emoționale. Din punct de vedere fizic, există câteva particularități, printre care amintim în primul rând particularitățile biochimice. Metabolismul reprezintă totalitatea proceselor biofizice și biochimice, alături de mecanismele supra și sub moleculare care se desfășoară după legi proprii materiei vii. În carte, în continuare sunt analizate câteva elemente de realizare a acestor particularități biochimice prin care efortul fizic ajunge să aibă loc.

Efortul fizic specific sportiv reprezintă, din punct de vedere biologic, un mod prin care organismul răspunde la diferiți stimuli electrici, mecanici sau termici. În momentul în care aceștia sunt bine dozați și administrați corespunzător abilităților și nevoilor individului, ei duc la obținerea cantitativă și calitativă a unei performanțe maxime. Totuși, acești stimuli depind de câteva caracteristici fizice și psihologice ale individului printre care se amintesc vârstă, nivelul de pregătire sau condițiile ambientale. Bota C. și Popescu-Anton B. (1997) fac o clasificare a tipurilor de efort sportiv, după cum urmează:

Efortul sportiv de performanță de obicei apare în cadrul competițiilor și a antrenamentului sportiv. Acesta din urmă este un element mult mai important pentru că este de fapt precursorul competiției în care solicitarea maximă a organismului trebuie să ducă la performanță maximă sau aproape de acest nivel. Conform lui Epuran M., antrenamentul sportiv ca un concept modern prezintă cei "4A" – aptitudine, atitudine, antrenament și ambianță.

Dragnea I. propune pentru antrenamentul sportiv câteva principii fiziologice, după cum urmează:

- accesabilitatea, și anume capacitatea de a suporta un efort;
- multilateralitatea, și anume dezvoltarea complexă, multilaterală a sportivului;
- individualizarea, și anume corelarea activității cu vârsta, sexul, starea de sănătate și capacitatea funcțională;
- continuitatea, și anume caracterul continuu al antrenamentului;
- gradarea efortului, și anume creșterea progresivă a efortului;

- utilizarea eforturilor susținute în antrenament, și anume eforturile mari reprezintă mijloace eficiente pentru creșterea eficienței funcționale a organismului, a stabilității mediului intern;
- alternarea efortului cu refacerea, și anume efortul reprezintă partea ergotropă, refacerea reprezentând partea trofotropă.

Concretizând opinile anterioare, antrenamentul sportiv este format din anumite încărcături care prin câteva caracteristici cum ar fi, densitatea, intensitatea și specificitatea pot duce la anumite adaptări funcționale ale organismului și la realizarea unor obiective de ordin tactic și tehnic.

Următorul concept, după antrenamentul sportiv, ar fi competiția sportivă ce reprezintă forma de organizare a întrecerii între sportivi de diferite categorii, ce are ca scop principal compararea performanțelor acestora prin intermediul unor reguli precise.

Conectată, performanța sportivă reprezintă un rezultat valoros, individual sau colectiv, obținut în cadrul unei competiții sportive și exprimată în cifre absolute.

Bineînțeles, că performanța sportivă la un nivel ridicat (valoare mondială sau olimpică) depinde de foarte mulți factori, clasificați după cum urmează:

1. calitatea materialului uman – sportivii;
2. calitatea procesului de instruire și pregătire – antrenori de talie mondială;
3. asistență medicală;
4. conducerea și organizarea sportului în general;
5. baza materială pentru efectuarea pregătirii;
6. motivația pe toate palierele (K. Ghermanescu).

O altă preocupare a vizat focusarea pe delimitarea conceptelor de oboseală și supraantrenament, concepte ce sunt foarte importante pentru că ele pot suprasolicita organismul și pot avea efecte negative asupra acestuia. Dacă sportivul este supus la un stres fizic prelungit și mult prea profund, greu, acesta nu va mai putea face față unui nou stres, așadar capacitatea sa de adaptare va avea mult de suferit, aici intervenind oboseala și supraantrenamentul, consecințe ale lipsei de odihnă sau refacere după un anumit antrenament.

În viziunea adaptată a lui Harre (1983), simptomele oboselii, după aplicarea unor stimuli ar fi următoarele:

	Stimuli de mică intensitate	Stimuli optimi	Stimuli la nivelul limitelor individuale	Stimuli la sau ușor peste limitele individuale
--	-----------------------------	----------------	--	--

Nivelul oboselii	Scăzut	Ridicat	Epuizare	Epuizare
Transpirație	Ușoară spre medie la nivelul trenului superior	Transpirație abundentă la nivelul trenului superior	Transpirație abundentă la nivelul trenului inferior	Puțină transpirație
Calitatea mișcării tehnice	Mișcări controlate	Pierderea preciziei, instabilitate, unele greșeli tehnice	Coordonare slabă, nesiguranță tehnică, numeroase greșeli tehnice	Instabilitate motorie, lipsă de putere (24 h) preciziei/acuratețe diminuate
Concentrare	Normală, sportivii reacționează repede la observațiile antrenorului, atenție maximă	Capacitate redusă de a învăța elemente tehnice, atenție de scurtă durată	Concentrare redusă ca durată, nervozitate, instabilitate	Neatenție, incapacitate de a corecta mișcările (24 – 48 h), incapacitate de a se concentra asupra activităților intelectuale
Antrenamentul și starea sănătății	Execuția tuturor sarcinilor de antrenament	Slăbiciune musculară, lipsă de putere, capacități reduse de efort	Dureri musculare și articulare, migrene și deranjamente stomacale, senzație de vomă și stare de rău	Tulburări de somn, durere musculară, disconfort fizic, frecvență cardiacă ridicată până la și chiar mai mult de 24 h

Dorința de a se antrena	Nerăbdare de a se antrena	Dorește o perioadă de repaus și o fază de refacere mai lungă, dar continuă să vrea să se antreneze	Dorința de a înceta pregătirea, nevoia de repaus complet	Detestă faptul că a doua zi are antrenament, neglijență, atitudine negativă față de cerințele pregătirii
-------------------------	---------------------------	--	--	--

Este un lucru știut că oboseala apare în momentul în care apar niște deficiențe la unele ramuri de comandă ale creierului. Așadar, aici, sistemul nervos central joacă un rol foarte important. El se caracterizează prin două procese opuse, și anume excitația care reprezintă un proces favorabil de stimulare al activităților fizice, și inhibiția care reprezintă un proces de reținere, de restrângere. Sportivul va oscila între cele două procese, însă este clar că excitația impulsurilor nervoase este mult mai favorabilă și mai eficientă pentru că va accentua o performanță mai bună.

Oboseala poate fi clasificată în mai multe moduri. Putem vorbi prima dată de oboseală neuromusculară. Aici, limitarea organismului se datorează SNC-ului. Oboseala este rezultatul diferitelor procese asociate comenzilor SNC sau a mecanismelor periferice. Supraantrenamentul pe termen lung sau oboseala SNC are ca urmări lipsa motivației, reducerea transmisiei comenzii nervoase prin măduva spinării și recrutarea deficitară a neuronilor motori. Supraantrenamentul pe termen scurt sau oboseala periferică presupune disfuncția nervilor periferici, a joncțiunii neuromusculare, a activității fibrelor musculare sau a procesului de activare din fibra musculară (Gibson și Edwards 1985; Lehman și colab. 1993).

Dacă sportivul menține un ritm alert, deci o intensitate ridicată, acest lucru va duce la inhibarea celulei nervoase tocmai pentru a se proteja de stimulii externi, dar nu va mai răspunde la același nivel de activare.

În al doilea rând, putem vorbi de oboseală metabolică, și anume la suprasolicitarea nivelului muscular până la vătămarea fibrei, cu alte cuvinte la epuizarea sursei de combustibil. Activitățile metabolice care au ca rezultat modificarea concentrației de ioni, deficiența ATP și acumularea de acid lactic, duc la deteriorarea mușchiului. Cercetările au arătat că se poate vorbi despre o oboseală metabolică locală datorată în mare parte următorilor factori:

- depleția de fosfocreatină musculară în eforturile de până la 2 minute;
- acumularea de acid lactic în mușchi eforturile cuprinse între 35” și 4’-5’;
- factorii psihici de disconfort;
- scăderea glucozei circulante creierul consumă 5 gr. glucoză/oră, aceasta favorizează apariția oboselii centrale;
- depleția aminoacizilor esențiali din sânge și pătrunderea triptofanului în creier.

În timpul efortului, mai ales muscular, mușchiul transmite forță spre os prin tendon. Există anumite situații în care apar “defecțiuni” ale tendoanelor. Printre acestea, cercetările amintesc de următoarele:

- tensiune aplicată prea repede, rezultat al unei mișcări explozive;
- tensiune aplicată oblic;
- tendonul a fost supus tensiunii înainte de încărcare;
- mușchiul adiacent a fost inervat la maximum;
- mușchii genunchiului (popliteele) au fost inervați superior fiind mult mai susceptibili de accidentare;
- tensiunea provine de la mișcările excentrice;
- tendonul este slab comparativ cu mușchiul;

În al treilea rând, se poate vorbi despre o oboseală neuroendocrină. Activitatea nervoasă simpatică crește, în condiții normale, ca rezultat al efortului și nivelelor anumitor hormoni (adrenalină-epinefrina, noradrenalină-norepinefrină, hormonul uman de creștere, cortizolul și hormonul de stimulare a tiroidei), aflați în concentrații ridicate în sânge și reprezentând un răspuns normal la exercițiu. Dacă organismul este supus unui supra stress fizic și psihologic, fără o refacere adecvată, el nu va mai “produce” compensare sau supracompensare. Astfel, se poate vorbi de anumite efecte ce se produc în organism, asemănătoare bolii Basedow: frecvență cardiacă mărită în repaus, scăderea apetitului, refacerea întârziată după exercițiul fizic, somn agitat, tensiune arterială crescută în repaus, revenirea întârziată a tensiunii arteriale la nivelurile de bază după efort, incidență crescută a infecțiilor, scăderea valorilor puterii maxime, performanță diminuată, pierdere în greutate, iritabilitate crescută și instabilitate emoțională, pierderea dorinței de participare la antrenamente și competiții, hipotensiune posturală, incidență crescută a accidentărilor și scăderea nivelelor maxime de lactat plasmatic pe durata exercițiului.

Oboseala este o stare patologică atât cu manifestări locale cât și cu manifestări generale și ea poate fi rezultatul unui supraantrenament sau a unui supra stress care solicită organismul la o intensitate foarte ridicată. În consecință, sportivul este supus la o suprasolicitare a organismului pe dimensiuni multiple: cognitive, fizice, comportamentale, sociale și de mediul înconjurător în care acesta își desfășoară activitățile. Dacă multidimensionalitatea acestei suprasolicitări este atât de diversă și individualizată, la fel vor fi și tehnicile de relaxare sau de refacere. Așadar, relația de comunicare între antrenor și sportiv trebuie să fie una extrem de bună și deschisă, pentru că în acest fel se pot aborda și implementa tehnicile de refacere adecvate în vederea diminuării supraantrenamentului și a oboselii. Aceste tehnici pot varia de la yoga, la relaxare musculară progresivă, până la consiliere psihologică sau meditație transcendențială. Refacerea din punct de vedere al proceselor de refacere, incluzând aici și considerațiile fiziologice, refacerea specifică sportului și refacerea pentru antrenamente și competiții, este o altă abordare a cărții.

Procesul de refacere, în general, este un proces ce apare după antrenament și care prezintă propriile sale metode intrinseci de relaxare sau refacere a organismului. Acest proces de refacere trebuie în primul rând să țină seama de nivelul de adaptare și de limitele sportivului, pentru că ele sunt cele mai angrenate în activități mai mult sau mai puțin solicitante.

La baza refacerii stau câteva principii și metode fiziologice de refacere, printre care amintesc:

- refacerea și efortul sunt două faze ale unui proces unic, care se intercondiționează reciproc prin mecanisme de feed-back;
- refacerea naturală are loc într-o anumită ordine: parametrii vegetativi, metabolici, enzimatici și hormonal, neuropsihici;
- refacerea se supune legilor fiziologice ale antrenamentului sportiv: accesibilitate, sistematizare, folosirea mijloacelor optimale, intensitate etc.;
- în mod practic vorbim de refacere după un antrenament, după o zi de efort, după un ciclu săptămânal, după o etapă, după un ciclu anual și un ciclu olimpic;
- refacerea farmacologică și cea neuropsihică reprezintă aspecte de strictă specializare, dirijate strict de medic și psiholog;
- refacerea intracompetițională și cea post efort reprezintă două fațete distincte ale refacerii;
- refacerea se adresează unui organism sănătos, stresat de efort.

După menționarea acestor caracteristici, am încercat să le integrez în noțiunea de refacere specifică sportului. În urma unor antrenamente sau competiții, corpul este supus unui efort constant ridicat.

Dacă el nu se reface cât mai repede, lucrul acesta poate duce la neputința sportivului de a se antrena, de a se ține de program, de a atinge un nivel de performanță ridicat.

Refacerea specifică sportului este acea refacere ce are loc după antrenamente și competiții. Ea este mult mai complexă și presupune diferite tehnici de relaxare, micronutriție prin vitamine, macronutriție prin proteine, CHO și grăsimi și hidratare. Această refacere se face în 3 moduri:

1. Înainte de competiție - prin consumarea de cantități mici de hrană ce permite diafragmei să urce mai bine, în schimb consumul mare de proteine și alimente grase necesită cel puțin 5-6 ore de digestie. Astfel, Wenger (1980) recomandă consumarea de grăsimi și proteine animale cu cel puțin 4 ore înainte de competiție, cel puțin 3 ore în cazul proteinelor din pește, 1-2 ore pentru CHO. Nu este recomandat consumul exagerat de pâine și legume întrucât produc gaze intestinale. Trebuie evitat consumul de alcool și de băuturi carbogazoase.

2. Pe durata competiției - prin tehnicile de reface utilizate între probe și jocuri se obțin efecte de calmare în sfera neuropsihologică sau a altor funcții psihologice. În timpul pauzelor sportivii pot bea sucuri de fructe, preparate anterior cu glucoză și sare pentru refacerea pierderilor suferite pe durata primei părți a competiției. Se recomandă automasajul pe o durată de 5 minute pentru relaxarea grupelor de mușchi implicate în performanță. În timpul perioadei de odihnă sportivul trebuie să bea lichide alcaline contrabalansând starea de aciditate.

3. După competiție - la sfârșitul competiției sportivul trebuie să continue activitatea fizică, prin exerciții moderate timp de 10-15 minute, eliminând astfel metaboliții excesivi din celulele musculare. Se continuă cu hidroterapie, masaj, aeroterapie și relaxare psihologică. În cazul în care este dominant procesul aerob, sportivul trebuie să atingă homeostazia, proces facilitat prin activitate fizică ușoară pe o durată de 15-20 minute. Este foarte important să se consume lichide pentru refacerea a tot ceea ce a fost eliminat prin transpirație. Drăgan (1978) recomandă consumul de băuturi alcaline (lapte, suc de fructe), îmbogățite cu minerale, glucoză și vitamine. Somnul adânc și odihnitor este stimulat printr-o relaxare adecvată, prin antrenament psihotonic. În primele două zile după încheierea competiției se urmează o dietă de recuperare, bogată în vitamine și substanțe alcaline (salate, fructe, lapte și legume), evitându-se mesele bogate în proteine (Bucur 1979) și consumul de alcool, tutun.

Un alt aspect foarte important de menționat aici este faptul că există și metode permanente de refacere, cum ar fi:

- alternarea rațională a efortului cu refacerea;

- încercarea de eliminare a factorilor de stres social;
- crearea unei atmosfere calme în echipă, încrezătoare și optimiste;
- dietă rațională și variată, specifică sportului și fazei de pregătire;
- odihnă activă și implicarea în activități sociale plăcute și relaxante;
- monitorizarea permanentă a stării de sănătate a fiecărui sportiv.

Metodele de refacere fizioterapeutice au constituit o alta preocupare pe care am încercat să o aprofundez, focusându-mă pe aspectele specifice cu privire la: masaj, saună, electromiostimularea, crioterapia, aerocrioterapia și reflexoterapia, încercând să trasez liniile prin care acestea influențează în mod pozitiv procesul de refacere al sportivului.

După cum am arătat, rezultate de performanță ale unui sportiv depind în primul rând de specificitatea sa individuală din punct de vedere fizic, psihologic, motric și social, dar și din punct de vedere al condițiilor în care acesta își desfășoară activitățile pentru a atinge un nivel maximal de performanță.

Ca o concluzie generală, din punct de vedere fiziologic, modelul genetic al sportivului generează viteza cu care acesta se reface. Diferitele cercetări au arătat că există o schemă de refacere eficientă, utilizată în timpul unui microciclu în sporturile colective, cum ar fi volei, handbal, fotbal sau baschet.

Ziua din săptămână	Antrenament n.1	Antrenament n.2
Luni	Duș	Duș + Vibromasaj spate și membre inferioare
Marti	Duș+ Masaj centura scapulară, regiunea lombară și membrele inferioare	Duș sau Baie fierbinte sau „Baie de”perle”
Miercuri	Două + Coctail de oxigen sau băutură glucidică	Duș + Baie la picioare hipertermică
Joi	Duș + Saună	Duș + Hidromasaj
Vineri	Duș + Vibromasaj	Duș + Masaj generalcu unguente
Sâmbătă	Duș + Coctail de oxigen sau băutură glucidică	Saună sau Baie aromatizată
Duminică	Repaus	Masaj segmentar

Mijloacele naturale de refacere sunt esențiale în activitatea sportivă, cercetările mele s-au focalizat pe aspecte specifice privind: kinoterapia sau odihna activă, odihna pasivă, oxigenoterapia sau cura de altitudine, apiterapia, fototerapia, etc. și mijloacele pedagogice sportive punând accent pe importanța psihologiei în recuperare, controlul excitației psihologice înainte și în timpul competiției, repetiția mentală, concentrarea, metoda de relaxare progresivă a lui Edmund Jacobson, sugestia și autosugestia și tehnica meditației.

În ceea ce privesc metodele pedagogice sportive, în procesul de refacere, cercetările amintesc următoarele:

1. Alergarea pentru refacere - Se efectuează pe un teren ușor, cu tempo uniform, după terminarea fiecărui antrenament. Prin această alergare se reduce încordarea, iar treptat, se reduce și frecvența pulsului. Acțiunea activă a picioarelor în condiții de mică încordare da posibilitatea că odată cu refacerea ritmului pulsului și respirației să se refacă și musculatura. Alergarea de refacere acționează funcțional și muscular.

2. Înotul - Unul din mijloacele cele mai adecvate pentru refacere, mai ales atunci când sportivul știe să înoate foarte bine. Relaxarea corpului, acțiunea activă a picioarelor și mâinilor, cât și inspirarea și expirarea ritmică, sunt ideale pentru restabilirea după un antrenament istovitor. Aplicarea înotului este foarte utilă, atât pentru oboseală musculară, cât și pentru oboseală nervoasă. Gimnastica de refacere - Se aplică imediat după alergarea de refacere, în cadrul antrenamentului.

3. Terapia prin stretching

Toate cercetările efectuate în procesul de refacere au arătat că dacă recuperarea este făcută în mod optim, șansele de “reintegrare”, în urma unui efort solicitant, în antrenament sau chiar în competiție, sunt mult mai rapide și mai eficiente dar și atingerea nivelului de performanță dorit. În acest sens, un rol foarte important îl joacă terapia prin stretching, iar aceasta ține cont de următoarele aspecte: mărirea performanței fizice prin creșterea flexibilității mușchilor, iar pentru aceasta trebuie eliminate rapid produsele reziduale ale oboselii, susținerea vindecării accidentărilor mici, aproape de nesensizat la început dar care se manifestă după ani îndelungați de antrenament și recuperare incorectă, creșterea elasticității și forței mușchilor, precum și a rezistenței lor la accidentare, crearea și menținerea unui echilibru între mușchii agonici și cei antagonici.

Bineînțeles, că nu numai elementele fizice sunt angrenate în procesul de recuperare. Cercetările au demonstrat că interconectivitatea dintre fizic și psihic este esențială nu numai în antrenamentul efectiv sau competiția efectivă, dar și în procesul de recuperare. Așadar, putem spune că acea

conexiune aptitudine-atitude “atârână” cel mai mult în pregătirea de orice fel a unui sportiv, în vederea obținerii performanței.

Un subiect delicat în sport, și anume dopajul, nu putea să lipsească din abordarea integrată a sportului. Istoria acestui termen este veche și vastă, pornind de la, luptele gladiatorilor, până în zilele noastre, aproape în toate sporturile, fie ele colective sau individuale. Definiția este simplă, probabil știută sau intuită de oricine, și anume, folosirea de substanțe străine organismului, care pot altera starea de sănătate a sportivului.

Este evident că, pe termen scurt, aceste substanțe îți oferă un boom de energie semnificativă, însă, pe termen lung, ele pot dăuna organismului foarte mult. De aceea, în toate sporturile, există controlul anti-dopping, control obligatoriu pentru fiecare sportiv angrenat într-o anumită activitate sportivă.

În cartea- *Masajul terapeutic – metodă eficientă în refacere/recuperare în domeniul*

Extragând o metodă de refacere și recuperare din multitudinea celor prezentate mai sus în *Metode de susținere și refacere a capacității de efort*, aș dori să mă opresc la una din metode și să-l dezvolt, și anume la masaj, mai precis la masajul terapeutic și la modul în care acesta influențează procesul de refacere. Într-un efort colaborativ, am încercat să arătăm și să accentuăm modul în care masajul terapeutic stimulează procesele de vindecare și de recuperare funcțională, astfel diminuând perioada de repaus fizic al individului care a fost accidentat. Masajul terapeutic, efectuat corect, poate acoperi o gamă largă de proprietăți printre care:

- irigarea celulară;
- eliminarea diverselor produși neasimilati în urmă proceselor energetice și fiziologice;
- antrenarea circulației sangvine;
- elasticizarea țesuturilor;
- relaxarea și tonifierea mușchilor;
- ameliorarea fluxului venos al sângelui;
- calmarea sistemului nervos;
- reglarea temperaturii corpului și a funcțiilor hormonale;
- accelerarea procesului de îndepărtare e rezidurilor toxice;
- îndepărtarea stresului și a anxietății.

Scopul masajului terapeutic urmărește 4 țeluri, dintre care amintim:

- țelul fiziologic care urmărește îmbunătățirea caracteristicilor fiziologice și sometice ale organismului;
- țelul curativ care urmărește însănătoșirea indivizilor suferinzi de o anumită boală sau tulburare a țesutului somatic;
- țelul profilactic care urmărește menținerea stării de sănătate a individului;
- țelul regenerativ care urmărește revitalizarea celulară generală, revigorarea țesuturilor și combaterea îmbătrânirii prin particularitățile morfologice, fiziologice și psihologice.

Starea de sănătate a individului se poate relua prin acest procedeu de recuperare, pentru că el vizează în primul rând individul și mijloacele manuale prin care acesta se poate reabilita. Cartea prezintă câteva dintre cele mai bune metode de efectuare a masajului, pornind de la general și ajungând la specific, și anume la sportivii de performanță.

Aici, masajul terapeutic este aplicat ca rezultat al unor afecțiuni sau tulburări, îmbunătățind sau favorizând îmbunătățirea procesului de vindecare. El nu se face numai după antrenamente sau competiții, ci și după accidentări serioase ale aparatului locomotor. Deși poate părea o metodă simplă de recuperare, ea trebuie să țină seama de un cumul de factori intrinseci, printre care: diagnosticul, simptomele, afecțiunile asociate, starea subiectului și observațiile doctorului în urma consultului, recomandările medicale și evoluția individului în urma aplicării unui masaj.

Bineînțeles că aplicabilitatea masajului ține și de caracteristicile lui implicite, și anume de poziția pacientului pe masa de masaj, de poziția regiunii sau a segmentului care urmează a fi masat și de modul în care procedeele se ordonează și apoi se succed.

În funcție de efectele urmărite, protocolul unei ședințe de masaj este diferit.

Pentru obținerea unor efecte *predominant circulatorii*, de facilitare a circulației de întoarcere sau a circulației arteriale:

- Poziția subiectului va fi cât mai comodă, cu musculatura relaxată;
- Poziția segmentului masat va fi cea declivă, dacă se urmărește facilitarea circulației de întoarcere;

Sucesiunea procedeelelor va fi următoarea:

- masaj reflex al țesutului conjunctiv subcutanat;
- masaj „de apel” abdominal, pentru membrele inferioare și toracale, pentru membrele superioare;

- masaj segmentar al membrului respectiv, începând cu segmentul proximal și continuând până la cel distal; masajul se va face centripet;
- masajul reflex al piciorului pe zonele corespunzătoare sistemului circulator sanguin și limfatic;
- masaj relaxator, decontracturant al umerilor și a cefei;
- masaj energetic al trunchiului.

Îmbunătățirea circulației are și efecte trofice însemnate, de aceea, se va indica și în profilaxia sau tratamentul ulcerelor varicoase și al escarelor, nu numai în insuficiența circulatorie venoasă, arterială sau limfatică.

Pentru obținerea unor efecte *predominant sedative, antialgice*:

- poziția subiectului va fi comodă, cu musculatura relaxată;
- în sala de masaj trebuie asigurate condiții optime în ceea ce privește temperatura, luminozitatea, liniștea.

Procedeele de masaj folosite:

- să fie lente, nu prea profunde, cu intensitatea adaptată sensibilității subiectului;
- timpul de lucru se va adapta de asemenea subiectului;
- efectul sedativ și antialgic localizat, se poate obține fie prin procedee și tehnici aplicate la distanță de locul dureros (masajul zonelor reflexogene reciproce, masajul reflex al picioarelor și al mâinilor, presopunctură), fie prin aplicații pe locul dureros, folosind chiar și tehnici care provoacă inițial durere, de exemplu masajul transversal profund.

Pentru obținerea efectelor *predominant stimulante* se pot utiliza procedee care influențează direct, mecanic sau indirect, reflex, segmentul masat, în funcție de scopul urmărit.

Procedeele și tehnicile utilizate:

- discontinue, cu schimbări rapide și dese de ritm;
- de intensitate mare;
- cu profunzime mare.

Cercetările au arătat că masajul terapeutic al diverselor forme de accidentări ale aparatului locomotor va avea metode și procedee de aplicare diferite dar care urmăresc același scop și anume vindecarea, ele vor prezenta recomandări diferite și vor avea aplicabilități diferite:

Contuzia este o afecțiune a aparatului locomotor datorată unui traumatism direct ce poate interesa articulațiile sau mușchii. Ea se manifestă prin dureri locale, tumefiere, echimoze, impotența funcțională variabilă în funcție de gravitatea traumei.

Tratamentul contuziei, în stadiul acut, constă în:

- repaus segmentar;
- analgezice-antiinflamatoare aplicate local;
- fizioterapie;
- masaj cu gheață;
- masaj manual.

Indicații metodico-practice:

Masajul cu gheață se poate aplica pe zona afectată efectuând neteziri cu o bucată de gheață cu efecte analgezice locale, decontracturante și de prevenire a edemului.

Masajul manual se poate aplica la distanță, proximal și distal, în raport cu zona lezată. Se execută *neteziri* cu palma, continuate cu *fricțiuni*, *frământări*, *tapotament* în ventuză sau tocat și *vibrații*. În stadiul acut, se poate executa atât masajul cu gheață, cât și masajul manual.

Obiectivele masajului terapeutic:

- ameliorarea circulației sanguine și troficității locale;
- reducerea tulburărilor vasculotroifice;
- mobilizarea și tonificarea formațiunilor capsuloligamentare;
- îmbunătățirea tonusului musculaturii învecinate.

Indicații metodico-practice:

- Pentru masajul articular se recomandă efleraj cu palmă, continuat cu fricțiuni cu vârful degetelor;
- Pe segmentele învecinate articulației afectate se execută frământări, rulat și tapotament în ventuză, tocat sau bătătorit, manevre care combat hipotonia și hipotrofia musculară;
- Aplicarea dușului subacval este un mijloc eficace în reducerea proceselor aderențiale și ameliorarea mobilității articulare.

Bineînțeles, că există și alte afecțiuni ale aparatului locomotor, dar exemplul celor două este suficient pentru că până la urmă sugerează același lucru, și anume efectul recuperator și însănătoșirea funcționalității organismului .

În continuare, aș vrea să prezint două articole, colaborative, în care am dorit să arătăm importanța recuperării în viața omului, în mod specific. În carte, Metode de susținere și refacere a capacității de efort, am încercat să prezint în linii generale modul în care recuperarea influențează sănătatea și performanța unui sportiv, și un numai, oferind definiții, clasificări, metode și mijloace prin care acest proces se desfășoară.

Kinesitherapy intervention in improving degenerative rheumatic disorders of hips coxarthrosis
Intervenție kinetoterapică în îmbunătățirea tulburărilor reumatice degenerative ale coxartrozei șoldurilor

În acest articol am încercat să arătăm cât de importantă este kinetoterapia în recuperare, mai ales în prevenirea coxartrozei. Deși acest articol nu se referă, la viața sportivă sau performanță sportivă, el este important din punct de vedere al modului în care procesele de reabilitare și recuperare, prin exercițiu fizic, pot avea o influență pozitivă asupra stării de sănătate al individului.

De asemenea, cercetarea poate fi un prilej bun de învățare și aplicare a unor metode încă de la o vârstă tânără, bineînțeles, implementate și aplicate corespunzător vârstei, obișnuind astfel corpul cu un ritm constant de mișcare și poate preveni apariția unor alte boli.

Cunoașcută că fiind degradarea cartilajului articular de la nivelul șoldului în urma unei lipse de echilibru funcțional și morfologic, coxartroza reprezintă, de fapt, artroza șoldului, probabil cea mai întâlnită disfuncționalitate sau tulburare a șoldului. Scopul acestei cercetări a fost acela de a propune un program de kinetoterapie care să încetinească evoluția acestor accidentări articulare, în prezența unui terapeut fizic, dar și folosirea acestui program în lipsa unui terapeut, pentru că în cazul unor astfel de boli degenerative, pacienții trebuie, totuși, să își urmeze programul acasă. Așadar, participanții la cercetare au fost evaluați folosind chestionarul Lequesne în ceea ce privește artroza șoldului, controlul asupra mobilității articulare, testarea forței musculare globale și restarea unipedalismului pe baza semnului Trendelenburg.

În prima perioadă a bolii, cele mai importante semne pot fi: durerea în timpul mersului și o oarecare limitare a mișcărilor de șold. Aceste semne se accentuează după un an, când o neputință funcțională se poate instala datorată atât durerii foarte mare cât și a unei contracții musculare foarte apăsătoare. În unele cazuri, se poate ajunge și la o scurtare a unui picior, ca rezultat al acestei deformări.

Premisa cercetării a pornit de la faptul că un program complex de kinetoterapie, poate influența în mod benefic îmbunătățirea acestei tulburări și funcționalitatea sistemului locomotor. Studiul a fost întreprins alături de studenții specializați în “Kinetoterapie și motricitate specială” de la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Transilvania, Brașov, și a vizat un număr de 100 de participanți, dintre care 8 pacienți (5 participante de sex feminin și 3 participanți de sex masculin, cu vârste cuprinse între 50 și 69 de ani), au fost selectați pentru studiu, fiecare dintre ei având diagnosticul de coxartroză bilaterală. Pacienții au participat la un program kinetoterapeutic de trei/săptămână, fiecare sesiune având 30 de minute.

Cercetarea a cuprins 3 părți, și anume, testarea inițială, programul kinetic în sine și testarea finală. După testarea inițială a valorilor articulare și musculare, programul kinetic s-a bazat pe următoarele observații: creșterea stabilității articulare prin îmbunătățirea forței mușchilor stabilizând astfel șoldul și cvadriicepsul, îmbunătățirea mobilității active al articulației șoldului pentru a preveni anchiloza și a permite funcționalitatea în activitățile de zi cu zi, cum ar fi mersul și îmbunătățirea coordonării de mișcare.

Așadar, programul a cuprins o multitudine de activități, majoritatea de mișcare, care se pot generaliza astfel: combaterea contracturilor musculare prin exerciții de stretching, exerciții de agățare cu ajutorul scripetelor, hidrokinetoterapia și anume exerciții efectuate în apă, printre care flexari, extensii sau ridicări de brațe. O altă metodă folosită și implicit foarte importantă, a fost mesajul terapeutic în vederea tonifierii musculaturii și stimularea curgerii sângelui din jurul țesuturilor moi ale articulațiilor.

Acest program kinetoterapeutic s-a desfășurat atât la spital, alături de un specialist kinetoterapeutic, cât și acasă după eliberarea din spital, fără participarea unui terapeut. Rezultatele au arătat că pacienții și-au menținut valorile pe care le-au înregistrat în timpul kinetoterapiei sau chiar și le au îmbunătățit, tocmai datorită continuării exercițiilor propuse și acasă.

Deși rezultatele nu au fost spectaculoase, ele au fost importante pentru că au arătat progresul înregistrat în ceea ce privește mișcarea articulațiilor șoldului și progresul forței mușchilor testați, accentuând, de asemenea, faptul că toate aceste exerciții incluse în programul kinetoterapeutic au prezentat potențialul de reducere, diminuare sau încetinire a dezvoltării acestei tulburări degenerative.

Study regarding the use of physical exercise în order to prevent school-age children from being overweight, Studiu privind utilizarea exercițiului fizic pentru a preveni supraponderalitatea copiilor de vârstă școlară

Cu toate că nu este un articol despre recuperare sau reabilitare, următoare lucrare pe care vreau să o aduc în atenție este despre cât de important este exercițiul fizic în minimizarea unor diferite boli ce pot apărea încă din tinerețe, una dintre cele mai comune fiind obezitatea.

Așadar, scopul articolului "Studiu privind utilizarea exercițiului fizic pentru a preveni supraponderalitatea copiilor de vârstă școlară", a fost acela de a îmbunătăți starea de sănătate a copiilor prin aplicarea unor programe bazate pe exercițiu fizic care să scadă indicele de masă corporală și să crească nivelul de condiție fizică.

Conform tuturor studiilor și cercetărilor, cele mai comune cauze pentru obezitate le reprezintă lipsa activității fizice, consumul depășit de calorii sau uneori, cauzele ereditare. Sedarismul joacă și el un rol foarte important, pentru că lumea contemporană pune din ce în ce mai puțin preț pe activitățile de mișcare, mai ales când totul este doar la un click distanță.

La copii, activitatea fizică nu este primordială. Ea vine în detrimentul tehnologiei care ocupă cel mai de preț loc în viața lor, ei optând mai mereu să se uite la televizor sau să joace un joc video, în loc să iasă afară la mișcare. Alături de o dietă necorespunzătoare și alți factori de natură emoțională, dar un numai, lipsa mișcării poate duce chiar și la boală sau la alte dereglări metabolice, locomotorii sau endocrine.

Cercetarea a avut loc în Brăila și a cuprins un număr de 7 participanți supraponderali cu vârste cuprinse între 10 și 13 ani. Aceștia au participat la activități fizice pe parcursul a 7 săptămâni, de două/săptămână. Programul s-a bazat pe câteva caracteristici și anume, intensitatea efortului, durata acestuia și complexitatea exercițiilor întreprinse, iar exercițiile au presupus flotari, genuflexiuni, tracțiuni, exerciții de agățare și abdomene. Testarea inițială s-a făcut la începutul programului și la sfârșitul acesteia, după 7 luni.

Diferitele testări au arătat că exercițiile fizice pot reprezenta un mod foarte bun de a ajunge la o greutate optimă, un deziderat pentru o sănătate mai bună. Un alt lucru important este acela că implicarea lor în aceste activități, pe lângă faptul că mărește nivelul lor de motricitate, va insufla în ei dorința de a participa în activități de mișcare și pe viitor, păstrând și pe mai încolo acel "background" pentru o viață sănătoasă.

Un alt lucru esențial este acela că lupta împotriva obezității se face și la doctorul nutriționist. Nu este suficient doar exercițiul fizic, ci și aportul de calorii adecvat. Vizita la doctorul nutriționist poate avea efecte benefice asupra copilului supraponderal, pentru că el va propune o dietă corespunzătoare pe care acesta trebuie să o urmeze, concomitent cu activitățile de mișcare.

Concluziile partii a II-a

Refacerea reprezintă un proces complex care vizează atât aspectul fizic cât și cel psihologic. Relația de reciprocitate dintre cele două este evidentă, una fără de cealaltă dând naștere la o recuperare pe jumătate, incompletă. Deci, caracteristica fizică este doar un punct de la linia de sosire. Bineînțeles că o recuperare fizică foarte rapidă și foarte promptă oferă posibilitatea sportivului să revină mult mai repede la antrenament, sau la competiție. Însă, dacă psihicul nu este pregătit, performanța va întârzia să apară.

Conform cercetărilor, metodele de refacere sunt multiple și se aplică în funcție de necesitățile și nevoile fiecărui sportiv. Kinetoterapia, gimnastica, masajul, acestea sunt doar câteva dintre metodele fundamentale de reabilitare a organismului, metode foarte des folosite în procesul de recuperare, fie după antrenament, fie după o anumită competiție. Ele pot avea un impact fie pe termen scurt, fie pe termen lung și pregătesc organismul din punct de vedere fizic pentru următorul efort, fie el de antrenament sau competițional.

Performanța sportivă este un deziderat al oricărui sportiv care își dorește să își depășească acea condiție și să atingă un nivel mult mai ridicat al succesului. Cu toate acestea, ea nu se poate atinge dacă efortul suprasolicitant din timpul competițiilor sau al antrenamentelor nu urmează un program de refacere/recuperare solid, pliat pe cauză și prin aplicarea corespunzătoare a refacerii.

Componența psihologică este intrinseca recuperării, pentru că mentalul joacă un rol esențial în desăvârșirea reabilitării. Motivația de a continua, dorința de a se face bine, atitudinea pozitivă în ceea ce privește revenirea, chiar și după o accidentare serioasă, toate acestea, alături de pregătirea motrică, reprezintă premisele realizării reușitei, a unei performanțe sportive desăvârșite.

Toate cercetările au demonstrat că sportivul se va afla, de-a lungul carierei sale, într-una dintre etapele următoare, într-un final trecând prin toate: antrenament, competiție sau recuperare. De ce este important acest capitol de refacere/recuperare, prin literatura de specialitate analizată? Pentru că demonstrează strânsa relație dintre toate elementele existente de la începutul vieții sportive,

fiecare element fiind un cumul de factori intrinseci care nu pot exista unul fără altul. Astfel, aproape toate cercetarile au arătat că procesul de recuperare după un anumit efort mai mult sau mai puțin solicitant, nu poate avea efectul scontat dacă recuperarea fizică nu se conectează la cea psihică sau psihologică. Toți factorii fizici angrenați în acțiunea sportivă trebuie să se îndeplinească cu cei psihologici, nu numai în cadrul antrenamentului sau a competiției, dar și în afara lui. Procesul de refacere nu funcționează numai pe plan fizic sau motric, ci și pe plan mental, unde recuperarea uneori se face mult mai lent, tocmai datorită unor impedimente psihologice care trag în jos stima de sine, motivația, dorința de a ajunge la performanța dorită. Un echilibru între toate aceste elemente ar putea reprezenta de fapt cheia activităților de performanță pe termen lung.

PARTEA A III- A***Metode și mijloace de bune practici pentru persoane cu dizabilități******C Dezvoltarea sportului pentru persoanele cu dizabilități în România***

În capitolul III al tezei mele de abilitare, am încercat să abordez concepțul de dizabilitate în sport, cu accent pe implementarea unor bune practici din jocul de handbal pentru o interacțiune cu persoanele cu dizabilități și a modului în care jocul de handbal poate influența benefic viața unei persoane cu o astfel de tulburare, atât din punct de vedere al sănătății cât și din punct de vedere al integrării în societatea contemporană. Handbalul în scaun cu roțile este un element de noutate prin faptul că sunt promovată această disciplină în România, participând chiar și la Campionatul European de Handbal în scaun cu roțile, în 2018 și 2019, iar calitatea mea a fost de antrenor principal al lotului Național al României.

DIZABILITATE***Proiectul - Developing services for individuals with disabilities DECIDE, Dezvoltarea serviciilor pentru persoanele cu dizabilități***

Cercetările axate pe activitățile pe care persoanele cu dizabilități le pot face sunt multiple și diverse. Pe lângă aspectele de ordin medical-fizic sau medical-mental care definesc anumite boli prin care o anumită dizabilitate este prezentă, aceste cercetări aduc în față și aspectele psihologice, sociale și culturale.

Un studiu realizat de Organizația Națiunilor Unite arată că în jur de 10% din populația lumii, 650 de milioane de oameni, trăiesc cu o dizabilitate, aceasta fiind considerată cea mai mare minoritate din lume. În România numărul total de persoane cu dizabilități era de 833.131 la finele lunii iunie 2019, conform datelor Autorității Naționale pentru Persoanele cu Dizabilități (ANPD).

Dintre acestea, 97,88% (815.463 persoane) se aflau în îngrijirea familiilor și/sau trăiau independent (neinstituționalizate) și 2,12% (17.668 persoane) în instituțiile publice rezidențiale de asistență socială pentru persoanele adulte cu dizabilități (instituționalizate). Femeile reprezentau la finele lunii iunie 53,07% din totalul persoanelor cu dizabilități. Numărul persoanelor cu vârsta de peste 50 ani reprezintă 71,87% din totalul persoanelor adulte cu dizabilități. Din centralizarea datelor pe grupe de vârstă rezultă că 54,62% sunt persoane cuprinse între 18-64 ani (418.584 persoane) și

45,38% au peste 65 ani (347.832 persoane), în total persoane adulte cu dizabilități. Obiectiv vorbind, dizabilitatea este o parte a realității noastre, este ceva cu care toată lumea se confruntă în mod normal cel puțin o dată în viață, fie venim în contact prin intermediul cuiva apropiat sau fie ni se întâmplă personal, pe un termen mai lung sau mai scurt, cu o complexitate mai mult sau mai puțin pronunțată (Raluca Oancea & Chris van Maanen, 2013)

Trăim într-o societate în care cel care nu este ca noi, cel diferit, din orice punct de vedere, este văzut, de cele mai multe ori ca un paria. Pentru că nu trecem prin ceea ce trece o astfel de persoană, prejudecățile și judecățile de valoare sunt foarte la îndemână. Tocmai datorită acestei caracteristici de “diferit” acceptarea în societate a unei astfel de persoane este încă anevoioasă și lentă, integrarea fiind un proces continuu, încă deschis. Cu toate acestea, societatea contemporană este și ea într-o continuă schimbare, devenind din ce în ce mai toleranță.

Acesta este și scopul proiectului din care fac parte și pe care îl coordonez, proiect Erasmus cu titlul ”*Developing services for individuals with disabilities DECIDE*”, un proiect important care încearcă să traseze câteva direcții de integrare educațională esențială în ceea ce privește persoanele cu dizabilități.

După cum am menționat de-a lungul acestei teze, educația reprezintă unul dintre cele mai importante procese de formare ale omului, pentru că el are loc aproape pe întreaga durată a vieții, indiferent de domeniul în care această educație se face. Dacă ne referim în mod specific la educația clasică, știm că la ea, în mod normal, are acces toată lumea. Din păcate, în realitate lucrurile nu stau așa. Diferiți factori perturbă această accesare, iar unul dintre aceștia îl poate reprezenta și o anumită dizabilitate sau dereglare a organismului.

Prin urmare, scopul acestui proiect este acela de a crea, prezenta și cumula toate cadrele, mijloacele și metodele prin care accesul la educație se poate face pentru persoanele cu dizabilități. Promovarea și dezvoltarea accesului la educație, integrarea socială și tratamentul non discriminatoriu, toate acestea reprezintă “legile” după care acest proiect se ghidează.

Astfel, proiectul va combate discriminarea persoanelor cu dizabilități prin edificarea conștientizării și a acceptării în societate după liniile trasate de Procesul de la Bologna și Convenția UN asupra drepturilor persoanelor cu dizabilități.

În mod specific, proiectul își propune să inițieze și să instaleze “Rolul Ofițerului de Acces” în fiecare instituție pentru a promova accesul persoanelor cu dizabilități. Acest demers va fi acompaniat de desfășurarea Zilei Naționale de Conștientizare a Persoanelor cu Nevoi Speciale în

fiecare țară parteneră, Uzbekistan, Tajikistan și Kazakhstan, ce va fi organizată prin intermediul Grupurilor strategice de Acțiune națională ale principalilor acționari, aceștia fiind universitățile, instituțiile de administrare publică, ministerele și organizațiile non guvernamentale.

Proiectul cuprinde 8 module curriculare introductive cu privire la nevoile pe care persoanele cu dizabilități le au:

1. Engleză pentru scopuri specifice (nevoi speciale și dizabilități) – acest modul își propune să cuprindă toți partenerii și, mai târziu, să integreze limba în mod oficial în universități și în administrarea publică, precum și în programele organizațiilor non guvernamentale fezabile;
2. Marketing, introducere în teorie și practică – crearea strategiilor și campaniilor naționale de conștientizare și sprijinirea dezvoltării organizațiilor non guvernamentale care se ocupă de astfel de intervenții.
3. Folosește librăria! – acest modul își propune să cuprindă toți partenerii, mai ales includerea librăriilor și librarilor care să promoveze integrarea persoanelor cu dizabilități eficient în societate.
4. Modulul de pregătire și de accesare – acest modul își propune să cuprindă toți partenerii formând astfel baza grupului de acțiune. El va asigura ca fiecare organizație educațională să aibă o persoană specializată în ceea ce privește integrarea socială și măsurile anti discriminative pentru a sprijini și sfătui persoanele cu diferite nevoi speciale să acceseze cu succes orice formă de educație.
5. Întâmpinarea nevoilor – percepție și învățare (inclusiv dificultățile moderate sau accentuate de învățare și dislexia)
6. Întâmpinarea nevoilor – comunicare și interacțiune (cu un accent pe autism)
7. Întâmpinarea nevoilor – nevoi fizice și senzoriale
8. Întâmpinarea nevoilor – dificultăți sociale, emoționale și comportamentale

Prin implementarea acestor 8 module curriculare, proiectul va încuraja integrarea și cooperarea regională pe diferite regiuni ale acestor țări din Asia centrală. Acest lucru se poate realiza prin diverse întâlniri, prin împărtășirea bunelor practici de implementare și prin cooperare, toate pentru a îmbunătăți nivelul de competențe și abilități prin intermediul dezvoltării unor programe de educație noi și inovative.

Prin participarea la Campionatul European de Handbal în scaun cu roțile, mi-a oferit prilejul de a aprofunda mult mai mult această disciplină, analizând, observând și fiind mult mai conectată, în timp real, la nevoile acestor sportivi, atât în timpul competițiilor și a antrenamentelor cât și în afara

lor. Handbalul în scaun cu roțile este o provocare pentru sportivii cu dizabilități, însă motivația lor, pofta de a juca precum și modul în care aceștia se raportează la joc, indiferent de dizabilitate, dovedesc faptul că ei nu văd un impediment în dizabilitate care i-ar putea deraia de la performanță. Această atitudine rămâne una profund progresistă și creează un context foarte puternic pentru viitoarele cercetări și pentru viitoarele implicări în proiecte ce mi le propun și să implementez cele mai bune metode de integrare și conștientizare în vederea obținerii performanței sportive dar și umane.

Concluziile partii a III-a

Dizabilitatea, indiferent de natura ei, reprezintă un handicap nu numai din punct de vedere fizic. Ea devine deja parte intrinsecă a unui mecanism fizic și psihologic ce la prima vedere pare a fi dezavantajat în acțiunile întreprinse în cadrul societății contemporane. Dorința acestor indivizi de a-și depăși statutul fizic, motric, dar și cel psihic, depășind barierele psihologice care inevitabil, apar în momentul în care o dizabilitate răstoarnă cursul firesc a vieții lor, dând notiunii de “firesc”, firescul ei, această dorință apreciată și sprijinită prin toate procesele, tehnicile și metodele disponibile.

Prin urmare, scopul acestor proiecte, activități și competiții, fie ele la nivel local, național sau internațional, toate vin să întărească acest suport prin implementarea unor metode adecvate de integrare, conștientizare și accesare a tuturor palierelelor sociale – educație, cultură, sport, activități și relații sociale, etc., fără urmă de discriminare.

În cadrul sportului de performanță și a jocului de handbal în scaun cu roțile același set de valori se aplică fără nici un fel de dubiu. După cum am menționat și în capitolele anterioare, performanța reprezintă un cumul de factori motrici, psihologici și sociali, care dozați potrivit pot duce la succesul dorit.

PROPUNERE DE DEZVOLTARE A CARIEREI UNIVERSITARE

Carierea profesională a unui individ, indiferent de domeniul practicat, poate reprezenta un mecanism de învățare perpetuă, cumulând fie pe o perioadă mai scurtă fie pe o perioadă mai lungă, trăsături experimentale, inovative, chiar și originale, contribuind la sedimentarea informațiilor primite și la aplicarea acestora printr-un set de mijloace moderne de implementare.

Lucrând în domeniul educației, mai precis, în domeniul educației fizice și a sportului, traseul carieristic reprezintă un mix de teorie cu foarte multă practică. Toate cercetările întreprinse din punct de vedere științific se rezumă la un plan, ipoteza-cercetare-rezultat.

Aceeași structură, per ansamblu, poate fi aplicată și în cadrul planului de evoluție și dezvoltare. Pașii de desfășurare pot fi ușor urmăți pentru că ei trasează viitoarele linii de cercetare științifică, academică și profesională, și eventual, viitoarele realizări și progrese din cadrul științei educației fizice și sportului.

Activitatea mea profesională din ultimii ani s-a desfășurat în cadrul Departamentului de Performanță Motrică din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane, Universitatea Transilvania din Brașov. Am participat la diverse activități, de natură didactică, științifică, de cercetare sau de colaborare cu alte instituții de profil. Am avut ocazia să cunosc colectivul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane, un colectiv dinamic, în care îmi regăsesc foarte multe valori. În cadrul acestui colectiv îmi propun să îmi organizez cariera viitoare, iar obiectivul pentru care realizez acest plan de dezvoltare a carierei universitare este obținerea titlului științific de profesor universitar, din cadrul Departamentului de Performanță Motrică, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane.

Voi rămâne implicată în activitățile de până acum, dar îmi propun să dezvolt și să extind aceste activități. În această propunere de dezvoltare a carierei universitare voi face o analiză a traseului profesional, menționând reperele pe care doresc să îi urmez în viitor, având la bază toate competențele obținute în carieră până acum. Propunerea de dezvoltare a carierei universitare este construită pe următoarele coordonate:

1. Elementele de succes în cariera mea profesională anterioară
2. Dezvoltarea carierei mele universitare viitoare
3. Cadrul de construire a carierei universitare

1. Elementele de succes în cariera profesională anterioară

1. Studii universitare:

În anul 2000 am absolvit Universitatea George Barițiu din Brașov, finalizat cu obținerea diplomei de licență la Academia Națională de Educație Fizică și Sport din București

Studii postuniversitare:

2004-2010- am urmat cursurile doctorale în cadrul programului IOSUD, la Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București, obținând **Diplomă de Doctor în domeniul Educație Fizică și Sport**, cu lucrarea: *”Strategii privind orientarea selecției și instruirii copiilor în cluburile private - Handbal”*.

1.1. Sumar de activitate

Am început activitatea didactică în anul 1997, funcționând în învățământul preuniversitar până în anul 2002. În perioada 2002-2008 am activat la mai multe cluburi din Italia în calitate de antrenor și jucător handbal. Din anul 2010-2012 mi-am început activitatea la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi montane în calitate de cadru didactic asociat. Din 2012 și până în prezent activez ca titular la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane din cadrul Universității Transilvania din Brașov, Departamentul, Performanță Motrică având funcția de Lector. În decursul anilor pentru o formare profesională mai bună, am absolvit cursuri de perfecționare și de specialitate:

- Grad didactic - definitivat în învățământ obținut în urma promovării probelor de examen în sesiunea august 2009 .

- Curs de perfecționare, handbal, în anii 2013, 2014, 2015.

- Certificat de absolvire nivel II, obținut în iulie 2012 în cadrul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic de la Universitatea George Barițiu din Brașov.

- Certificat de absolvire nivel I, obținut în iulie 2009 în cadrul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic, de la Universitatea George Barițiu din Brașov.

În perioada mai sus menționată am derulat activități de dezvoltare instituțională în cadrul unor proiecte de dezvoltare a componentei didactice, am acordat sprijin și asistență de specialitate colegilor profesori preuniversitari la pregătirea și susținerea gradelor didactice, la solicitarea Inspectoratului Școlar din Brașov.

- Începând cu anul 2012, în urma promovării probelor de concurs în învățământul universitar, am ocupat postul de lector universitar.

La data elaborării propunerii de carieră universitară, sunt lector al Departamentului de

Performanță Motrică, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane:

- Membru în Bordul Editorial al American Journal of Nursing and Health Sciences, 2019, 2020, 2021, <http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/editorialboard?journalid=624>
- Membru în comitetul științific al Conferințelor științifice internaționale: 2019, 2020, 2021, <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/board>
- Membru în Comitetul Științific al Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria Iași, 2018, <http://www.sport.uaic.ro/universitaria/>
- Membru în Comitetul de Științific și Organizatoric al Youth in the Perspective of the Olympic Movement, din 2012, până în prezent. https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User1534/YPOM_2018_7.pdf<http://www.unitbv.ro/Portals/24/Conferinta/istoric%20conferinta.pdf>
- Membru Subcomisia Tehnică de Handbal pe Plajă <https://frh.ro/stire.php?id=1185>;
- Am încheiat contracte prin programul "ERASMUS", cu Germania, Italia, Portugalia.

În urma cursurilor absolvite și a formării profesionale continue, din punct de vedere al activității didactice, am depus eforturi - continue pentru introducerea tehnologiilor informaționale în demersul de predare-învățare în conformitate cu tematica și obiectivele disciplinelor pe care le predau. Metodologiile utilizate precum și demersurile educaționale focalizate pe dezvoltarea competențelor profesionale și sociale au facilitat transmiterea unui conținut de cunoștințe esențializate, cu efecte în planul formării studenților, promovarea unor curricule universitare flexibile, personalizabile, în funcție de finalitățile de calificare ale studenților. Concordanța între misiunea și obiectivele asumate în cadrul programelor analitice rezultă din conținutul cursurilor elaborate și editate, prezentarea cursurilor teoretice fiind în strânsă concordanță cu noutățile apărute în predarea tehnicii și tacticii jocului de handbal. Am avut permanenta preocuparea de aliniere a programelor analitice la standardele europene în funcție de cerințele impuse de fiecare disciplină pe care o predau : curs, seminar, lucrări practice, practică de antrenorat.

Activitatea didactică din cadrul orelor de seminar pe care le conduc oferă informații teoretice și metodice de specialitate complexe și profesionale, compatibile cu cerințele programelor analitice. Se bazează pe un climat psihosocial favorabil proceselor de predare-învățare și evaluare, înscriindu-se pe traiectoria unui orizont valoric în care se desfășoară procesul de educație în general.

Am îndrumat anual studenți în elaborarea lucrărilor de licență și disertațiilor în cadrul masteratului, rezultatele obținute de aceștia la finalul studiilor fiind în majoritatea situațiilor remarcabile.

Din punct de vedere al eticii profesionale am o preocupare permanentă pentru cunoașterea și respectarea valorilor fundamentale ale societății democratice, încercând să armonizez exersarea propriului sistem de valori în acord cu cel social, prin abordarea unui stil de muncă și o conduită participativă, o atitudine de respect și responsabilitate față de colegi și de valorile morale și civice. Prin asimilarea tehnicilor de muncă intelectuală necesare autoinstruirii particip activ la activitatea de cercetare științifică minuțioasă, de înaltă performanță în conformitate cu strategia națională de dezvoltare a cercetării științifice. Capacitatea de a îndruma studenți sau tineri masteranzi, poate fi demonstrată prin alegerea celor mai bune modele de modelare și simulare pentru a veni în sprijinul studenților din anul III și a masteranzilor, pentru realizarea lucrărilor de licență, respectiv a celor de disertație.

Competențele didactice au fost puse în evidență de tehnica de predare care se bazează pe învățarea prin descoperire, prin cooperare, prin problematizare, etc. Atât noțiunile însușite la cursul, Bazele generale ale handbalului cât și la cursurile predate în cadrul programei de master, Performanță Sportivă și Management Sportiv, asigur, prin exemple edificatoare din domeniul științei sportului și educației, însușirea cunoștințelor necesare privind valorificarea în viitoarea profesie a potențialului psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea teoretică și practică în evaluarea în educație fizică și sport precum și stimularea creativității, angajarea corporalului și a mentalului, prin elaborarea unor programe de activități de refacere/recuperare în activitățile de performanță. Calitatea activităților didactice se reflectă și în aprecierea studenților, obținând un punctaj de 4,57p. din 5p la evaluarea cursurilor de către studenți. Prezentarea cursurilor se face prin metode moderne de prezentare (proiector, calculator și prezentări PowerPoint).

1.1.1. Amenințări în activitatea didactică

- Lipsa absolvenților bine pregătiți de studii liceale, fapt reflectat în rezultatele de la bacalaureat.
- Finanțarea insuficientă a învățământului superior.
- Lipsa unor asociații și cluburi sportive puternic dezvoltate în domeniul sportului de performanță în zona Brașov care să susțină procesul didactic.

1.1.2. Oportunități în activitatea didactică

- Existența în județul Brașov a liceelor de specialitate cu care se pot întreprinde cooperări.

- Tendința de înființare a unor noi cluburi sportive și asociații de profil;
- Lansarea unor proiecte pentru perfecționarea resurselor umane privind facilitarea activităților

- Sportivi și pentru persoane cu dizabilități.

1.2. Relevanța și impactul rezultatelor mele științifice s-au concretizat în cărțile și articolele publicate.

- *Activitatea de cercetare pe care am susținut-o s-a concretizat prin editarea a 5 cărți de specialitate cu ISBN și 3 cursuri de uz intern.*

Cărțile publicate au avut drept scop îmbunătățirea activității didactice și profesionale, iar exemplele alese pentru însușirea noțiunilor au vizat nu numai domeniul științei sportului ci și alte domenii din pregătirea studenților ca viitori profesori, cu precădere domeniul de antrenament și evaluare a persoanelor cu dizabilități. Acestea dovedesc capacitatea de transpunere în material didactic a elementelor dobândite în cadrul activităților didactice, de cercetare și documentare. Lucrările publicate în reviste de specialitate și în volumele unor manifestări științifice dovedesc capacitatea de sinteză, încadrarea în conceptul științific al problematicii și demonstrează nivelul tehnico - științific dobândit.

- 12 lucrări publicate în reviste cotate ISI Thomson,
- 3 lucrări în volume indexate jurnale cu factor de impact de 1, 51, 2,59, respectiv 3,41
- 7 articole în reviste din străinătate, 6 lucrări publicate în reviste și volumele unor manifestări științifice indexate în alte baze de date internaționale și în volume naționale.

- director/responsabil pentru 1 proiect de cercetare câștigat prin competiție în valoare de 991 106.00 Euro, UTBV- 88 000,00 Euro;

- participarea ca membru în 2 proiecte cu finanțare externă și cu finanțare de o entitate din țară.

În ceea ce privește capacitatea de transfer a cunoștințelor și rezultatelor către mediul economic sau social sau de a populariza propriile rezultate științifice am avut în vedere următoarele:

- pentru publicarea de cărți și capitole în cărți am ales edituri, recunoscute CNCSIS, precum Editura Risoprint și Editura Universității "Transilvania" din Brașov.

- pentru publicarea în jurnale științifice m-am orientat spre jurnale cotate ISI (Thompson Reuter) în reviste BDI, proceeding, Web of Science;

- am participat la peste 18 de conferințe naționale și internaționale, din care 3 au avut loc

în străinătate.

Capacitatea mea de a lucra în echipă și eficiența colaborărilor științifice reies din activitățile mele din ultimii ani, precum:

- participarea la seminarul european cu tema “Sport e disabilità, esperti del settore si sono confrontati all’IRCCS di Troina” <https://www.insalutenews.it/in-salute/sport-e-disabilita-esperti-del-settore-si-sono-confrontati-allirccs-di-troina>, care a avut ca obiectiv realizarea unui proiect amplu ce reunește organizații sportive, familii și realități care se ocupă de îngrijire și reabilitare, implicând pe toți într-o singură rețea, care garantează incluziunea activă a persoanelor cu dizabilități cognitive și motorii, evidențierea sportului ca stil de viață și recunoașterea responsabilității sale sociale.

Contribuția personală a constat în asigurarea unei coeziuni și armonii metodologice prin lucrări editate și activitățile de cercetare în cadrul proiectelor internaționale și naționale, care să asigure asimilarea noului concept de dezvoltare și promovare a sportului de performanță în rândul persoanelor cu dizabilități adaptat la specificul realităților românești prin participări la competiții naționale și internaționale pe care le-am considerat cele mai compatibile cu educația și cu propriile noastre obiective formative. În acest sens am aprofundat și următoarele aspecte privind formarea competențelor speciale, a capacităților, abilităților și aptitudinilor prin mijloacele activităților de antrenament din perspectiva celor patru grupe de trăsături psihocomportamentale: aptitudini motrice specifice și speciale, gândire creativă, interese și motivații intrinseci, profilul de inteligență multiplă. Asamblarea acestora în raport cu exigențele societății contemporane potrivit aptitudinilor reale, conturează coordonatele personalității umane.

Un alt domeniu de interes al activității de cercetare cu contribuții științifice relevante este abordarea domeniului disciplinei sportive – *Handbal* (Pe care l-am practicat 27 ani ca jucător și 15 ani ca antrenor) vizând în special fundamentarea teoretică-aplicativă legată de tehnica și tactica în instruirea jocului de handbal în contextul orientărilor și tendințelor actuale. Obiectivul prioritar este promovarea și comunicarea rezultatelor cercetării și a studiilor metodologice asupra perfecționării profesionale a masteranzilor și antrenorilor în jocul de handbal. Am valorificat astfel cărțile elaborate și editate în domeniul handbalului, prin cursuri practice și prelegeri în colaborare cu diverse cluburi/instituții din țară și străinătate, inclusiv al loturilor naționale unde în calitate de antrenor, am format, pregătit și promovat cinci jucătoare selecționate la lotul național al României, la diverse grupe de vârstă. Respectiv lotul de jucătoare născute în anul 1996 am avut 2 jucătoare,

1998- o jucătoare, 2000-2002 – am avut 2 jucătoare. Prin această colaborare am creat premisele unei cercetări pe termen lung, atrăgând și promovând în cercetare tinerii masteranzi cu opțiuni tematice din domeniul jocului de handbal, am realizat un cadru de dialog și un forum de dezbatere teoretică între cadrele didactice universitare cu specializarea handbal, masteranzi și specialiști, preocupați de perfecționarea teoretică și practică în domeniul menționat. Teme abordate și susținute în cadrul prelegerilor și simpoziunelor au fost:

- Pregătirea unei echipe reprezentative școlare de handbal (nivel liceal).
- Metodicii dezvoltării vitezei și îndemnării în jocul de handbal la junioare II.
- Necesitățile teoretice și metodico-practice ale acțiunii tactice individuale, recuperarea.
- Studiu privind aspectele programării, planificării și refacerii/recuperării după antrenamentul unei echipe de jucători cu nevoi speciale.

Activitatea desfășurată în cadrul proiectelor amintite au ca scop atât contribuții relevante în domeniile de cercetare alese, cât și ridicarea prestigiului facultății și formarea de specialiști cât mai bine pregătiți în domeniu. Există o gamă largă de activități extracurriculare, care au ca scop stabilirea de colaborări între diferite departamente pedagogice și cadrul academic, în mod deosebit într-un domeniu cu aplicabilitatea atât de largă ca antrenamentul pentru persoane cu nevoi speciale.

1.2.1. Amenințări în activitatea de cercetare științifică

- Impasul financiar și economic la nivel național și internațional, reflectat în ponderea redusă a finanțării contractelor de cercetare științifică, a cooperării inter-universitare și a cooperării cu mediul economic și social.

1.2.2. Oportunități în activitatea de cercetare științifică

- Existența centrelor de cercetare la nivel național și local care formează cercetători în domeniul sportului;
- Existența și dezvoltarea unor laboratoare de cercetare foarte bine dotate și compatibilitate cu domeniul sportului;
- Existența programelor de cercetare la nivel național și internațional;
- Lansarea unor programe de studii postdoctorale.

Dezvoltarea carierei universitare viitoare

Dezvoltarea carierei mele universitare viitoare se va face în doua direcții principale:

- Activitatea didactică (educațională)
- Activitatea de cercetare.

Pentru a profita de avantajele ambelor direcții și pentru a le putea îmbunătăți în mod continuu, aceste direcții nu sunt independente, ci sunt corelate.

2.1 Dezvoltarea activității educaționale

Dezvoltarea activității educaționale se bazează pe continua îmbunătățire a metodologiei de predare, prin sprijinirea și implicarea studenților în procesul de învățare și cercetare și prin asigurarea unui schimb de informație la nivel național și internațional.

Pentru a crește competențele didactice îmi propun următoarele:

- Să mă implic activ, în toate activitățile didactice și științifice relevante la nivel de departament, facultate și universitate.
- Să continui coordonarea activității de antrenare a persoanelor cu nevoi speciale, prin asigurarea și derularea lecțiilor practice în centre specializate corespunzător, pentru a ușura accesul studenților la înțelegerea conceptului de „nevoie specială”.
- Să particip la stagii de cel puțin două săptămâni în universități din străinătate, pentru a asigura un schimb de experiență și de informații benefic pentru cariera mea și pentru instituția în care lucrez (departament, facultate, universitate). Colaborarea și schimbul de experiență între cercetători asigură îmbunătățirea continuă a procesului de învățământ și de cercetare.
- Să diversific metodele didactice interactive, bazate pe creativitate colaborativă și parteneriat educațional.
- Să implic activ studenții în desfășurarea cursurilor și aplicațiilor utilizând metode didactice centrate pe învățarea prin descoperire, învățarea pe echipe și învățarea în grup.
- Să public cursurile pe care le predau și să le actualizez cel puțin o dată la trei ani. În acest mod studenții vor avea acces mai ușor la informație, o informație actuală și în conformitate cu schimbările internaționale și naționale din domeniu.
- Să sprijin și să încurajez studenții să participe la activități de cercetare, conferințe și simpozioane.

2.2. Dezvoltarea activității de cercetare

Dezvoltarea activității de cercetare se axează, ca și până acum, pe participarea la evenimente de specialitate internaționale și naționale, prin publicarea și diseminarea rezultatelor de cercetare și prin colaborarea și dezvoltarea a noi metode și rezultate în domeniu în proiecte de cercetare.

Mai concret, pentru a crește relevanța și impactul lucrărilor mele științifice îmi propun

următoarele:

- Publicarea unui minim de două (2) articole pe an în reviste științifice indexate Thompson Reuters în domeniul științei sportului, în special în reviste ce au ca factor de influență minim 0,5.

- Publicarea unui minim de două (4) articole, pe an, indexate în alte baze de date decât Thompson Reuters, dar recunoscute de CNATDCU.

- Voi urmări participarea la conferințe, cu precădere de nivel internațional, desfășurate atât în țară, cât și în străinătate (minim 2 pe an). Participarea la conferințe asigură, pe lângă diseminarea rezultatelor, posibilitatea de a face schimb de experiență și informație cu alte instituții din domeniu, lucruri ce pot duce nu numai la dezvoltarea mea ca cercetător, dar și la creșterea prestigiului departamentului (respectiv al facultății, și al universității) în domeniu.

- Participarea la rețele de cercetare naționale și internaționale.

- Publicarea unor cărți de specialitate, cu precădere în edituri din străinătate sau în edituri naționale recunoscute CNCSIS și CNATDCU.

- Continuarea direcțiilor de cercetare actuale, firul comun interacțiunea dintre teoriile științei educației fizice, sportului de performanță și antrenamentul pentru persoane cu nevoi speciale.

Acțiunile viitoare vor avea drept scop dezvoltarea de mijloace puse în slujba interpretării fenomenelor fundamentale și a proceselor aplicate.

2.2.1. Direcțiile de cercetare viitoare vor viza următoarele domenii:

Metode de analiza cu aplicații în evaluarea mobilității persoanelor cu nevoi speciale, utilizate în exploatarea și prelucrarea datelor măsurate experimental care practică un sport de performanță, respectiv, Handbal.

Optimizarea potențialului formativ ale activităților pentru persoanele cu dizabilități, în handbal; obiectivele acestei direcții sunt date de identificarea și elaborarea celor mai eficiente activități din perspectiva beneficiilor celor trei laturi fundamentale:

- latura sanogenică al persoanelor cu nevoi speciale, realizează menținerea unei stări optime de sănătate;
- latura sociologică, care pune în evidență relațiile dintre indivizi; adaptarea și integrarea în societate prin intermediul activităților sportive;

- latura psihologică, care surprinde rolul activităților de antrenament în stimularea și dezvoltarea proceselor psihice.
- 2. *Dezvoltarea de algoritmi inteligenți*; un sistem bazat pe cunoștințe/program sau un pachet de programe care încorporează situații de evaluare a abilităților și competențelor căpătate în urma derulării activităților interprinse privind comportamentul tinerilor în contextul social-cultural.
- 3. Probleme de diagnoză, monitorizare, predicție, planificare, analiză și control în perfecționarea jocului de handbal pentru persoanele cu dizabilități.

2.2.2. Corelarea activității de cercetare cu cea educațională

Rezultatele cercetărilor viitoare se vor regăsi în cărțile și articolele pe care le voi publica, precum și în cadrul proiectelor de cercetare pe care le voi coordona. În cadrul proiectelor viitoare voi încuraja masteranzii să participe la activitatea de cercetare și la diseminarea rezultatelor prin participarea acestora la diverse conferințe și simpozioane.

1. Cadrul de construire a carierei

Cadrul prin care îmi propun construirea carierei se bazează pe un set de valori: feedback, transparență, deschidere la nou, comunicare, lucru în echipă. Mă bazez pe susținerea acestor valori din partea colectivului Departamentului de Performanță Motrică și pe promovarea lor în rândul colaboratorilor. Consider că dezvoltarea domeniului de educație fizică și sport, a sportului de performanță, a carierei mele și a colaboratorilor sunt dependente de respectarea și susținerea acestor valori.

Planul meu de dezvoltare a carierei profesionale este corelat cu planul de dezvoltare al Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane al Universității Transilvania din Brașov și îmi propun să realizez cât mai multe din imperativele didactice și științifice necesare care sunt în responsabilitatea mea, ca și cadru didactic, cercetător, coleg și membru al facultății. Îmi doresc să construiesc o carieră academică și o reputație profesională excelentă, care să asigure succesul și o vizibilitate crescută a Departamentului de Performanță Motrică și în acest mod al Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane. Instrumentele utilizate în îndeplinirea planului de dezvoltare vor fi atât menținerea și creșterea standardelor de excelență academică și profesională, cât și colaborarea nemijlocită cu colegii – cadre didactice și studenți.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. 1999, in Nelson et al. 2014. P. 114, apud. Härkönen & Klicznik. 2014. P. 3.
2. Albu C, Albu A. – (1999), “ *Elemente de psihomotricitate*„ Iași, Editura Spiru Haret.
3. Alexandrescu C. și colab.- ț (1968), ”*Modificările unor proporții ale corpului la băieți și fete între 7-15 ani*”, Congresul al II-lea de igienă și protecția muncii, București,
4. Alexandrescu, C.; Crețu, A. (1994) -Igiena educației fizice și sportului, ANEFS, București;
5. Alexe, N - Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București,1993
6. Allport, G. – (1991), “ *Structura și dezvoltarea personalității*„ Ed. Didactică și Pedagogică,pg.53.
7. Anghel L, Florescu C, Zaharia R- (1993), *Marketing, probleme, cazuri, teste*.
8. Antonescu, D. (2010). Patologia aparatului locomotor vol 2, Editura București, 301-303.
9. Ardelean, T. – (1982), “*Particularitățile dezvoltării calităților motrice*”, I.E.F.S. București.
10. Atanasiu C.- (1993), “*Particularități de creștere la copii și juniori și valorificarea lor în antrenament*“ în Antrenamentul sportiv modern, Ed.Editis, București.
11. Atanasiu C.- (1998), “*Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori*”, Rev.EFS București.
12. Atkinson ^ Hilgard – (2005), “ *Introducere în psihologie*„ Ediția a XIV-a , București , Editura Tehnică.
13. Atkinson, R.C., Shiffrin R.M. –(1968), “*Human memory a Proposed System and its control processes in Spence*„ K. Spence, J., The psychology of Learning and Motivation, vol. 2 New York, Academie Press.
14. Bădău Dana – (2006), “*Metodica disciplinelor sportive jocuri de echipa-Handbal*”, Editura Universității “Transilvania”, Brașov.
15. Bădău Dana (2006)– “*Ambidextria în activitatea motrică*”, Editura Universității “Transilvania”, Brașov, 2006
16. Bădău Dana– (2006), “*Handbal*”, Editura Universității “Transilvania”, Brașov.

17. Bădău Dana, Paraschiv F. – (2007) “*Jocurile sportive. Teorie si metodica*”, Editura Universităţii “Transilvania”, Braşov.
18. Băiaşu, N - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1984
19. Baker, B., L., Brightman, A. J.,– (1990), “*Problemes of Behaviour.*”, Research Press, Champaign, Illinois.
20. Baroga L .- (1984), “ *Educarea calităţilor fizice combinate.*”, Ed. Sport -Turism, Bucureşti.
21. Barow H., Mc.Gee R. – (1980), “*Măsurători în educaţia fizică şi sport*“ –Ed. Globus, Bucureşti,
22. Bennett, C. & Grant, M. (2004) Specialisation in physiotherapy: a mark of maturity. Australian Journal of Physiotherapy 50: 3-5.
23. Berling L.M. - (1992), “*Giants weathering bay city blues. Advertising Age.*”, pp 10-11.
24. Birch A. – (2000), “ *Psihologia dezvoltării.*”, Ed. Tehnică, Bucureşti .
25. Bloom, Schinke & Salmela. 1997. P. 3, apud. Niko Härkönen & Roman Klicznik. 2014. P. 9
26. Bota Cornelia - (1994) - “*Fiziologia educatiei fizice si sportului*” (aspecte generale), Bucuresti.
27. Bota I., Bota Maria- (1989), “*Handbalul.*”, Editura Sport Turism, Bucureşti.
28. Bota, C, Prodescu, B, - Fiziologia educaţiei fizice şi sportului , Ed. Antim Ivireanul, Ramnicu - Valcea 1997;
29. Braşov, 2014.
30. Bulley, C, & Donaghy, M. (2004) Sports Physiotherapy for All: Development of Sports Physiotherapy Competencies. Presentation at the Leonardo da Vinci Open Day, Maastricht, 16/12/04.
31. Cârstea, Gh. – (1990), “*Planificarea procesului de educaţie fizică şcolară*”, I.E.F.S. Bucureşti.
32. Cârstea, Gh. – (1991), “*Orientări şi tendinţe în educaţia fizică şi sportivă*”, A.N.E.F. Bucureşti.
33. Cârstea, Gh. – (1993), “*Metodica educaţiei fizice şcolare*”, Ed. Universul, Bucureşti.
34. Cârstea, Gh. – (1993), “*Programarea şi planificarea în educaţia fizică şi sportivă şcolară*”, Ed. Universul, Bucureşti.

35. Cârstea, Gh. - Teoria si metodica educației fizice si sportului, Ed.AN-DA, București, 2000
36. Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 100: 126-130.
37. Cercel, P. – (1980), “*Handbal – exerciții pentru fazele de joc*”, Ed. Sport-Turism, București.
38. Chappuis, R– (1964), “ *Importance du facteur emotion dans le cycle de l’activite,*, în Revue Education Phisique et Sport,.,
39. Cioroiul, S., Health Therapy, Concepts and Methods. Bloomington: Author House UK Ltd, (2014).
40. Coleman R.P. - (1983), “*The continuing significance of social class to marketing,*, Journal of Consumer Research .
41. Colibaba-Evuleț, D. Bota, I. – “*Jocurile sportive – teorie și metodică*”, Ed. Aldin, București. 1998
42. Constantin, V. (1989) , *Exercițiile fizice în tratamentul reumatismului articular*, Editura SportTurism, București, 30-31
43. Constantin, V. (1989). *Exercițiile fizice în tratamentul reumatismului articular*, Editura SportTurism, București, 30-31.
44. Corneliu, Cîrstea, *Fundamentele științifice și neconvenționale ale reflexologiei*, Editura Atreides,
45. Corneliu, Cîrstea, *Masajul somatic*, Editura Libris, Brașov, 2020.
46. Croitoru Doina – (1993), “*Ambidextria în jocurile sportive. Exemplificări și aplicații în volei*”, Edit. A.N.E.F.S., București .
47. Croitoru Doina - (1998), “*Sport Games in Physical Education Lesson in Romania,*, Congresul internațional „Quelle education physique pour quelle ecola,, Organizator Asociația profesoriloe de Educație Fizică Elveția, Neuchatel.
48. Croitoru Doina – (1996), „*Capacitățile motrice,*, București, Referat de doctorat.
49. Curta I. – (1993), “ *Sponsorizarea-Teorie și practică,*, note de curs
50. Deckard L. - (1998), “ *AB survey finds 8AL franchises raising tix prices,*, Amusement Business.

51. Demeter A. – (1983), *“Fiziologia si biochimia dezvoltarii calitatilor motrice”*, Bucuresti, Editura Sport- Turism.
52. Demeter, A - Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Ed.Sport-Turism, București, 1972
53. Demeter, A. – (1980), *“Bazele fiziologice ale educației fizice școlare”*, Ed. Stadion, București.
54. Demeter, A. – (1981) *“Bazele fiziologice și biochimice ale acalităților fizice”*, Ed. Sport-Turism, București.
55. Demeter, A. și colab. –(1971), *“Fiziologia educației fizice și sportului”*, Ed. Stadion, București.
56. Demeter, A., Gagea A., Tifrea E. (1975) – *“Metodă complexă și practică pentru studiul modificărilor tranzitorii ale reactivității organismului elevilor care practică educația fizică și sportul,”* Rev. E.F.S nr.8,1975
57. Denisiuc L. – (1984), *“Metode de apreciere a capacității motrice. Teste ,metode, aparate“*, vol II - Centrul de cercetare științifică și de documentare C.N.E.F.S. București.
58. Dicke, E., Methode de massage du issue conjonctif, Edi5ons Maloine, Paris, 1966.
59. Drăgan, I. - Practica medicinei sportive, Editura Medicală, București; 1989
60. Drăgan, I. și colab. – (1989), *“Medicina sportivă”*, Ed. Sport-Turism, București.
61. Drăgan, I. și colab., Masaj-Automasaj-Refacere-Recuperare, Editura Cucuteni, Bucureș5, 1993.
62. Drăgan, I., Cultura fizică medicală, Editura Sport-Turism, Bucureș5, 1981.
63. Dragnea A. Mate-Teodorescu Silvia - (2002) ,*“ Teoria sportului ”*, Bucuresti : Editura FEST.
64. Dragnea Adrian - Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București; 1996
65. Dragnea, A - Teoria și metodică dezvoltării activităților motrice, Ed.ANEFS, București, 1999
66. Dragnea, A. – (1984), *“ Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport ”*, Ed. Sport-Turism, București.
67. Dragnea, A. – (1996),*“Antrenamentul sportiv”*, Ed. Did. Și Ped., București.

68. Dragnea, A. și colab.)-Teoria educației fizice și sportului, Edit Cartea Școlii, București; 2000
69. Dragnea, A., Bota, A., - (1999), “*Teoria activităților motrice*„, Edit. Didactică și pedagogică R.A., București.
70. Dufor, Michel et collab., *Massage et massotherapie*, Editions Maloine, Paris, 1999.
71. Elena, Zamora, Dan-Dragoș, Crăciun, *Masajul medical. Procedee, metodică, indicații metodice*,
72. Englewood N.J. – (1992), “*Pretince Hall, Integrating socialization influences into the study of children’s motivation in sport*”, England
73. Enoka, R., *Neuromechanics of Human Movement* (ed. 3 rd). Boulder: Human Kinetics, (2002).
74. Epuran, M. – (1994), “*Modelarea pregătirii psihologice în sport*”, A.N.E.F., București.
75. Epuran, M. – (1990), “*Modelarea conduitei sportive*”, Ed. Sport-Turism, București.
76. Epuran, M. – (1991), “*Metodologia cercetării activităților corporale*”, A.N.E.F.S., București.
77. Epuran, M. - *Psihologia sportului*, Editura C.N.E.F.S., București 1968
78. Epuran, M. – (1980), “*Psihologia educației fizice și sportului*”, Ed. Sport-Turism, București.
79. Epuran, M. Și colab.– (2001), “*Psihologia sportului de performanță, teorie și practică*”, Ed. Fest, București.
80. European Region of the World Confederation for Physical Therapy ER-WCPT (2003a) *European Physiotherapy Benchmark Statement* online. ER-WCPT. Available at: <http://www.physio-europe.org/pdf/Benchmark.pdf>
81. Famore, J., P., Durand, M., (1988) – “*Aptitude et performance motrice*„, Edition “Revue EPS”, Paris
82. Fărcaș V. – (2003), “*Didactica Educației Fizice*” Editura Universității Petru Maior Târgu-Mureș.
83. Firea Elena, Safta, A.– (1990), “*Testul “MYL” de coordonare în educație fizică și sport*„, Revista de educație Fizică și Sport nr.2, București.
84. Fischer R, Borms J.- (1992), “*În căutarea excelenței sportive*.” – Sportul pentru copii și juniori – nr.1 București.

85. Florescu C. – (1985), “*Sportul și performanța*”- Ed. Sport Turism, București.
86. Gagea A. –(1999), “*Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*”, Edit. Fundației ”România de mâine”, București.
87. Ghenadi V. și colab. – (1995), “*Volei – obiectivizarea pregătirii*”. Editura Plumb Bacău.
88. Ghermănescu K.I, Gogaltan Jianu E., Negulescu I. – (1983), “*Teoria și metodică handbalului*”. Edit. Didactică și Pedagogică, București. Gogăltan, V- (1974), *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Ed. Stadion, București .
89. Girard, O., Micallef, J.P.& Millet, G.P., Lower-limb activity during the power serve in tennis: effects of performance level. *Med Sci Sports Exerc*, 37: 1021–29, (2005).
90. Golu, P.– (1974), “*Psihologie socială*”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
91. Grigore, V - *Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Ed.Semne, București, 2001
92. Grosu E. F. –(2003), “*Psihomotricitate și gimnastica educativă - Acțiune motorie versus acțiune psihică*” Editura G.M.I., Cluj-Napoca.
93. Hantău C. – (2000), “*Handbal*”, Edit. Alpha, Buzău.
94. Hantău C. – (2004), „*Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor*”, Edit. Printech, București.
95. Hardcastle, P. H., & Nade, S. Y. (1985). The significance of the Trendelenburg test. *The British Journal of bone and joint surgery*. 67(5):741-746
96. Hardy, Burke & Crace. 2005. p. 192 ; Zyl van 2011. P. 5–6, apud. Niko Härkönen & Roman Klicznik. 2014. P. 9.
97. Hăulică I.- (1996) “*Fiziologie umană*” , Ed. Medicală. București.
98. Hăulică, I., *Fiziologie umană*, Editura Medicală, Bucureș5, 1980.
99. Hayes. P. - (1999), “*Mecenat et sponsoring*”, ADETEM.
100. Heifetz, L.S., Murphy, D. M.(f.a) – (1980), “*Problemes of Behaviour*”, Research Press, Champaign, Illinois.
101. Hendrick, A., *Les massages re*exes, etude compara□ve*, Masson, Paris, 1981.
102. Horghidan V. – (1980), “*Dezvoltarea capacității psihomotrice la copii între 6 și 16 ani prin activități corporale*.” Teză de doctorat – Universitatea abucurești .
103. Ifrim, M – (1993), “*Criterii somato-fiziologice în selecția sportivă*”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București.

104. Ifrim, M. - Antropologie motrică, Editura Științifică și Enciclopedică, București; 1986
105. Ionescu, Adian, Masajul, Ed. ALL, 1994.
106. Ionescu, Adian, Masajul, Editura ALL, Bucureș5, 1994.
107. Ionescu, Adrian, Masajul cu aplicații în sport, Editura Didac5că și Pedagogică, Bucureș5, 1963,
108. Kassing& Sanders. 2010, apud. Mazer et al. 2013. P. 204.
109. Kohlrausch, W., Massage des zones re*exes dans la musculature et dans le issue conjonctif,
110. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu Elena, Negulescu,I.- (1983) “*Teoria și metodica handbalului*”, București: Editura Didactică și Pedagogică.
111. Lador I.I. – (2005), “*Relația sistemică în plan managerial în sistem educațional, privind implementarea Procesului Bologna în domeniul educație fizică și sport din România.*”, București, Conferința națională a decanilor ANEFS.
112. Lador I.I. – (2006), “*Un nou concept de evaluare și recunoaștere profesională prin competiție științifică, în domeniul fundamenta, educație fizică și sport.*”, București, Sesiune Internațională de Comunicări Științifice –ANEFS, Universitatea din Pitești, Universitatea „Ovidius”, din Constanța, Universitatea “Transilvania”, din Brașov.
113. Lehman DR, Hamamura T, Achieda N. (1993) Contextual Memory is Influenced by SelfConstrual Priming, But Only for Bi-Culturals. Vancouver, Can.: Univ. BC. Unpubl. manuscr.
114. Lequesne, M. (1997). The algofunctional indices for hip and knee osteoarthritis. *Journal Rheumatol*;24:779-781.
115. Madalina Catu. 2919. Elemente esentiale in comunicare an onverbala.
116. *Marketing for Small Business, part of the “Small Business Bibliography” available from Small Business Administration, P.O. Box 1543 Fort Worth, TX 761193.*
117. *Marketing for Small Business, part of the “Small Business Bibliography” available from Small Business Administration, P.O. Box 1543 Fort Worth, TX 76119*
118. Martin D. – (1983),“*Conceptia unui medel pentru antrenamentul copiilor și juniorilor.*”- *Leistunsport* .
119. Mârza, Doina, Metode speciale de masaj, Ed. Plumb, Bacău, 1998.

120. Mârza-Dănilă, Doina, Masaj terapeutic recuperator. Curs studii de licență în kinetoterapie și motricitate specială, Editura Alma Mater, Bacău, 2010
121. Mârza-Dănilă, Doina, Masaj terapeutic, Editura Plumb, Bacău, 2002.
122. Masson, Paris, 1961.
123. Matveev, L. P.- (1998), "*Migliore R.H. Strategic long range planning for intercollegiate athletic programs.*", Journal of Applied Ressearch in Coaching and Athletics.
124. Matveev, L. P., Novikov, A. D. -(1980), "*Teoria și metodică educației fizice*", Ed. Sport-Turism, București.
125. Mîndrescu M.V. – (2007), "*Proгноza ca operațiune de orientare a selecției și pregătirii în handbal.*", Referat doctorat nr. 4, București.
126. Mîndrescu M.Veronica – (2006), "*Reconsiderări teoretico-metodice ale selecției și pregătirii handbaliștilor, într-o abordare timpurie și profesionistă.*", Referat doctorat nr. 2, București.
127. Mîndrescu M.Veronica – (2008), "*Caracteristicile și tendințele sporturilor de echipă.*", Conferința Științifică Națională „Perspective în Sportul pentru toți, Brașov.
128. Mîndrescu M.Veronica - (2008), "*Specificități manageriale privind organizarea sistemului competițional la copii și juniori.*", Conferința Științifică Națională „Perspective în Sportul Pentru Toți, Brașov.
129. Mîndrescu M.Veronica – (2009), "*Histori of J. O., Olympic Values from Ancient Times Until date.*", International scientific conference. Perspectives in sport for all, Brașov.
130. Mîndrescu M.Veronica – (2009), "*Notice Bottlenecks and Ways of Overcoming Them.*", International scientific conference, Perspectives in sport for all, Brașov.
131. Mîndrescu M.Veronica -(2005), "*Caracterul sistemic al selecției și pregătirii copiilor, premiză metodologică de realizare a modelului pentru jucătorul de handbal.*", Referat doctorat nr. 1., București.
132. Mîndrescu M.Veronica -(2007), "*Factori bio-psihici caracteristici copiilor antepubertari, selecționabili pentru handbal.*", Referat doctorat nr. 3 , București.
133. Mîndrescu M.Veronica-(2007), "*Selecția și pregătirea copiilor în handbal o abordare complexă.*", Sesiune Internațională de Comunicări Științifice, București.
134. Mîndrescu V. -, „Metode de susținere refacere a capacității de efort”, Suport curs, Univ. Transilvania din Brașov, 2014

135. Mira J. L. - (1981) –,“*Testul psihologic*“, Rev. de Educație Fizică și Sport, București.
136. Mitra, Ghe., Mogoș, A. – (1980), “*Metodica educației fizice școlare*”, Ed. Sport-Turism, București.
137. Mogoș Al. –(1993), “*Principalele aspecte organizatorice ale selecției sportive*“ Ed. Editis, București.
138. Mosoi, A., & Gugu Gramatopol, C., Neuromuscular control and lateralization in the game of tennis. *Education Fancing Contemporary World Issue*, 553–558, (2012).
139. Muresan, P., 1990, *Învatarea eficienta si rapida*,Editura Ceres, București;
140. Neagoe M.– (1993), “*Adaptarea copilului la mediu, cu precădere, la cel socio- școlar,*” Revista de educație specială nr. 2, pg. 31-38, București.
141. Negulescu C. I. și colaboratorii - (2008), “*Relația dintre raționalizarea mijloacelor de antrenament și individualizarea pregătirii în jocurilor sportive,*” Editura Bren, București.
142. Negulescu C. I., Răchită Carmen –(2005), “*Informatica aplicată în oportunitățile de înregistrare, prelucrare și analiză, a frecvenței acțiunilor de finalizare, a handbalului de top, Jocurile Olimpice,*” Sesiune internațională de comunicări științifice—Competență și evaluare în domeniul culturii fizice.
143. Negulescu C.I., Rachită C.,- (2006), “*Optimizarea lecției de educație fizică și monitorizarea utilizării jocurilor sportive de echipă, ca factor de coeziune și educație a studenților din Universitatea de medicină și Farmacie “Carol Davila”*”, București, A.N.E.F.S., Sesiune Internațională de Comunicări Științifice- ”Evaluare și valorificare în cultură fizică și sport”
144. Negulescu I. – (1997), “*Contributii la ameliorarea selectiei initiale si a metodologiei de pregatire a copiilor si juniorilor in cadrul sistemului piramidal de organizare a handbalului de performanta*”, Teza de doctorat, ANEFS, Bucuresti.
145. Negulescu I. - (2003) “*Considerații reoretico-metodice privind argumentarea posibilităților de programare a conținutului predării handbalului, ca disciplină școlară opțională,*” Program al Conferinței Științifice Internaționale-Priorități perspective și creativitate în cultură fizică. A.N.E.F.S. București.
146. Negulescu I. – (2006), “*Capacitatea de performanță,*” Note de curs. A.N.E.F.S., București

147. Negulescu I.- (2005), ”*Abordări teoretico-metodice privind predarea handbalului în lecția de tip opțional*„, Masă rotundă, Provocări contemporane la adresa educației fizice școlare. D.P.P.D.-A.N.E.F.S., București.
148. Negulescu I. C. - “*Handbal. Argument pentru un debut timpuriu*” Editura Universitas Company, Bucuresti, 1998
149. Negulescu I., Negreanu E.-(2002), “*Sisteme de unități de învățare prioritare și procedee metodice de optimizare a predării handbalului în lecțiile de tip opțional din ciclul gimnazial*„, Program al“ Conferinței Științifice Internaționale dedicată celei de-a 80-a aniversări”A.N.E.F.S. București
150. Negulescu I.C.- (2000), ”*Handbal- tehnica jocului*. Ed. A.N.E.F.S, București.
151. Negulescu, C.I. -(2005), „*Lecția opțională de handbal*”, București: Editura Cartea Universitară.
152. Nelson, J. - (1997), ”*Metodologia cercetării în activitatea fizică*” Vol. I 1996, Vol. II, 1997, “Sportul de performanță, nr. 375-377, 386-389,, București, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului .
153. Nicola, I. – (1996),“*Tratat de pedagogie școlară*”, Ed. Did și Ped., București.
154. Nicolescu E - (1975), “*Marketingul în turism*„, Ed. Did și Ped., București.
155. Nicu A. – (1992), “*Planificarea antrenamentului sportiv-modele*„. C.C.P.S., București
156. Nicu A., Paraschiv V. – (1993), “*Criterii motrice în selecția sportivă*“ Ed. Editis, București.
157. Nicu, A. și colab. – (1993), “*Antrenamentul sportiv modern*”, Ed. Editis, București.
158. Orford J.– (1998), “*Psihologia comunității*„, *Teorie și practică*, Ed. Oscar Print, București.
159. Otker. I. - (1999), “*Mecenat et sponsoring*„, Edit. ADETEM.
160. Oxyzogloun, H.D., Oxyzoglou, N., Hatzimanouil, D., Iconomou, C., Ioannidis, T., Lazaridis, S., & Papadopoulus, K., Evaluation off high-level handbal players in morphological characteristics and varios motor abilities by playing position. *European Journal of Sports Medicine*, 1(2), 21–28, (2014).
161. Papilian, V. (2003). *Anatomia oumului-aparatul locomotor vol 1*, Editura Bic All București, 68,130
162. Piaget, J -*Psihologie și pedagogie*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972

163. Popescu P. C. - (1994, 1995, 1996), *“Handbalul modern I, II, III. Concepția de pregătire și joc,,*. Editura Sportforschung Zentrum Mannheim.
164. Popescu P. C. – (2002), *“Istoria jocului de handbal în România „80 de ani de handbal în România, 1921-2002,,* F.R.H., București.
165. Popescu P.C. – (2004), *“Istoria jocului de handbal din România, Anexele 1-5 Statistică,,* Federația Română de Handbal, București.
166. Popescu, E., Ionescu, R., Compediu de reumatologie,Editura Tehnica 1998, București, pagina 116
167. Prelici V. –(1980) *“Performanța sportivă - personalitate, selecție”* Ed. Facla, Timișoara.
168. Prescorniță A., Tohănean D. – (2008), *“Tehnici de monitorizare a performanței sportive”* Editura „Transilvania” Brașov.
169. Prescorniță A. – (2004), *“Teoria și metodică antrenamentului sportiv“*, Editura „Transilvania” Brașov.
170. Prescorniță A. – (2006), *“Antrenamentul sportiv – o viziune integrativă ,* Editura „Transilvania” Brașov.
171. Prescorniță A.- (2004), *“Capacitatea motrică și capacitățile coordinative,,* Editura „Transilvania” Brașov.
172. Puiu, M., Training Methodology to Increase Strength Parameter Based on Improved Neuromuscular Control Case Study. Sport Science Review, XXIII(1-2), 23–38. doi:[10.2478/ssr-204-0002](https://doi.org/10.2478/ssr-204-0002), (2014).
173. Radu I.T.- (2000), *“Evaluarea în procesul didactic”* Ed. Didactică și Pedagogică, București.
174. Raluca Oancea&Chris Wan Maanen, (2013), Ghid de bune practici pentru o bună interacțiune cu persoanele cu dizabilități
175. Răduț C.- (1989), *“Prognoza și modelul performanțelor oficiale“* –Rev. E.F.S., nr.2.
176. Rene J. - (1972) – *“Appreciation du niveau moteur des enfants de 5 a 11 ans,,* Education phisique et sport, nr.116, Paris.
177. Riemann, B., & Lephart, S., The Sensoriomotor System, Part I: The Physiologic Basis of Functional Joint Stability. Journal of Athletic Training, 37(1), 71–79, (2002).
178. Sabin, I. (2000). Masajul pentru toți, Editura Coressi 2000, București, 123-124.
179. Sabin, I. (2000). Masajul pentru toți, Editura Coressi 2000, București, 123-124.

180. Sbenghe, T. (1987). Kinetologie profilactică,terapeutică și recuperare, Editura Medicală, București.
181. Scarlat, E Scarlat, M B,- Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică, București 2002;
182. Șchiopu U., Verzea E., -(1981), “*Psihologia vârstelor*“ Ed.Didactică și Pedagogică, București.
183. Schmidt, A. R. (1988) – “*Motor Control and Learning. A Behavioral Emphasis,*„ Ed. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, Inc.
184. Șerban M.- (1987),“*Aprecierea calităților în sport,*„ Eseu psihopedagogic“, Ed. Sport Turism, București.
185. Șerban, M, 1983 -Micile secrete ale mării performanțe , Editura Sport - Turism, București;
186. Șerbănoiu S. – (2002), “*Lecția de Educație Fizică,*„ , București, Editura EFIR.
187. Șerbănoiu S.- (2004), “*Medodica Educației Fizice,*„ București, Editura Cartea Universitară.
188. Shimazaki T., șiKikkawa M. A Study of Nonverbal Communication by Coaches : Relationships between Communication Ability and Coaching Evaluation, Paper : Coaching and Training, International Journal of Sport and Health Science, Vol. 13. 2012. P. 427–447. Japonia, online 21 mai 2015. P. 43–60.
189. Șiclovan, I. – (1970), “*Teoria educației fizice și sportului*”, Ed. Stadion, București.
190. Șiclovan, I. – (1987), “*Teoria antrenamentului sportiv*”, Ed. Sport-Turism, București.
191. Sidenco, E. L. (1999). Bilanț articular și muscular, Editura APP, București, 135-136.
192. Sotiriu R. – (1998), “*Handbal- antrenament, teorie, metodică* ”, Editura Garold, București.
193. Sports Physiotherapy Competencies and Standards; Dr Cathy Bulley
www.SportsPhysiotherapyForAll.org Page 646
194. *Statutul și Regulamentul Federației Române de Handbal*
195. Stoica, M., 1996, Psihopedagogia personalității. Editura Didactică și Pedagogică, București;
196. Susteanu, Ș. (1999). Bolile aparatului locomotor, Editura Medicală, București, 45.
197. Susteanu, Ș. (1999). Bolile aparatului locomotor, Editura Medicală, București, 45.

198. Sutton W.A. –(1998), “*Strategic long range planning for intercollegiate athletic programs*,”. Journal of Applied Resesearch in Coaching and Athletics,3,238.
199. Swartz, E., & Bruce, L., Balance Training for Neuromuscular Control and Performance Enhancement: A Call for More Research. Athletic Trainig and Sports Health Care, 3(4), 71–173. doi:[10.3928/19425864-20110629-05](https://doi.org/10.3928/19425864-20110629-05), (2011).
200. Szabo M. – (2002), “*Handbal*”, Edit. Ominia UNI SAST, Braşov.
201. Teodorescu L.- (1989) “*Sportul integrator al educaţiei fizice în cadrul ştiinţei sportului*“, E.F.S.; Bucureşti.
202. Teodorescu Silvia – (2007) “*Antrenament şi competiţie*,”. Editura Morosan.
203. Teodorescu, L. – (1975), “*Probleme de teorie şi metodică a jocurilor sportive*”, Ed. Sport-Turism, Bucureşti.
204. Teodorescu-Mate Silvia – (2001), *Programare- Planificare în antrenamentul sportiv*,, Editura Semne, Bucureşti.
205. *The contrast in approaches appeared on the same pages of Marketing News*, April 26 1985, pp. 10-11
206. Thomas, R. - (1983) – “*Psychologie Au Sport*,” Paris
207. Thomas, R., Jerry Nelson, - (1997), “*Metodologia cercetării în activitatea fizică*,”. Vol. I 1996, Vol. II, 1997, Sportul de performanţă, nr. 375-377, 386-389, Bucureşti, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului.
208. Toffler, A., 1970, Future Shock, Random House, SUA.
209. Ţopa, L., 1979 , Metode şi tehnici de muncă intelectuală. Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
210. Trofin E. – (1987), „*Handbal pentru copii şi juniori*”, Edit. C.N.E.F.S., Bucureşti.
211. Tudor V. – (2001), “*Evaluarea în educaţie fizică*,”. Bucureşti, Editura PRINTECH.
212. Tudor V. – (2005), “*Măsurarea şi Evaluarea în Cultură Fizică şi Sport*,”. Editura ALPHA, Bucureşti.
213. Tudor V . – (2000), “*Coordonate teoretice şi educaţional-formative, repere pentru evaluarea unui sistem de evaluare la educaţia fizică şcolară*,”. Bucureşti, Teză de Doctorat.
214. Tudor V. – (1998), “*Problematika evaluării în educaţia fizică şcolară. Aspecte fundamentale şi criteriile de evaluare*,”. Bucureşti, Referat doctorat nr 3.

215. Tudor V. – (1998), *Aptitudinile în structura personalității “Dinamica aptitudinilor implicate în practicarea exercițiilor fizice,,*. Referat doctorat nr. 1 , București.
216. Tudor V. – (1999), “*Capacitățile condiționale coordinative și intermediare – Componente ale capacității motrice,,*. București, Editura RAI.
217. Tudor, V- *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice*, Editura RAICoresi, București; . 1999
218. Tudossi Șt. – (1980), “*Elemente de statistică aplicată*“, Ed.Didactică și Pedagogică, București.
219. Ungureanu O. –(1997), “*Valorificarea resurselor umane în sportul de performanță sub aspectul inteligenței motrice*“- Rev. Știința Sportului, nr.5, București.
220. Ungureanu O. -“ *Teoria și metodică antrenamentului sportiv* “, Ed. Universității Al. I.Cuza, Iași, 1995
221. Verhoșanski I.V. – (1988), “*Bazele pregătirii condiționale speciale a sportivilor*“, Moscova
222. Verhoșanski I.V. – (1992), “*Un nou sistem de antrenament în sporturile aciclice*“, Scuola dello sport., Roma .
223. Visan, Alice - *Dansul pentru educația corporală*, Ed. Cartea Universitară, București, 2005
224. Weineck J. – (1995), “*Biologia sportului,,*. Editura M.T.S.- CCPS, București.
225. Weineck J. – (1997), “*Manuel d'entrainement,,*. Edition Editure VIGOT, Paris.
226. Weineck Jurgen - *Biologie du sport* , Editura SDP, București 1995 ;
227. Williams R. - (1982) “*Sociology of culture,,*. New York: Schocken.
228. Yotani, K., Tamaki, H., Yuki, A. et al., Response training shortens visuo-motor related time in athletes. *Int J Sports Med*, 32: 586–90, (2011).
229. Zapan, G. – (1984), “*Metoda aprecierii obiective a personalității,, Cunoașterea în aprecierea obiectivă a personalității (ediție îngrijită de Pavel Mureșan)*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București

REVISTE ON LINE

“Emotional intelligence in sport and play”(www.utas.edu.au)

„Athletics Insight” (www.athleticinsight.com)

„Brain Based Visual Education”, California, (www. nab. com)

„Coaching Science Abstracts” (www.coachsci.com)

„Human Kinetic Publishers”, Champaign, Illinois, USA (www.rohan.sdsu.edu)

„Les difficulte d’apprentissage” (Universited Ottawa, www.csa.ca/science)

„Student Sport Magazine” (www.sportperformance.com)

„Tovira” (Facultatea de Științele Educației Cadiz, ES, www.uca.es)

FEPSAC (European Federation of Sport Psychology): The Sport Psychologist (www.psychology.lu.se).

SITE-URI SPECIALIZATE

<http://www.physio-europe.org/pdf/Benchmark.pdf>

http://www.sportsphysiotherapyforall.org/events/past_events/2004_12_16-CB.ppt

URL:<http://www.conferintedefs.ase.ro/2013/PDF/Sport%20de%20performanta/25%20Iacobini%201.pdf> (accessed: 01.05.2019).

URL:http://www.fefsoradea.ro/Fascicula_Educatie_Fizica_si_Sport/2012/10.FEFS_2012_Trifapdf (accessed: 04.05.2019)

URL:<https://alindiaconu.blogspot.com/2011/09/psihologie-sportiva-violenta-si.html> (accessed: 02.05.2019).

URL:https://www.academia.edu/23829775/Aggressive_Communication_in_the_Coach_Athlete_Relationship (accessed: 28.04.2018).

URL:https://www.academia.edu/36840607/Tipuri_de_chestionare (accessed: 02.06.2019)

www.americanscientist.org

www.ciberaroba.com (What is psychomotricity ?)

www.gallica.bref.fr.

www.matt-sport.com (M.A.T.T. Sporting Goods, Rhythmic and Psychic)

www.medecinefonctionnelle.com/lopentedesante

www.psyhomot.com (information from Italy)

www.unige.ch (Jean Piaget)