

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA FITNESS SI ESTETICĂ CORPORALĂ**

**Îmbunătățirea mobilității articulare
și dezvoltarea fortei musculare cu
ajutorul exercițiilor de tip Pilates**

Coordonator științific:

Conf.Dr. Moraru Cristina

Absolvent:

Andronache Maria Alexandra

IAȘI

2018

REZUMAT

Exercițiul fizic nu este adresat doar sportivilor și nu are destinație doar pentru ei cu o anumită vârstă. Exercițiul fizic poate fi practicat de orice persoană, de sex masculin sau feminin, la orice vârstă și nu ține cont de statutul social.

Antrenamentul de tip Pilates este bazat pe un sistem complet de exercitii fizice prin care se lucreaza corpul in intregime, de la musculatura cea mai profunda, pana la cea periferica, exercitii in care intervin atat mintea, cat si corpul si respiratia.

Prin această lucrare doresc să subliniez faptul că practicarea exercițiilor fizice alături de un regim alimentar rațional și echilibrat contribuie la menținerea unei vieți sănătoase și armonioase.

Primul capitol al lucrării prezintă *argumentarea teoretică a temei* cu delimitări conceptuale privind metode de dezvoltare a mobilității articulare, a forței musculare, forme de practicare a gimnasticii aerobice noțiuni teoretice despre mobilitatea articulară, forța musculară, fitness, importanța respirației în timpul efectuării exercițiilor de tip Pilates

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia cercetării* prezintă: motivația alegerii temei, ipoteza lucrării, scopul și sarcinile lucrării, metodele de cercetare utilizate și teste aplicate. În elaborarea cercetării s-a pornit de la *ipoteza* că : aplicând programe de exerciții pilates optime, persoanelor care nu practică nici un fel de activitate fizică, cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani ,se poate acționa asupra dezvoltării forței musculare, îmbunătățirea mobilității articulare și nu în ultimul rând asupra esteticii corporale. Testele folosite în experiment au fost : evaluarea mobilității coloanei vertebrale, evaluarea forței musculaturii spatelui, a brațelor și musculaturii abdominale.

În capitolul al III-lea este prezentat design-ul experimental, care cuprinde subiecții cercetării, mijloacele care au constituit variabila independentă a experimentului și interpretarea rezultatelor obținute. Experimentul efectuat a scos în evidență faptul că exercițiile de pilates utilizate au condus la o creștere a forței musculare și a mobilității articulare.

Se desprinde de aici o concluzie foarte importantă, și anume: nu există limită de vârstă pentru dezvoltarea forței musculare și a mobilității articulare în schimb, trebuie să existe metode și mijloace adecvate pentru dezvoltarea acestora.

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ**

**TONIFIEREA MUSCULATURII DE POSTURĂ ȘI
ÎMBUNĂȚIREA ESTETICII CORPORALE PRIN
EXERCII SPECIFICE GIMNASTICII AEROBICE**

Coordonator științific:

Conf. Dr. Moraru Cristina

Absolvent:

Apotrosoaei Ioana Delia

IAȘI

2018

REZUMAT

Modificările patologice de ax ale coloanei vertebrale (exagerarea curburii fiziologice sau apariția unor curburi în afara celor fiziologice) reprezintă afecțiuni ale coloanei vertebrale, care netratate duc la apariția unui aspect inestetic al spatelui și posturii în ansamblu. Tonusul muscular al spatelui și al abdomenului este responsabil de menținerea poziției corecte a spatelui, astfel, lipsa exercițiului fizic, supraponderabilitatea, postura incorectă, timpul îndelungat petrecut pe scaun, sunt câteva dintre situațiile care duc la slăbirea musculaturii spatelui, coloana nemaiputând fi susținută corect, iar lipsa conștientizării și neacordarea de atenție a modului în care stăm sau mergem, determină principala cauză a posturii deficitare dată de activitățile repetitive greșite.

Astfel, aceste aspecte m-au determinat să studiez, să cercetez și să experimentez efectele exercițiilor de gimnastică aerobică asupra esteticii corporale prin tonifierea musculaturii de postură.

Primul capitol al lucrării prezintă *Fundamentarea teoretică a lucrării* cu aspecte privind noțiuni generale despre musculatura de postură, noțiuni teoretice privind estetica corporală, definirea conceptului de fitness, delimitări conceptuale ale gimnasticii aerobice, pașii și mișcărilor specifice gimnasticii aerobice și componentele psihomotricității.

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia lucrării* cuprinde motivarea alegerii temei, scopul și sarcinile lucrării, ipoteza, metodele de cercetare utilizate și testele și măsurătorile aplicate. În elaborarea cercetării s-a pornit de la *ipoteza* că: utilizând exerciții specifice gimnasticii aerobice se va îmbunătăți tonusul musculaturii de postură și estetica corporală a subiecților cuprinși în cercetare. Testele și măsurătorile folosite în experiment au fost de forță și rezistență a musculaturii abdominale, a spatelui, a coapsei și a gambei, înregistrându-se numărul de repetări în 30 de secunde.

În capitolul al III-lea este prezentată desfășurarea experimentului, și cuprinde subiecții și locul desfășurării cercetării, exemple de exerciții specifice gimnasticii aerobice pentru tonifierea musculaturii posturale și prezentarea și interpretarea datelor. În urma testărilor finale am observat că valorile celor patru teste s-au îmbunătățit, iar rezultatele obținute în urma experimentului desfășurat ne permit să afirmăm că ipoteză de la care am plecat a fost confirmată, exercițiile specifice gimnasticii aerobice dovedindu-și eficacitatea.

RESURSELE UMANE ÎN DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR CORPORALE – PROFESORII

Avădăni A.M. (Avădăni Andreea – Mădălina)

Coordonator: Conf. univ. dr. POPESCU Lucian

*Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” , Iași , Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Specializarea: Fitness și Estetică Corporală*

Tel: 0755471889, Email: avadani_andreemadalina@yahoo.com

Rezumat

Pregătirea profesorului are un caracter sistematic și organizat, se realizează în învățământul superior pe baza unor planuri și programe de învățământ. Sistemul de pregătire al cadrelor didactice este determinat de obiectivele care stau în fața școlii, de nivelul creșterii civilizației materiale și spirituale a întregii populații.

Ipoteza: Presupun că utilizând bibliografia de specialitate în acest studiu, pot identifica cu ușurință ce reprezintă formarea profesorului, importanța și necesitatea acestuia în societate.

Scopul lucrării: Scopul acestei teme este identificarea cadrului legislativ și organizatoric din domeniul activităților corporale și anume profesorii

Metode de analiză: În această lucrare am descris formarea profesorilor de educație fizică și sport în cadrul instituțiilor de învățământ cu ajutorul standardelor Agenției Române de Asigurare a Calității în Învățământul Superior (ARACIS), Legii educației naționale nr. 1/2011 actualizat 2018 și al Legii nr. 69 din 28 aprilie 2000. La această pregătire a profesorilor de educație fizică și sport contribuie Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași și Facultatea de Educație Fizică din cadrul aceleiași universități.

Concluzii: Profesiunea didactică este asociată cu câteva categorii fundamentale de roluri, acceptate de majoritatea sistemelor de formare a profesorilor: proiectare, managementul și organizarea activităților de învățare, consiliere psiho-educatională, managementul clasei de elevi, comunicare cu elevii, părinții și colegii, dezvoltare profesională de-a lungul vieții, participare la perfecționarea procesului educațional și a inovațiilor din școală, oferirea de servicii educaționale pentru comunitate.

Cuvinte cheie: *profesor, formare, educație fizică și sport, lege.*

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ**

**MANAGEMENTUL UNEI COMPETIȚII
DE JUDO LA NIVEL NAȚIONAL**

REZUMAT

Coordonator științific:

Prof. Univ. dr. Chirazi Marin

Absolvent:

Babiuc Ioana

IAȘI

2018

Lucrarea elaborată intitulată "Managementul unei competiții de judo de nivel național" își propune să analizeze modul de planificare, organizare și desfășurare a unei competiții de judo de nivel național, din punct de vedere legislativ cât și din punct de vedere practic, analizând activitatea de management a unei astfel de competiții, respectiv Finala Campionatului Național individual pentru U18 (M+F).

Responsabilitatea de a gestiona fenomenul sportiv pe teritoriul țării noastre revine Ministerului Tineretului și Sportului (M.T.S.), care trebuie prin politicile sale adoptate la nivelul sectoarelor, să promoveze performanța la toate nivelurile sportului, pentru toți cetățenii, determinând o traiectorie ascendentă a evoluției sociale.

Particularitățile managementului în sport rezidă și din faptul că se aplică tuturor formelor de activități sportive, tuturor disciplinelor sportive, ceea ce asigură o participare organizată care conduce la obținerea unor rezultate superioare în competițiile sportive.

Prin aplicarea adecvată a formelor de management pot fi abordate zonele ce necesită intervenții pentru valorificarea capitalului uman, a potențialului pentru performanță, baza materială și financiară, optimizarea continuă a acestora prin aplicarea politicilor sportului în echilibru cu mediul natural, cultural și economic.

Prezenta lucrare relatează problemele managementului actual al competiției de judo la nivel național și dorește să atragă atenția asupra modulului în care acesta poate fi îmbunătățit, implicând organisme de specialitate.

Evidența permanentă a resurselor umane cât și cele fizice și cele financiare implicate, creează posibilitatea unui management de calitate.

Coordonarea întregii activități, urmărirea acesteia pe baza termenelor stabilite și aplicarea imediată a măsurilor de control, duc spre atingerea standardelor de performanță.

Managerul sportiv planifică, inițiază, dispune, coordonează și controlează realizarea acțiunilor și îndeplinirea obiectivelor. În cazul de față, managerul sportiv în organizarea Etapelor finale ale Campionatele Naționale pentru diferite eșaloane de vârstă, este reprezentat de Federația Română de Judo.

Organizarea unei competiții sportive se poate împărți în cinci faze și anume:

- stabilirea a ceea ce trebuie realizat;
- obținerea acceptului partenerilor;
- finalizarea pregătirilor;

- desfășurarea competiției;
- încheierea competiției.

După ce s-a stabilit forma de desfășurare a competiției sportive propusă spre organizare, sarcinile ce urmează a fi îndeplinite se împart în trei categorii:

- sarcini legate de pregătirea competiției;
- sarcii în organizarea concretă – desfășurarea propriu-zisă a competiției;
- sarcini de după terminarea evenimentului.

Pentru ca derularea unei competiții sportive să se facă în concordanță cu cerințele stabilite, este necesar ca ea să fie pregătită din timp de către persoane care au calificarea și competența să facă acest lucru. Problemele pe care le ridică organizarea unei competiții sportive sunt multiple și pentru aceasta solicită colaborarea mai multor persoane, uneori chiar a unor structuri sportive.

Federația Română de Judo elaborează și adoptă în cadrul comisiilor și colegiilor sale, și în acord cu reglementările în vigoare, documente necesare pentru buna desfășurare a activității.

Ca organizator de competiții pe plan local, consider că o competiție de judo de nivel național poate fi un reper pentru îmbunătățirea activității competiționale de pregătire.

Sportivii, antrenorii, părinții și invitații doresc să participe la evenimente (competiții, stagii de pregătire) bine organizate și să se simtă în siguranță pe perioada desfășurării acestora. Pentru a avea succes, managerul de competiție trebuie să ofere un cadru bine organizat, să respecte regulamentele în vigoare ale Federației Române de Judo, să coordoneze activitatea de organizare și să dispună de resursele necesare.

În această lucrare se dorește identificarea resurselor umane, materiale și financiare necesare în organizarea Finalei Campionatului Național U18, dar și identificarea situațiilor neprevăzute, pentru a crea un management de calitate.

Coordonarea întregii activități, urmărirea acesteia pe baza termenelor stabilite și aplicarea imediată a măsurilor de control, duc spre atingerea standardelor de performanță.

De asemenea, cunoașterea și etapizarea ansamblului de activități din cadrul managementului competiției de judo de nivel național, duce la optimizarea activității competiționale de nivel național.

Prin implementarea anumitor programe și urmărirea derulării acestora, prin aportul financiar al Federației Române de Judo și printr-o strategie pe termen lung, consider că managementul competițiilor de judo de nivel național ar fi mult mai eficient și calitativ.

Am realizat această lucrare utilizând următoarele metode de cercetare: metoda studiului bibliografic, metoda observației și metoda studiului de caz.

Am urmărit îndeaproape activitățile desfășurate în cadrul managementului Finalei Campionatului Național U18 și am constatat următoarele:

- În cadrul Finalei Campionatului Național de U 18 (m+f) au participat 318 sportivi legitimați la 69 structuri sportive din țară, inițial fiind înscriși 322 de sportivi.

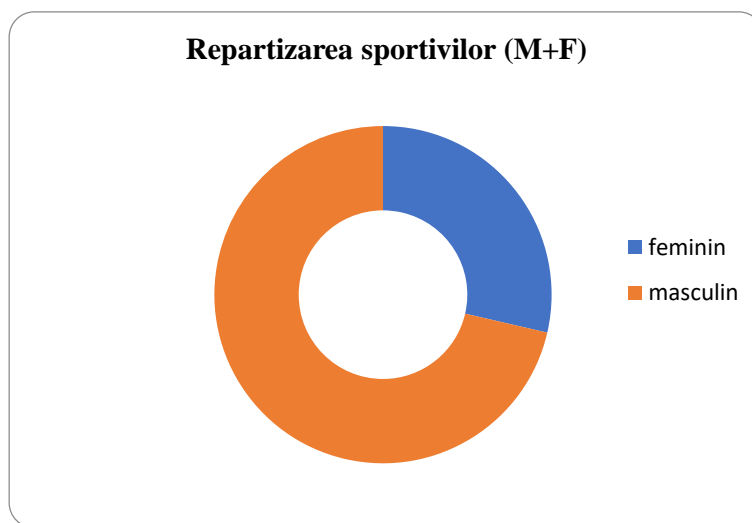


Fig.1 Repartizarea sportivilor în funcție de gen

- Federația Română de Judo permite înscrierea sportivilor și după termenul limită acordat acestei etape, ceea ce face ca, validarea sportivilor să dureze foarte mult. Dacă F.R.J. ar respecta regulile și s-ar alinia la Regulamentul de competiție U.E.J. cu privire la validarea sportivilor, această activitate s-ar realiza în câteva minute, pentru fiecare participant.

- Delegarea arbitrilor la Finala Campionatului Național se face de multe ori pe criterii economice și nu pe criterii de performanță și calitate, ceea ce duce uneori la influențarea clasamentelor finale.

- De remarcat este contribuția antrenorilor care, indiferent de problemele pe care le întâmpină și prin muncă susținută reușesc să implice adolescenți în activitatea

competițională a judoului, îndepărtându-i de pericolele vieții sociale actuale, oferindu-le o pregătire sportivă continuă, într-un cadru bine organizat.

Managementul competițiilor de judo de nivel național poate fi îmbunătățit dacă se ține cont de factorii ce duc spre succes în competițiile sportive, respectiv:

- controlul activităților;
- coordonarea acțiunilor;
- strategia managerială;
- buget alocat

În urma evaluării managementului acestei competiții, Federația Română de Judo a întocmit un raport ce cuprinde problemele apărute și rezolvate pe timpul derulării competiției, urmând a fi înregistrate ca resurse informaționale pentru viitoarele competiții de nivel național.

RELAȚIA SPORT- TELEVIZIUNE. STUDIU DE CAZ

JOCURILE OLIMPICE

Barticelel D. A. (Barticelel Diana Andreea)

Coordonator: Conf. univ. dr. Rusu Oana

¹Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport, Specializarea: Fitness și Estetică Corporală Tel: 0743964426, Email: andreea.diana50@yahoo.ro.

Rezumat

Începuturile Jocurilor Olimpice se bazau pe simțurile și puterea omului și mai puțin pe tehnologie. Tehnologia are o mare influență în pregătirea sportivilor. Antrenorii au posibilitatea să îmbunătățească performanța. Camerele video, cronometrajul electronic, reluările și înregistrările duc la îmbunătățirea tehnicii și creșterea spectaculozității, ceea ce duce și la ridicarea nivelului de satisfacție a spectatorului.

În anul 1960 televiziunea face din sport un spectacol mondial și o cultură de masă atâta timp cât atrage, la o scară nouă, capitalul în sport și influențează asupra tehnicilor și a regulilor sportive. În anul 1962, Jocurile Olimpice de la Tokyo, au fost, pentru prima dată, retransmise la Mondo Vision, iar două miliarde de telespectatori le-au urmărit pe cele de la Albertville.

Scopul lucrării: este de a evidenția influențele reciproce ale mass-mediei și ale sportului, în general și ale Jocurilor Olimpice în special.

Ipoteza lucrării: Avansăm ipoteza conform căreia televiziunea a influențat desfășurarea Jocurilor Olimpice, precum și faptul că acest eveniment sportiv a influențat dezvoltarea televiziunii, în speță, a televiziunii române.

Material și metode: Pentru elaborarea acestei lucrări, am folosit următoarele metode de cercetare: studiul bibliografic și analiza teoretică a datelor literaturii de specialitate, în domeniul sportului, se pot observa câteva aspecte ce țin de mediatizarea sportivă, evoluția acesteia și impactul asupra activităților sportive au determinat schimbări atât în sport cât și în mijloacele, metodele și tehnicile de mediatizare; metoda comparativă este metoda aplicată în cazul datelor statistice ce fac referire la evoluția mediatizării la TV a Jocurilor Olimpice și metoda istorică care a urmărit evoluția acestui fenomen de durată îndelungată.

Rezultate: În datele statistice se pot observa fluctuații majore ale audienței la ultimele 7 ediții a Jocurilor Olimpice. Cea mai urmărită ediție a fost în anul 2012 la Londra, cu un număr de

40,7 milioane de audiențe, comparând cu ediția din 1992 desfășurată în Barcelona cu o audiență de 21,61 milioane.

Concluzii: Domeniul sportiv a ajuns la un grad mare de complexitate prin marile transmisiuni via satelit a principalelor evenimente sportive planetare. Relația dintre media și sport, în ciuda diferitelor perspective de analiză, se bazează pe principiul interdependenței, a cărui intensitate se află într-o continuă creștere. Jocurile Olimpice reprezintă încă din antichitate cel mai mare și cel mai așteptat eveniment sportiv, popularitatea sa constituie o resursă importantă pentru media, oferind o bază largă și eterogenă de audiență.

Cuvinte cheie: Jocurile Olimpice, televiziune, mass-media, audiență.

Bărau.A.E.¹ (Bărau Andreea-Elena)

Coordonator: Conf. univ. dr. Popescu Lucian

¹Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport, Specializarea: Fitness și Estetică Corporală

Tel:0754934824, Email: a_barau@yahoo.com.

Rezumat

Ipoteză: Presupunem că activitatea de voluntariat influențează într-un mod pozitiv dezvoltarea personală a studenților cu impact pozitiv într-o viitoare pregătire profesională.

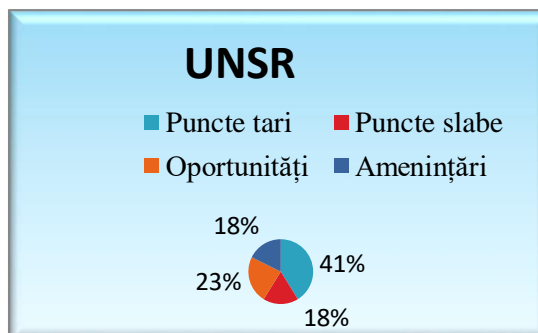
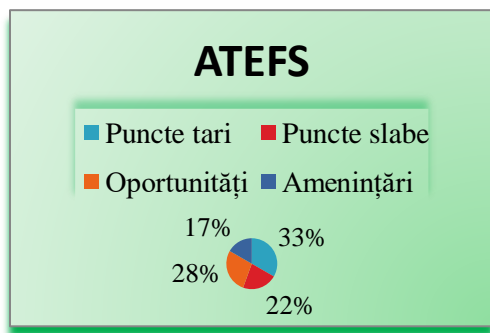
Scopul lucrării: Scopul acestei lucrări este de a aduce în atenția noastră, beneficiile pe care voluntariatul le implementează în vederea îndeplinirii sale artistice și culturale, sportive și recreative, educaționale, științifice, de cercetare, de tineret, de reprezentare, de mediu, de sănătate, sociale, de solidaritate, de dezvoltare comunitară, de ajutor umanitar, civic și filantropic și altele asemenea.

Metode de analiză: În această lucrare, am folosit două organizații nonprofit și anume: Federația Uniunea Națională a Studenților din România (UNSR) și Asociația Tinerilor din Educație Fizică și Sport- Tinere Talente din Iași (ATEFS) .Pentru a evidenția anumite particularități ale acestora am accesat statutul organizațiilor, planul managerial, dar și analizarea legii voluntariatului din Legea 78/2014.

Prin folosirea analizei S.W.O.T, putem identifica particularitățile pe care le aduce voluntariatul în cadru organizat.

Analiza comparativă, aduce un surplus de concluzii asupra practicării voluntariatului în forma lui organizată.

Rezultate



- În urma analizei S.W.O.T., pe baza datelor furnizate de ATEFS și UNSR referitor la poziționarea organizațiilor, evidențiază necesitatea realizării unui echilibru între punctele tari și punctele slabe, dar și între oportunități și amenințări.
- Analiza comparativă privind cele două entități organizaționale și a caracteristicilor acestora, a evidențiat: distanța mare față de putere; evitarea asumării responsabilității de către membrii organizației; prezența unor privințe contrare în statutul acestora, trăsături specifice, muncă în echipă

Concluzii

- În urma analizei legii voluntariatului din 2014, putem concluziona că schimbările aduse acesteia au un impact pozitiv asupra voluntariatului și structura acestuia;
- Practicarea voluntariatului într-un cadru organizat (ex. noastre au fost UNSR și ATEFS), aduce mai multe beneficii decât într-unul neorganizat;
- Starea actuală a entităților organizaționale neguvernamentale din România, evidențiază varietatea structurală a acestora și diversitatea domeniilor în care ele își desfășoară activitatea;

Cuvinte cheie: voluntariat, organizație, analiză comparativă, analiză S.W.O.T

Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Specializarea: Fitness și Estetică Corporală

**ÎMBUNĂTĂȚIREA CONDIȚIEI FIZICE PRIN
PROGRAME DE TAE-BO**

Îndrumător:

Conf. dr. MORARU CRISTINA

Absolvent:

BÎRSAN BOGDAN-CONSTANTIN

Iași - 2018

REZUMAT

Datorită caracterului dinamic al mișcărilor, eficienței și gradului mare de adaptabilitate la situații particulare, acest tip de activitate reprezintă o modalitate eficientă de îmbunătățire a condiției fizice a persoanelor care vor s-o practice.

Programele de tae-bo oferă numeroase beneficii, cum ar fi: creșterea capacității pulmonare, ameliorarea circulației sangvine, dezvoltarea mobilității și elasticității musculare, dezvoltarea musculaturii picioarelor, brațelor, abdomenului, îmbunătățirea coordonării și echilibrului.

Toate aceste lucruri pot fi influențate pozitiv cu ajutorul programelor de tae-bo, numai printr-o dozare corectă a efortului și alegerii unor sisteme de exerciții adaptate situațiilor individuale.

Am abordat această temă de cercetare, venind în ajutorul persoanelor care doresc să obțină un fitness bun și totodată să-l mențină printr-o cale eficientă, cea a utilizării programelor de tae-bo. Primul capitol al lucrării prezintă *argumentarea teoretică a temei* cu delimitări conceptuale privind: importanța și actualitatea temei, conceptul de fitness și componentele acestuia, gimnastica aerobică - mijloc de îmbunătățire a condiției fizice, clasificarea formelor de practicare a gimnasticii aerobice, parametri efortului în gimnastica aerobică, efectele gimnasticii aerobice asupra organismului și principii metodologice privind desfășurarea unei lecții de gimnastică aerobică.

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia cercetării* prezintă: motivația alegerii temei, ipoteza lucrării, scopul și sarcinile lucrării, metodele de cercetare utilizate și teste aplicate. În elaborarea cercetării s-a pornit de la *ipoteza* că: folosind programe adecvate, care cuprind exerciții specifice de tae-bo, vom obține o îmbunătățire a condiției fizice a persoanelor care practică această formă de activitate. Testele folosite în experiment au fost: test pentru forța musculaturii abdominale, test pentru evaluarea mobilității coloanei vertebrale în plan anterior, test de echilibru și test pentru evaluarea coordonării - sărituri cu coarda.

În capitolul al III-lea este prezentat design-ul experimental, care cuprinde subiecții cercetării, mijloacele care au constituit variabila independentă a experimentului și interpretarea rezultatelor obținute. Experimentul pedagogic, care a fost efectuat în cercetare, ne-a demonstrat eficiența programelor de tae-bo, prin rezultatele obținute la testările finale. Indicii realizați la testele care au vizat îmbunătățirea condiției fizice au crescut prin introducerea programelor de tae-bo.

În urma testărilor finale, tonicitatea abdominală, mobilitatea articulară coxo-femurală, echilibrul și coordonarea au fost influențate pozitiv, datorită utilizării, dozării corecte a efortului și alegerii unor sisteme de exerciții adaptate situațiilor individuale.

Ca urmare a rezultatelor obținute, putem afirma că sistemele de exerciții folosite în programele de tae-bo și-au dovedit eficacitatea, fapt care a confirmat ipoteza cercetării.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

DISTRIBUȚIA BAZINELOR DE ÎNOT

DIN MUNICIPIUL IAȘI

Coordonator științific:

Lect. Univ. Dr. Petrea Renato Gabriel

Absolvent:

Căpraru Cristian Ionuț

IAȘI

2018

1. Actualitatea și importanța studiului

Numărul foarte mare de practicanți ai înotului din ultima vreme a făcut ca acest sport sau activitate de loisir să ia amploare. Oamenii, amatori ai acestui sport, fie copii sau adulți, sunt în număr cât mai mare, iar conjunctura sau distribuția bazinelor de înot dă posibilitatea tuturor să practice acest sport, datorită amplasării fiecărui bazin în aproape fiecare cartier al orașului. Numărul instructorilor de înot a crescut semnificativ, ceea ce conferă avantaj funcțional tuturor iubitorilor acestui sport. Tot mai multe investiții se fac pentru amplasarea a cât mai multe bazine dotate cu aparatură de ultima generație.

Disponibilitatea oamenilor față de acest sport este din ce în ce mai vizibilă, bazinele sunt din ce în ce mai multe, remarcându-se o amploare a acestui fenomen, care aduce o serie de beneficii asupra organismului uman. Dintre acestea enumerăm următoarele: menținerea unei stări de sănătate optime, favorizarea dezvoltării fizice armonioase, îmbunătățirea capacității de efort prin stimularea marilor funcțiuni, prevenirea și corectarea deficiențelor posturale și fizice, menținerea unui tonus muscular optim, crearea unei armonii între indicii somatici și cei funcționali, capacitatea de orientare spațială atent condiționată de prezența mediului apei, capacitatea de coordonare a mișcărilor brațelor și picioarelor, controlul respirației, educarea comportamentelor motivaționale și afectiv-volitive.

2. Ipoteze, scop, obiective, sarcini

Ipoteza 1: Credem că plasamentul sau distribuția bazinelor de înot din Municipiul Iași ajută la modul în care ajunge produsul la client iar regiunea geografică are un rol esențial în alegerea produsului dorit.

Ipoteza 2: Credem că majoritatea clienților din Iași, aleg Oxygenul din Galata datorită densității foarte mari a populației cartierului în raport cu populația celorlalte cartiere.

Ipoteza 3: Credem că prețul are un rol important în alegerea unui bazin de înot în raport cu posibilitățile financiare ale clienților.

Scopul: Scopul acestei lucrări este de a observa modul de distribuție a bazinelor de înot din Municipiul Iași și de a colecta date și informații legate de acestea pentru a evidenția modul de alegere pe care oamenii îl fac cu privire la practicarea unui sport, îndeosebi înotul.

Obiective: dorința de a lupta împotriva sedentarismului, încercarea de a găsi situații cât mai variate și atractive pentru organizarea eficientă a timpului liber; identificarea factorilor care influențează modul de alegere a bazinelor de înot în funcție de repartizarea lor; identificarea caracteristicilor bazinelor de înot din Municipiul Iași în scopul alegerii corecte a omului în funcție de preferințele și toleranțele fiecăruia.

Sarcini: selectarea și parcurgerea unei literaturi de specialitate în concordanță cu tema lucrării; elaborarea planului de cercetare și a etapelor acestuia; stabilirea metodelor de cercetare și de investigații ce vor fi utilizate pe parcursul cercetării; desfășurarea propriu-zisă a cercetării și înregistrarea datelor; prelucrarea datelor obținute, analiza și interpretarea acestora; formularea concluziilor și a recomandărilor.

3. Material și metode de lucru

Materialul de lucru: distribuția bazinelor de înot în funcție de cartierele din Iași.

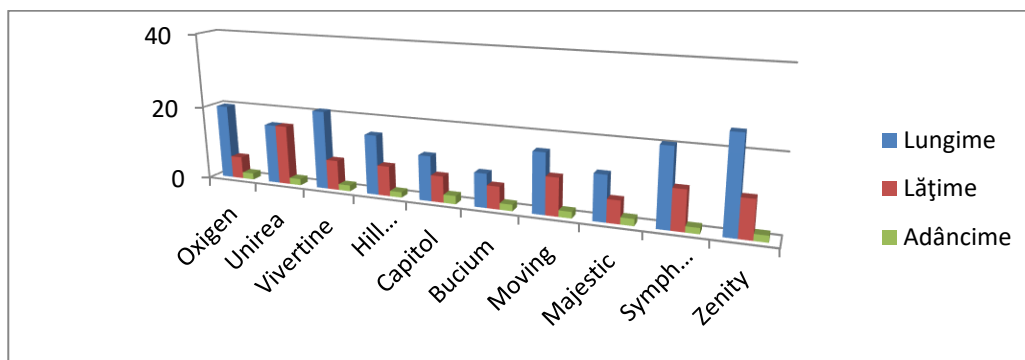
Bazinele de înot analizate: Complexul Oxigen, Zenity Spa, Complexul Vivertine, Hill Center, Symphony Exclusive Club, Motel Bucium, Hotel Majestic, Complexul Unirea Spa, Club Moving, Hotel Capitol, Baia Comunală.

Metode de cercetare folosite: metoda studiului bibliografic, metoda observației, metoda înregistrării obiective a datelor.

4. Rezultatele cercetării

După studierea amănunțită a bazinelor de înot din Municipiul Iași și culegerea celor mai reprezentative date pentru lucrarea de față, am ales următorii indicatori pentru a realiza o analiză statistică : dimensiunea bazinelor- lungime, lățime, adâncime; prețul cursurilor de înot destinate copiilor-abonament de 8 ședințe; prețul intrărilor la piscină abonament full time-1 lună/3 luni.

5. Interpretarea rezultatelor

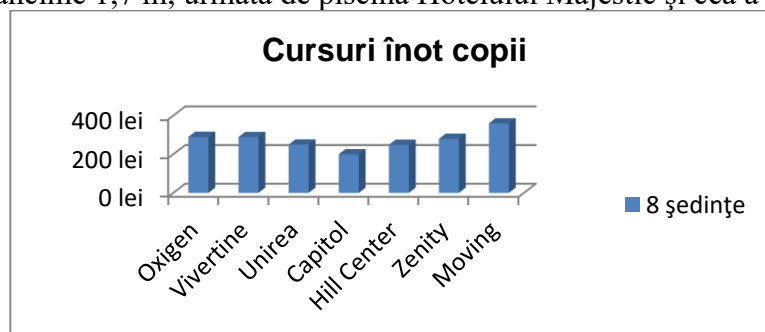


Din graficul de mai sus evidențiem următoarele date, exprimate în metri:

- cea mai mare lungime- piscina Zenity 25 m;
- cea mai mică lungime- piscina Bucium 9 m;
- cea mai mare lățime- piscina Unirea 16 m;
- cea mai mică lățime- piscina Majestic și Bucium 6 m;
- cea mai mare adâncime- piscina Capitol 2,2 m;
- cea mai mică adâncime- piscina Hill Center 1,45 m.

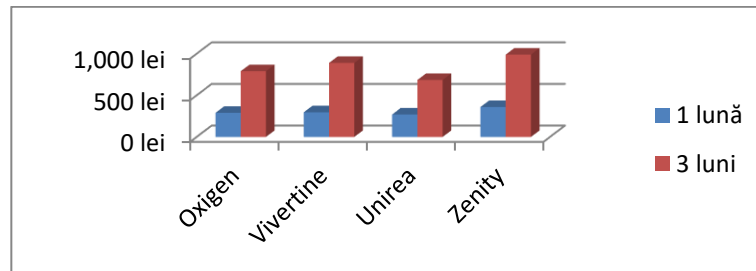
Putem observa astfel că cea mare suprafață a bazinului este cea a complexului Zenity Spa cu următoarele caracteristici: lungime 25 m, lățime 10 m și adâncime 1,70 m; aceasta este urmată îndeaproape de piscina complexelor Symphony și Vivertine.

Cea mai mică suprafață o ocupă piscina Motelului Bucium cu dimensiunile: lungime 9 m, lățime 6 m și adâncime 1,7 m, urmată de piscina Hotelului Majestic și cea a Hotelului Capitol.



Pentru a realiza o ierarhie justă am selectat doar cele 7 bazine de înot care au același tip de abonament pentru cursurile de înot destinate copiilor, acesta fiind un abonament cu 8 ședințe.

Am constatat astfel că cele mai ridicate prețuri sunt ale Clubului Moving-actual World Class- 300 de lei, urmate de Complexul Vivertine- 289 lei și Complexul Zenity- 280 lei. Prețurile cele mai accesibile sunt ale Hotelului Capitol- 200 lei și ale complexului Hill Center Spa- 249 lei.

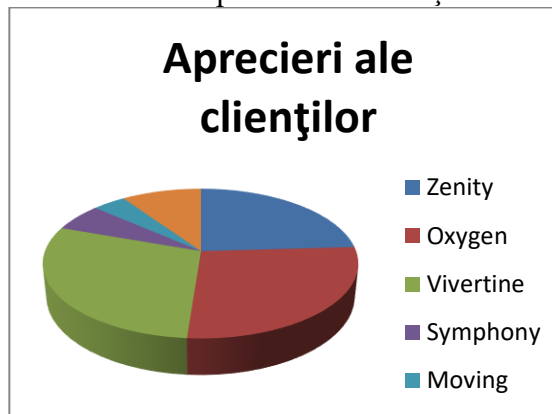


Datorită diversității programelor și facilităților complexelor, fiecare bazin are propria politică de atragere a clienților și propriul management de realizare al abonamentelor. Astfel, nu am putut analiza decât 4 bazine care au același tip de abonament de intrări la piscină- full time 1 lună și 3 luni.

Putem afirma faptul că atât la abonamentul de o lună cât și la cel de 3 luni, complexul Zenity Spa are cele mai ridicate tarife, 360 lei, respectiv 990 lei.

Totodată, cele mai accesibile tarife pentru acest tip de abonament le deține complexul Unirea Spa , cu prețuri de 270 lei, respectiv 685 lei.

Nu putem neglija faptul că, deși nu se află în graficul de mai sus ne având acest tip de abonament, Clubul Moving-World Class și Clubul Symphony Exclusive au cele mai ridicate prețuri datorită exclusivității lor. Accesul la piscină este permis doar membrilor cluburilor, persoanele din afara lui putând intra doar pe bază de invitație alături de un membru.



Mijloacele mass-media, în special Internetul și rețelele de socializare, ocupă primul loc în popularizarea ofertelor și publicitatea bazinelor de înot. De aici putem spune că ele au un rol important în promovarea ofertelor și în aducerea unui număr cât mai mare de clienți.

Graficul de mai sus este alcătuit din cele mai populare bazine de înot ale Municipiului Iași, deci, putem spune că în topul preferințelor ieșenilor se află Complexul Oxigen, urmat de Complexul Vivertine și Complexul Zenity Spa.

6. Concluzii finale

În concluzie putem afirma că ipoteza numărul 1 nu este confirmată sau este confirmată parțial deoarece noi am presupus că majoritatea clienților aleg produsul în funcție de plasamentul acestuia .

De asemenea, putem afirma ca ipoteza numărul 2 este confirmată, deoarece populația cartierului Galata este numeroasă și de aici și numărul de clienți foarte mare.

În cazul ultimei ipoteze nu putem spune că este confirmată 100%, deoarece prețurile variază foarte mult, iar clientul alege varianta cea mai accesibilă în detrimentul raportului calitate-preț. Prețurile sunt expuse diferit, fiecare bazin are politica lui de vânzare, ceea ce reiese din interpretarea rezultatelor din capitolul III.

7. Cuvinte cheie: bazine de înot, municipiul Iași, indici de analiză, abonamente, raport calitate-preț.

REZUMATUL LUCRĂRII

Actualitatea și importanța temei

Culturismul sau bodybuilding, așa cum este denumit internațional, este o artă împletită cu sportul și știința. Ca activitate fizică de modelare a corpului, cât mai apropiată de ceea ce reprezintă astăzi în sistemul sportiv, este rezultatul evoluției societății omenești și în special un rezultat apărut din structura profesiilor, care sunt din ce în ce mai statice.

În prezent, mai mult ca niciodată, omul trebuie să fie atent și să se ferească de ceea ce este adesea denumit “pericolul celor trei S”: sedentarismul, supraalimentația cronică și surmenajul intelectual. Toate acestea s-au dovedit a fi consecință frecventă a intensității vieții cotidiene. Omul societății moderne trebuie să facă față unui ritm amețitor al schimbărilor, exploziei informaționale, solicitărilor psihice, nervoase tot mai mari. Omul de azi trăiește mai intens decât cel din trecut, iar stresul este un element tot atât de banal în viața lui cotidiană, ca și televizorul, computerul sau automobilul.

Nevoia de mișcare se satisface printr-o multitudine de mijloace, dar atunci când urmărim și o dezvoltare fizică armonioasă, exercițiile cu îngreiere ne vor conduce cu succes spre obiectivul dorit. Culturismul este un sport pentru toți, practicarea lui nu reclamă aptitudini și calități motrice deosebite sau o vârstă limitată, fiind accesibil în egală măsură atât bărbaților cât și femeilor, vârstnicilor și adolescenților, celor dotați ereditar, precum și celor deficițari din punct de vedere al dezvoltării fizice și al forței. Timpul ne-a demonstrat că practicarea exercițiilor cu îngreiere, asemeni sportului în ansamblul său, nu cunoaște limite, astăzi nemaifiind niciun miracol atunci când întâlnim în sala de antrenament persoane cu deficiențe locomotorii care obțin performanțe remarcabile. Scopul culturismului, în ansamblul său, este acela de a dezvolta un corp sănătos, riguros, puternic, frumos, cu o musculatură armonioasă și proporțională, vizibil conturată și bine reliefată.

Exercițiile cu greutate nu contribuie numai la dezvoltarea musculaturii, ci și la păstrarea și dobândirea siluetei, la îmbunătățirea condiției fizice, călirea organismului, la formarea și dezvoltarea unor calități psihice cum ar fi voința, răbdarea, perseverența, cunoașterea de sine. Cu siguranță nimic nu ne va duce spre un corp armonios și în formă decât culturismul.

Motivația alegerii temei

Lucrând ca și sportiv (în vederea pregătirii) la o sală de fitness și culturism, am constatat că programele de exerciții cu greutateți libere cât și a celor la aparate, fac subiect de discuții, adeseori contradictorii, atât în rândul celor cu vechime în sala de forță, cât și printre cei ce cochetează cu primele taine ale acestei discipline. Titlul lucrării propuse, *Studiu comparativ între efectele programelor de exerciții cu greutateți libere și la aparate*, vine ca o motivație în plus în încercarea de a răspunde celor interesați la o serie de întrebări privind rolul și locul exercițiilor cu greutateți libere, cât și al celor la aparate în cadrul antrenamentului de fitness și culturism.

Disciplina, motivarea, perseverența, sunt doar câteva aspecte fără de care sportul în general, dar mai cu seamă culturismul nu poate fi practicat. Adeseori cei care acceptă aceste “sacrificii” merg până la paroxism în ceea ce privește regimul de viață personal. Pasiunea pentru acest domeniu, fixarea unui scop și atingerea lui, sunt de asemenea motive pentru care am ales această temă.

Ipoteza lucrării

În realizarea acestei lucrări am pornit de la ipoteza potrivit căreia, *folosind programe de exerciții, fie cu greutateți libere, fie la aparate, ce solicită aceleași grupe musculare, obținem efecte diferite*. Astfel, prin utilizarea programelor de exerciții cu greutateți libere și la aparate se poate ajunge în final la scopul propus și anume: dezvoltarea forței, tonifiere musculară, creștere în greutate prin dezvoltarea masei musculare, scăderea în greutate prin arderea țesutului adipos, obținerea definirii și separării musculare dorite, etc.

Scopul lucrării

Scopul lucrării este de a observa și compara efectele principalelor exerciții cu greutateți libere, cât și exercițiile la aparate, asupra musculaturii.

Obiectivele lucrării

Pentru atingerea scopului, au fost formulate următoarele obiective:

1. Analiza exercițiilor cu greutateți libere pentru principalele grupe musculare
2. Analiza exercițiilor cu greutateți la aparate pentru principalele grupe musculare
3. Avantaje și dezavantaje privind folosirea programelor de exerciții cu greutateți libere și la aparate

Metodele de cercetare utilizate

Pentru soluționarea obiectivelor propuse, au fost utilizate următoarele metode:

- Metoda studiului bibliografic;
- Metoda comparativă.

Analiza exercițiilor cu greutateți libere pentru principalele grupe musculare

Prin exerciții libere se înțelege utilizarea barelor și a ganterelor cu discuri, la care musculatura trebuie să efectueze un efort suplimentar, cel de menținere a unei traiectorii propuse a greutății. Aceste exerciții sunt folosite în special în perioadele de creștere a masei musculare.

Analiza exercițiilor cu greutateți la aparate pentru principalele grupe musculare

Prin exerciții cu greutateți la aparate se înțelege utilizarea unei game variate de scripeți și instalații, care prin poziția fixă și cursa controlată a mișcării au rol izolator al mușchiului implicat în mișcare, nefiind nevoie de mușchi adiționali cu rol stabilizator. Aceste exerciții sunt folosite în special pentru definirea masei musculare, în perioadele în care sportivul vine după o accidentare dar și de către începători, pentru a învăța mai ușor mișcarea.

Avantaje și dezavantaje privind folosirea programelor de exerciții cu greutateți libere și la aparate

Se spune că greutatețile libere sunt mai bune pentru câștiguri de masă și forță. Acest lucru se aplică însă în cazul celor care au deja experiență în antrenamente dar care încă nu și-au atins potențialul maxim de creștere în masă și forță. Pentru începători, cât și pentru cei care se antrenează de mult timp, aparatele oferă totuși câteva avantaje indiscutabile.

Greutatea corpului, ganterele, barele, discurile, kettlebells, sacii cu nisip, toate reprezintă greutateți libere. Acestea au costuri mici în comparație cu aparatele și le poți avea acasă foarte ușor. Exercițiile se pot executa din stând, atârnat dar și schimbând unghiul pe care corpul sau membrul antrenat îl face cu orizontala.

Greutatețile libere tind să activeze un număr mare de mușchi, mișcările fiind, în general complexe, multiarticulare. De asemenea, sunt implicați și mușchi stabilizatori, atât ai zonei lucrute cât și ai întregului corp (mușchi posturali). Riscul de accidentare este mai mare și este nevoie de un partener de antrenament la exercițiile unde se folosesc greutateți mari sau unde greutatea se află într-o poziție inițială inaccesibilă sau greu accesibilă.

Aparatele pentru dezvoltarea forței și masei musculare nu sunt o noutate. Există o diversitate foarte mare de aparate și ar trebui discutat fiecare aparat în parte, în directă legatură cu persoana care vrea să lucreze cu acel aparat.

Aparatele, prin poziția fixă și cursa controlată a mișcării oferă o siguranță sporită, mai ales în recuperarea după accidentări sau în faza de început a unui program de antrenament. Dacă, de exemplu, ai o accidentare la spatele inferior poți face totuși mișcări de tip ramat cu pieptul sprijinit de o bancă specială. Practic, la un aparat faza de învățare a mișcării corecte este redusă la o simplă explicație și demonstrație a funcționării sale de către un antrenor.

Spre deosebire de greutatea liberă, unde rezistența este dată de greutatea ganterei sau a barei și unghiul pe care îl face traiectoria sa cu verticala, în cazul aparatelor rezistența poate fi distribuită uniform pe toată cursa mișcării. Acest lucru permite antrenarea unui mușchi cu o singură mișcare, pe toată lungimea sa, activând mai multe fibre musculare.

Cele mai multe aparate au sisteme de siguranță și de inițiere a mișcării, făcând posibil antrenamentul solitar, fără vreun ajutor din partea unui partener de antrenament. De asemenea, pentru schimbarea rezistenței este nevoie, de cele mai multe ori, doar de a muta un cui sau a apăsa o pârghie.

Așadar, sunt destule argumente pro și contra de ambele tabere. De regulă totuși greutatea liberă sunt o opțiune ceva mai bună în cazul în care înțelegi exact ce trebuie să faci cu ele. Principala idee ar fi că dacă simți că nu ai înțeles exact cum să execuți diferite exerciții cu acestea, cel mai bine ar fi să apelezi la aparate. Până la urmă, siguranța și nevoile tale în materie de antrenament te vor ajuta să iei decizia cea mai bună.

Concluzii și recomandări

În concluzie, problema care se pune este cea legată de ponderea pe care trebuie să o aibă exercițiile cu greutatea liberă și la aparate în cadrul antrenamentului. Pentru cei mai mulți tentația aparatelor, cei drept extrem de performante apărute pe piața de profil, este de obicei mai mare decât pentru haltere și gantere.

Din punct de vedere personal, înclin să cred că antrenamentul trebuie să includă exerciții cât mai variate, executate atât cu greutatea liberă cât și la aparate, cu un plus de atenție pe haltere și gantere dacă urmărim dezvoltarea masei musculare.

Fiecare are deci beneficiile și limitările ei, însă folosite în mod judicios în cadrul antrenamentului și la momentul oportun, se pot obține rezultate bune.

DETERMINAREA NIVELULUI ADAPTĂRII RESPIRATORII LA PRACTICANȚII DE ARTE MARȚIALE

Cojoc R. C. (Cojoc Robert Constantin)

Coordonator: Conf.dr.Cojocariu Adrian

*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Fitness și Estetică Corporală*

Tel: 0741055677, Email: rooney_135@yahoo.com

Rezumat

Cel mai important lucru în artele marțiale, ca și în celelalte sporturi, este acela de a ști cum să respiri. Pentru o mai bună rezistență în timpul antrenamentelor este esențial, ca pe lângă menținerea unei posturi corecte, să știi cum să respiri corect.

Ipoteza: Presupunem că datorită practicării pe o perioadă mai lungă de timp a artelor marțiale, practicanții au posibilitatea să învețe o tehnică corectă a respirației, mărinduși astfel capacitatea pulmonară și îmbunătățindu-și frecvența respiratorie. Astfel considerăm că practicanții de arte marțiale avansați, au un nivel mai ridicat al adaptării funcțiilor respiratorii, față de cei începători.

Scopul lucrării: este de a face o comparație asupra adaptării, dar și a modificărilor funcțiilor respiratorii, între practicanții de arte marțiale avansați și cei începători.

Material și metode: Studiul a fost efectuat asupra unui număr 20 de sportivi, practicanți de kick boxing, care au fost împărțiți în 2 grupe de câte 10, având astfel posibilitatea de a evalua 10 sportivi cu o experiență de 4-5 ani și 10 sportivi cu o experiență până în 2 ani. Materialele folosite pentru realizarea acestui studiu au fost banda metrică, pentru măsurarea elasticității pulmonare și cronometrul, pentru determinarea frecvenței respiratorii.

Rezultate: În urma studiului s-a constatat că la practicanții de arte marțiale avansați amplitudinea cutiei toracice este mai mare decât la începători, permițând astfel intrarea unui volum mai mare de aer în plămâni și astfel o cantitate mai mare de oxigen. Practicanții avansați au o frecvență respiratorie, în repaus, mai mică decât cei începători. De aici reiese că cei avansați au capacitatea de a-și controla mai bine respirația față de cei începători, deci au o adaptare mai bună a funcțiilor respiratorii.

Concluzii: În concluzie în lucrarea de față am surprins importanța actului respirator și nivelul de adaptabilitate respiratorie la efortul fizic, și anume în practica artelor marțiale. S-a observat că la sportivii care practică acest sport de mai mult timp, care au deprins tehnica respirației corecte, tehnicile de respirație sunt executate mai corect față de cei care îl practică de o perioadă mai scurtă de timp.

Orientari și strategii metodice pentru realizarea pregătirii fizice generale și specifice în înot

Cojoc Ionuț Alexandru

Coordonator: Conf. univ. dr. Veronica POPESCU

*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Fitness și Estetica Corporală*

Tel: 0740031593, Email: cojoc.ionut@gmail.com

Rezumat

Indiferent de sport, pregătirea sportivă cuprinde componentele fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică. Între acești cinci factori se stabilesc relații importante, în special între pregătirea fizică, tehnică și tactică.

Pregătirea fizică este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al antrenamentului sportiv în atingerea mării performanțe.

Ipoteza: Pregătirea fizică a înotatorilor trebuie să se realizeze atât în pregătirea pe uscat cât și în pregătirea pe apă. În pregătirea pe uscat, dintre mijloacele de pregătire fizică generală accentul se va pune pe mijloacele speciale imitative de pregătire care urmăresc dezvoltarea musculaturii folosite în procedeele de înot. Folosind metodologii și metode adaptate grupelor de vârstă și particularităților psihologice, morfologice, funcționale ale copiilor, precum și selecționarea și dozarea eficientă a mijloacelor specifice ale înotului, se va constata o însușire corectă a procedeelelor specifice și o îmbunătățire a calităților motrice. Un procent foarte mare din pregătirea fizică generală și specifică a înotatorilor se realizează în apă. Prin pregătirea fizică generală și specifică din cadrul antrenamentelor de înot se va urmări o îmbunătățire a capacității de efort lucru care se realizează prin creșterea volumului pulmonar.

Scopul lucrării: Prin elaborarea acestei lucrări mi-am propus să evidențiez creșterea perimetrului toracic și implicit a volumului pulmonar la sportivii din cadrul secției de natație a CSS Gura Humorului. Comparând rezultatele în raport cu numărul de prezențe pe care acestia le-au avut pe parcursul anului vom deduce dacă metodele folosite în pregătirea fizică generală și specifică influențează pozitiv valoarea capacității aparatului respirator.

Rezultate: În urma cercetării efectuate s-a constatat că pregătirea fizică generală și specifică în înot are influențe pozitive asupra aparatului respirator, iar o prezență mai mare la antrenamente a rezultat într-o îmbunătățire a capacitații de efort prin mărirea volumului pulmonar.

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iasi

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Lucrare de disertație

**Sistemul de valori în cadrul unei organizații
sportive (centru de fitness)**

Coordonator științific

Lect. Dr. Florin Nichifor

Candidat

Frunzete Adrian

Iași – 2018

CUPRINS

CAPITOLUL I

- I.1. Valori și sisteme de valori culturale în organizația sportivă*
- I.2. Etapele identificării și dezvoltării valorilor în organizația sportivă*
- I.3. Tipologii de valori culturale implementate în organizația sportivă (sală de fitness)*

I.4. Valori și sisteme de valori organizația sportivă

- I.4.1. Valori*
- I.4.2. Logo*
- I.4.3. Norme, atitudini, convingeri*
- I.4.4. Simbolul*
- I.4.5. Statute*
- I.4.6. Jargonul, motto-ul și limbajul specific*
- I.4.7. Tradiții, istorii, mituri*

CAPITOLUL II

- II.1. Ipoteza cercetării*
- II.2. Motivația alegerii temei*
- III.3. Metode de cercetare folosite*

CAPITOLUL III

- III.1. Prezentarea subiecților (salile de fitness)*
- III.2. Chestionarul*
- III. Analiza și interpretarea datelor*

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

Anexe

Capitolul I

1.1. Valori și sisteme de valori culturale în organizația sportivă

În orice organizație (organizație sportivă), valorile sunt cele care pot da verticalitate, siguranță și stabilitate, constituind o bază solidă în vederea dezvoltării și obținerii de rezultate pozitive de către echipa de conducere.

Marea majoritate a cercetătorilor consideră valorile „miezul” unei culturi, fie aceasta organizație, firmă sau camp sportiv. Valorile permit formularea standardelor privind căile de acțiune posibile și modul în care vor fi judecate. Pentru a deveni operaționale, este necesar ca valorile să fie convertite în norme practice, clare pentru toți angajații și care pot fi aplicate în activitatea curentă¹.

În anumite circumstanțe, valorile unei organizații sunt păstrate în documente precum declarații de intenții. Acestea pot fi enunțuri despre cum ar dori organizația să fie văzută.

Este foarte important ca potențialii noi manageri să încerce să identifice adevăratele valori ale organizației înainte de a i se alătura sau, dacă au făcut-o deja, să vadă cum trebuie să își adapteze comportamentul².

Psihologul american Milton Rokeach apreciază că „valoarea este o convingere durabilă, un mod specific de comportament sau un scop al existenței și este preferată în mod personal unui alt mod de comportament sau unui scop opus sau convergent”³.

În general, valorile nu sunt prea numeroase, dar ele se prezintă în moduri diferite în fiecare cultură. Ele sunt principii generale referitoare la ceea ce este de dorit și pot proveni din cultura națională sau din experiența personală. *Cinstea, loialitatea, siguranța, egalitatea, libertatea de acțiune și exprimare*, completate cu succes de *responsabilitate*, sunt exemple de valori.

Valorile sunt organizate în *sisteme de valori*. Indivizii cu sisteme de valori puternice par să-și atingă scopul sau țelul în viață mult mai sigur, mai precis și mai bine determinat. Atitudinea lor în relațiile cu ceilalți este bine evidențiată și ușor de înțeles. Eficiența managerului se observă atunci când el este pregătit să dea curs priorităților organizaționale înaintea celor personale. Aceasta presupune ca managerul să-și dorească îmbogățirea permanentă a nivelului de cunoștințe

¹Nica P., Iftimescu A. *Management, concepte și aplicații*, Editura Sedcom Libris, Iași, 2004, p. 57.

²David Rees W., Porter C. *Skills of Management*, p. 93;

³Roman T. (coordonator Zait, D) *Management Intercultural– valorizarea diferențelor culturale*”, Editura Economică, București, 2002, p.108.

în domeniu și să nu rămână la un plafon informațional peste care s-au depus, în straturi groase, stereotipuri de conducere ineficiente.

Interesul pentru perfecționarea nivelului de pregătire individual poate influența pozitiv sau negativ activitatea managerială (cu consecințe directe și asupra culturii organizației) și rezultatele acesteia. Se poate observa că răspunsurile managerilor sunt direct influențate de nivelul de pregătire, iar perfecționarea trebuie să se desfășoare pe parcursul întregii activități de conducere.

Rezultatele pozitive pot apărea dacă un manager are bine definite și stabilite valorile organizației pe care o conduce, valori care pot fi caracterizate astfel:

- sunt învățate în interiorul unei firme, organizații (socializare) sau prin transfer între societăți (aculturația);
- se concretizează într-un ansamblu de norme;
- sunt în același timp stabile și dinamice, evoluția lor având loc într-o perioadă mare de timp.

Marea majoritate a specialiștilor consideră că valorile organizației sunt în conflict cu obiectivele financiare. Pentru ca o cultură să supraviețuiască și să devină puternică, presupune necesitatea de a adera la aceste valori având drept consecință sacrificiul financiar pe termen scurt, urmat de atingerea unui scop comun, pe termen lung.

Perioada de tranziție pentru fiecare instituție, coroborată cu investiții pentru dezvoltare, în prima fază, trebuie să fie bine prezentată angajaților și argumentată. Apariția fisurilor la nivel comunicațional și lipsa încrederii pot constitui motive de neimplicare a acestora în totalitate sau implicare într-o măsură mult mai mică în viața organizației de tip camp sportiv. Managerilor le revine răspunderea să se asigure că nu numai pregătirea lor este prioritară, ci și cea a personalului aflat în subordine.

Valorile trebuie să rămână forța conducătoare. Într-o firmă în care valorile sunt fundamentul conducerii sale, există un singur șef - *valorile firmei*. Este important ca valorile să nu fie impuse de sus. Atunci când se aliază în jurul acelorași valori și își propun același țel, oamenii obișnuiți obțin rezultate extraordinare”⁴.

Promovarea valorilor dintr-o firmă sau organizație (club sportiv) se face de către toți angajații, iar răspunderea pentru rezultatele mai bune sau mai puțin bune trebuie discutată deschis și sincer cu toți cei implicați din organizație, trezind în conștiința fiecărui individ responsabilitatea activității depuse. Pentru a

⁴Blanchard, K., O'Connor, M. *Managementul și valorile*, Editura „Cartea Veche”, București, 2003, p.123;

putea promova și respecta valorile unei firme, mai întâi trebuie ca toți cei implicați să fie de aceeași parte a baricadei.

1.2. Etapele identificării și dezvoltării valorilor în organizația sportivă

Valorile reprezintă o valență pozitivă sau negativă atribuită unui rezultat sau pot fi o consecință a unei acțiuni particulare. Acestea permit o ierarhizare a acțiunilor, obiectivelor și fenomenelor din camp și pot fi supuse modificării prin influența altor valori specifice individului (clienților).

Este necesar să se facă distincție între două mari categorii de valori:

- fundamentale, care sunt legate de viziunea individului despre lume și viață;
- practice, care reprezintă ipoteze la problemele existențiale din care rezultă de cele mai multe ori valori și norme sociale.

Valorile sunt credințe fundamentale, ce au menirea de a orienta viitoarele acțiuni ale clienților, conferindu-le acestora un caracter unitar pentru atingerea obiectivelor propuse.

Procesul de identificare a valorilor poate avea următoarea desfășurare⁵:

- a. obținerea aprobării privind procesul de Management prin Valori (MPV);
 - b. directorul executiv își exprimă punctul de vedere despre valori;
 - c. echipa managerială își exprimă punctele de vedere în absența directorului executiv;
 - d. directorul executiv și echipa managerială își împărtășesc și își compară punctele de vedere;
 - e. grupurile de angajați își exprimă punctele de vedere;
 - f. au loc discuții cu clienții și cu alte grupuri semnificative;
- sintetizarea tuturor informațiilor primite și prezentarea țelului sau a valorilor recomandate consiliului de directori sau de proprietari în vederea aprobării

⁵idem, p.124.

Capitolul II

I.1. IPOTEZA CERCETĂRII

In aceasta cercetare am pornit de la ideea că identificarea elementelor componente ale sistemului de valori poate influența pozitiv dezvoltarea unei organizații sportive (sala de fitness).

II.2. MOTIVAȚIA ALEGERII TEMEI

Este acea de a identifica și compara la nivelul municipiului Iasi, (din punct de vedere managerial) componentele sistemului de valori existent la diferite organizații sportive (săli de fitness).

II.3. METODE DE CERCETARE FOLOSITE

În această cercetare s-au folosit următoarele metode

- studiul bibliografic
- interviul
- chestionarul

CAPITOLUL III

III.1. Prezentarea subiecților (salile de fitness)

nr.ctr.	Sala de fitness / locatie
1.	Jade Gym, bloc 619, str. Ovidiu 4A
2.	Flex Gym, str. Palat 2
3.	Metalmorphose Gym, str. Vitejilor 16
4.	Body Line Gym, str. Ciurchi 128
5.	Let's Move, str. Carpați 11
6.	EnerGym 15, Moara de Foc
7.	Club D Iași, b-ul Independenței 3
8.	San Gym, sos. Națională 23
9.	Body Time, sos. Arcu 23
10.	Oxigen Sport Center, str. V. Lupu, nr 95F
11.	Dojo Gym, aleea V. Alecsandri
12.	New Power Gym, b.ul D. Cantemir 7
13.	Grup Sali CSM, str. Teodor Burada 3
14.	Pro Olimpic SRL, str. V Costache 1
15.	Fitness cu Florin, str. V Pogor 6
16.	Oxigen, str. Pantelimon Halipa 6B
17.	World Class, b.dul A. Panu 31
18.	Club Armony, str. A Panu 56

III.2. Chestionarul

Chestionar aplicat managerilor celor 18 săli de fitness din Iași, referitot la cunoasterea și importanta sistemului de valori care poate influenta dezvoltarea propriei organizații.

1. Cat de important este un *logo* pentru dezvoltarea salii de fitness ?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

2. Cat de necesar este un *motto* pentru firma dvs?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3. Componentele sistemului de valori: *norme / atitudini / convingeri*, în ce măsură considerati ca pot influenta dezvoltarea salii de fitness.
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

4. Ce impact credeti ca au asupra dezvoltarii salii de fitness *simbolurile*?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

5. Cât de important este rolul *statutelor* in cadrul managementului salii de fitness ?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

6. Ce importanta dati folosirii elementelor sistemului de valori *jargon / limbaj specific* in sala de fitness ?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

7. Cât de mult considerati influenta *tradițiilor / istoriilor / miturilor* in atragerea clientilor la sala de fitness ?
(va rugam sa completati pe o scala de la 5 la 0 – 5 foarte important / 0 neimportant).

5		4		3		2		1	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

Concluzii

In urma analizei si interpretarii datelor se pot afirma urmatoarele:

- managerii cluburilor sportive, din cercetarea noastra, acorda o importanta deosebita sistemului de valori, acest lucru fiind benefic pentru fiecare entitate in parte;
- studiile universitare de specialitate (master), in domeniul fitnessului, converg pozitiv spre o imbunatatire permanenta a nivelului de cunostinte manageriale ale persoanelor decizionale.
- clientii sunt „piesa de rezistenta” pentru ori care dintre aceste entitati sportive astfel ca interesul pentru imbunatatirea imaginii propriului club sportiv, sporeste concurenta in aceasta arie de interes.

STUDIU STATISTIC PRIVIND PRACTICAREA DIFERITELOR FORME DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ ÎN MUNICIPIUL IAȘI

Gavriluț G.¹ (Gavriluț Georgiana)

Coordonator: Conf. dr. Moraru Cristina-Elena

¹*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Specializarea Fitness și Estetică Corporală*

Tel: 0743589182, Email: georgiana_gavrilut@yahoo.com

REZUMAT

În prezent, oferta actuală de programe de aerobic în cluburi, săli de sport și fitness este foarte variată, astfel programele de mișcare sunt variate și aplicabile pentru diferite concepte. Programele de gimnastică aerobică au o orientare amplificată spre formele de dans și spre cele care vizează accentuarea tonusului muscular.

Am abordat această temă de cercetare, pentru a afla care sunt cele mai practicate forme de aerobic în municipiul Iași.

Primul capitol al lucrării prezintă *fundamentarea teoretică a temei* cu delimitări conceptuale privind: apariția și dezvoltarea gimnasticii aerobice, gimnastica aerobică – mijloc de îmbunătățire a condiției fizice, conceptul de fitness, clasificarea formelor și mijloacelor de practicare a gimnasticii aerobice, caracteristicile gimnasticii aerobice și principiile metodologice privind desfășurarea unei lecții de gimnastică aerobică.

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia lucrării* prezintă: motivația alegerii temei; scopul, sarcinile și ipoteza lucrării și metodele de cercetare utilizate. *Ipoteza lucrării am enunțat-o astfel*: Considerăm că prin observarea diferitelor forme de practicare a gimnasticii aerobice, vom identifica și observa ce forme se practică la nivelul municipiului Iași.

În capitolul al III-lea numit *Datele lucrării și interpretarea lor* sunt prezentate formele de aerobic propuse de către noi, designul experimental cu prezentarea sălilor observate și prezentarea rezultatelor.

În urma observării statistice realizate, a rezultat că cea mai practică formă de aerobic la nivelul municipiului Iași este *pilates*, care este practică în 19 săli, cu un procent de 63% din totalul sălilor cu o diferență de două săli, față de următoarea clasată, aerobicul clasic care este practicat în 17 locații și un procentaj de 57%.

Grație dezvoltării cadrului de practicare a aerobicei și diversității formelor, unele tendințe se mențin doar pe termen scurt și dispar din paleta de oferte, în timp ce altele își îmbunătățesc conținutul menținându-se în preferințele celor care au ales această formă de practicare a exercițiilor fizice. Datorită observării multitudinii formelor de practicare a gimnasticii aerobice în cele 30 de săli prezentate în lucrarea noastră, putem afirma că ne-am îndeplinit scopul propus, prin urmare ipoteza lucrării este confirmată.

Cuvinte cheie: gimnastică aerobică, forme de practicare, observare statistică, pilates

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

ANALIZA DISTRIBUIRII
CENTRELOR DE FITNESS LA
NIVELUL ORAȘULUI IAȘI

Coordonator științific:

Profesor Dr. Chirazi Marin

Absolvent:

Macovei Raluca - Claudia

IAȘI

2018

REZUMAT

În vederea susținerii disertației am elaborat o lucrare cu titlul Analiza distribuirii centrelor de fitness la nivelul orașului Iași.

În lucrarea de față m-am adresat tuturor celor care sunt interesați de o viață sănătoasă dar și celor care nu știu ce înseamnă o viață sănătoasă. În terminologia populară fitness-ul reprezintă lucrul la aparate, însă în terminologia științifică lucrul la aparate reprezintă doar o mică parte din ceea ce înseamnă acest concept.

Conform mai multor autori, fitness-ul este definit de o stare optimă de sănătate care este obținută prin intermediul mișcării sub orice formă, fie ea la sala de antrenament, fie prin plimbări, drumeții și alte activități de timp liber.

Lucrarea este structurată în trei părți, fiecare parte aducând contribuții la realizarea obiectivelor acesteia.

În capitolul întâi am prezentat aspectele teoretice privind tema cercetării. În primul subcapitol am vorbit despre importanța și actualitatea temei, care este dată de faptul că problema menținerii și îmbunătățirii sănătății prin intermediul exercițiului fizic reprezintă o temă de cercetare în continuă dezvoltare și mereu putând fi actualizată. În subcapitolul al doilea am prezentat un scurt istoric al evoluției exercițiului fizic din antichitate până în prezent. În subcapitolul al treilea am vorbit despre relația dintre fitness și condiția fizică, în prezent, starea de sănătate optimă se definește printr-o stare de sănătate fizică, psihică, intelectuală, socială și spirituală. În subcapitolul al treilea am prezentat o scurtă descriere a formelor de practicare a fitness-ului, le-am împărțit pe trei categorii, fitness cardio-respirator, fitness neuro-muscular și fitness metal.

În capitolul al doilea am prezentat modul de efectuare a cercetării, și anume la motivația care m-a ajutat în realizarea temei; scopul, obiectivele, sarcinile și ipotezele cercetării; metodele de cercetare pe care le-am utilizat. Tema pe care am decis să o realizez am ales-o din două motive. Pe de o parte a fost implicat interesul meu direct față de această arie a activității fizice de timp liber, pe de altă parte preocuparea față de rata redusă de participare a persoanelor (de toate vârstele)

la activitățile de acest gen. Principalul scop al cercetării reiese din titlul lucrării, și constă în scoaterea în evidență a criteriilor de amplasare a centrelor de fitness din orașul Iași. Ipoteze pe care le-am propus au fost: cele mai bine amplasate centre de fitness sunt acelea de lângă stațiile mijloacelor de transport în comun; că o sală care dispune de o parcare atrage mai mulți clienți; concurența între numărul de centre dintr-o zonă; amplasarea centrelor de fitness în apropierea școlilor, liceelor, facultăților, clădirilor cu birouri, centrelor și complexelor comerciale, restaurantelor și supermarketelor. Metodele de cercetare folosite au fost: metoda studierii literaturii, metoda interviului, metoda observației, metoda comparativă și cea statistică. În final am prezentat locul în care a avut loc cercetarea, și anume orașul Iași, printr-o scurtă descriere a sa.

În cel de-al treilea capitol am tratat cercetarea din punct de vedere practic, prezentând astfel scopul principal al lucrării, și anume analiza distribuției centrelor de fitness din orașul Iași. În subcapitolul întâi am prezentat o serie de criterii care trebuie luate în calcul atunci când alegem un centru de fitness. În subcapitolul al doilea am prezentat o clasificare a centrelor din Iași în funcție de apartenența lor (fitness, aerobic, fitness și aerobic). În subcapitolul al treilea am prezentat datele obținute prin tabele și liste. Am găsit 43 de centre de fitness în cadrul orașului, din care 6 specializate doar pe fitness (lucrul la aparate), 16 doar pe aerobic și alte servicii extra și 21 de centre de fitness și aerobic în același loc. În subcapitolul al patrulea am interpretat acele date pe care le-am prezentat în subcapitolul anterior. Am realizat 8 diagrame prin care am explicat distribuția centrelor în funcție de tarife, de numărul lor, de amplasarea lor în funcție de zonă și cartiere, existența sau absența unei parcări.

Lucrarea conține de asemenea un capitol de “Concluzii” unde am scos în evidență criteriile de amplasare a centrelor de fitness din orașul Iași prin prezentarea unor diagrame și figuri relevante în acest sens, am realizat o hartă cu toate centrele împărțite pe trei categorii (fitness, aerobic, fitness și aerobic) și cea de-a patra categorie reprezentată de electrostimularea musculară. Astfel am îndeplinit scopul lucrării de cercetare. Apoi am analizat fiecare ipoteză propusă anterior și am realizat că fiecare este adevărată mai mult sau mai puțin.

În final am prezentat o listă bibliografică ce cuprinde 23 de titluri și autori români și străini, și anexe. Lucrarea mai cuprinde 8 tabele, 8 reprezentări grafice, o hartă, precum și 9 anexe care includ interviul cu domnul Petru Ciorbă, o listă cu paginile de social media a centrelor și 7 hărți reprezentative.

DIMENSIUNI TEORETICO – METODICE ȘI APLICATIVE ALE CLASELOR DE GRUP CU SPECIFIC NEURO -MUSCULAR . ANTRENAMENT MILITAR (BOOT CAMP)

Moisii M. (Moisii Mihail)

Coordonator: Lector dr. Dumitru Iulian

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport

Specializarea: Fitness Și Estetică Corporală

Tel: 0748684782, Email: moisiimihail@yahoo.com

Rezumat

Boot camp este o formă de antrenament desfășurat în aer liber, în care exercițiile provocatoare se desfășoară individual sau împreună, într-o echipă. Toate acestea sub îndrumarea unui antrenor profesionist de bootcamp. Boot camp înseamnă în afară, nu o sală de fitness caldă, dar cu picioarele și mâinile în nisip sau în noroi. În timpul curățării taberei de boot, oamenii folosesc adesea obstacole "naturale", cum ar fi trunchiuri de copaci, șanțuri, nisip vărsat, dar și în parcuri, cum ar fi terenuri de joacă sau bănci. În plus, față de utilizarea acestor obstacole, există, de asemenea, de formare elemente robuste folosite foarte mult în timpul acestor antrenamente, cum ar fi anvelope, kettlebells, battlerops, ciocane, TRX și mai mult. Pe scurt, tot ceea ce întâlniți sau luați cu dumneavoastră poate fi folosit într-un antrenament de bootcamp.

Ipoteza: Prin intermediul lucrării „Dimensiuni teoretico–metodice și aplicative ale claselor de grup cu specific neuro-muscular. antrenament militar (boot camp)”, presupunem că oamenii preferă practicarea unui antrenament funcțional de tip boot camp/crosfit pentru slăbire/tonifiere/dezvoltarea masei musculare, în defavoarea antrenamentelor la aparate.

Scopul lucrării: Scopul lucrării este de a investiga opinia publicului privind interesul pentru antrenamentele de boot camp.

Materiale și metode: Aplicarea sondajului a început pe data de 22.04.2018 și s-a încheiat pe data de 30.05.2016. Am realizat completarea sondajului de opinie cu ajutorul a 50 de subiecți selectați din centrul de întreținere Hill Center. Subiecți au fost atât de gen masculin cât și de gen feminin, dar și de vârste diferite cel mai tânăr subiect având vârsta de 14 ani , iar cel mai vârstnic 56 de ani.

Rezultate: În urmă cercetărilor am observat că practicarea antrenamentelor de grup sau a altor activități sportive nu ține cont de vârstă sau de gen . De asemenea timpul liber pentru orice activitate sportivă: jogging, boot camp, crossfit, fitness, aerobic s.a. este suficient sau îndeajuns încât să se îndeplinească obiectivul propus. De asemenea obținerea timpului liber ține de fiecare persoană în parte, după cum își structurează modul de activitate sau de muncă sau după interesul acordat de fiecare persoană în parte.

Concluzii: Conform ipotezei acestei lucrări, am ajuns la concluzia că oamenii preferă o activitate de grup fie ea practică în natură sau în centre de întreținere în defavoarea antrenamentelor la aprate.

Cuvinte cheie: *antrenamente boot camp, crossfit, hiit, funcționale.*

Evaluarea evaluarea efortului anaerob lactic în jocul de tenis

Morosanu Mihai

Coordonator: Lect.dr. Honceriu Cezar

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Fitness si Estetica Corporala

[Tel:0744214110](tel:0744214110), Email:morosanumihai2@yahoo.com

Rezumat :

Efortul fizic, reprezintă o solicitare motrică cu caracter bine definit, în funcție de parametrii lui. Efortul fizic din antrenament se reduce la un proces de creștere a capacității de adaptare al organismului la acțiunea stimulilor fizici.

Efortul anaerob efortul în care organismul își asigură energia fără consum și fără aport de O₂ dar consumând toată rezervă pe care o are pentru a menține activitatea neuronală și activitatea miocardului de lucru. Durează până la max 35-40sec.

Ipoteza: În urmă vizualizării unui schimb de mingi în jocul de tenis, dintre Roger Federer și Rafael Nadal de la Australian Open din anul 2017 considerăm că nivelul acidului lactic va fi crescut în sânge, datorită intensității și duratei meciului.

Scop: Scopul acestei cercetări este de a afla informații fiziologice despre concentrația acidului lactic în sânge în jocul de tenis. Acest scop propus este de folos pentru antrenori sau preparatori fizici pentru a ști ce fel de antrenament sau tip de efort este specific tenisului, pentru formarea unui plan de antrenament specific.

Metode: Studiu bibliografic

Rezultate: În urma cercetării efectuate, ipoteza este confirmată, deoarece în timpul jocului de tenis, concentrația acidului lactic în sânge este mai mare cu 2 mMoli, față de începerea jocului.

Concluzii: Informațiile prezentate în articolele anterioare ne sugerează că sistemul aerob și anaerob alactacid sunt principalele cai de a consuma energie în jocul de tenis. Cu toate acestea, deși în general intensitatea în timpul unui meci este mediu până la submaximal, concentrația acidului lactic poate crește în timpul schimburilor lungi și decisive. Aceste constatări sugerează necesitatea unor măsuri specifice antrenamentului anaerob alactacid, glicolitic anaerob și aerob, pentru jucătorii de tenis.

Cuvinte cheie: efort anaerob, acid lactic, tenis, antrenament anaerob, glicoliza

Rezumatul lucrării

Fitness-ul în țara noastră a devenit o activitate cunoscută și se dezvoltă continuu creând noi oportunități de afaceri și locuri de muncă pentru absolvenții facultăților de educație fizică și sport.

În ultimul timp se constată o abordare mai riguroasă de promovare prin mijloace mass-media a activităților sportive și în special a fitness-ului. Tot mai multe persoane încearcă să mergă la cluburile de fitness pentru a-și menține forma fizică și pentru a slăbi în special.

În acest studiu am avut în vedere două aspecte: primul a fost dat de interesul clienților pentru menținerea unei forme fizice adecvate în condițiile în care tot mai multe categorii de persoane, în funcție de vârstă sunt predispuse spre obezitate din cauza sedentarismului, iar în al doilea rând, am dorit să evidențiez problemele cu care se confruntă patronii sălilor de fitness, modul în care își gestionează personalul care lucrează în aceste săli, dacă persoanele care apelează la aceste activități sunt interesate să fie îndrumate de către antrenori calificați, care sunt categoriile de vârstă interesate de fitness și care sunt grupurile țintă către care trebuie să se orienteze.

Pentru efectuarea acestui studiu am plecat de la premisele:

Presupun că, un procent mai mare de 70 % din persoanele chestionate sunt tineri cu vârsta cuprinsă între 18-30 ani.

Presupun că, motivul pentru care majoritatea clienților frecventează cluburile de fitness este de întreținere corporală.

Presupun că, cei mai mulți dintre clienți merg la sălile de fitness de 3-5 ori pe săptămână.

Prin intermediul lucrării de față am încercat să determin care sunt factorii determinanți în motivația clienților pentru practicarea activităților de fitness, opinia acestora despre personalul de specialitate și alegerea cluburilor, sălilor în care doresc să activeze.

Sarcinile pe care am urmărit să le realizez prin prezenta lucrare sunt:

a) studierea literaturii de specialitate pentru a defini termenii principali și pentru a stabili gradul de actualitate al temei;

b) stabilirea ipotezei cercetării;

c) depistarea sălilor de fitness din Deva ce vor servi la atingerea obiectivelor propuse;

d) aprecierea activităților, serviciilor și facilităților oferite de cluburile interesate;

e) aprecierea categoriilor de personal care lucrează în cadrul cluburilor;

f) aprecieri asupra categoriilor de clienți ale acestor săli, a preferințelor acestora cu privire la activitățile fizice pe care le efectuează și pe care ar dori să le practice;

g) aprecieri asupra motivelor pentru care au ales cluburile la care sunt abonați și a motivelor pentru care practică exercițiile fizice și diferite ramuri de sport.

h) prelevarea și prelucrarea datelor obținute;

i) formularea concluziilor.

Subiecții chestionați în vederea realizării acestei lucrări au fost repartizați în două categorii:

- patron sau administrator al clubului;

- clienții clubului;

Durata cercetării propriu-zise (chestionarea subiecților) a fost de două luni (aprilie, mai 2017).

Pentru aceasta s-au parcurs următoarele etape:

a) Inventarierea și selecția cluburilor studiate;

b) Realizarea chestionarelor;

Pentru a realiza lucrarea de față, am realizat un chestionar privind beneficiarii activităților de fitness din Deva.

c) Chestionarea propriu-zisă a subiecților;

d) Inventarierea și sortarea chestionarelor completate.

Majoritatea clienților chestionați au studii universitare sau urmează cursuri universitare și practică exerciții fizice săptămânal.

Majoritatea clienților sunt tineri (18-30 de ani) ceea ce ne indică faptul că, sunt foarte puține persoane cu vârstă mai mare de 35 de ani care frecventează sălile de fitness. Acest lucru se datorează stării materiale, mentalității și educației pe care o au aceste persoane.

Motivele cele mai frecvente invocate pentru alegerea clubului la care sunt abonați sunt calitatea serviciilor, tarife, dotări, curățenie, program, servicii oferite.

Motivele pentru care practică exercițiile fizice și diferite ramuri de sport sunt pentru întreținerea corpului, pentru a petrece timpul liber într-un mod util și pentru a slăbi.

Observăm că la împărțirea clienților după activitățile pe care le desfășoară în cadrul cluburilor, majoritatea merg la aceste centre pentru activitatea specifică centrelor și anume antrenamentul de fitness, acesta fiind foarte mult combinat cu alergarea pe bandă.

Majoritatea clienților în mare parte au ședința de antrenament mai mare de 60 min, iar efortul depus este destul de ridicat ca pondere. Putem spune că foarte mulți din clienții clubului participă la mai multe activități organizate pe parcursul unei săptămâni de lucru.

REZUMATUL LUCRĂRII DE DIZERTATIE-CAMPANIA DE MARKETING ȘI PROMOVARE A CAMPIONATULUI MONDIAL DE FOTBAL 2018 DIN RUSIA

Intrucat este vorba despre un eveniment sportiv ce se desfășoara o data la patru ani și sunt implicate țări de pe toata planeta, astfel devenind un eveniment de interes mondial urmărit de milioane de oameni din intraga lume, acesta fiind motivul pentru care mi s-a părut un subiect interesant de abordat din perspectiva modului de promovare al acestuia.

Campionatul Mondial de Fotbal la care fac referire în lucrarea de față se desfășoara în anul 2018 în Rusia și am abordat în particular nivelul de atractivitate al campionatului pentru suporterii din România.

Obiectivele cercetării

1. Stabilirea aspectelor care contribuie la nivelul de atractivitate a campionatului mondial de fotbal din Rusia, 2018 pentru suporterii români, în condițiile în care Echipa Națională de Fotbal a României nu poate lua parte la acest campionat.
2. Contribuirea la literatura de specialitate.

Ipoteza cercetării

Am plecat de la prezumția că suporterii români nu sunt atrași de ideea de a participa la campionatul mondial de fotbal din Rusia, 2018 deoarece Echipa Națională de Fotbal a României nu poate lua parte la acest campionat.

Subiecții ce au luat parte la cercetare

Pentru realizarea cercetării de față am recurs la un eșantion de 100 de persoane. Toate persoanele au fost abordate prin intermediul unui grup de Facebook, iar criteriul de selecție al respondenților a fost „primul venit, primul servit”, în ordinea disponibilității.

În funcție de genul respondenților, distribuția acestora a fost: 39% respondenți de gen feminin, 61% respondenți de gen masculin; în funcție de mediul de proveniență al respondenților a fost: 30% rural și 70% urban; distribuția respondenților în funcție de nivelul studiilor a fost: 8 clase 3%, liceu 27%, facultate 45%, masterat 20%, doctorat 5%; distribuția respondenților în funcție de nivelul veniturilor a fost: minim pe economie între 1200 lei și 1500 - 14%, între 1600 și 2000 lei - 26%, între 2100 lei și 2500 lei - 39%, între 2600 lei și 3000 - 11%, între 3100 și 4000 lei - 9%, peste 4000 lei 1%.

Detalierea distribuției s-a făcut în funcție de respondenții care au vrut să abordeze chestionarul, nu s-a dorit în mod expres această distribuție.

Analiza rezultatelor cercetării

Campionatul mondial de fotbal din Rusia, 2018 nu este foarte atractiv pentru suporterii români, deoarece Echipa Națională de Fotbal a României nu poate lua parte la campionat, în ciuda faptului că Rusia este o țară atractivă pentru mulți dintre respondenții chestionați.

Cât privește interesul pentru acest campionat, în ciuda faptului că facilitățile pentru suporterii străini sunt atractive, cei mai mulți români au declarat că nu sunt atrași să vadă Rusia, fiind o țară nesigură, mai ales în timpul campionatului mondial din Rusia, 2018.

Campionatul Mondial din Rusia, 2018 beneficiază de promovare, însă eficiența campaniilor derulate nu și-a arătat roadele, deoarece pentru mulți respondenți site-ul campionatului și pagina de Facebook dedicată Campionatului Mondial din Rusia nu există. Mulți dintre respondenții chestionați nici măcar nu știau de existența acestor pagini, iar cei care știu, nu le găsesc relevante, deoarece pagina de Facebook are conținut doar în Rusă, în timp ce site-ul este dificil de găsit, deoarece pagina Campionatului Mondial din Rusia nu a beneficiat de campanii Google Adwords.

Concluzie

Este de o importanță majoră țara ce găzduiește un astfel de eveniment, întrucât se pare că atât pentru suporterii cât și pentru sponsori sunt importante anumite aspecte cum ar fi nivelul de siguranță și atmosfera politică.

**UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA IAȘI”
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**LUCRARE DE DISERTAȚIE
Studiu comparativ privind infiintarea si dezvoltarea
unui centru de fitness**

ÎNDRUMĂTOR:

Lect. Florin Nichifor

**CANDIDAT:
Pricop Alexandru**

**IAȘI
2018**

Cuprins

Capitolul I: Argumentarea teoretică.....	5
1. Managementul.....	5
1.1. Nivelurile manageriale.....	5
1.2. Piramida managerilor.....	6
2. Funcțiile managementului.....	7
2.1. Funcția de planificare.....	7
2.2. Funcția de organizare.....	9
2.3. Funcția de antrenare și coordonare.....	10
2.4. Funcția de control.....	12
3. Managerul organizațiilor sportive.....	13
4. Metode de conducere în managementul activităților sportive.....	14
5. Managementul sportului pentru toți și de loisir.....	17
6. Evoluția fitness-ului.....	18
7. Activitățile specifice din cadrul sălilor de fitness.....	20
Capitolul II.....	29
II.1 Ipoteza cercetării.....	29
II.1. Locul de desfășurare a cercetării.....	29
II.2. Organizarea cercetării.....	31
II.3. Metode utilizate în cercetare.....	32
Capitolul III.....	34
Rezultatele cercetării.....	34
Concluzii.....	43
Bibliografie.....	45

Capitolul II

II.1. Ipoteza cercetării

Presupunem că un bun management al centrelor de fitness poate crește numărul de clienți ce frecventează sala.

Pentru verificarea acestei ipoteze am comparat două centre de fitness cu abordări diferite. Atragerea unui număr cât mai mare de clienți se poate datora orientării programelor spre cerințele marelui număr de practicanți, locația, prețul abonamentelor sau dimensiunile spațiului în care se desfășoară activitatea.

II.2. Locul de desfășurare a cercetării

Cercetarea s-a desfășurat la 2 săli de sport:

- ✓ sălile de fitness din cadrul Universității Tehnice "Gheorghe Asachi" Iași;
- ✓ sălile de fitness din cadrul Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași.

Complexul sportiv din cadrul Universității Tehnice "Gheorghe Asachi"

În această bază sportivă, între orele 08:00 și 18:00 se desfășoară orele de educație fizică ale facultăților din cadrul acestei universități. După ora 18:00 terenurile și sălile pot fi închiriate în vederea desfășurării diverselor forme de activitate fizică.

Baza sportivă cuprinde următoarele terenuri disponibile practicării diferitelor activități sub formă de fitness:

- ✓ 1 teren pe care se pot desfășura următoarele activități: fotbal, tenis de câmp, handbal și baschet;
- ✓ 1 teren pentru fotbal;
- ✓ 1 teren pentru Fotbal tenis.

Încadrul complexului se găsesc și săli acoperite:

- ✓ 1 sală mare destinată următoarelor activități: fotbal și volei;

- ✓ 1 sală mare gimnastică aerobică și badminton în care se desfășoară activități de grup specifice gimnasticii aerobice. În momentul desfășurării studiului se desfășoară următoarele activități: tae bo, aerobic, step aerobic, bosu aerobic, extreme transformation, dance aerobic, badminton, tenis de masă;
- ✓ 1 sală mică(sala oglinzilor) de balet în care se desfășoară: balet, kangoo jumps și tenis de masă;
- ✓ 1 sală mică fără oglinzi: tenis de masă
- ✓ 1 sală culturism.

Pe toate aceste spații, atât înăuntru cât și afară, se desfășoară orele de educație fizică, dar după ora 18:00 sunt închiriate. Sălile în care se desfășoară activitățile de aerobic și balet sunt închiriate instructorilor ce țin orele.

Complexul sportiv din cadrul Universității ”Alexandru Ioan Cuza” Iași

Complexul sportiv al acestei universități este cel al Facultății de Educație Fizică și Sport. În intervalul orar 08:00 – 18:00 se desfășoară activitățile didactice ale studenților universității, iar în afară acestor ore terenurile pot fi închiriate.

Această bază sportivă cuprinde următoarele terenuri disponibile practicării diferitelor activități sub formă de fitness:

- ✓ 1 teren de fotbal;
- ✓ 1 teren de tenis de câmp;
- ✓ 1 teren de fotbal-tenis;
- ✓ 1 teren de volei;
- ✓ 1 teren de handbal;
- ✓ 1 teren de baschet.

Săli acoperite:

- ✓ 1 sală culturism;
- ✓ 1 sală fitness.

Acestea sunt locațiile și terenurile ce pot fi închiriate în afara orelor de curs.

Se observă în primul rând diferența de servicii ce sunt oferite publicului larg. Complexul sportiv al Universității Tehnice ”Gheorghe Asachi” prezintă o diversitate mult mai mare a activităților disponibile cât și un număr mai mare al spațiilor.

II.3. Organizarea cercetării

Pentru o cât mai bună organizare în desfășurarea studiului am elaborat un plan pe etape. Perioada în care am colectat informațiile necesare a fost între lunile martie – mai 2014.

Etapele cercetării:

- ✓ Denumirea temei care urmează a fi cercetate;
- ✓ Formularea judicioasă a ipotezei care urmează a fi verificată;
- ✓ Stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate;
- ✓ Indicarea centrelor de fitness cuprinse în cercetare;
- ✓ Stabilirea etapelor de muncă a cercetării;
- ✓ Informarea cu privire la managementul celor două centre de fitness;
- ✓ Strângerea materialului faptic și organizarea evidenței lui (protocoale, înregistrări, etc);
- ✓ Interpretarea și prelucrarea materialului, formularea concluziilor;
- ✓ Redactarea lucrării.

După studiul materialelor bibliografice mi-am conturat o serie de idei cu privire la modul de conducerea unui centru de fitness, dar desigur că aceasta variază în funcție de o serie de particularități.

Studiul literaturii de specialitate m-a ajutat în construirea fișelor de evidență pe baza cărora am urmărit conducerea centrelor vizate.

În ceea ce privește organizarea evidenței am fost la cele două centre unde am discutat cu responsabilii sălilor de culturism, fitness și aerobic. În fișele de evidență am urmărit următoarele aspecte:

- ✓ Programul de funcționare;
- ✓ Spațiul alocat desfășurării activităților;
- ✓ Prețul abonamentelor/ședințelor;

- ✓ Aparatura;
- ✓ Diversitatea activităților.

II.4. Metode utilizate în cercetare

Metodele utilizate în studiu sunt următoarele: comparativă, ancheta și observația.

Metoda comparativa

Metoda comparativă reprezintă un mod de cercetare prin care se studiază, analizează sau apreciază în paralel un fenomen care s-a desfășurat identic în mai multe locuri.

Este una dintre metodele de cercetare care se pretează în domeniul pedagogiei și este accesibilă atâta timp cât avem acces la informații complexe despre un anumit fenomen. Astfel, putem utiliza această metodă atât în domeniul educației fizice școlare dar și în domeniul sportului.

Prin această metodă am analizat managementul a două centre de fitness în aceeași perioadă, în locații diferite și cuprinse în structuri cu abordări diferite asupra acestor activități. Aparține studiile sincronice.

Metoda anchetei

Ancheta poate fi definită ca un studiu extensiv destinat să surprindă sub formă statistică, frecvența unor însușiri sau variabile caracteristice (interese, atitudini, opinii, opțiuni) la nivelul unor populații.

Scopul anchetelor este înțelegerea unor factori subiectivi, nedezvăluți prin celelalte metode și tehnici, studiul elementelor de conținut ale personalității individului, manifestate în relațiile de grup.

Interviul - după modelul de utilizare a întrebărilor, după ordinea lor și tehnica de formulare, precum și după nivelul de precizie a înregistrării răspunsurilor, interviului poate fi formal și nonformal. În interviul formal întrebările primesc răspunsurile în formă standardizată, interviul purtând și denumirea de interviu standardizat, controlat sau structurat. Interviul neformal are următoarele variante – ghidat, conversație, nedirecționat. Interviul nonformal permite schimbarea ordinii întrebărilor și chiar a formulărilor, precum și adăugarea altor întrebări pe parcursul desfășurării interviului.

În vederea stăngerii informațiilor necesare am formulat un set de întrebări care să atingă subiectele de interes. Am folosit interviul nonformal pentru a urmări detaliile cu privire la fiecare aspect, iar răspunsurile obținute au fost consemnate într-o fișă.

Metoda observației

Observația este contemplarea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces; este cunoașterea științifică a unei realități prin contemplare intenționată și metodică fiind urmată de consemnarea elementelor urmărite, de regulă observația este vizuală, dar nu sunt excluse cazurile în care participă și alți analizatori, în funcție de caracteristicile fenomenelor urmărite. Ea este un proces activ care presupune interes, atenție, atenție vie și susținută, o intenție, chiar dacă nu are o ipoteză clar formulată.

Subînțelesul observației este procesul de înregistrare, de consemnare a celor văzute, auzite, simțite în general, ce anume a fost observant, cum au variat în timp faptele, sub ce formă calitativă și cantitativă s-au prezentat cele observate.

În perioada desfășurării studiului am efectuat vizite constante la cele două centre de fitness pentru a urmări procesul de desfășurare al activității precum și urmărirea celor mai căutate programe.

Capitolul III

III.1. Rezultatele cercetării

Pentru a realiza o analiză cât mai detaliată a managementului sălilor de fitness ne-am axat pe spațiile destinate activității de culturism, aerobic și fitness la aparate.

În ceea ce privește activitățile de fitness, fiecare complex are câte o sală destinată fiecărui gen:

- ✓ UAIC: pentru băieți o sală de culturism, iar pentru fete o sală de fitness dotată cu aparate;
- ✓ UT "Gheorghe Asachi": pentru băieți o sală de culturism, iar pentru fete o sală de aerobic dotată cu aparatele strict necesare dar în care se desfășoară diverse activități de aerobic prin închirierea spațiului instructorilor de fitness-aerobic.

1.1.Managementul sălilor de culturism

A. Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iași (UAIC)

Abonamentele pot fi încheiate atât cu studenții cât și cu persoane din afara universității, cu diferență de preț la plata abonamentelor, durata acestora fiind de 30 zile.

Prețul abonamentului:

- ✓ Studenți ai FEFS Iași: 35 lei
- ✓ Studenți ai UAIC Iași: 45 lei
- ✓ Studenți din cadrul altor universități: 55 lei
- ✓ Absolvenți: 65 lei

Programul de funcționare:

- ✓ Luni – Vineri: 08:30 – 19:30
- ✓ Sâmbăta: 09:00 – 13:00
- ✓ Duminica: închis

Mărimea spațiului:

Spațiul este adecvat bunei desfășurări a activității cu aparatura existentă. Numărul maxim al persoanelor ce pot lucra în același timp este de 20-25.

Aparatura:

Aparatura este veche, construită în ateliere, dar acoperă strictul necesar pentru desfășurarea activității în condiții optime. Există aparate ce vizează toate grupele musculare precum și bănci, cadre, gantere, discuri și bare ce permit executarea diferitelor exerciții pentru toate grupele musculare sau care pot completa programul de exerciții în cazul în care aparatele necesare sunt ocupate.

B. Universitatea Tehnică "Gheorghe Asachi" Iași (UT)

Abonamentele pot fi încheiate doar cu studenți din cadrul universității, abonamentele fiind încheiate pe un număr de 12 ședințe.

Preț abonament:

Abonamentul cu 12 ședințe/lună este de 35 lei.

Program de funcționare:

- ✓ Luni – Vineri: 8:00 – 22:00
- ✓ Sâmbăta: 08:00 – 24:00
- ✓ Duminica: 09:00 – 24:00

Mărimea spațiului:

Spațiul este adecvat pentru desfășurarea activității în condiții bune. Este un spațiu care permite amplasarea tuturor aparatelor. Numărul maxim de persoane ce pot lucra în același timp în condiții optime este de aproximativ 15.

Aparatura:

Aparatele au fost achiziționate de la o firmă specializată în construcția aparatelor de fitness. Aparatele disponibile satisfac cerințele desfășurării programelor de culturism, fiind cumpărat pachetul minim de aparate. Discurile, ganterele, barele, băncile și cadrele disponibile permit improvizarea diverselor exerciții, în lipsa aparatelor specific.

1.2.Managementul sălilor de fitness și aerobic

A. Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iași (UAIC) – în sala de fitness au acces doar fetele.

Program de funcționare:

- ✓ Luni – Vineri: 08:30 – 19:30
- ✓ Sâmbăta: 09:00 – 13:00
- ✓ Duminica: închis

Preț abonament:

- ✓ Studenți FEFS: 35 lei
- ✓ Studenți UAIC: 45 lei
- ✓ Studenți ai altei universități: 55 lei

Spațiu:

- ✓ Pot lucra în condiții bune maxim 15 persoane în același timp.

B. Universitatea Tehnică "Gheorghe Asachi" (UT) – la aceste activități pot participa atât băieții cât și fetele

Program de funcționare:

- ✓ Luni – Vineri: 18:00 – 24:00
- ✓ Sâmbăta: 08:00 – 24:00
- ✓ Duminica: 09:00 – 24:00

Orarul activităților de aerobic:

- ✓ Luni:
 - 19:30 – 20:30: Extreme Transformations
 - 20:30 – 21:30: Tae bo

- ✓ Marți:
 - 18:30 – 19:30: Gimnastică aerobă
 - 20:30 – 21:30: Bosu aerobic
 - 20:30 – 21:30 (sala mică): Kangoo jumps

- ✓ Miercuri:
 - 19:30 – 20:30: Extreme Transformations
 - 20:30 – 21:30: Tae bo

- ✓ Joi:
 - 18:30 – 19:30: Gimnastică aerobă
 - 20:30 – 21:30: Bosu aerobic
 - 20:30 – 21:30 (sala mică): Kangoo jumps

- ✓ Vineri:
 - 19:30 – 20:30: Extreme Transformations

- 20:30 – 21:30: Tae bo
- ✓ Sâmbăta:
 - 13:00 – 14:00: Bosu aerobic
 - 14:00 – 15:00: Gimnastică aerobică

- ✓ Duminica: Nu sunt activități desfășurate de instructor.

În afara orelor de aerobic sala poate fi închiriată pentru diferite activități, sau pot fi folosite aparatele disponibile în sala mare.

Preț abonament:

Abonamentul variază de la un program la altul, fiind și în funcție de instructor. Astfel se poate plăti:

- ✓ La ședință: între 9 și 20 lei
- ✓ La abonament: între 60 și 150 lei (în funcție de program, număr de ședințe și instructor)
- În medie prețul unui abonament este de 70 lei pentru un program ce cuprinde 12 ședințe/lună.

Spațiu:

- În sala de gimnastică aerobică și badminton se poate desfășura ora în condiții bune cu o medie de 30 de clienți.

III.2. Interpretarea rezultatelor

Sala de culturism

În acest caz comparația se realizează între două săli cu același tip de activitate – culturismul.

Comparație - programul de funcționare:

Programul de funcționare al sălii de culturism a UAIC este ofertant, sala fiind deschisă în perioada săptămânii pe toată durata zilei până la 19:30, în timp ce sala de culturism a UT este deschisă în weekend toată ziua, iar în timpul săptămânii intervalul orar este mai restrâns. Programul sălii de culturism a UT este totuși pliat pe necesitățile clienților (studentii) ce sunt liberi după ora 20:00.

Programul sălii de culturism a UAIC permite încheierea unui număr mai mare de abonamente pentru că totalitatea clienților ce vin la sală se divizează în intervalul orar permisiv.

Centrul de fitness al UT nu își poate extinde programul de funcționare deoarece până la ora 18:00 se desfășoară ore de educație fizică în incinta complexului.

Comparație – prețul abonamentelor:

În cadrul unui abonament se poate efectua un număr mediu de 24 de ședințe/lună. Abonamentele adresate studenților ambelor centre este de 35 lei/lună, cu diferența că cei de la UT încheie abonamente valabile doar 12 șed/săpt, ceea ce înseamnă că pentru același număr de 24 ședințe trebuie să plătească un abonament de 70 lei, dublu față de prețul sălii de culturism a UAIC.

În acest mod cei din administrație compensează numărul redus de ore în care este disponibilă sala. Pentru aceeași 35 lei la sala de culturism a UAIC un student poate veni zilnic, în timp ce la sala de culturism a UT poate veni de 3 ori/săptămână, fapt ce creează pentru alți clienți în celelalte zile. Spațiul este mic și nu permite lucrul unui număr mare de persoane simultan, astfel această strategie aduce încasări suplimentare

Comparație – spațiu:

În ceea ce privește spațiul cele două centre de fitness au destinat un zonă aproximativ egală desfășurării antrenamentelor de culturism.

Comparație aparate:

Ambele săli de culturism din cadrul celor două centre analizate sunt dotate cu aparatura minimă necesară desfășurării activității în bune condiții, cu un plus calitativ pentru UT. Aparatele din cadrul UT sunt cumpărate prin comandă de la o firmă specializată în timp ce aparatele din cadrul UAIC sunt contruite în ateliere.

Fitness și aerobic

Centrul de fitness de la UT nu pune la dispoziția studenților programe de aerobic, dar politica de management a acestora a atras instructori specializați pe anumite tipuri de antrenamente cărora li se închiriază spațiile disponibile. În acest fel universitatea nu trebuie să pregătească sau să angajeze specialiști, ci doar le închiriază spațiul disponibil pentru care unitatea primește o sumă de bani din chirie. Spațiul mare al sălilor permite lucrul cu un număr mare de clienți/oră ceea ce face posibilă o mai ușoară suportare a chiriei din partea instructorilor. Locația prezintă un avantaj fiind chiar în campus. Numărul de săli disponibile permite desfășurarea a două sau chiar 3 tipuri de activități de aerobic în același interval orar, astfel la orele de vârf poate fi acoperită cererea din partea clienților. Politica de închiriere a spațiilor a determinat creșterea numărului de instructori ce închiriază spațiile, fapt ce a determinat și creșterea diversității activităților desfășurate.

În sala de fitness a UAIC nu există specialiști care să coordoneze activitatea, iar spațiul nu permite lucrul simultan a mai mult de 15 persoane în condiții bune, mai ales în contextul în care activitatea nu este coordonată. Cele mai multe dintre clienți așteaptă rândul la bicicletele eliptice, iar timpul petrecut de o persoană/zi în sală este de 90-120 minute. Spațiul redus nu permite dezvoltarea activității. Aparatura cu care este dotată sala se prezintă în condiții foarte bune de funcționare.

Programul de aerobic din cadrul UT este mult mai ofertant decât cel de fitness din cadrul UAIC. Studentele preferă activități coordonate de instructori care să le motiveze și să schimbe treptat mijloacele, considerând lucrul la aparate monoton.

Comparație - programul de funcționare:

Programul sălii de fitness a UAIC cuprinde un interval orar mult mai mare și desfășurarea activității nu depinde de un instructor, astfel clientul poate veni la orice oră pentru a-și desfășura antrenamentul.

Orarul programului de aerobic din cadrul UT se întinde pe doar câteva ore/zi, dar intervalul orar în care se desfășoară aceste activități este după terminarea orelor de curs și seminar.

Activitățile de aerobic din cadrul UT se desfășoară până la ora 21:30 și poate fi prelungit până la ora 24:00 în funcție de cerere, în timp ce activitatea de fitness din cadrul UAIC se poate desfășura maxim până la ora 19:30.

Programul de funcționare al sălii UAIC este foarte accesibil studenților Facultății de Educație Fizică care, în cazul în care au o oră liberă pot merge la sală, în schimb este mai greu pentru cei de la celelalte facultăți. Cei mai mulți își programează activitățile la sală seara, după terminarea programului, astfel din acest punct de vedere programul de desfășurare a activităților din cadrul UT este mai eficient.

Comparație – prețul abonamentelor:

Prețul abonamentului este mult mai mic în cadrul UAIC spre deosebire de activitățile desfășurate la UT. Din punct de vedere al prețurilor, centrul de fitness al UAIC prezintă o ofertă mai accesibilă.

Prețul este scăzut dar clienții nu au parte de îndrumare din partea unui specialist în ceea ce privește desfășurarea activității fizice. Prețul mai mare al activităților din cadrul UT este pus pe seama coordonării activităților de instructori, diversitatea programelor, precum și al materialelor disponibile ce îmbunătățesc calitatea activităților.

Concluzii

Prin acest studiu am urmărit managementul celor două centre de fitness prin activitățile destinate băieților (culturism) și a celor destinate fetelor (fitness/aerobic). Un bun management este dat de valorificarea condițiilor existente și atragerea unui număr cât mai mare de abonați.

În ceea ce privește sala de culturism am observat condiții asemănătoare în ceea ce privește spațiul destinat activității, o aparatură mai bună a centrului de fitness a UT, un program de funcționare mai mare ca număr de ore a centrului de fitness a UAIC și același preț la abonamente.

Prin observații în perioada desfășurării studiului am observat un număr mare de clienți în ambele săli, doar că programul orar mai mare a sălii din cadrul UAIC permite rularea unui număr mai mare de abonați. În schimb la sala de culturism a UT clienții au acces doar 12 șed/lună pentru aceeași sumă plătită. Prin această strategie s-a crescut numărul maxim de

clineți ce îl poate suporta acest spațiu, în contextul în care programul orar nu poate fi modificat.

În urma comparării acestor două centre am observat un management mai bun al celui al UT care au valorificat foarte bine programul scurt disponibil. Prin observațiile desfășurate constant am constatat că numărul clienților este mult mai mare al sălii de culturism a UAIC, având și o facultate de profil a cărei studenți practică această activitate.

În ceea ce privește sălile alocate activităților de fitness desfășurate de fete, cea din cadrul UT are un program mai redus de funcționare la care trebuie să te prezinți la oră fixă, spre deosebire de sala de fitness a UAIC la care poți să mergi la orice oră din program. Prețul este mai mare la activitățile de aerobic, dar în același timp și spațiu este mai mare și activitatea este condusă de un instructor, spre deosebire de activitatea de fitness de la UAIC.

Deși prețul este mai mare și programul mai redus (dar adaptat programului studenților – după cursuri) am constatat că aceste activități sunt practicate de un număr mult mai mare de clienți. Activitățile diferă (fitness la aparate și aerobic), dar ambele sunt direcționate persoanelor de sex feminin.

Fetele preferă astfel de activități de aerobic în detrimentul fitness-ului la aparate. Conducerea centrului de fitness a UT a optat spre atragerea unui număr cât mai mare de instructori cu diferite programe pentru a pune la dispoziția studenților o diversitate crescută a activităților.

Din punct de vedere al activităților de fitness destinate persoanelor de sex feminin am constatat un management foarte bun al centrului de fitness al UT. Fără investiții foarte mari (nu au investit în aparate) au reușit să pună la dispoziția studenților universității diverse activități și în același timp încasează și sume considerabile de bani din închirierea spațiului.

Am observat studenți ai UAIC, chiar din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport, ce au optat spre practicarea activităților de aerobic din cadrul UT, deși aici prețurile la abonamente sunt mai mari și zona mai îndepărtată de campusul UAIC.

Deși UAIC are și facultate de profil, în cadrul căreia se găsesc aceste săli, care formează specialiști în domeniu, nu reușește să satisfacă cererea pe acest segment.

REZUMAT

Viața omului modern este tot mai mult dependentă de tehnologizare, rezultatul fiind înlocuirea efortului fizic aproape în totalitate.

Astăzi, aproape nimeni nu mai circula pe jos, chiar și atunci când distanțele de parcurs sunt foarte mici, iar urcatul scărilor fără folosirea ascensorului este aproape de neconceput. Plimbările pe jos, practicarea fotbalului în curtea școlii, mersul pe bicicleta prin parc, tot ceea ce înseamnă mișcare în general sunt înlocuite treptat de computer, privitul la televizor și navigarea pe internet. Asemenea activități stimulează mintea, dar ignoră corpul, iar implicațiile pe termen lung nu sunt tocmai benefice.

Prin diminuarea efortului, omul își diminuează și din capacitățile sale fizico-motrice. “Corpul uman are nevoie de mișcare și de muncă; când corpul este activ alimentele sunt bine mistuite și sângele circulă prin tot corpul. Bolile de inimă, artrită, durerile de spate, fragilizarea oaselor - toate acestea și altele apar în lipsa exercițiului fizic. Fără exercițiu mușchii se micșorează și cer mai puțin oxigen de la inimă și plămâni.”¹

Există de asemenea o tendință de îngrășare, ceea ce încetinește metabolismul. În timpul unei plimbări respirația se îmbunătățește, inima lucrează mai bine, sistemul nervos se calmează, crește rezistența la oboseală. Sedentarismul predispune la obezitate, constipație, staza venoasă și alte tulburări funcționale.

În mare măsură, în limba română, termenul “fitness” a devenit similar cu sportul practicat internațional și numit fitness.

“În literatura de specialitate anglo-saxonă, termenul “fitness” este folosit în general prin condiție fizică. Dacă ar fi să definim fitnessul înțeles în accepțiunea de condiție fizică, am putea spune că este capacitatea de a efectua eficient orice activitate fizică (muncă, antrenament), fără a epuiza complet resursele de energie. Din alt punct de vedere am putea spune că este o “stare completă de bine”, incluzând absența bolilor,

¹ Dumitrescu, C., *Secretul sănătății-greutatea corporală*, Editura PORUS M., București, 1994

având capacitatea de a preveni apariția unor afecțiuni.”² Mai pe scurt, fitnessul ar putea fi înțeles că “a fi în formă” sau “a avea condiție fizică bună”.

În același timp, în română cuvântul fitness desemnează un sport înrudit cu culturismul, în care se pune accent pe dezvoltarea armonioasă a musculaturii, cu ajutorul exercițiilor cu greutate. Pentru cei neinițiați dar și pentru o mare parte din “cunoscători” fitnessul apare ca un frate mai mic al culturismului.

“Rata obezității a cunoscut în ultimii ani o creștere continuă și rapidă la nivel mondial, devenind una dintre cele mai mari provocări de sănătate publică. Din acest motiv, în anul 2011, obezitatea a fost declarată de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS) boala secolului XXI.”³

Activitate fizică regulată, program adecvat de somn, controlul greutății, alimentație sănătoasă și rațională, controlul nivelului de stress, fără fumat și excese de alcool, sunt aspecte ale vieții într-o strânsă interdependență, ce se suprapun și se intercondiționează reciproc.

Îmi motivez alegerea prezentei teme și prin dorința de a susține o pledoare pentru obținerea unei condiții fizice optime indiferent de vârstă, printr-o activitate fizică regulată și completă ce include exerciții fizice cu greutate și exerciții cardio(aerobice) coroborată cu o alimentație rațională și echilibrată.

De asemenea mi-am propus să subliniez că exercițiul și activitatea fizică nu este doar pentru sportivi și nu are destinație exclusiv pentru cei ce au o vârstă anume. “Un bărbat sau o femeie nu este nici sedentar și nici prea bătrân pentru a merita să fie răsplătit cu exerciții fizice individuale”. Medicii și fiziologii au ajuns la consensul conform căruia, corpul omenesc ar trebui în mod regulat să fie supus activității musculare, fără a neglija posibilitățile fiecărui individ, deoarece o exagerare poate dăuna sănătății.

² Luca, A., *Fitness și aerobic*, Ed. Fundației Altius Academia, 2001

³ Flynn MA, McNeil DA, Maloff B, et al. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with best practice recommendations. *Obes Rev.* 2006; Suppl. 1:7-66, ISSN 1467-7881.

Exercițiul aerobic este bun, dar nu este același lucru cu antrenamentul de forță; luate împreună nu valorează foarte mult fără o disciplină alimentară. Aceste aspecte denumesc în final ceea ce numim fitness.

În realizarea acestei lucrări am pornit de la ipoteza potrivit căreia, *folosind exercițiile de tip aerob vom avea ca rezultat scăderea nivelului de țesut adipos într-o perioadă scurtă de timp*. Astfel, prin utilizarea exercițiilor cu caracter aerob se poate ajunge în final la scopul propus și anume: tonifiere musculară și scăderea în greutate prin arderea țesutului adipos.

Scopul lucrării este acela de a oferi un bagaj complex de cunoștințe teoretice și practice, toată motivația pentru urmarea unor programe de exerciții fizice, un regim hipocaloric și evitarea oricăror excese culinare, înlăturarea oricărui tip de complexe, și nu în ultimul rând de a impune practicarea exercițiului fizic ca o prioritate permanentă, la orice vârstă.

De asemenea tot ca și parte componentă a scopului acestei lucrări, a fost și faptul de a contribui la îmbunătățirea posibilităților de ocupare a timpului liber prin structuri de exerciții accesibile și moderne conceptual.

Obiectivele generale ale cercetării pot fi delimitate astfel:

- evidențierea componentelor fitness-ului fizic și raportarea lor la vârstele studiate
- sublinierea efectelor favorabile pe care exercițiile fizice le produc asupra fitness-ului fizic la practicanții obezi
- urmărirea unei alimentații hipocalorice și creșterea arderilor din organism cu ajutorul exercițiilor fizice.
- identificarea efectelor pozitive rezultate în urma implementării programelor de fitness, concretizate în tabele și anexele prezentei lucrări

Pentru atingerea obiectivelor stabilite am propus realizarea următoarelor **sarcini**:

- alcătuirea programelor de instruire conform scopului general al cercetării
- conceperea unui program alimentar hipocaloric în scopul scăderii în greutate

- investigarea nivelului fitness-ului fizic, respective valoarea componentelor sale la subiecții cuprinși în cercetare prin aplicarea testelor
- Pregătirea mentală - reprezintă suportul de bază în tot ceea ce facem. Gândirea pozitivă trebuie să devină primul pas în lupta împotriva obezității. Puterea de a ne uita în oglindă și de a vedea stadiul real în care ne aflăm.
- verificarea eficienței programelor de intervenție prin prisma rezultatelor obținute la testările finale

În alegerea metodelor de cercetare am avut în vedere cerințele impuse din investigarea nivelului fitness-ului fizic prin componentele sale.

Pentru realizarea sarcinilor temei și pentru a surprinde cât mai multe aspecte ale cercetării am folosit următoarele metode:

- a. Metoda documentării
- b. Metoda observației
- c. Metoda testelor
- d. Metoda anchetei prin chestionar și interviu

Cercetarea a fost organizată și realizată în incinta Facultății de Educație Fizică și Sport din Iași, având ca și dotări sali cu profil fitness-culturism cu dotări complexe și mulți practicanți ai fitness-ului.

Am colaborat pe parcursul studiului cu îndrumătorul acestei cercetări, Honceriu Cezar care s-a implicat direct în conducerea și supravegherea subiecților cercetării.

Contribuția noastră a constat în aplicarea unor programe descrise în rândurile prezentului material, în cadrul a două sau trei antrenamente săptămânale, pe care subiectul le-a urmat în timpul lui liber.

Este important de menționat că subiectului, înainte de perioada de pregătire, i s-a prezentat un amplu material de informații cu privire la terminologia specifică, grupele musculare sau articulații ce interveneau în compunerea mișcărilor.

De asemenea ne-am asigurat că au înțeles noțiunile de bază și că nu se vor expune riscurilor inutile.

În vederea verificării ipotezei și a realizării sarcinilor lucrării am realizat o cercetare simplă care a constat în următoarele etape:

- Selecționarea unei persoane supraponderale care să participe la studiu ca voluntar. Persoana selectată este de gen feminin, are vârsta de 25 ani, nu consumă alcool, nu fumează și nu practică exerciții fizice decât ocazional, rar.
- Aprecierea nivelului de obezitate prin măsurători. Au fost măsurate înălțimea și greutatea apoi, pe baza lor, s-a calculat indicele de masă corporală (IMC). De asemenea a fost calculat Indicele de obezitate abdominală
- Aprecierea nivelului condiției fizice. Am utilizat proba Ruffier.

În urma studiului efectuat ipoteza lucrării a fost confirmată: folosind exercițiile de tip aerob vom avea ca rezultat scăderea nivelului de țesut adipos într-o perioadă scurtă de timp.

Persoana care a participat la studiu a slăbit 6 kg în urma programului de efort recomandat. Efortul recomandat a fost un efort preponderent aerob (frecvența cardiacă de efort a fost cuprinsă între 120 și 150 b/min). Monitorizarea pe perioada efortului este importantă tocmai pentru a păstra intensitatea acestuia în parametri recomandați.

De asemenea ea și-a îmbunătățit nivelul condiției fizice și mai exact nivelul modului în care inima reacționează la efort, de la un IR de 17 la un IR de 12. Este adevărat că, conform încadrării specialiștilor, ea se încadrează cu acest rezultat tot în zona calificativului *slab* însă nu putem să nu evidențiem progresul realizat.

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iasi

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Lucrare de disertație

**Aspecte ale culturii organizaționale din cadrul
unei entități sportive**

Coordonator științific

Lect. Dr. Florin Nichifor

Candidat

Rogojină Andrei

Iași – 2018

CUPRINS

CAPITOLUL I

I.1. PRECIZAREA NOȚIUNILOR ÎNTÂLNITE ÎN TITLUL LUCRĂRII	1
I.2. ACTUALITATEA ȘI IMPORTANȚA TEMEI	3
I.3. ASPECTE TEORETICE REFERITOARE LA CULTURA ORGANIZAȚIONALĂ	3

CAPITOLUL II

II.1. SCOPUL, OBIECTIVELE ȘI IPOTEZELE CERCETĂRII	10
II.3. METODE DE CERCETARE FOLOSITE	10
II.3. IDENTIFICAREA CULTURII ORGANIZAȚIONALE, PRIN ANALIZA SWOT	11

CAPITOLUL III

III.1. PREZENTAREA PLANULUI MANAGERIAL AL CLUBULUI SPORTIV VIPsanGYM DIN PT. NEAMȚ	14
III.2. ANALIZA SWOT A CLUBULUI SPORTIV VIPsanGYM DIN PT. NEAMȚ	28

CONCLUZII	30
------------------------	----

BIBLIOGRAFIE	31
---------------------------	----

CAPITOLUL I

I.1. PRECIZAREA NOȚIUNILOR ÎNTÂLNITE ÎN TITLUL LUCRĂRII

Cultura organizațională este un concept dificil de definit; în literatura de specialitate aceasta nu are o definiție unanim acceptată.

Dintre definițiile culturii organizaționale le prezentăm pe următoarele:

- ▶ „un set dominant și coerent de valori împărtășite (de către membrii organizației), indus de mijloace simbolice”¹;
- ▶ „simboluri, convingeri și modele de comportament învățat, produs și recreat de oameni care își dedică energia și munca vieții unei organizații”²;
- ▶ „un model de prezumții fundamentale, pe care un grup dat le-a inventat, descoperit sau dezvoltat, învățând să învingă problemele de adaptare externă și de integrare internă”³;
- ▶ „un sistem de valori, convingeri și obiceiuri împărtășite într-o organizație, care interacționează cu structura formală pentru a produce norme comportamentale”⁴;
- ▶ „ansablul valorilor, convingerilor, aspirațiilor, așteptărilor și comportamentelor conturate în decursul timpului, în organizație, care predomină în cadrul său, și-i condiționează direct și indirect funcționalitatea și performanțele”⁵;
- ▶ „un sistem de valori, prezumții, convingeri și norme împărtășite de membrii unei organizații, care îi unesc”⁶.

O altă definiție a culturii organizaționale: „ea este modul specific de gândire, simțire și acțiune, pe care oamenii dintr-o organizație l-au

¹ Peters T., Waterman R., „*In the Search of Excellence*”, in „The Manager’s Bookself – A Mosaic of Contemporarz Views”, edited by John L. Pierce, John W. Newstrom, Harper & Row Publisher, Duluth, 1988, p. 15;

² Strati A., „*Organizational Culture*”, in Szell, Gy (ed.), „*Concise Encyclopedie of Participation and Co-management*”, Berlin – New York, 1992, p. 578;

³ Schein E., „*Organizational Culture and Leadership*”, in „The Manager’s Bookself – A Mosaic of Contemporarz Views”, edited by John L. Pierce, John W. Newstrom, Harper & Row Publisher, Duluth, 1988, pp. 29-30;

⁴ Gordon J., Mondy R. W., Sharplin A., Premeaux S., „*Management add Organizational Behavior*”, Allyn and Bacon, Boston, 1990, p.662;

⁵ Nicolescu O., Verboncu I., „*Management*”, Editura Economică, București, 1997, p.402;

⁶ Gh. Gh. Ionescu, „*Dimensiunile culturale ale managementului*”, Editura Economică, București, 1996, p.50;

învățat ca urmare a ansamblului de proceduri concepute de manageri, dar și a influenței mediului social în care au trăit și s-au format”⁷.

Caracteristicile culturii organizaționale⁸, adaptate unei entități sportive, ar fi:

- ▶ identitatea membrilor: nivelul la care angajații (profesorii de educație fizică, antrenorii, salariații), se identifică cu organizația;
- ▶ orientarea spre grup: modul în care activitățile sunt organizate pentru clienți (echipe de sportivi, elevi, adolescenți, tineri) sau sunt direcționate pe anumite persoane;
- ▶ orientarea spre oameni: gradul în care, managerii sunt interesați, urmăresc, impactul rezultat de o decizie asupra propriului personal;
- ▶ exercitarea controlului: modul în care, legislația în vigoare, reglementările, regulamentele de ordine interioară, este folosit pentru a superviza activitatea comportamentul personalului care deservește clubul sportiv;
- ▶ tolerarea riscului: este direcționat pe coordonata: curaj-responsabilitate-inovare, care vizează în mod direct, colectivul de angajați ai clubului sportiv;
- ▶ orientarea: direcția adoptată de manageri în cea ce privește, pe de o parte, performanțele, rezultatele iar pe de altă parte, orientarea pe anumite tehnici și procedee pentru obținerea acestora.

⁷ Nica P., Iftimescu A., „Management concepte și aplicații”, Editura Sedcom Libris, Iași, 2004, p.47;

⁸ Nica P., Iftimescu A., „Management concepte și aplicații”, Editura Sedcom Libris, Iași, 2004, pp.54-55.

CAPITOLUL II

II.1. SCOPUL, OBIECTIVELE ȘI IPOTEZELE CERCETĂRII

Scopul lucrării este de a identifica și pune în evidență elementele culturii organizaționale, în special prin analiza SWOT, care pot influența pozitiv dezvoltarea unei entități sportive (sala de fitness).

Obiectivul acestei cercetări este de a evidenția mijloacele (activitățile și acțiunile) prin care se poate realiza procesul de coeziune existent în cadrul echipei manageriale, după desfășurarea analizei SWOT.

În cercetarea noastră pornim de la următoarea ipoteză: *identificarea elementelor componente specifice culturii organizaționale, prin analiza SWOT, este importantă în soluționarea problemelor care pot apărea la nivel de organizație sportivă (staff managerial / clienți).*

II.2. Metode de cercetare folosite:

- metoda bibliografică
- interviul

II.3. IDENTIFICAREA CULTURII ORGANIZAȚIONALE, PRIN ANALIZA SWOT

Astăzi, în România, noul context politic, economic, cultural are un impact direct și asupra acestor tipuri de instituții. Multe dintre acestea, au puncte comune, cum ar fi:

- interesul managerului dar și a propriilor colaboratori (personalul angajat), pentru atragerea clienților;
- elaborarea de proiecte;
- colaborare cu instituții similare, din țară și din străinătate.

Aceste puncte comune, bineînțeles, nu pot fi ignorate, ele regăsindu-se și la sala JadeGym din Iași. În schimb, ceea ce ar fi foarte important pentru o astfel de instituție, s-ar încadra la capitolul ofertă personalizată.

Acest tip de ofertă trebuie să aibă bine prezentate „ingredientele” propriei culturi organizaționale, care-i vor asigura identitatea și vor stârni interesul target-ului, deja fixat (părinții, copii, elevi de gimnaziu, elevi de liceu, sportivi, etc.).

Cultura organizațională specifică sălii JadeGym din Iași, trebuie susținută, completată de rezultatele manageriale, care sunt parte componentă a acestei culturi.

Crearea unei imagini cât mai clare, a acetei săli, presupune cunoașterea și analiza, exactă a structurii și activității proprii . Un astfel tip de analiză ar fi cel de tip S.W.O.T:⁹ care completează sistemul de valori specific culturii organizaționale.

- puncte tari (**S**trengths);
- puncte slabe (**W**eaknesses);
- oportunități (**O**pportunities);
- amenințări (**T**hreats).

De menționat faptul că, în ceea ce privesc punctele tari și punctele slabe, analiza trebuie realizată în interiorul sălii, mediul intern al clubului

⁹ Huțu C. A., „Cultură organizațională și transfer de tehnologie”, Ed. „Economică”, București, 1999, p.121.

de fitness, pe când oportunitățile și amenințările, trebuie raportate la mediul extern.

Elasticitatea și articularea elementelor componente unei culturii organizaționale: valori, norme, convingeri, tradiții, eroi, ceremonii etc. constituie un factor important în asigurarea succesului pe termen lung.

Analiza SWOT constituie cea mai importanta tehnica manageriala utilizata pentru intelegerea pozitiei strategice a unei organizatii. Analiza SWOT incepe cu scrierea unei liste cu puncte curențe: puncte de forta dar si puncte de slabiciune, privind starea unei intreprinderi/organizatii.

SWOT reprezinta acronimul pentru cuvintele englezești „**Strengths**” (Forte, Puncte forte), „**Weaknesses**” (Slabiciuni, Puncte slabe), „**Opportunities**” (Oportunitati, Sanse) si „**Threats**” (Amenințari). Primele doua privesc firma si reflecta situatia acesteia, iar urmatoarele doua privesc mediul si oglindesc impactul acestuia asupra activitatii firmei.

Punctele forte ale firmei sunt caracteristici sau competente distinctive pe care aceasta le posedă la un nivel superior in comparatie cu alte firme, indeosebi concurente, ceea ce ii asigura un anumit avantaj in fata lor. Altfel prezentat, **punctele forte**, reprezinta activitati pe care firma le realizeaza mai bine decât firmele concurente, sau resurse pe care le posedă si care depasesc pe cele ale altor firme.

Punctele slabe ale firmei sunt caracteristici ale acesteia ariile sale de vulnerabilitate, zonele de resurse sarace, si alte „valori negative” sau ‚conditionari negative’ care ii determina un nivel de performante inferior celor ale firmelor concurente. **Punctele slabe** reprezinta activitati pe care firma nu le realizeaza la nivelul propriu celorlalte firme concurente sau resurse de care are nevoie dar nu le posedă.

„**Oportunitatile**” reprezinta factori de mediu externi pozitivi pentru firma, altfel spus sanse oferite de mediu, firmei, pentru a-si stabili o noua strategie sau a-si reconsidera strategia existenta in scopul exploatarii profitabile a oportunitatilor aparute. „**Oportunitati**” exista pentru fiecare firma si trebuie identificate pentru a se stabili la timp strategia necesara

fructificarii lor sau pot fi create, indeosebi pe baza unor rezultate spectaculoase ale activitatilor de cercetare-dezvoltare, adica a unor inovari de anvergura care pot genera chiar noi industrii sau domenii aditionale pentru productia si comercializarea de bunuri si servicii.

„**Amenintarile**” sunt factori de mediu externi negativi pentru firma, cu alte cuvinte situatii sau evenimente care pot afecta nefavorabil, in masura semnificativa, capacitatea firmei de a-si realiza integral obiectivele stabilite, determinand reducerea performantelor ei economico-financiare. Ca si in cazul oportunitatilor, „**amenintari**” de diverse naturi si cauze pandesc permanent firma, anticiparea sau sesizarea lor la timp permitand firmei sa-si reconsidere planurile strategice astfel incat sa le evite sau sa le minimalizeze impactul. Mai mult, atunci cand o amenintare iminenta este sesizata la timp, prin masuri adecvate ea poate fi transformata in oportunitate.

Aplicarea analizei SWOT este facilitata daca se foloseste o lista de probleme care trebuie urmarite in cadrul analizei si ale caror raspunsuri sunt relevante pentru evaluarea situatiei de fapt a mediului si a firmei. Este recomandabil ca problemele urmarite in ceea ce priveste punctele forte, punctele slabe, oportunitatile si amenintarile sa aiba o anvergura necesara pentru a fi cu adevarat probleme strategice, sa aiba legatura cu planurile strategice si sa ofere indicii semnificative pentru evaluarea judiciozitatii acestora si, la nevoie, pentru reconsiderarea lor.

CAPITOLUL III

III.1. PREZENTAREA PLANULUI MANAGERIAL AL CLUBULUI SPORTIV VIPsanGYM DIN PT. NEAMŢ

Studiul s-a realizat la complexul sportiv VipsanGym din Piatra Neamt, unde am beneficiat de o colaborare profesională, de calitate, cu cei din conducerea managerială. Astfel am avut posibilitatea identificării elementelor culturii organizaționale și realizarea unei analize SWOT.

Planul strategic managerial la această entitate sportivă este următorul:

1. Prezentare generală:

VIPsanGym este un complex sportiv la nivel occidental ce oferă clienților săi un sistem complet de îmbunătățire a sănătății, a stării generale de bine și a performanțelor profesionale.

VIPsanGym s-a deschis în septembrie 2003, a dedicat o suprafață de peste 4900,00 mp unor facilități unice.

VIPsanGym reprezintă nivelul următor al unei stări de bine, pleacă de la un concept prin care poți obține deconectare de la stresul zilnic, atât prin exerciții, o nutriție adecvată, dar și o socializare mai puternică. Mișcarea îți aduce relaxare, destindere, în definitiv devine un mod de viață.

Forma ta fizică e specialitatea noastră! Acționăm asupra tonusului muscular și fizic, intensiv și cu profesionalism.

Și nu în ultimul rând, trebuie amintit personalul nostru calificat pentru a vă evalua nevoile de antrenament și gata să vă asiste în atingerea obiectivelor dumneavoastră.

2. Misiunea noastră

Misiunea noastră este să descoperim cât mai mulți copii talentați pe care să-i integrăm în echipa noastră, împreună să participăm la concursuri de natație organizate la nivel național, regional și local.

3. Regulament de functionare

Regulamentul în vigoare este stabilit pentru asigurarea bunei desfășurări a activităților membrilor clubului, pentru ocrotirea sănătății lor, precum și în scopul respectării ordinii și curăteniei echipamentelor și încăperilor Clubului;

Respectarea regulamentului de functionare a clubului este obligatorie pentru toți membrii clubului, interni și externi ;

Plata pentru servicii se realizeaza numai la receptia clubului, pe baza de bilet, abonament sau bon de casa; dupa efectuarea platii nu mai este posibila rambursarea banilor ci doar o compensare a sumei achitate cu alte servicii;

Este obligatorie prezentarea abonamentului/ biletului personalului din cadrul clubului;

Abonamentele sunt valabile 30 zile de la data efectuarii primei sedinte;

Sedintele neefectuate in termenul prestabilit se considera pierdute;

Persoanele care nu pot prezenta abonamentul valabil va trebui sa plateasca taxa de „ocazional”;

Clubul nu isi asuma responsabilitatea in cazul pierderii sau deteriorarii abonamentului, NU se elibereaza duplicat, renoirea abonamentului va fi suportata de catre client;

Programul de activitate poate fi intrerupt (“inghetat”) din initiativa Beneficiarului pe un termen de la 15 zile pana la 3 luni (conform abonamentului). In acest caz Beneficiarul trebuie sa instiinteze administratia Clubului sub forma scrisa cu minim 24 de ore inainte;

Costul serviciilor precum si durata lor pot fi modificate in conformitate cu decizia administratiei clubului;

Inscrierea copiilor mai mici de 14 ani se face doar cu acordul parintilor;

Persoana care a devenit membru al clubului trebuie sa-si incuie personal vestiarul si sa predea cheia la receptie dupa terminarea activitatilor; in caz de pierdere (sau deteriorare) a cheii sau a numarului de la dulapul vestiarului , prosopului sau un alt bun inventar, eliberat de catre Club pentru perioada de timp a ocupatiei, Beneficiarul este obligat sa compenseze paguba cauzata in marimea valorii stabilite de catre club;

Membrii clubului sunt obligati sa respecte si sa tina cont in permanenta de recomandarile personalului clubului cu privire la utilizarea echipamentului sportiv;

Membrii clubului sunt obligati sa utilizeze cu grija si in mod adecvat echipamentul sportiv, in caz contrar isi asuma raspunderea pentru

riscurile producerii unor traumatisme ce pot surveni ca urmare a utilizării neadecvate a aparaturii;

III.2. ANALIZA SWOT A CLUBULUI SPORTIV VIPsanGYM DIN PT. NEAMȚ

Puncte tari:

- Existența unui management eficient care permite gestionarea competențelor profesionale concomitent cu problemele curente existente.
- Asigurarea unui climat deschis și flexibil angajaților în exercitarea atribuțiilor de serviciu
- Existența unui moral ridicat al personalului și încrederea în instituție
- Existența unui fond de personal bine pregătit profesional, care acoperă toate serviciile
- Profesionalism față de problemele ce apar
- Asigurarea pregătirii resurselor umane din cadrul clubului VipsanGym
- Existența unei bune colaborări cu Direcția pentru Sport a Județeană, Prefectura, Consiliul Județean, Primăria și alte instituții
- Existența finanțărilor provenite din alocație bugetară, din fonduri de la Administrația Publică Locală dar și din venituri proprii
- Procesul de pregătire al sportivilor are loc în baza sportivă a clubului
- Procesul continuu de îmbunătățire și perfecționare a facilităților bazei sportive a clubului.

Puncte slabe:

- Asumarea unor obiective sportive nerealiste de către unii antrenori
- Fluctuații de personal de specialitate

Oportunități:

- Posibilități de finanțare din fonduri europene

Amenințări:

- Tendința specialiștilor de părăsire a sistemului
- Scăderea demografică a natalității dar și scăderea indicatilor de sanatate
- Scăderea numărului de practicanți ai sportului în România
- Comunicarea defectuoasă între cluburile sportive și federații
- Criteriile de selectare a sportivilor pentru loturile olimpice și naționale nu sunt cele mai bune.

Concluzii

Prin identificarea elementelor componente specifice culturii organizaționale, prin analiza SWOT, s-a reușit să se scoată în evidență importanța soluționării diferitelor probleme care pot apărea la nivel de organizație sportivă (staff managerial / clienți).

Totodată, identificarea și soluționarea problemelor care apar într-o astfel de entitate sportivă, poate conduce spre o mai eficientă organizare a activităților specifice.

Aceste acțiuni pot fi benefice pentru organizația sportivă analizată, ținând-o în permanență ancorată la cerințele pieței / clienților.

CORELAȚIA DINTRE REZULTATELE OBȚINUTE LA PROBA RUFFIER ȘI MĂSURĂRILE ANTROPOMETRICE PRIVIND GREUTATEA, EXCESUL DE ȚESUT ADIPOS ȘI DEFICITUL DE MASĂ ACTIVĂ

Vergilia ROTARU

Coordonator: Lect.Dr. Cezar HONCERIU

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport,

Specializarea: Fitness și Estetică Corporală

Email: rotaru.vergilia@yahoo.com

Rezumat

Activitatea fizică este considerată de către specialiștii din domeniu drept factor de primă importanță în promovarea sănătății și îmbunătățirea calității vieții.

Ipoteza: identificarea corelației între rezultatele probei Ruffier și indicatorii antropometrici cu legătură directă la greutatea corporală, ETA, GO și DMA.

Scopul lucrării: este de a verifica ipoteza, de a depista nivelul de reactivitate al inimii la efort fizic moderat prin intermediul probei Ruffier și corelarea nivelului înregistrat cu alte date și măsurători antropometrice cum sunt: excesul de țesut adipos, deficitul de masă activă și greutatea optimă.

Material și metode: Subiecții cercetării sunt 28 de tineri, cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 de ani, sportivi amatori care practică jocul de fotbal la o echipă înscrisă în campionatul diviziei D în județul Iași. Cercetarea s-a desfășurat în Iași, pe perioada anului competițional 2017-2018. Datele au fost înregistrate în urma efectuării de către sportivi a vizitei medicale pentru obținerea vizei apt pentru efort fizic, viză obligatorie în vederea participării la competiție. Măsurătorile și testele au fost efectuate la Policlinica pentru sportivi din cadrul Spitalului Nicolina II, de către cadre medicale specializate. Metodele studierii utilizate: metoda observației, metoda studiului de caz, metode de evaluare și testare, metoda statistico – matematică.

Rezultate: Astfel, putem spune că există o corelație, semnificativă din punct de vedere statistic, între rezultatele la testul Ruffier și ETA, GO și VO₂max. Cea mai puternică corelație în cazul studiului nostru se stabilește între IR și VO₂max. De asemenea, studiul arată că nu există o corelație semnificativă între IR și DMA.

Concluzii: Concluziile la care am ajuns ne demonstrează că există corelații între rezultatele probei Ruffier și indicatorii antropometrici cu legătură directă la greutatea corporală doar în cazul ETA și GO; nu există corelații între IR și DMA și corelație puternică, înalt semnificativă, a fost constatată și între IR și nivelul VO₂max.

Cuvinte cheie: *Proba Ruffier, greutatea corporală, exces de țesut adipos, deficit masă activă.*

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA: FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

ANALIZĂ STATISTICĂ ASUPRA TRAUMATOLOGIEI SPECIFICE
SPORTURILOR INDIVIDUALE. LUCRARE CONCRETIZTĂ PE
TENIS DE CÂMP

Coordonator:
Lec. Drd. Oprean Alexandru

Absolvent:
SANDU PETRU ADRIAN

IAȘI, 2018

Motivația alergerii temei

Practic jocul de fotbalul încă din copilărie la nivel de amatori și până în prezent m-am ales cu câteva traumatisme în urma meciurilor disputate cum ar fi: contuzii, întinderi musculare, o entorsă a gleznei și o leziune asupra ligamentelor genuchiului.

Tenisul de câmp este un sport relativ nou pe care îl practic, a cărui tehnică am început să o învăț în anul 3 de facultate la cursul practic de tenis. Am ales această temă pentru a aduna destule cunoștințe despre traumatismele specifice tenisului de câmp și presupunând că astfel am posibilitate mai mare de a le evita ca practicant.

IPOTEZA LUCRĂRII

Presupunem că jucătorii de tenis prezintă cel mai semnificativ procent de traumatisme la nivelul cotului și la nivelul gleznei.

În același timp, presupunem că majoritate traumatismelor specifice jucătorilor de tenis apar în timpul competițiilor.

SCOPUL LUCRĂRII

Scopul acestei lucrări este de a arăta care este traumatologia specifică sporturilor individuale, în cazul de față să arate care sunt traumatismele specifice tenisului de câmp și verificarea ipotezelor de la care am pornit în realizarea acestei lucrări..

SARCINILE LUCRĂRII

Sarcinile lucrării sunt următoarele:

- parcurgerea literaturii de specialitate cu referire la tenisul de câmp și traumatismele specifice acestui sport;
- stabilirea strategiei de cercetare;
- stabilirea și definirea eșantionului
- pregătirea instrumentelor de anchetă, realizarea chestionarului;
- efectuarea anchetei propriu-zise;
- prelucrarea și analiza rezultatelor;
- interpretarea rezultatelor;
- formularea concluziilor.

METODELE DE CERCETARE UTILIZATE ÎN LUCRARE

1. Metoda studierii literaturii de specialitate
2. Metoda anchetei
3. Metoda statistică

ORGANIZAREA CERCETĂRII

În vederea verificării ipotezelor de la care am pornit în realizarea acestei lucrări, am realizat o anchetă, aplicând un chestionar practicanților tenisului de câmp în perioada mai – iunie 2018.

DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

Aplicarea sondajului a început la data de 07.05.2018 și s-a încheiat la data de 11.06.2016.

În cadrul sondajului au răspuns un număr de 52 de sportivi, practicanți ai tenisului de câmp. Din subiecții participanți, 25 sunt sportivi de performanță ai Academiei de Tenis Victor Hănescu, restul subiecților în număr de 27, sunt sportivi amatori din Municipiul Iași. Subiecții au fost majoritar de gen masculin. Vârsta acestora a variat, cei mai tineri având 12 ani, iar cel mai vârsnic 50 de ani.

Sondajul aplicat celor 52 de subiecți este structurat astfel:

**Completați spațiile punctate și bifați răspunsul care vi se potrivește!*

1. Genul:

Masculin / Feminin

2. Specificați vârsta dumneavoastră:

.....

3. De câți ani practicați tenisul de câmp?

.....

4. Practicați tenisul de câmp ca sport:

de timp liber /de întreținere;

de performanță.

5. Cate traumatisme (accidentări) ați suferit ca practicant al tenisului de câmp?

.....

6. Ați suferit mai multe traumatisme pe aceeași zonă a corpului?

DA

NU

7. Ce traumatisme ați suferit?

.....

8. Traumatismul s-a produs:

- în timpul antrenamentului
- în timpul competiției

9. Care a fost perioada de repaus?

- sub 7 zile;
- 1-2 săptămâni;
- 3 - 4 săptămâni;
- mai mare de 4 săptămâni.

10. Care a fost perioada de recuperare?

- sub 7 zile;
- 1-2 săptămâni;
- 3 - 4 săptămâni;
- mai mare de 4 săptămâni.

**Va mulțumesc pentru timpul acordat!*

INTERPRETAREA REZULTATELOR CERCETĂRII

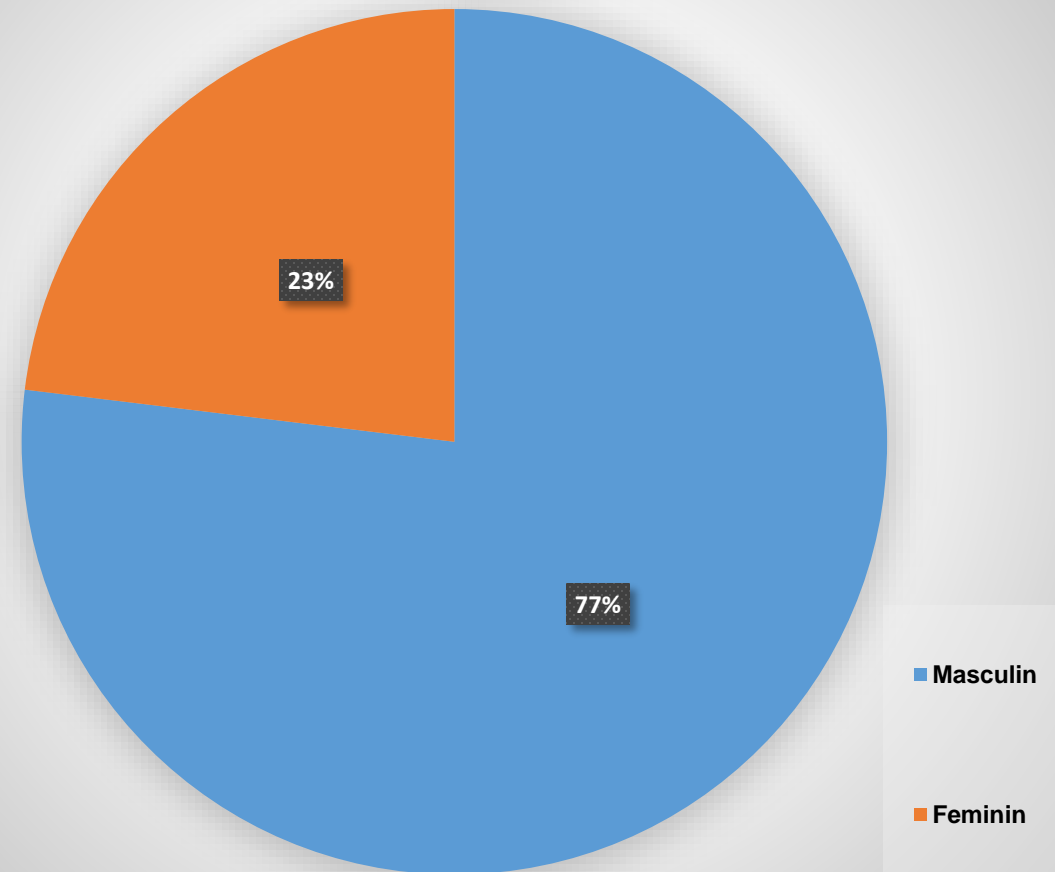
La prima întrebare:

Am ales să întreb genul subiecților, intrucât particularitățile de gen, vârstă și nivel de pregătire influențează tipologia traumatismelor sportive.

Din sportivii chestionați: 40 la număr au fost de genul masculin reprezentând 77%, iar 12 de genul feminin reprezentând 23%.

Nr. crt.	Gen	Numărul de subiecți
1	Masculin	40
2	Feminin	12

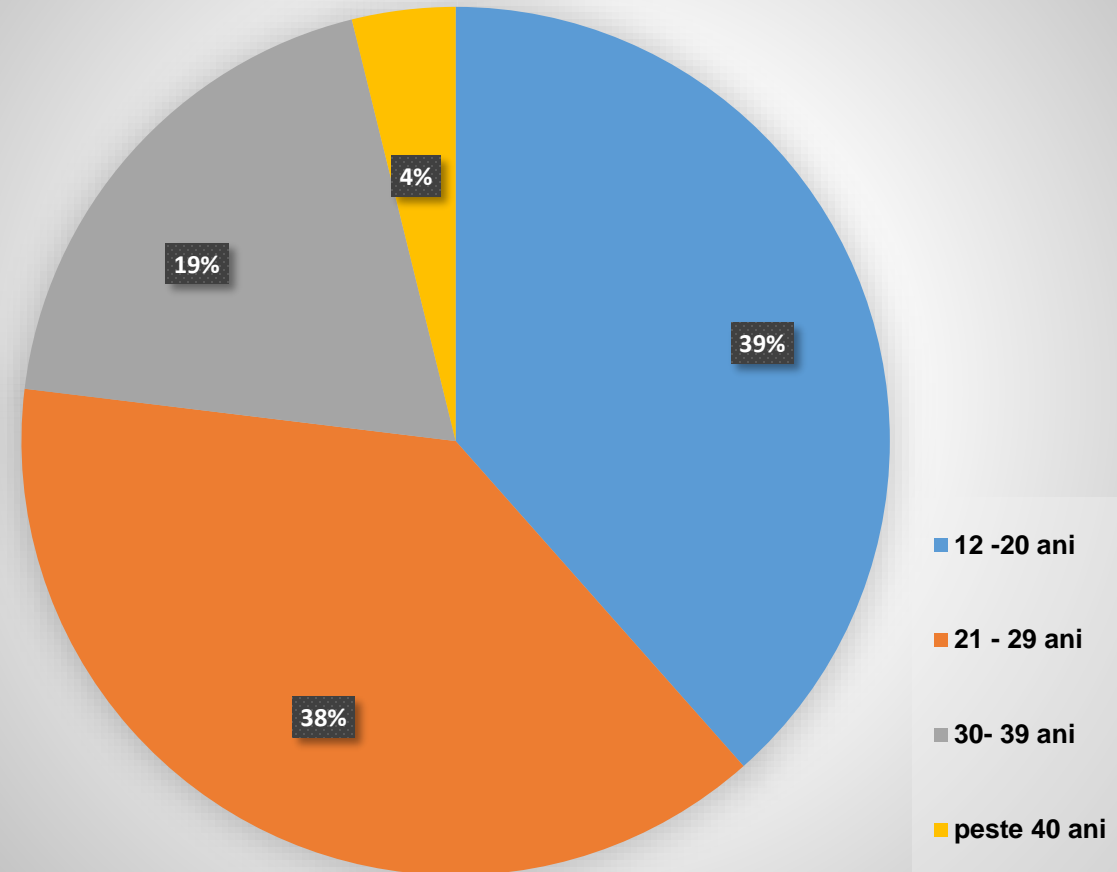
Ponderea privind genul



La a doua întrebare:

- ▶ 20 de sportivi reprezentând un procent de 39%, au avut între 12 și 20 de ani;
- ▶ 20 (38%) - între 21 și 29 de ani;
- ▶ 10 (19%) - între 30 și 39;
- ▶ 2 (4%) - peste 40 de ani.

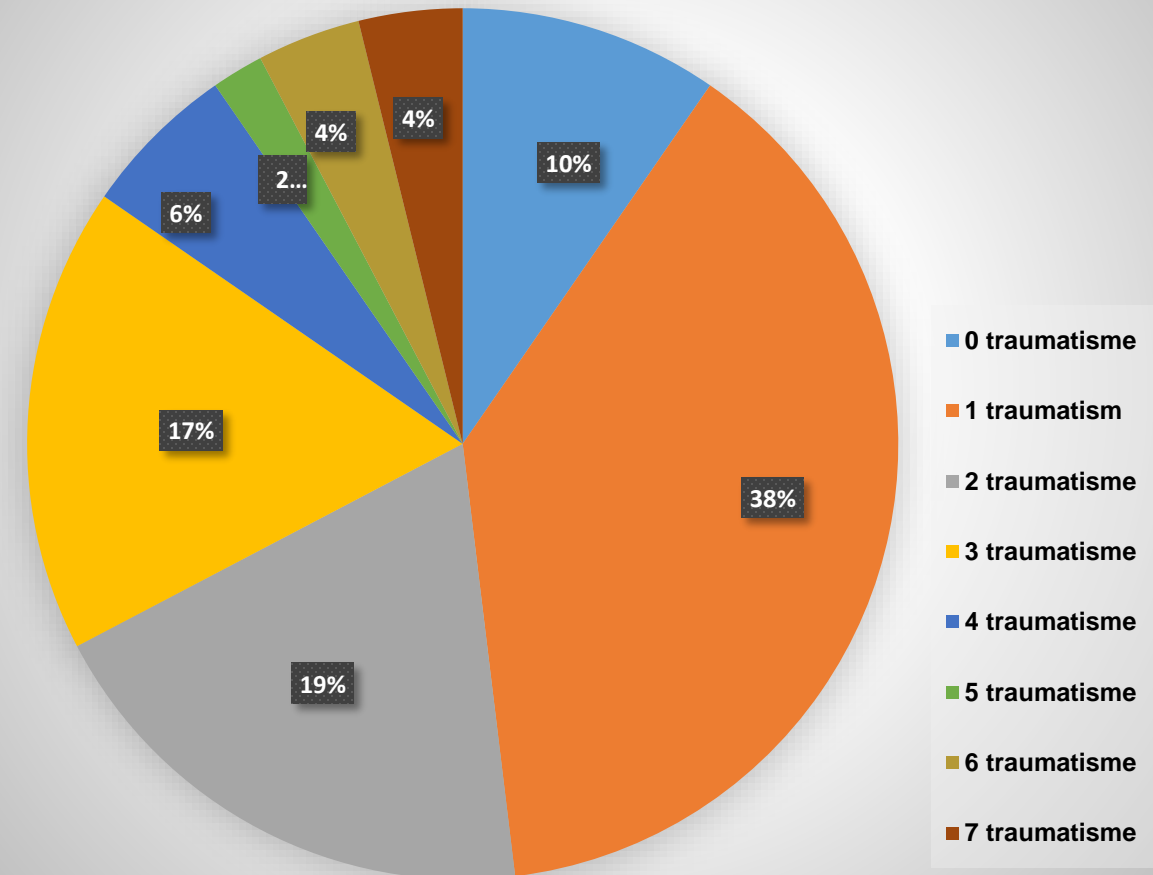
Ponderea subiecților în funcție de vârstă



La a cincea întrebare:

- ▶ 5 subiecți reprezentând (10%) nu au suferit traumatisme.
- ▶ Cei mai mulți subiecți, 20 la număr au suferit un traumatism;
- ▶ 10 subiecți au suferit 2 traumatisme,
- ▶ 9 subiecți au suferit 3 traumatisme,
- ▶ 3 subiecți au suferit 4 traumatisme,
- ▶ 1 subiect 5 traumtisme,
- ▶ 2 subiecți 6 traumatisme,
- ▶ 2 au suferit 7 traumatisme.

Ponderea privind numărul de traumatisme

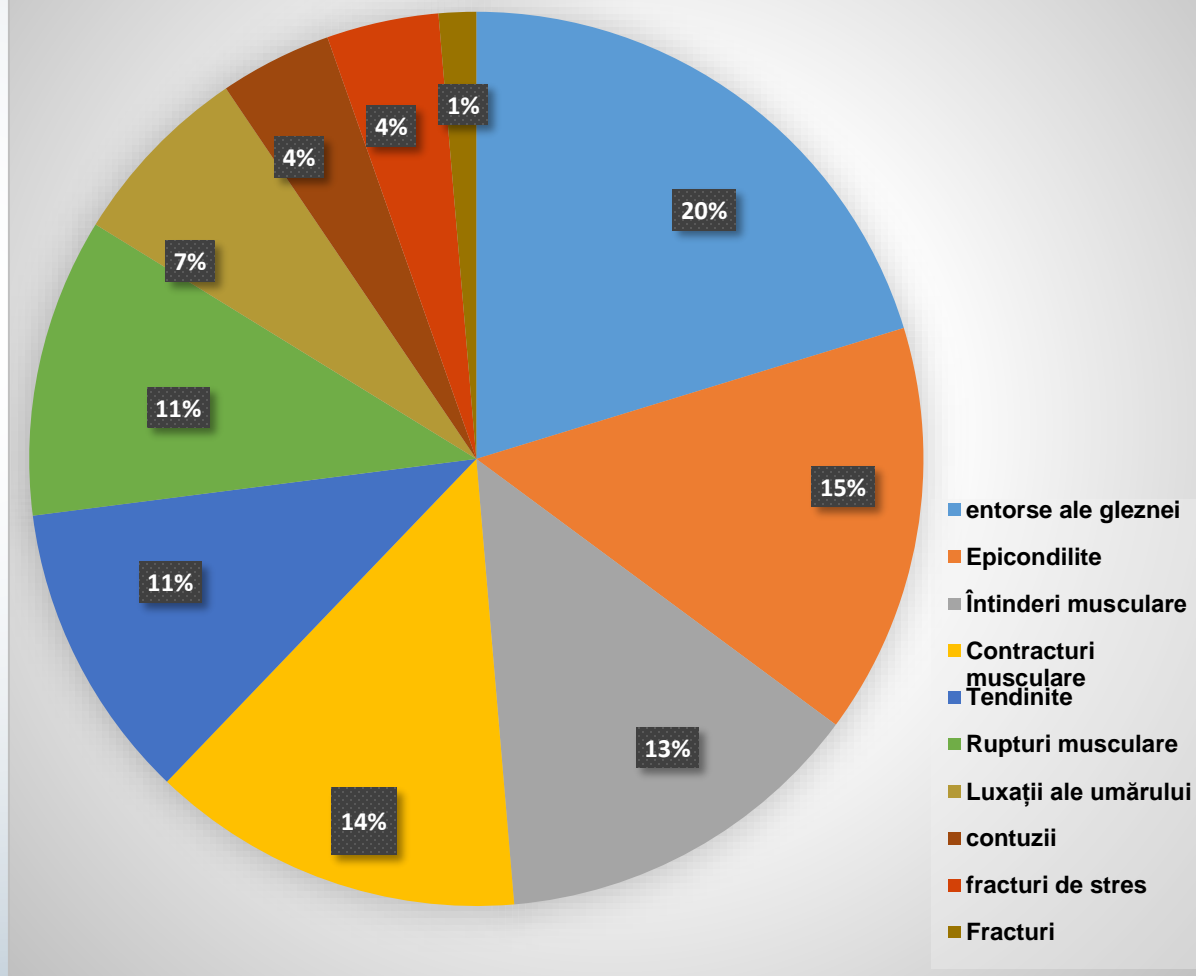


La a șaptea întrebare:

Cele mai frecvente traumatisme la practicanții tenisului de câmp chestionați sunt:

- ▶ 15 entorse ale gleznei, reprezentând cel mai mare procentaj (20%) din totalul traumantismelor;
- ▶ 11 epicondilate la nivelul cotului (15%);
- ▶ 9 tendinite (12%);
- ▶ 10 întinderi musculare (13%);
- ▶ 10 contracturi musculare (13%);
- ▶ 8 rupturi muscualare (11%);
- ▶ 5 luxații ale umărului (7%);
- ▶ 3 contuzii (4%),
- ▶ 4 fracturi de stres (4%);
- ▶ o fractură (1%).

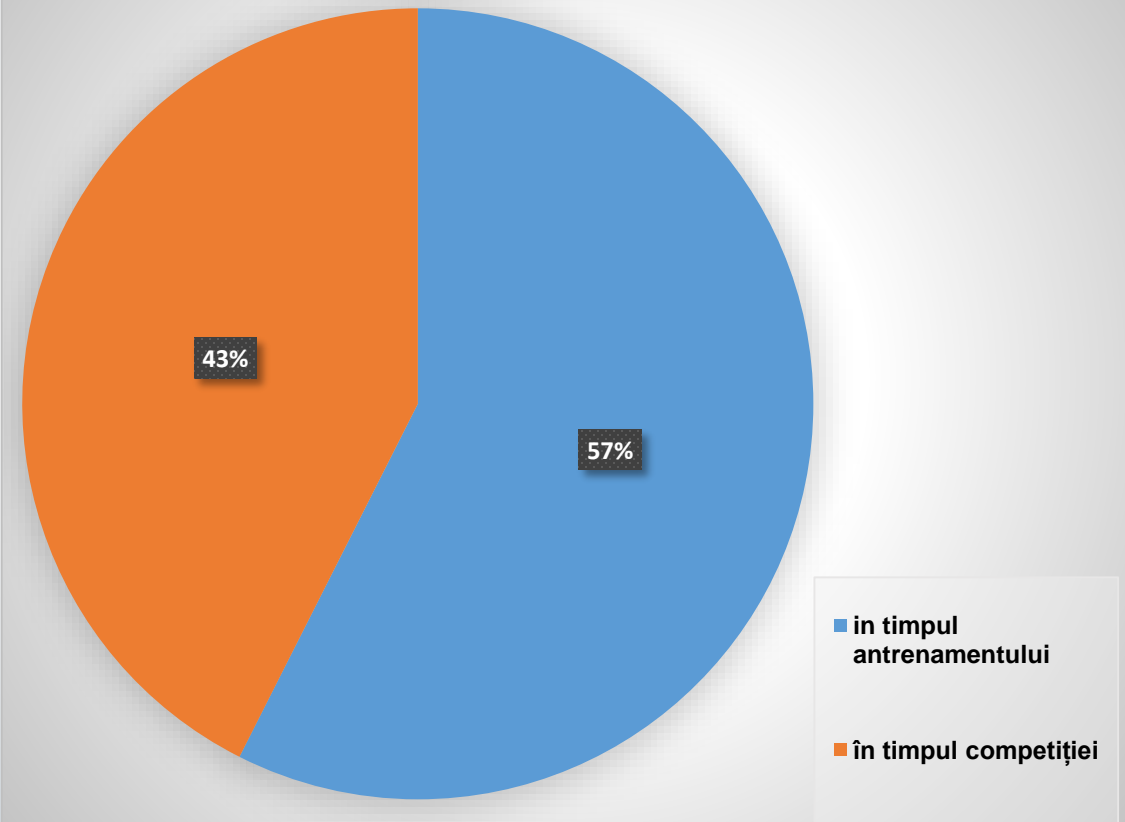
Ponderea privind tipurile de traumatisme



La a opta întrebare:

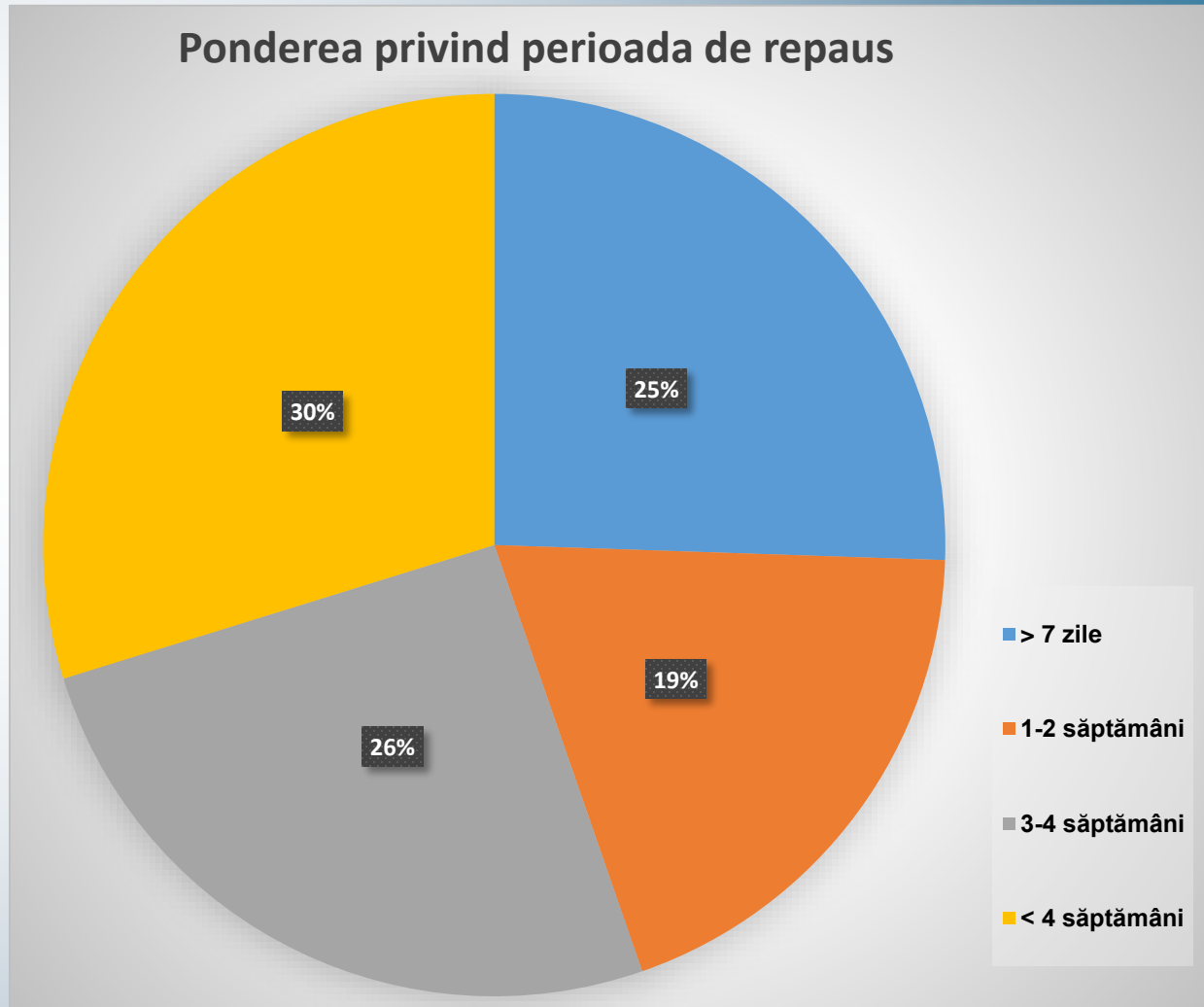
- ▶ 27 de subiecți (adica 57%) au suferit unul sau mai multe traumatisme în timpul antrenamentului
- ▶ iar 20 din subiecți (43%) au suferit traumatisme in timpul competiției;

Momentul producerii traumatismelor



La a noua întrebare:

- ▶ 12 subiecți, reprezentând 25%, au avut o perioadă de repaus sub 7 zile;
- ▶ 9 subiecți, reprezentând 19%, au avut o perioadă de repaus între 1-2 săptămâni;
- ▶ 12 subiecți, reprezentând 26% au avut perioada de repaus între 3-4 săptămâni;
- ▶ 14 subiecți, reprezentând 30% au avut o perioadă de repaus mai mare de 4 săptămâni.



CONCLUZII

În urma studiului efectuat privind traumatologia în tenisul de câmp, se confirmă prima ipoteză a lucrării conform căreia jucătorii de tenis de câmp prezintă cel mai semnificativ procent de traumatisme la nivelul cotului și la nivelul gleznei, 15% respectiv 20%.

În urma cercetării efectuate, a doua ipoteză a lucrării, în care presupunem că majoritatea traumatismelor specifice jucătorilor de tenis apar în timpul competițiilor este infirmată întrucât 57 % din traumatismele suferite de sportivi au avut loc în timpul antrenamentului și doar 43 % din traumatisme au avut loc în timpul competiției.

Traumatismele produse în tenisul de câmp în lucrarea de față prezintă o perioadă de repaus mai mare de 4 săptămâni la circa 30% din jucători ceea ce denotă că traumatismele fost de o gravitate mare.

Se constată, de asemenea, că atât persoanele de gen masculin cât și cele de gen feminin au suferit traumatisme în timpul practicării tenisului de câmp, iar 38% dintre ei au suferit mai multe traumatisme pe aceeași zonă a corpului.

BIBLIOGRAFIE

1. Cojocariu, A., (2016) - „*Inițiere în tenisul de câmp*”, Iași, Editura PIM,
2. Doboșiu, C., Baci Cl., Tomescu D., - „*Traumatologia sportivă*”, București, Editura TINERETULUI;
3. Dragan I. - „*Medicina Sportiva*”, Editura Medicala, Bucuresti 2002.
4. Dumitru, Gh., - „*Suferintele musculare ale sportivilor*”, Editura Mondograf, Constanta, 1994.
5. Georgescu, Ș., (1974) - „*Tenis de câmp*”, București, Editura Stadion;
6. Lăzărescu, A., Teușdea, C., (1999) - „*Tenis. Tehnică-Tactică-metodică*”, București, Editura Fundației „România de Mâine”;
7. Moise, D.G., Antonescu, D. (2002)- „*Teoria tenisului modern*”, București, Editura PRINTnet, vol. I;
8. Popovici, C., (2014) - „*Tenis de câmp*”, Cluj-Napoca, editura Napoca Star, 2014;

Valențe ale practicării artelor marțiale în societatea contemporană, în ce privește educația morală

Motivul alegerii acestei teme derivă din pasiunea mea pentru sport, mai exact, karate. Practicând această artă marțială de la vârsta de 13 ani am descoperit un nou stil de viață. Inițial crezusem că acest sport e un hobby și nu credeam că voi ajunge să urc pe treptele podiumului vreodată.

Prin arta karate-ului, pe lângă beneficiile menținerii stării de sănătate, dezvoltării armonioase, am descoperit ce înseamnă disciplina, autocontrolul, meditația; simt că mi-am întregit educația; karate-ul a avut un mare aport în dezvoltarea calităților și atitudinilor morale deprinse din antrenamente dar și din arta celui care m-a îndrumat. Având în vedere avantajele pe care mi le-a oferit acest sport, consider că tema aleasă este potrivită pentru a demonstra că artele marțiale influențează în mare măsură formarea educației morale.

În primul capitol al acestei cercetări se regăsește partea teoretică a lucrării și am expus date privind istoricul artelor marțiale, legătura acestora cu educația morală, educația cu formele și dimensiunile acesteia.

În capitolul intitulat "Metodologia Cercetării" se regăsesc scopul, obiectivele, sarcinile, ipoteza, variabilele și metodele de cercetare folosite pentru realizarea temei.

Scopul acestei lucrări este de a arăta importanța practicării artelor marțiale asupra formării educației morale.

Obiectivul lucrării constă în demonstrarea faptului că practicarea artelor marțiale influențează educația morală.

Ipoteza: Considerăm că practicarea artelor marțiale influențează în mare măsură formarea educației morale.

În capitolul trei, așa cum îi spune și denumirea, am prelucrat datele și le-am interpretat în vederea validării ipotezei de la care am pornit cercetarea. Aplicând acele chestionare antrenorilor și profesorilor de educație fizică și sport, analizând și interpretând rezultatele, am ajuns la concluzia că artele marțiale influențează în mare măsură formarea educației morale, astfel, ipoteza aplicată este validă. Un copil ce capătă atitudini și comportamente morale tinde să fie onest, curajos, curios, entuziast, optimist, independent, nonconformist în gândire și acțiune, are o sensibilitate sporită la detalii și vede lucrurile în modalități noi.

Consider că ar fi eficient ca această ramură sportivă să fie introdusă în școli, sau să se realizeze acțiuni de atragere a copiilor în cluburile sportive în care se practică artele marțiale, având în vedere multitudinea de avantaje și beneficii pe care le poate oferi.

DIMENSIUNI TEORETICO-METODICE ȘI APLICATIVE ALE CLASELOR DE GRUP CU SPECIFIC CARDIO-RESPIRATOR: CICLISM ÎN SALĂ (INDOOR CYCLING)

Tcaciuc Andrei Alin

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: Lector Dr. Dumitru Iulian

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași, Facultatea de Educație Fizică Și Sport, Specializare Fitness Și Estetică Corporală

Telefon:0753528771 Email: tcaciucalinandrei@gmail.com

REZUMAT

Cycling-ul indoor sau spinning cum mai este denumit reprezintă un tip de antrenament care se desfășoară în sală cu ajutorul unor biciclete statice, care imită ciclismul outdoor. Acest tip de antrenament este unul solicitant, dar care cu ajutorul instructorului din față și a muzicii alese poate fi unul foarte atractiv și distractiv.

Motivul alegerii acestei teme este în primul rând preocuparea pentru starea de sănătate a oamenilor din jur și promovarea cycling-ului indoor pentru a ajuta oamenii să obțină o stare bună de sănătate.

Ipotezele lucrării: se presupune că prin efectuarea regulată de exerciții fizice se poate optimiza cu ușurință condiția fizică generală. Ținând cont de această, am formulat următoarele ipoteze:

1. Practicarea spinningului duce la optimizarea condiției fizice și a creșterii capacității de efort.
2. Cycling indoor este un mijloc eficient în care se pot optimiza indicii morfologici-funcționali ai organismului.

Scopul lucrării este acela de a prezenta eficacitatea exercițiilor asupra organismului uman și anume optimizarea condiției fizice generale, prin creșterea capacității de efort, aducerea organismului în parametrii normali, creșterea tonusului muscular, optimizarea indicelui de masă corporală și îmbunătățirea funcției motrice generale.

Subiecții supuși cercetării. În cadrul acestei cercetări am ales ca subiecți 8 persoane care frecventau clasele de spinning și care au fost de acord să colaborăm împreună pentru a le putea măsura progresul făcut și pentru a folosi rezultatele obținute în scop științific.

Perioada de cercetare a fost pe o durată de 6 luni, subiecții participând la cel puțin 2 antrenamente pe săptămână.

Metodele de cercetare utilizate au fost metoda studiului bibliografic, metoda observației, metoda anchetei, metoda experimentului, metoda evaluării, metoda matematico-statistică și metoda grafică.

Inițial subiecții au fost supuși unui chestionar pentru a le putea stabili Indicele de Activitate Fizică, și mai apoi evaluării inițiale, care se regăsește în lucrare. Testele și probele folosite au avut ca scop evaluarea condiției fizice, acestea fiind un factor important în evaluarea exactă a parametrilor urmăriți.

După finalizarea perioadei de cercetare a avut loc evaluarea finală care a putut să îmi ofere rezultate privind modificările subiecților în urma participării la clasele de indoor cycling.

Rezultate. În urma evaluării finale am observat îmbunătățiri ale IMC, la toți subiecții, acesta scăzând față de cea inițială. Indicele Irisman a arătat că subiecții și-au creat o armonie corporală, având un aspect fizic plăcut. Testul Ruffier arată o creștere a capacității de efort a subiecților și îmbunătățirea rezistenței la acesta. Iar celelalte teste au arătat creșteri ale forței musculare, respectiv a vitezei.

Concluzii. Concluziile la care am ajuns în urma efectuării cercetării au demonstrat faptul că prin intermediul cycling indoor se poate dezvolta condiția fizică generală, capacitatea aerobă, se poate dezvolta rezistența la efort și se pot îmbunătăți calitățile motrice. De asemenea, se poate spune că prin intermediul acestui tip de antrenament se pot optimiza indicii somato-morfo-funcționali, ceea ce dă o stare de bine și de ce nu, poate fi un mijloc de motivare pentru a alege un stil de viață activ și sănătos.

Cuvinte cheie: *Cycling indoor, capacitate aerobă, condiție fizică.*

STUDIU STATISTIC PRIVIND PRACTICAREA DIFERITELOR FORME DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ ÎN MUNICIPIUL IAȘI

Ursuleasa A.¹ (Ursuleasa Alina-Elena)

Coordonator: Conf. dr. Oana Rusu

¹Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Specializarea Fitness și Estetică Corporală

Tel: 0753598092, Email: ami_alina_ami@yahoo.com

REZUMAT

În calitate de lider, omul este forțat să joace roluri multiple în cadrul echipelor și/sau al organizației pe care o conduce. Indiferent de mărimea unei afaceri, a serviciilor pe care le oferă sau a creșterii pe care o întâmpină, unitatea din spatele ei vine de la conducere. Și din cauza naturii modului în care afacerile sunt cele mai eficiente, un lider este judecat de capacitatea lui de a maximiza potențialul și performanța poporului său pentru a crea valoare.

Am abordat această temă pentru că vreau să descopăr calitățile, abilitățile și competențele liderului pentru a le utiliza atât eu în practica personală cât și alți instructori.

Primul capitol al lucrării prezintă *delimitări conceptuale* privind Liderul: definițiile liderului, funcțiile liderului și managerului, teoriile liderului după logica științei și după istorie, tipurile de lider, liderul în sport; și Conducerea grupurilor (*Leadership*) ce cuprinde: definiții leadership, funcții ale conducerii în câmpul muncii, și leadershipul în sport.

Capitolul doi cuprinde informații despre centrele de fitness, aspecte legislative – fișa postului de instructor în centrele de fitness, aspecte specifice centrelor de fitness și aspecte organizatorice/structurale ale centrelor de fitness.

În capitolul trei sunt prezentate următoarele: motivația și scopul cercetării, obiectivele cercetării, ipoteza cercetării, metode de cercetare, lotul de subiecți, procedura și locul desfășurării cercetării, prezentarea rezultatelor și interpretarea rezultatelor.

În urma chestionarului aplicat am identificat și ierarhizat calitățile, competențele și abilitățile instructorului ca lider în centrele de fitness. Cu ajutorul graficelor am observat o diferență între subiecții în funcție de experiență, subiecții de gen masculin având un procent de 60% de experiență peste 2 ani, iar subiecții de gen feminin având un proces de 48,5%.

Privind acestea, subiecții de gen masculin sunt mai experimentați decât subiecții de gen feminin. În ceea ce privește stilul de conducere, am observat că este același la ambele niveluri de genuri, stilul de conducere fiind cel democratic.

***Cuvinte cheie:** leadership, management, instructor, fișa postului, fitness, abilități, experiență, democratic.*

DIMENSIUNI TEORETICO-METODICE ȘI APLICATIVE ALE CLASELOR DE GRUP CU

SPECIFIC NEURO-MUSCULAR:

ANTRENAMENT CU EXERCIȚII APLICATIV-UTILITARE

Vieru Sergiu Ionut

Coordonator: Lect. Univ. Dr. Dumitru Iulian.

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iasi, Facultatea De Educatie Fizică si Sport.

Specializarea: Fitness si Estetica Corporala.

Tel: 0746706979.

Email:sergiu_ko@yahoo.com.

Rezumat

Acest tip de exercitii aplicative sau aplicativ-utilitare reprezinta componentele naturale ale gimnasticii de baza, contribuind la rezolvarea situatiilor concrete intalnite in practicarea unor ramuri sportive respectiv in activitatea cotidiana sau in diferite domenii profesionale.

Ipoteza: Realizarea unei lucrari de disertatie cu această temă a plecat de la nevoia mea ca sportiv de performanță, dar și ca instructor-asistent în cadrul clubului Scorpions Iași de a cerceta, analiza și, nu în ultimul rând, îmbunătăți cunoștințele privind pregătirea fizică generală și specifică sporturilor de contact.

Scopul lucrării: Principalul scop al realizării unei asemenea lucrări didactico-științifice a fost acela de a studia domeniul fitness-ului muscular precum si diferite aspecte caracteristice acestora.

Materiale si metode: Chestionarul a fost administrat în luna martie 2018 pe un număr de 18 instructori de arte marțiale și sporturi de contact din județul Iași și Neamț.

Acesta conține 8 itemi supuși cercetării ce oferă informații despre locul și rolul utilizării programelor de exerciții aplicativ-utilitare în procesul de antrenament din sporturile de contact precum si diferite domenii profesionale aplicate corespunzator.

Rezultate: Administrarea chestionarului și gestionarea datelor obținute au oferit un tablou actual al locului și rolului exercițiilor aplicativ-utilitare în antrenamentul din arte marțiale în viziunea respondenților chestionați.

Concluzii: Utilizarea programelor de exerciții aplicativ-utilitare în antrenamentul de arte marțiale nu este o noutate. Aceste tipuri de mijloace au fost folosite de-a lungul timpului în antrenamentele din cadrul clubului unde activez ca sportiv însă maniera în care erau folosite nu respecta principiile pedagogice moderne și nici nu erau folosite judicios.