STUDIUL PRIVIND EVOLUŢIA SPRE SPORT IN JOCURILE CU MINGEA: HANDBAL

Aistinei G.T. (Aistinei Giorgian Tehodor)

Coordonator: Conf. Dr. Popescu Lucian

[1]*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,*

Specializarea: Educație Fizică și Sportivă

Tel:0741635818, Email: measter_cena@yahoo.com

Rezumat

Această lucrare prezintă apariția și evoluția handbalului în formă neorganizata, atât în lume cât și în România.

Ipoteza: Presupunem că pentru a indentifică începuturile jocurilor cu mingea, respectiv jocul de handbal, de la formă lui neorganizata până la formă organizată, apariția și evoluția regulamentului de joc, apariția și evoluția handbalului în România, vom utiliza metodă etnografică,metodă studiului bibliografic, metodă istorică și metodă bibliografică de specialitate

Scopul lucrării: Scopul acestei lucrări este de a identifica începuturile handbalului în formă neorganizată, atât în România cât si in lume şi evoluţia acestuia.

Metode:

Metoda etnografică – este o chestiune de alegere, de decizie: „alegerea unei abordări de tip Verstehen [înțelegere – n.n.] sau a uneia pozitiviste; decizia de a colecta datele prin observare participativă ori din arhive, prin observație directă sau prin interviu; decizia de a face măsurători cantitative sau de a colecta informații scrise, orale sau vizuale.

Metoda analizei – Colectarea și analiza datelor nu poate fi concepută decât prin stabiliriea faptelor, înțelegerea și interpretarea lor.

Metoda studiului bibliografic – Metoda studiului bibliografic a fost folosită pentru a crea posibilitatea documentării în ceea ce privește întreaga problematică a lucrării, punându-mi la dispoziție date cu privire la dezvoltarea jocului de handbal de la origini până în prezent.

Metoda bibliografiei de specialitate – Pentru a realiza lucrarea în mod necesar s-a impus studierea acelor lucrări de specialitate, al căror conținut este legat de tema lucrării mele de licență.

Consultarea internetului și paginilor web de specialitate

Metoda istorică

Consultarea internetului și paginilor web de specialitate

Rezultate:

In cercetarea efectuata s-au observant atat locul cat si formele aparitiei handbalului in lume si in Romania. In prima faza handbalul a fost introdus de catre profesorii de educatie fizica in programa scolara ca mai apoi acesta sa devina sport.

Concluzii:

În urmă studiului realizat, ipoteza a fost confirmată, iar argumentele care susțîn acest fapt sunt:

Handbalul a apărut în 3 mari forme și anume: Handbalul de sala Nordic, handbalul în 11 și hazena , fiecare având caracteristicile sale specifice.

La început jocul de handbal a fost specific școlilor, acesta fiind introdus de către profesorii de educație fizică în programa școlară.

Tehnică și regulamenul de joc au evoluat în funcție de formă practicată.

În România , prima dată a apărut jocul de handball în 11 oameni , că mai apoi să apară și hazena, jocul de handball în 11 la început fiind foarte apreciat, în timp echipa națională a României câștigând 3 campionate mondiale la rând.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SPECIALIZARE: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

ACTULITATEA EXERCIȚIILOR PLURIARTICULARE ÎN SPORTUL DE LOISIRS

Coordonator:

Lector dr. Alexandru Oprean

Student:

Andronache Adi Florin

Iași

2018

Introducere

Exercițiul fizic a fost de la bun început o preocupare a omului, de aceea acesta a încercat prin diferite tipuri de exerciții să își ușureze munca, fie să își pună în evidență fizicul. Așadar putem spune că mișicare sub orice formă ar fi fost ea la însoțit pe om dealungul evoluției sale.

Tema de va fi folosită în această cercetare este în strâns legătura cu ativitățile sale de zi cu zi. Ideea de exerciții pluriarticulare stă la baza oricărei mișcări fie ea o sarcină de zi cu zi, fie ea în scopul dezvoltării musculaturii.

Sistemele de exerciții alese în această lucrare și anume: corssfit, TRX, boot camp și exercițiile calistenice sau aerobe înglobează mișcările omului în diferite forme de manifestare ale acestuia. Putem spune așadar că omul se dezvoltă din punct de vedere fizic atât timp cât acesta se mișcă.

Sistemul crossfit cuprinde exerciții cu îngreuiere, în aceste programe se pune accent pe forța exeplozivă, dar și pe anduranță. Sistemul este format în mare parte din exerciții multiarticulare.

Sistemul TRX foloseste suspenisa ca și metodă de crestere a intensității și este format din exerciții multiarticulare ce vizează în mare măsură întărirea corului muscular.

Sistemul boot camp este preluat din armată și conține mișcări și exerciții specifice sistemului militar. Aceste sistem este caracterizat de o intensitate crescută având nevoie de o pregătire fizică bun în prealabil.

Exercițiile de tip calistenic sau aerobe sunt exerciții ce conțin mișcări pluriarticulare și exercițiile sunt executate liber fără greutate suplimentară doar cu greutatea propiului corp.

Așadar pe parcursul lucrării vom aborda aceste sisteme de exerciții și vom vedea cât de actuale și utilizate sunt aceste în sălile de finess din Iași.

Scopul și obiectivele lucrării

Scopul principal al lucrării a fost acela de a observa dacă există o preferință a indivizilor între exercițiile pluriarticulare și cele uniarticulare. De asemenea am încercat să identificăm actualitatea acestor tipuri de exerciții în societatea actuală.

Pentru a valida scopul cercetării, am formulat următoarele obiective:

- identificare tipurilor de programe care folosesc exerciții pluriarticulare;

- numărul sălilor din Iași care oferă aceste programe de antrenament;
- preferința subiecților între exercițiile pluriarticulare și cele uniarticulare;
- eficiența exercițiilor pluriarticulare;

Ipotezele lucrării

1. Există o legătură între timpul de lucru și preferințele individului pentru exercițiile pluriarticulare, în sensul că cu cât scade timpul de lucru, cu atât sunt mai eficiente și utilizate de către individ aceste tip de exerciții.

2. Exsită un efect al sexsului individului asupra tipului de exerciții utilizate, în sensul că exercițiile aerobe sunt preferate de subiecții de gen feminin, față de celelalte exerciții pluriarticulare (TRX, crossfit, boot camp) care sunt practicate de subiecții de gen masculin.

Concluzii

În concluzie putem afirma că exercițiile pluriarticulare au începul să devină de actualitatea în ceea ce privește sportul în timpul liber. Deși acestea încă nu sunt bine cunoscute de toți practicanții de activități sportive, ele au început să apară în sălile de fitness din ce în ce mai mult.

Exercițiile pluriarticulare au început să înlocuiască exercițiile uniarticulare și acest fapt este dovedit de madici și diferite studii care au arătat că act tip de exerciții scade nivelul de accidentări considerabil. Ele prin complexitatea și intensitatea lor au reusit să aibă un randament mult mai bun decât cele exercițiile clasice.

Am aflat de asemenea că aceste exerciții pot influența pozitiv mobilitatea articulară și că pot duce la dezvoltarea masei musculare la fel de bine ca și exercițiile uniarticulare. Intensitatea programelor pluriarticulare a scos în evidentă faptul că se pot ajunge la aceleași rezultatea ca și exericțiile uniarticulare doar că prin-un timp de lucru mai scăzut, fapt ce recomandă acet tip de exerciții persoanelor ce nu dispun de prea mult timp pentru practicarea exercițiilor fizice.

Și pe baza chestionarelor am putut vedea că subiecții au fost împărțiti în mai multe categorii. Cei de gen masculin au avut o înclinație pentru programele de exercișiile tip crossfit, TRX și camp boot, în timp ce subiecții de gen feminin au avut o înclinație pentru exercițiile aerobe.

Noi am reușit de asemenea să punem în evidență faptul că stresul articular exercitat în timpul executării exercițiilor pluriarticulare este mult mai scăzut fapt ce a fost confirmat și de alte studii.

Prin urmare am reușit să confirmăm ipotezele prezente în acest studiu și de asemenea am putut vedea faptul că exercițiile pluriarticulare încep să capete o popularitate din ce în ce mai mare printe practicanții de activității sportive și au un randament mai ridicat decât exercițiile clasice.

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Specializarea Educație Fizică și Sportivă

ALGORITMIZAREA ÎNVĂȚĂRII ROCEDEELOR TEHNICE ÎN JUDO – ASHI WAZA (TEHICA DE PICIOR)

Îndrumător:
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Absolvent:
Aruștei Ana Luiza

Iași
2018

REZUMAT

Judo-ul modern, tradus prin ,,calea supleţii” (,,Ju” înseamna supleţe, sau a nu te opune cu forţă forţei adversarului şi ,,do” calea prin care se realizează aceasta) îşi are originea în Japonia, prin transformarea unei arte marțiale Jiu-jitsu.

Kano a preluat cele mai bune şi eficiente principii și le-a prelucrat şi îmbunătăţit, adăugându-le altele noi și eficiente. Spre deosebire de fostul jiu-jitsu, judo putea fi practicat de oricine, fără a provoca leziuni, deci putea fi folosit ca metodă de pregatire.

Învăţarea mişcărilor, deprinderilor, tehnicii de execuţie specifice judo-ului este un proces de durată, care se realizează treptat în funcţie de complexitatea acestora. Specialiştii consideră că învăţarea se realizează în trei etape. În judo, însușirea deprinderilor motrice specifice se realizează în special în perioada de iniţiere, respectând totalitatea principiilor procesului de instructiv, pentru că învăţarea acestora este facilă, oferă încredere în forţele proprii, elimină teama de accidentare, uke (adversarul) are posibilitatea de a perfecţiona căderile, iar tori (executantul) deplasarea pe tatami deoarece cu cât sportivul perfecţioanează mai bine deplasarea pe tatami, cu atât va ști și se va putea apăra mai bine de atacurile adversarului şi va putea coordona mai bine propriile acţiuni de atac, apărare şi contraatac.

Pentru trecerea de la executarea procedeelor tehnice specifice la formarea acestora ca deprinderi motrice este necesară formarea unor algoritmi de învatare si repetare a acestora până la consolidare.

Procedeele din Ashi Waza (tehnica aruncărilor cu ajutorul piciorului) sunt foarte des utilizate în meciurile de judo, ajutându-i pe luptători să respecte regulamentul care prevede obligativitatea inițierii unui atac în mai puțin de 45 de secunde (după noul regulament intrat în vigoare în 2017) și fără a consuma prea multă energie. Aceste tehnici îi ajută pe copii să învețe mai usor pozițiile fundamentale, să se deplaseze pe saltea, le dezvoltă coordonarea, le oferă încredere în forțele proprii, că nu este nevoie de atât de multă forță ca să câștigi și că secretul constă mai mult în tehnică și tactică și îi învață cum să se ferească de cele mai uzuale atacuri.

Plecand de la cele 2 ipoteze:

I.1. Presupunem că procedeele din tehnica de secerare sunt cele mai folosite în timpul luptei atât ca atac direct, cât și ca atac pregătitor sau final.

I.2. *În urma analizei biomecanice a procedeelor din tehnica de secerare, a intenţiilor de folosire în competiţii, presupunem ca succesiunea de exerciţii propusă va determina o însuşire mai rapidă şi implicit, o utilizare a acestora în combinaţii cu alte tehnici.,*

Am realizat o observatie în cadrul Finalei Campionatului Naţional de Judo de Cadeţi (U18), care a avut loc pe data de 24 si 25 februarie 2018, la Arad, asupra a 14 meciuri diferite, câte unul din fiecare categorie de greutate (finala categoriei), atât la fete cât și la băieți și am remarcat un numar mare de atacuri cu procedee din categoria de ashi (mai mult de jumatate din totalul atacurilor), dar în ciuda acestui lucru, cele mai multe tehnici nu sunt executate corect din punct de vedere tehnic și nici inițiate la momentul oprtun, iar ca urmare, un număr foarte mic atacuri cu aceste procedee sunt decisive și punctuate cu wazzari sau ippon.

Numărul atacurilor finalizate cu procedee din ashi waza, se datorează lipsei de stăpânire a tehnicii, lipsei de individualizare a procedeelor, greşelilor de deplasare pe saltea şi a greşelilor de execuţie, lucruri care se învată şi se pun la punct încă din primele etape ale instruirii în judo.

Astefel, vom propune pe lângă o algortmizare a exercițiilor care să faciliteze însușirea acestor tehnici și o clasificare a succesiunii procedeelor pentru învățarea lor, în ordinea în care ar trebui abordate pentru ca procesul instructiv-educativ să fie cât mai facil și care să respecte toate principiile didactice ale învățării și care să fie conform nivelului de pregătire al sportivilor și să corespundă etapei de instruire în care aceștia se regăsesc. În această ordine am abordat pe rând și particularitățle tehnicilor.

Ca urmare a observației realizate în cadrul Campinoatului Național de Judo U18, putem confirma prima ipoteză, aceea că procedeele din categoria Ashi Waza sunt cel mai des folosite în cometții.

În concluzie acțiunile tehnice deși sunt relativ simple și se învață în primii ani de practică, acestea nu sunt executate tehnic corect în luptă, nu sunt folosite în momentele cele mai potrivite și ca urmare nu sunt finalizate, concurenții nereușind să obțină punctajul corespunzător, așa cum ar fi posibil. De aceea, prin prezenta lucrare am propus atât o succesiune de înățare a celor mai folosite procedee din categoria de Ashi Waza (tehnica de picior), cât și un sistem algoritmic de exerciții nespecifice și specifice care ar putea să îmbunătățească baza tehnică a sportivilor, corectând greșelile, consolidând mecanismul de bază al mișcărilor, perfecționând cele mai mici detalii, adaptând astfel procedeele tehnice pe specificul fiecărui sportiv.

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

ANALIZA FUNDAŞILOR LATERALI AI UNEI ECHIPE DE FOTBAL DIN LIGA 1 ÎN PLAY-OFF-UL CAMPIONATULUI 2017-2018

Îndrumător:
Lect. univ. dr. Renato Gabriel Petrea

Student:
Asavei Pavel

IAŞI
-2018-

CUPRINS

Cap. I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

I.1. Scurt istoric al jocului de fotbal 3

I.2. Tendinţe şi noutăţi în fotbalul de performanţă 8

I.3. Federaţia Internaţională de Fotbal Asociaţie - FIFA 10

I.4. Uniunea Asociaţiilor Europene de Fotbal - UEFA 13

I.5. Federaţia Română de Fotbal - FRF şi Liga Profesionistă de Fotbal - LPF din România 19

I.5.1. Federaţia Română de Fotbal - FRF 19

I.5.2. Liga Profesionistă de Fotbal - LPF din România 23

Cap. II METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1. Actualitatea temei 25

II.2. Motivaţia alegerii temei 27

II.3. Ipoteza, scopul şi sarcinile lucrării 28

II.4. Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării 29

II.5. Subiecţii cercetării 32

Cap. III REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR

III.1. Prezentarea rezultatelor cercetării 36

III.2. Interpretarea rezultatelor cercetării 47

III.3. Reprezentarea grafică a rezultatelor obţinute în cercetare 48

CONCLUZII 51

BIBLIOGRAFIE 52

CAP. I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

O definiţie clasică a fotbalului sună astfel: *un joc sportiv care se desfăşoară pe un teren de anumite dimensiuni, de către două echipe formate din unsprezece jucători, cu o minge rotundă, sub supravegherea unui arbitru conducător şi a doi arbitri de linie, după un regulament internaţional.*

Principalele elemente care trebuie luate în consideraţie de fiecare factor al antrenamentului sunt:

- *Pregătirea fizică*: calităţile motrice, indicii morfofuncţionali, deprinderile motrice şi însuşirile perfectibile;
- *Pregătirea tehnică*: însuşirea unor procedee, corectarea procedeelor însuşite greşit;
- *Pregătirea tactică*: tactica individuală de apărare şi atac, tactica colectivă, perfecţionarea unor deprinderi tehnico-tactice;
- *Pregătirea psihologică*: educarea calităţilor moral-volitive, afective, intelectuale.

FIFA este responsabilă cu organizarea turneelor internaţionale de fotbal, cea mai importantă competiţie organizată fiind Cupa Mondială FIFA, a cărui primă ediţie a avut loc în anul 1930.

UEFA - Union of European Football Associations - este organul de conducere al fotbalului european. Este o structură de asociaţii, o democraţie reprezentativă şi este o organizaţie protectoare pentru 54 de asociaţii naţionale de fotbal din Europa.

Federaţia Română de Fotbal este forul conducător oficial al fotbalului în România, sediul său fiind în Parcul Naţional, în Casa Fotbalului. Este afiliată la FIFA din 1930 şi la UEFA din 1954.

CAP. II METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1. ACTUALITATEA TEMEI

Fotbalul este jocul care îi atrage pe copii şi tineri. Ei se dedică trup şi suflet acestui joc. Deveniţi adulţi, ei practică jocul în continuare. Primii paşi în viaţa sportivă făcuţi prin acest joc nu se pot uita niciodată. Antrenorii de fotbal au menirea şi datoria de a trezi interesul şi dragostea pentru acest joc, de a descoperi şi forma talente, orientându-le către cluburile de fotbal.

II.2. MOTIVAŢIA ALEGERII TEMEI

Am abordat aceasta tema din mai multe motive:

- în primul rând, la momentul actual se conturează o explozie de interes din partea tinerilor pentru acest joc indiferent de nivelul la care se practică. Astfel, am ajuns la concluzia ca un viitor antrenor trebuie sa fie la curent cu o serie de tehnici şi strategii de abordare a acestui joc pentru a fi în pas cu noile tendinţe pe plan naţional şi mondial;
- în al doilea, în urma studiului pe larg al literaturii de specialitate am observat că tema stabilită, *analiza statistică a unor jucători de fotbal – în cazul nostru, fundaşi lateral stânga*, este şi va fi de actualitate, deoarece ne arată clar, din punct de vedere statistic, ceea ce a realizat jucătorul analizat într-un meci sau mai multe.

II.3. IPOTEZA, SCOPUL ŞI SARCINILE LUCRĂRII

IPOTEZA LUCRĂRII

Presupunem că cel mai folosit jucător pe postul de fundaş lateral stânga, din lotul echipei FC Steaua Bucureşti, în paly-off-ul Ligii 1, este Marko Momcilovic.

Vrem să arătăm prin această ipoteză că Marko Momcilovic este jucătorul cu cele mai multe minute jucate în play-off-ul Ligii 1, pe postul de fundaş lateral stânga, având

în vedere faptul că în lotul echipei FC Steaua Bucureşti mai este un singur jucător care poate evolua pe acest post (Junior Morais).

SCOPUL LUCRĂRII

Scopul acestei lucrări (care are ca metodă principală de cercetare observaţia directă) este să analizeze din punct de vedere statistic care este jucătorul cel mai folosit şi cu cel mai bun randament pe postul de fundaş stânga, în cadrul echipei FC Steaua Bucureşti, pe parcursul celor zece meciuri ce vor fi disputate în play-off-ul campionatului 2017 - 2018, din cadrul Ligii 1.

SARCINILE LUCRĂRII sunt:

- studierea literaturii de specialitate;
- construirea fişei de observaţie (pentru a analiza statistic jucătorul care evoluează pe postul de fundaş stânga, în cadrul echipei FC Steaua Bucureşti, în play-off-ul campionatului 2017 - 2018, din cadrul Ligii 1);
- urmărirea celor zece meciuri pe care le va disputa echipa FC Steaua Bucureşti în play-off campionatului 2017 - 2018;
- folosirea fişei de observaţie la fiecare meci din play-off, pentru jucătorul care va fi în echipa FC Steaua Bucureşti pe postul de fundaş lateral stânga;
- centralizarea şi analiza datelor;
- verificarea ipotezei;
- realizarea concluziilor şi impicit a lucrării de licenţă.

CAP. III REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR

III.1. PREZENTAREA REZULTATELOR CERCETĂRII

În campionatul 2017 - 2018 Liga 1 a trecut, la sistemul cu play-off şi play-out, într-un campionat cu 14 echipe. Astfel, sezonul regulat a avut 26 de etape din care 23 de etape s-au jucat până la mijlocul lunii decembrie, după care s-a intrat în pauza competițională.

III.2. INTERPRETAREA REZULTATELOR CERCETĂRII

În zece meciuri disputate în play-off-ul Ligii 1, campionatul 2017 – 2018, la echipa FC Steaua Bucureşti pe postul de fundaş lateral stânga a jucat:

1) Marko Momcilovici în şapte meciuri (în toate titular):
- Etapa 1 integralist şi gol marcat;
- Etapele 2, 4, 5 ,6, 7, 10 integralist;

2) Junior Morais în trei meciuri, în toate titular şi integralist, etapele 1, 3 şi 9; .

3) Precizări: - când Junior Morais a fost titular pe postul de fundaş lateral stânga, Marko Momcilovic a fost titular pe postul de fundaş central;

4) - când Marko Momcilovic a fost titular pe postul de fundaş lateral stânga, Junior Morais a fost rezerva, mai puţin etapa a 2-a când a fost titular pe postul de mijlocaş defensiv.

CONCLUZII

Marko Momcilovic are şapte meciuri jucate pe postul de fundaş lateral stânga si trei meciuri fundas central stanga în paly-off-ul campionatului 2017 – 2018, iar Junior Morais are trei meciuri jucate pe acelaşi post, dar mai are un meci jucat pe postul de mijlocas defensiv. De aici putem concluziona că: Momcilovic are 540 de minute de joc în play-off; iar Junior Morais are 320 de minute de joc în play-off.

Ipoteza lucrării *presupunem că cel mai folosit jucător pe postul de fundaş lateral stânga, din lotul echipei FC Steaua Bucureşti, în paly-off-ul Ligii 1, este Marko Momcilovic*, este afirmată, deoarece jucătorul Junior Morais a fost de cele mai multe ori rezervă, fiind in doar trei etape titular.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

Coordonator:
Lect. Univ. Dr. Nichifor Florin

Candidat:
Atodiresei Răzvan

Iași – 2018

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

PERFECȚIONAREA PRELUĂRII MINGII CU PARTEA EXTERIOARĂ A PICIORULUI („ȘIRETUL” EXTERIOR) LA JUNOIRII DE 16-18 ANI

Coordonator:
Lect. Univ. Dr. Nichifor Florin

Candidat:
Atodiresei Răzvan

Iasi – 2018

Cuprins

Motivarea alegerii temei ……1

CAPITOLUL 1. Fundamentarea teoretica a temei ……...2
1.1. Particularitati de varsta 16-18 ani ……...2
1.2. Sistematizarea preluarii mingii cu accent pe exteriorul piciorului ….....8
1.2.1. Perfecţionarea procedeului de tehnic - preluarea mingii cu exteriorul piciorului - în condiţii apropiate de joc ……10
1.2. 2. Perfecţionarea procedeelor tehnice în cadrul unor jocuri şcoală ……11

CAPITOLUL 2.
2.1 Ipoteza cercetarii ……12
2.2. Scopul lucarii ……....12
2.3. Metode de cercetare **.....**16

CAPITOLUL 3. Metodica predarii conținutului - preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului …….....17
3.1. Obiective ……18
3.2. Traseu metodic pentru perfecționarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului* …….....19
3.2.1. Mijloace pentru perfecţionarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (lucru individual / pe perechi) ……19
3.2.2. Mijloace pentru perfecţionarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (doi / trei coechipieri) ……..19
3.2.3. Mijloace pentru perfecţionarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (doi / trei / mai mulți coechipieri) ……....21
3.2.4. Ciclul săptamânal (microciclul) de pregătire……...39
3.3. Analiza si interpretarea datelor ……...……..41

Concluzii …….....47
Bibliografie ……...…….**.....**48
Anexe……....49

CAPITOLUL 2

Planificarea activității (preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului)

2.1. Ipoteza cercetării

În această cercetare am pornit de la ipoteza că exersarea în condiții apropiate de joc / în condiții de joc poate influența pozitiv perfecționarea procedeului tehnic preluarea mingii cu șiretul exterior.

2.2. Scopul lucrării

Scopul acestei lucrări este de a pune în evidenţă îmbunătăţirea preluarii mingii cu exteriorul şi derularea acțiunilor ulterioare cum ar fi: conducerea mingii, driblingul, pasa, centrarea, finalizarea, executarea fazelor fixe etc.

Majoritatea tehnicienilor care lucrează în fotbalul de astăzi consideră că planificarea activității (preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului) în prezent, se află în epoca sa de maturitate în ceea ce priveşte organizarea jocului şi posibilităţile de exprimare ale jucătorilor.

Nu putem prevede ce va fi în viitor, totuşi, deocamdată, putem constata foarte multe lucruri diferite faţă de fotbalul de acum câteva decenii, fie ca dinamică, fie ca exprimare, ca pregătire etc. Primul lucru cu care toată lumea este de acord şi care iese în evidenţă, este faptul că jucătorii încep să facă faţă din ce în ce mai bine cerinţelor actuale, atât în poziţie de apărători cât şi ca atacanţi folosind preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului.

În toate marile echipe se produce o adaptare a jocului la cât mai multe variante posibile. Azi, mai mult decât în trecut, se observă că separarea rigidă dintre apărători şi atacanţi îşi pierd valabilitatea, în sensul că fiecare dintre aceştia se poate exprima mult mai bine şi se poate adapta, după caz, la cerinţele celeilalte categorii, devenind din atacant apărător, şi invers. Acest aspect enunţat mai sus subliniază tot mai mult

caracterul colectiv al jocului de fotbal, exprimat de toţi jucătorii unei echipe folosind preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului, fie ei apărători sau atacanţi (*Curriculum Naţional – Programe şcolare pentru clasele a V-a – a XII-a, M.E.C.T., Bucureşti, 2014*).

Sintetizând aceste evoluţii, precizăm că aspectele descrise mai sus sunt abordate în procesul de instruire al jucătorilor, care reclamă o muncă sistematică şi tenace, cu o participare permanentă şi o solicitare cerebrală pe măsură.

Exigentele crescânde îi obligă pe jucători să se autodepăşească continuu, oferind din ce în ce mai mult, sub toate aspectele, atât în pregătire cât mai ales în joc, prestaţii din ce în ce mai bune.

O referire succintă la factorii antrenamentului / inclusiv preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului ne evidenţiază noi condiţii privind pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihică care adaptate şi prelucrate, trebuie să răspundă cerinţelor şi tendinţelor fotbalului actual.

Privind *tehnica jocului*, vom constata evoluţii cu totul diferite faţă de trecut, când aceasta era statică. Factorul important din prezent (accentul pus de antrenori) preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului atinge valori importante. Tehnica de acum este complexă, rapidă, adecvată situaţiilor variate de joc şi cu o permanentă opoziţie.

Uimeşte precizia cu care este purtată şi transmisă mingea, efectele imprimate acesteia, devierele, toate conjugate cu un echilibru perfect al corpului în timpul jocului. Astfel stând lucrurile, orice acţiune tehnică poartă în ea germenul unei acţiuni tactice, devenind o soluţie utilă a jocului.

Aria preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului ocupă o pondere foarte mare în preocupărilor tehnicienilor, dezvoltarea jocului constând în apariţia şi descoperirea unor noi sisteme de joc, ce derivă, evident, unele din altele.

Cu alte cuvinte, nici un sistem nu a apărut din nimic el bazându-se pe cele anterioare şi având ca suport căutările şi soluţiile găsite de antrenori şi jucători.

Dacă ne referim la preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului, trebuie să arătăm că aceasta are la bază un fond de aptitudini ale jucătorilor, bazate pe muncă ăi pe exprimare liberă a creaţiilor personale, pe concepţia proprie, precum şi pe inventivitatea jucătorilor, pe imaginaţia acestora, puterea lor de adaptare şi de rezolvare a situaţiilor apărute în joc.

Nu putem omite din aceasta scurtă enumerare *factorul psihic* la care tehnicienii, psihologii şi cei ce pregătesc echipele mari, îşi aduc o permanentă contribuţie, încercând şi reuşind să-şi motiveze echipele în obţinerea de rezultate dintre cele mai valoroase. Aşa numitul *antrenament mental* ocupă un loc din ce în ce mai important în pregătire.

Revenind la unele aspecte mai de amănunt, observăm că, în jocul de fotbal, preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului are o mare importanţă, vizând zone diferite şi raporturi numerice mereu schimbătoare, în atac şi apărare, realizate în mare viteză, în vederea acoperirii cât mai judicioase cu jucători a suprafeţei în care se acţionează (*Curriculum Naţional – Programe şcolare pentru clasele a V-a – a XII-a, M.E.C.T., Bucureşti, 2015*).

Permanent trebuie stimulată inteligenţa jucătorului, spre a se putea descurca în situaţii neprevăzute, spre a-şi impune propriile idei în faţa adversarului, pentru a putea improviza constructiv şi eficient.

Trebuie sa subliniem rolul şi importanţa unor jucători valoroşi care reuşesc prin calităţile lor de excepţie să influenţeze prin folosirea preluării mingii cu partea exterioara a piciorului determinant obţinerea unor rezultate bune.

Nu putem neglija aceste "vedete", în înţelesul bun al cuvântului, dar nici nu trebuie să bazăm jocul unei echipe numai pe aceste personalităţi, deoarece orice dereglare a jocului lor poate să influenţeze negativ randamentul general al echipei.

O mare importanţă o are respectarea disciplinei generale, şi în special cea tactică, a echipei.

Astfel, folosirea procedeului tehnic preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului în fotbalul actual se rezumă la:

- ritmul rapid de joc, în toate fazele de atac şi de apărare (repliere), dat de o pregătire fizică fără fisuri privind toate capacităţile fizice;
- apărarea activă cu pressing - marcaj strict după pierderea mingii, în vederea recuperării acesteia;
- jocul este coordonat şi dirijat de către jucătorul care are mingea în posesie;
- rolul deosebit al jucătorului fără minge, prin demarcările pe care le face, cu scopul de a crea posibilităţi şi spaţii pentru cel cu mingea;
- jucătorii polivalenţi - capabili să joace la fel de bine faze de atac, dar şi faze de apărare;
- caracterul tot mai colectiv al jocului în atac şi apărare, fără a neglija importanţa şi randamentul jucătorului "vedetă";
- valorificarea fazelor fixe în procentaje cât mai mari;
- participarea tot mai activă şi conştientă a jucătorilor la antrenamente şi jocuri pregătitoare (deci în instruire).

În spiritul celor arătate mai sus, toate echipele mari respectă cu stricteţe cele *trei concepte de performanţă*, şi anume:

- concepţia de joc;
- concepţia de antrenament;
- concepţia de refacere şi recuperare.

Calitatea de bază a revigorării fotbalului de performanţă la nivel naţional s-ar putea realiza prin următorii factori:

- organizarea, conducerea şi stimularea activităţii cu copii asigurate de cadre specializate;
- pregătirea superioară profesională continua, precum şi alegerea celor mai corespunzători antrenori (profesori pentru pregătirea copiilor şi juniorilor);
- selecţia copiilor şi juniorilor desfăşurată la un alt nivel de obiectivitate, bazata pe metode (indici psiho-morfo-funcţionali şi tehnico-tactici), elaborate în mod ştiinţific;
- asigurarea tehnico-materială, alimentaţie şi refacere după efort corespunzător.

Pornind de la asigurarea acestor factori la nivel de copii şi juniori printr-o organizare profesionistă a clubului de fotbal şi printr-o legislaţie corespunzătoare, fotbalul românesc poate produce în continuare generaţii valoroase de fotbalişti care să ducă mai departe ştafeta performanţelor.

2.3. Metode de cercetare utilizate

În realizarea şi redactarea lucrării de faţă am folosit o serie de metode de cercetare care m-au ajutat în efectuarea studiului.

Aceste metode sunt următoarele:

1. Metoda documentării
2. Metoda observaţiei
4. Metoda statistică
5. Metoda grafică

CAPITOLUL 3

Metodica predării conținutului - preluarea mingii cu partea exterioara a piciorului (obiective, traseul metodic, teste de evaluare)

Studiul a fost efectuat în Municipiul Iași în perioada 18 octombrie 2017 - 18 ianuarie 2018 la Liceul cu Program Sportiv din Iasi, pe un număr de 14 subiecți, sub îndrumarea Prof. Stafie Dorel.

Nr. crt.	Subiecți	Vârsta	Membrul inferior dominant
1.	S 1	17 ani	Drept

2.	S 2	17 ani	Stâng
3.	S 3	18 ani	Stâng
4.	S 4	17 ani	Drept
5.	S 5	18 ani	Drept
6.	S 6	17 ani	Drept
7.	S 7	17 ani	Drept
8.	S 8	17 ani	Drept
9.	S 9	18 ani	Drept
10.	S 10	18 ani	Drept
11.	S 11	17 ani	Drept
12.	S 12	17 ani	Stâng
13.	S 13	17 ani	Drept
14.	S 14	17 ani	Drept

Tabel nr. 1

Subiecții cercetării, vârsta și membrul inferior dominant

3.1. Obiective

Element tehnic prin care mingea intră în posesia jucătorului, dându-i acestuia posibilitatea de a continua o acţiune de joc.

Preluarea *mingii cu partea exterioară a piciorului* poate fi considerată ca o modalitate de intrare în posesia mingii, ea urmărind modificarea direcţiei şi vitezei mingii pentru o utilizare ulterioară. Cu toată importanţa pe care o prezintă preluarea în tehnica individuală a jucătorului de fotbal, ea constituie în fotbalul actual un factor dinamic.

La baza tuturor preluărilor stau două legi mecanice şi anume: amortizarea şi ricoşarea.

Din punct de vedere al execuţiilor, preluările sunt următoarele:

- preluare *mingii cu partea exterioară a piciorului* prin amortizare:

Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului (la nivelul gazonului) se face în general numai cu laba piciorului folosind partea interioară sau exterioară a labei piciorului, răsucind piciorul cu care se face preluarea din şold, umărul opus este adus uşor înainte, piciorul de sprijin fiind uşor flexat din genunchi, laba piciorului cu care se execută preluarea trebuie să aibă axul longitudinal perpendicular pe direcţia de venire a mingii.

- preluare *mingii cu partea exterioară a piciorului* prin amortizare (mingi cu traiectorie înaltă):

Preluarea mingilor cu partea exterioară a piciorului (traiectorie înaltă) are ca bază biomecanică amortizarea executată de segmentul corpului cu care mingea vine în contact.

Notă:

- Utilizare tactică: preluările se utilizează pentru intrarea în posesia mingii, schimbarea traiectoriei mingii, pregătirea altor acţiuni cu mingea (conducere, dribling, centrare, finalizare).
- Greşeli frecvente:

- amortizare incorectă la contactul cu balonul;
- greşeli în aprecierea traiectoriei şi vitezei cu care vine mingea;
- plasament greşit faţă de traiectoria mingii.

3.2. Traseu metodic pentru perfecționarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului:*

3.2.1. Mijloace pentru perfecţionarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (lucru individual / pe perechi):*

1. Jucătorul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care execută procedeul de *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului.*

2. Jucătorul aruncă mingea în sus cu două mâini şi execută *preluare mingii cu partea exterioară a piciorului.*

3. Pe perechi faţă în faţă – un jucător rostogoleşte mingea cu mâna, celălalt execută preluarea *mingii cu partea exterioară a piciorului.*

4. Pe perechi faţă în faţă – un jucător aruncă mingea în sus, celălalt execută preluarea *mingii cu partea exterioară a piciorului*

5. Pe perechi – mingea este transmisă cu piciorul şi se execută *preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului*

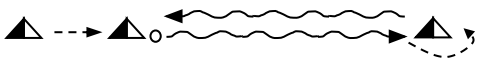
6. Suveică în faţă cu preluarea mingii venită de la coechipier cu şiretul, şiretul exterior

7. Pase în doi cu şi fără schimb de locuri cu executarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului*

8. Pase în pătrat cu preluare, transmiterea mingii şi schimbarea locului în direcţia în care s-a pasat sau în partea opusă pasării.

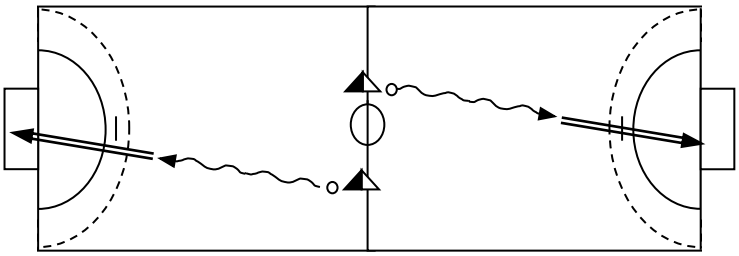
3.2.2. Mijloace pentru perfecţionarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (doi / trei coechipieri):*

1. „Suveica” cu temă executată din 3 jucători: *preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului* cu piciorul îndemânatic 5-6m, după care ultimii 5-6m cu celălalt picior.

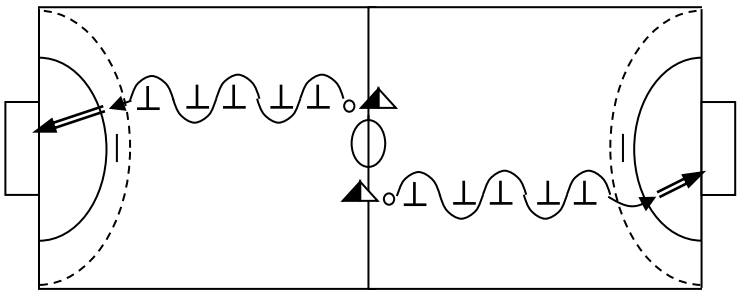


2. *Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului* alternând cu procedeul de conducere, finalizată cu şut spre poartă de la 12-14m. Se pleacă de la centrul terenului, lucrându-se la ambele porţi.

3. Acelaşi exerciţiu, dar cu altă temă: *preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului* executându-se, alternativ, cu ambele picioare, şi alternând procedeele de conducere.



4. *Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului* şi conducerea printre jaloane – 15m (5 jaloane, aşezate din 3 în 3 m), acţiunea finalizându-se cu şut spre poartă de la 10m. Se pleacă de la mijlocul terenului şi se lucrează la ambele porţi.

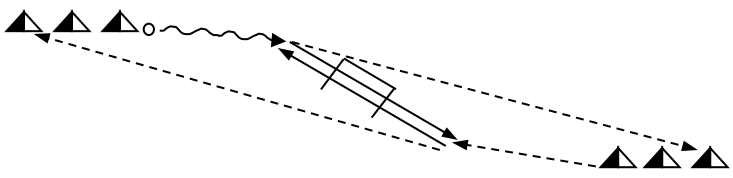


5. *Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului* conducere şi schimbări de direcţie şi finalizare cu şut la poartă de la 10-12m. Se pleacă de la mijlocul terenului şi se execută la ambele porţi.

3.2.3. Mijloace pentru perfecţionarea *preluării mingii cu partea exterioară a piciorului (doi / trei / mai mulţi coechipieri):*

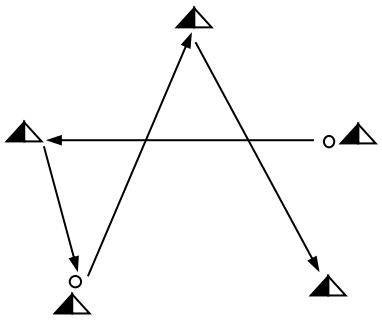
1. Două grupe de jucători A şi B (2-3…mai mulţi), la 20 m distanţă şi la 10 m interval una de cealaltă. Primul jucător din grupa A conduce mingea câţiva metri, pasează oblic primului jucător din grupa B şi se deplsează la sfârşitul grupei B. Jucătorul din grupa B preia cu *partea exterioară a piciorului* şi pasează oblic următorului jucător din grupa A, B trecând la coada şirului A.

Exerciţiul poate fi îngreunat dacă între grupe se aşează o portiţă prin care jucătorii vor transmite mingea.



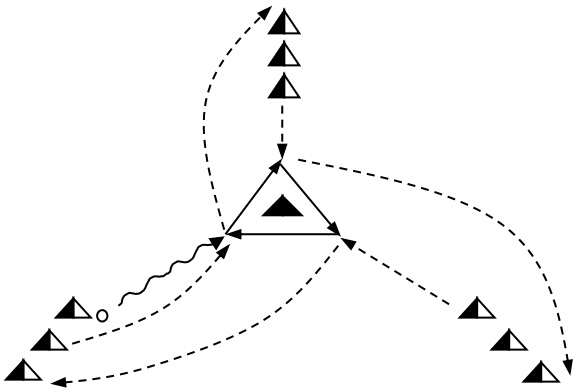
2. 5-6 jucători, aşezaţi la limitele uni cerc cu diametrul de aprox. 20 m, execută cu două

mingi pasă şi accent pe preluarea cu *partea exterioară a piciorului*.



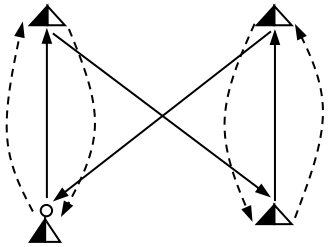
3. 6 jucători împărţiţi în trei grupe, de câte 2 jucători, formează un triunghi cu laturile de

10 m. La mijlocul triunghiului se află un jucător cu rol de apărător, dar care va simula interceptarea mingii. Primul jucător din grupa A, conduce mingea cu exteriorul piciorului şi apoi pasează primului jucător din grupa B, care ieşind în întâmpinarea mingii o preia cu *partea exterioară a piciorului*, o pasează spre C ş.a.m.d. După fiecare pasă, jucătorii se deplasează la grupa unde au transmis mingea.

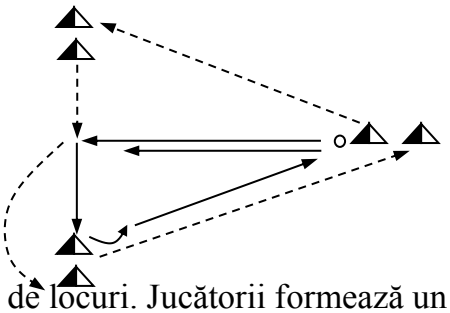


4. 4 jucători situaţi la colţurile unui pătrat cu laturile de 20 m. Jucătorul A pasează lui D

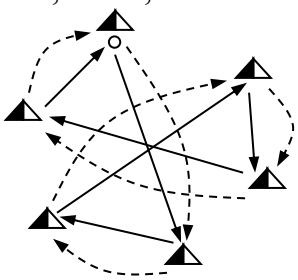
şi se deplasează pe direcţie de pasare. D pasează lui B şi se deplasează în locul lui A. B pasează lui C şi se deplasează spre C, iar C pasează lui A şi se deplasează pe locul lui B.



5. Trei grupe de jucători, situaţi la colţurile unui triunghi cu laturile de 15 m. Primul jucător din grupa C pasează mingea la întâlnire primului jucător din grupa A şi se deplasează la coada acesteia. Jucătorul din grupa A iese în întâmpinarea mingii şi pasează direct spre jucătorul din grupa B, care preia mingea şi o pasează următorului jucător din grupa C, care preia şi pasează la întâlnire următorului jucător din grupa A. După transmiterea mingii, fiecare jucător se deplasează spre direcţia unde a pasat.

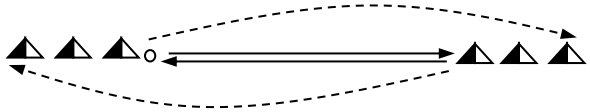


6. Pase în cerc cu schimb de locuri. Jucătorii formează un cerc cu raza de 10 m şi îşi pasează mingea, astfel încât cel care o transmite să ocupe locul aceluia care primeşte mingea. Ceilalţi din cerc îşi schimbă, astfel, continuu locurile.



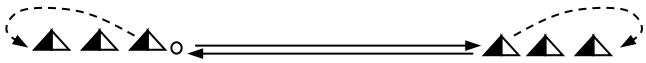
7. Jucători sunt aşezaţi pe două grupe faţă în faţă, la o distanţă variabilă care se poate modifica în funcţie de scopul exerciţiului. Dacă pasele se transmit cu capul, distanţa între primii din grupă va fi de 4 m, iar dacă pasele se execută cu piciorul, distanţa între primii din grupă va fi de 10 m.

Primul jucător din grupa A transmite mingea primului jucător din grupa B, după care A se deplasează la coada grupei B. B transmite mingea următorului din grupa A, după care se deplasează la coada grupei A, ş.a.m.d.



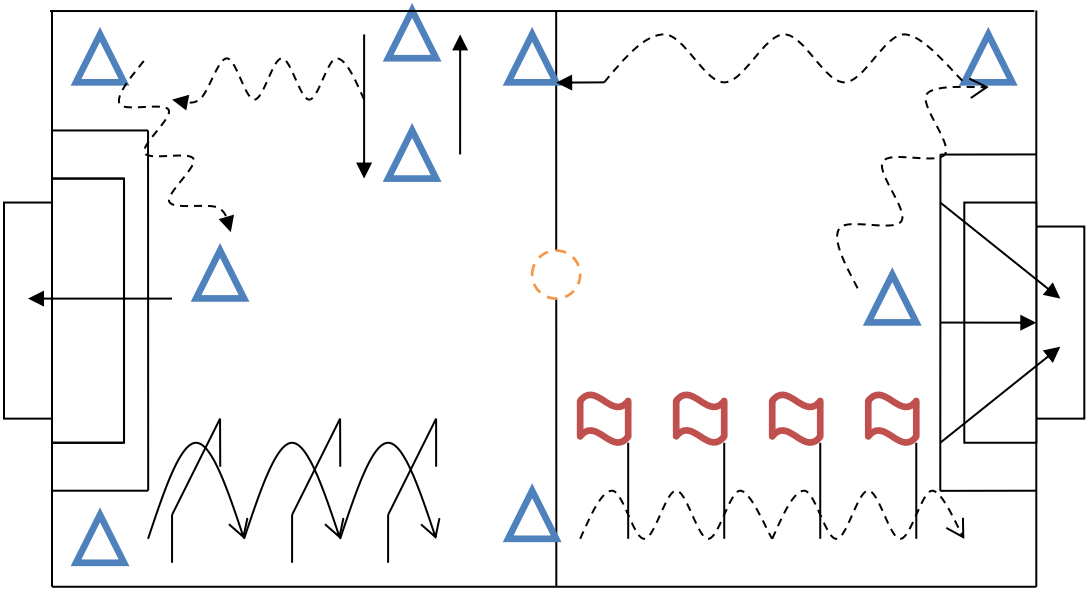
8. Jucătorii se aşează la fel ca şi la exerciţiul h), numai că, după transmiterea mingii cu

piciorul, nu se mai deplasează la coada şirului opus, ci după o întoarcere rapidă, trec în spatele şirului propriu.



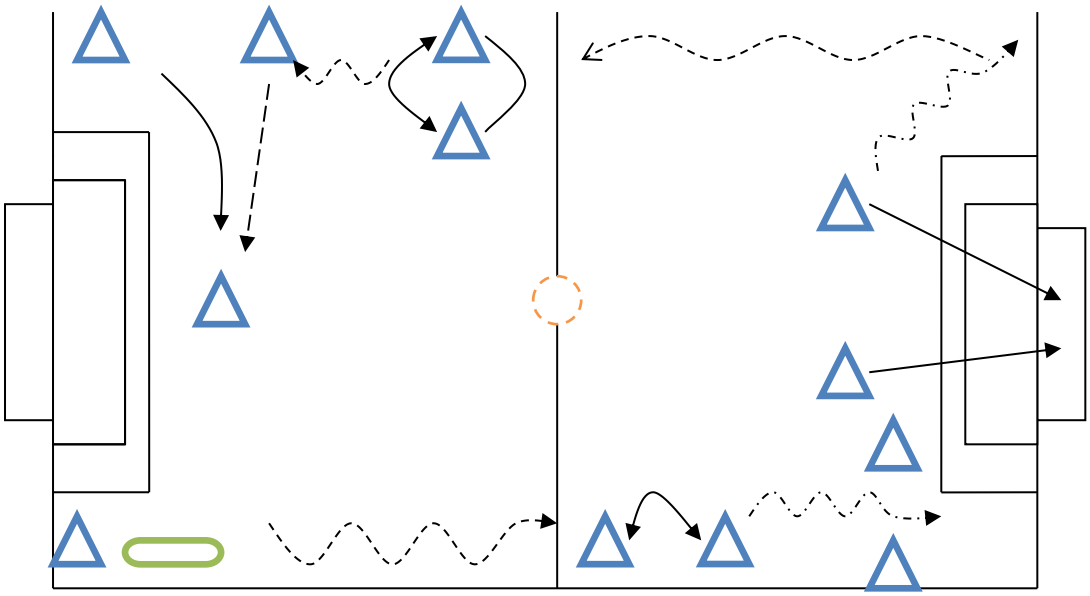
Exerciţiul 1

1. sărituri succesive pe ambele picioare peste 3 garduri;
2. dribling printre jaloane cu *exteriorul* labei piciorului;
3. şut la poartă din trei poziţii diferite (dreapta, centru, stânga);
4. alergare la colţul terenului;
5. conducerea mingiei în linie dreaptă cu ambele picioare;
6. sărituri cu genunchii la piept – 10 repetări ;
7. pase în doi cu schimb de locuri cu un coechipier preluare cu *partea exterioară a piciorului*;
8. alergare în tempo 2/4;
9. şut la poartă;



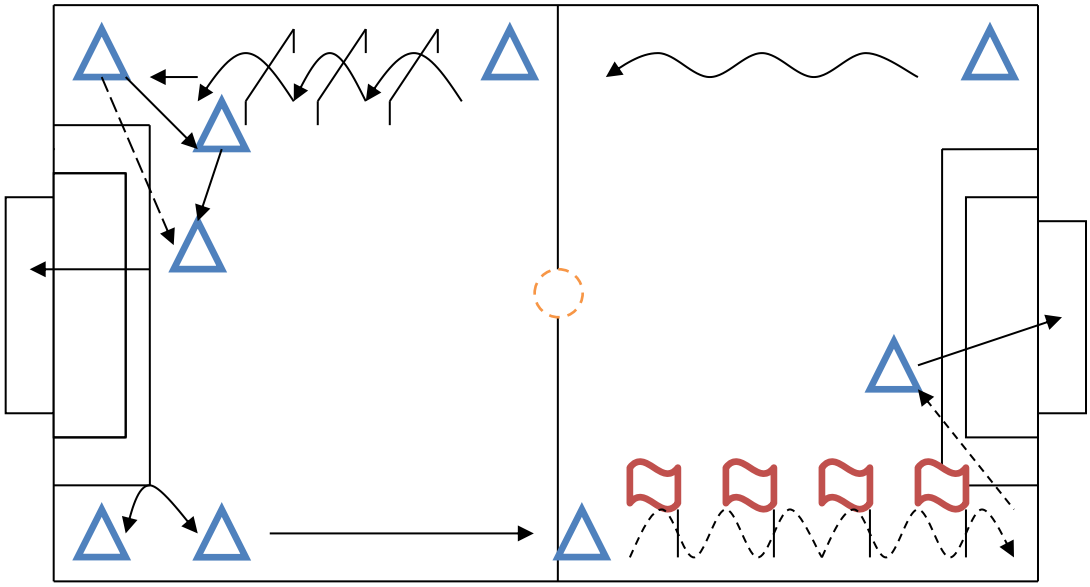
Exerciţiul 2

1. conducerea mingii cu exteriorul şi interiorul labei piciorului;
2. preluarea mingii transmisă cu boltă de la partener, cu *partea exterioară a piciorului*;
3. pătrunderea între doi adversari cu mingea la picior;
4. şut la poartă din unghiuri diferite;
5. sprint la colţul terenului;
6. protejarea mingii cu *partea exterioară a piciorului,* cu schimbări de direcţie cu mingea la picior din alergare;
7. alergare la punctul de la 11 m;
8. trasul la poartă precedată de preluare cu *partea exterioară a piciorului*; mingea este centrată din colţul terenului de partener – 3 repetări;



Exerciţiul 3

1. dribling printre jaloane dispuse în linie dreaptă;
2. preluare cu *partea exterioară a piciorului* şi şut la poartă cu partea interioară / şiret plin a labei piciorului;
3. dribling simplu în tempo de 2/4;
4. sărituri succesive pe ambele picioare peste 3 garduri;
5. pasă la coechipier, reprimire;
6. şut la poartă cu şiretul plin / şiret interior;



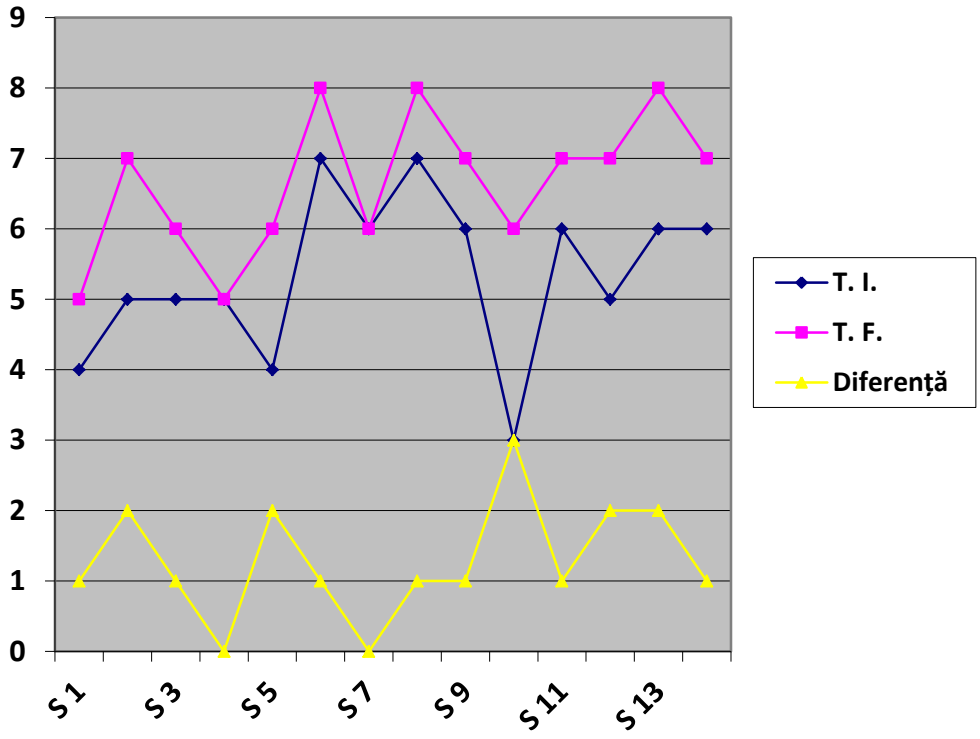
3.3. Analiza si interpretarea datelor

Nr. crt.	Subiecți	Număr de repetări TI	Număr de repetări TF	Picior dominant
1.	S 1	4	5	Drept
2.	S 2	5	7	Stâng
3.	S 3	5	6	Stâng
4.	S 4	5	5	Drept
5.	S 5	4	6	Drept
6.	S 6	7	8	Drept
7.	S 7	6	6	Drept
8.	S 8	7	8	Drept
9.	S 9	6	7	Drept
10.	S 10	3	6	Drept
11.	S 11	6	7	Drept
12.	S 12	5	7	Stâng
13.	S 13	6	8	Drept
14.	S 14	6	7	Drept

Tabel nr. 2

Număr de repetări corecte executate din 10 mingi aruncate de coechipier (distanță 4 m) la testarea inițială și testarea finală cu piciorul dominant

În tabelul de mai sus se poate observa că din totalul celor 14 subiecți aleși doar 2 nu au reușit nici un progres în ceea ce privește numărul de repetări corecte. De menționat este faptul că, chiar dacă nu se constată un progres evident, subiecții ce nu au reușit un progres la corectitudine, aceștia au folosit în meciuri preluări cu partea externa a piciolului, cu o acuratețe peste așteptări. În graficul de mai jos se poate observa că la 7 din cei 14 subiecți se vede o îmbunătățire de o execuție, în timp ce la 4 subiecți de 2 execuții. Un singur subiect (S 10) a reușit să-și mbunătățească rezultatul cu 3 execuții în plus față de testarea inițială.



Grafic nr. 1

Reprezentarea grafică a numărului de execuții corecte din minge aruncată de partener și diferența de la testarea inițială și cea finală

În continuare vom prezenta proba numărul 2 (număr de repetări corecte executate din 10 mingi centrate de coechipier la testarea inițială și testarea finală cu piciorul dominant), distanță de 10 m, mingea fiind trimisă de pe sol, din poziție statică.

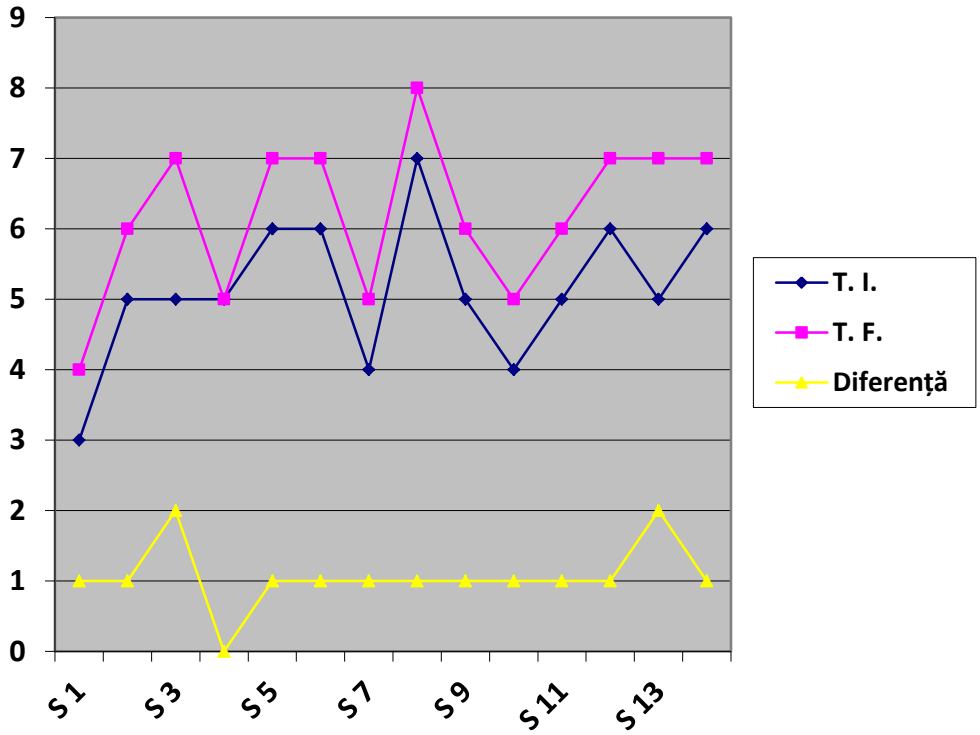
Nr. crt.	Subiecți	Număr de repetări TI	Număr de repetări TF	Picior dominant
1.	S 1	3	4	Drept
2.	S 2	5	6	Stâng
3.	S 3	5	7	Stâng
4.	S 4	5	5	Drept
5.	S 5	6	7	Drept
6.	S 6	6	7	Drept
7.	S 7	4	5	Drept
8.	S 8	7	8	Drept
9.	S 9	5	6	Drept
10.	S 10	4	5	Drept
11.	S 11	5	6	Drept
12.	S 12	6	7	Stâng
13.	S 13	5	7	Drept
14.	S 14	6	7	Drept

Tabel nr. 3

Număr de repetări corecte executate din 10 mingi centrate de coechipier (distanță 10 m) la testarea inițială și testarea finală cu piciorul dominant

Mai sus, putem observa că această probă a scos în evidență o calitate slaba și număr redus de acțiuni corecte pe acet tip de procedeu. Un singur subiect a fost constant în cele 2 testări reușind doar 5 acțiuni bune, în timp ce 12 subiecți au reușit

să-și îmbunătățească rezultatul de la testarea inițială cu o execuție. În graficul de mai jos putem observa valorile obținute de cei 14 subiecți la cele două testări, implicit faptul că un subiect (S 3) și-a îmbunătățit numărul de acțiuni cu 2 execuții în plus (T.I. 5, T.F. 7).



Grafic nr. 2

Reprezentarea grafică a numărului de execuții corecte din minge centrată de partener și diferența de la testarea inițială și cea finală

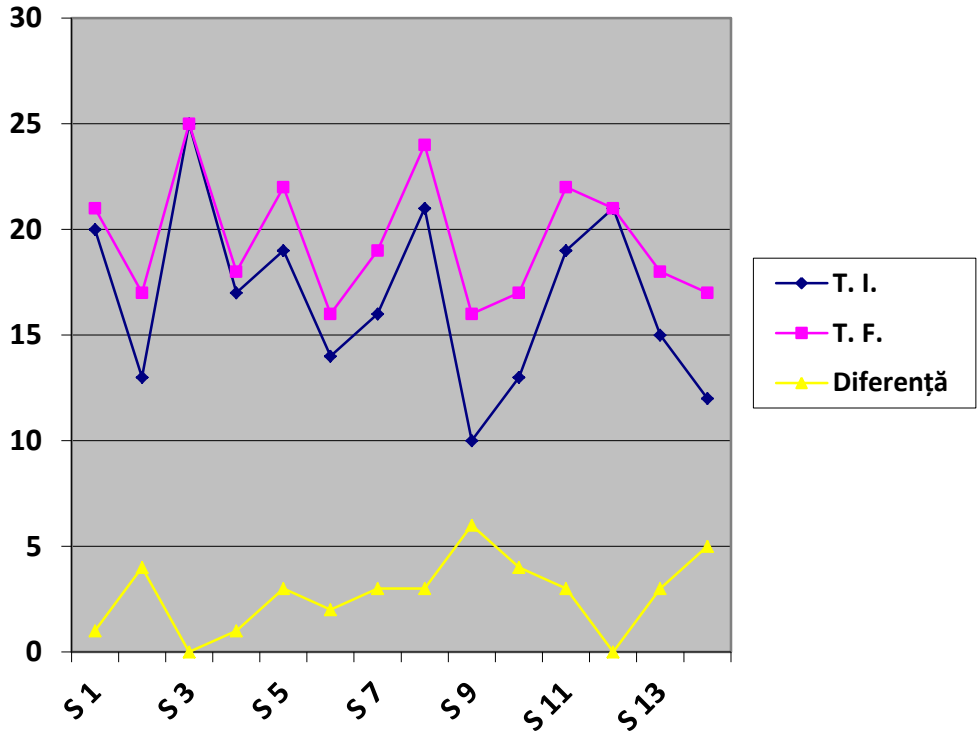
Tabelul de mai jos (Tabelul nr. 4) ne scoate în evidență importanța jongleriilor pe partea exterioară a piciorului dominant din minge autoaruncată la testarea inițială și testarea finală (3 lansări, se adună jongleriile executate în cele trei serii). De menționat faptul că subiecții puteau lasă mingea să cadă o singură dată după lansare.

Nr. crt.	Subiecți	Număr de repetări TI	Număr de repetări TF	Picior dominant
1.	S 1	20	21	Drept
2.	S 2	13	17	Stâng
3.	S 3	25	25	Stâng
4.	S 4	17	18	Drept
5.	S 5	19	22	Drept
6.	S 6	14	16	Drept
7.	S 7	16	19	Drept
8.	S 8	21	24	Drept
9.	S 9	10	16	Drept
10.	S 10	13	17	Drept
11.	S 11	19	22	Drept
12.	S 12	21	21	Stâng
13.	S 13	15	18	Drept
14.	S 14	12	17	Drept

Tabel nr. 4

Jonglerii pe partea exterioară a piciorului dominant din minge autoaruncată la testarea inițială și testarea finală (din 3 încercări – se contabilizează număul total de repetări)

În graficul de mai jos putem observa că nivelul tehnic s-a îmbunătățit la 12 subiecți (S1, S2, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S13, S14), din care S5, S7, S11, S13 și-au îmbunătățit rezultatul de la testarea inițială cu 3 execuții. Cu 4 execuții în plus față de prima testare au fost S2, S10, cu 5 execuții S14, iar cu 6 execuții S9.



Grafic nr. 3

Jonglerii pe partea exterioară a piciorului dominant din minge autoaruncată la testarea inițială și testarea finală (din 3 încercări – se contabilizează număul total de repetări)

CONCLUZII

În urma studiului, pe baza unor teste efectuate, s-a demonstrat că se poate obţine o îmbunătăţire rapidă şi remarcabilă a preluării mingii cu *partea exterioară a piciorului*.

Performanţele au crescut datorită adaptării perfecte a organismului la eforturi şi creşterii capacităţii lui funcţionale. S-au îmbunătăţit forţa musculară, oxigenarea, rezistenţa generală, adaptarea sistemelor cardiovascular şi respirator la eforturi.

Preluarea mingii cu exteriorul piciorului, asigură un volum crescut de lucru, permite desfăşurarea unei munci organizate şi metodice privind perfecționarea acestui procedeu.

Aceasta nu înseamnă că el va fi prezent în toate antrenamentele, deoarece şi cele obişnuite, dar dinamice şi bine orientate, pot uneori să-i suplinească lipsa.

S-a constatat atunci când lecţia de antrenament este densă, dinamică, cu fragmente de intensitate şi se adresează în mod special dezvoltării calităţilor motrice, *Preluarea mingii cu exteriorul piciorului* folosit la fiecare antrenament sau sau prin alternanţă în ciclul săptămânal de lecţii, îşi poate atinge scopul.

Preocuparea pentru folosirea parcursurilor aplicative în lecţia de antrenament, pentru preluarea mingii cu *partea exterioară a piciorului* găsirea formelor adecvate de angrenare a tuturor jucătorilor sau a unui număr mai mare dintre ei, oferă profesorului multe satisfacţii şi în primul rând asigură eficienţă.

Acestea sunt argumente hotărâtoare, în ce privește accentul pus pe procedeul tehnic *preluarea mingii cu exteriorul*, care pot asigura obținerea de rezultate pozitive, în cadrul unei echipe.

BIBLIOGRAFIE

1. Balint, Gh., Panait, C. – Fotbal pentru toţi, Editura pentru toţi, Editura Egal, Bacău, 2008
2. C.A. Dragnea, S.M. Teodorescu, Teoria sportului, FEST, Bucureşti, 2002
3. Cojocaru, V., - Fotbal de la 6 la 18 ani, Metodica predarii, ANEFS, Bucuresti, 2002

4. Constantinescu, D. – Fotbal – tehnica şi tactica jocului, curs de bază, Editura Univ. ''Al. I. Cuza'', Iaşi, 1994
5. Corneşanu, T. – Exerciţii şi jocuri aplicative pentru şcolari, Editura Stadion, Bucureşti, 2000
6. Demeter, A. – Bazele fiziologice ale Educaţiei Fizice, Editura Stadion, 1974
7. Epuran, M., Egon, H. – Mecanisme de influenţare a comportamentului în fotbal, Editura Sport-Turism, 1985
8. Ionescu, Ion – Culegere de exerciţii pentru predarea jocului de fotbal – Universitatea Timişoara, 1999
9. Miu, Ştefan, Velea, F. – Fotbal specializare, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2007
10. Motroc, I. – Fotbalul la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 2001
11. Neta,. G. – Bazele jocului de fotbal, Ed. Rosoprint, Cluj-Napoca, 2005
12. Radulescu, M., Cojocaru, V. – Ghidul antrenorului de fotbal, copii si juniori, Ed. Axix Mundi - Scoala Federala de Antrenori, Bucuresti, 2003
13. Tibacu, Victor – Circuitul în lecţia de educaţie fizică, Editura Stadion, Bucureşti, 2010
14. Tuduşciuc, I., Bîrlida V., - Parcursuri de obstacole, Editura Stadion, Bucureşti, 2000
15. Curriculum Naţional – Programe şcolare pentru clasele a V-a – a XII-a, M.E.C.T., Bucureşti, 2014
16. Curriculum Unităţile Şcolare cu Program Sportiv Ramura de Sport Fotbal – M.E.C.T., Bucureşti, 2015

ANEXE

SEMNE CONVENŢIONALE

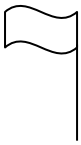
= jucător cu mingea

= traiectoria mingii

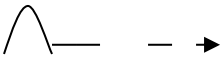
= aruncarea la punct fix

= dribling, conducerea mingii

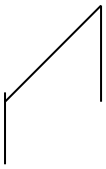
= sărituri succesive



= fanioane



= sărituri la cap, alergare



= gărduţ

= lovirea mingii cu capul

= banca de gimnastică

= lovirea mingii cu capul

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SPECIALIZARE: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Rezumat

STUDIU PRIVIND JOCURILE DINAMICE ȘI PREGĂTITOARE UTILIZATE ÎN ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE BASCHET

- clasa a v a –

Coordonator științific :

Lector Univ. Dr. Iacob Radu Mihai

Absolventă :

Aursulesei Andreea

IAȘI

2018

Cuprinsul lucrării

Capitolul 1. – Fundamentarea teoretică a lucrării....2

1.1. Actualitatea şi importanţa teoretică şi practică a studiului....2

1.2. Istoricul jocului de baschet....5

1.3. Prevederile programei şcolare privind predarea jocului de baschet....7

1.4. Dezvoltarea jocului de baschet în lume şi în România; - Caracteristici și tendințe ale jocului de baschet actual....11

1.5. Jocul de baschet - important mijloc al educaţiei fizice şcolare....16

1.6. Particularităţile de dezvoltare somato – funcţionale, psihice, motrice ale elevilor de vârstă şcolară medie (10-14 ani) și importanța exercițiilor și jocurilor pregătitoare în învățarea jocului de baschet....17

Capitolul 2 – Metodologia lucrării....25

2.1. Motivația alegerii temei....25

2.2. Ipoteza, scopul, obiectivele şi sarcinile lucrării....26

2.3. Metode de cercetare utilizate în studiu....27

2.4. Organizarea şi desfăşurarea experimentului şi stabilirea eşantionului cuprins în cercetare....31

2.5. Criteriile de evaluare....32

Capitolul 3. Rezultatele cercetării și interpretarea lor....34

3.1. Conţinutul experimentului – precizări metodice, metode şi mijloace de însuşire a tehnicii de bază a jocului de baschet la gimnaziu....34

3.2. Rezultatele testărilor generale şi specifice....61

3.3. Prelucrarea şi interpretarea datelor obţinute....74

Concluzii şi recomandări....76

Bibliografie....79

REZUMATUL LUCĂRII

Cap. I - Fundamentarea teoretică a lucrării

Baschetul, este jocul sportiv ce dispune de una din cele mai bogate game de procedee tehnice şi acţiuni tactice. El oferă copiilor satisfacţii imediate, datorită caracteristicilor sale ca: accesibilitate, tehnica simplă, posibilitatea de etalare a calităţilor naturale în lupta directă cu adversarul, motiv pentru care este preferat atât de mult în cadrul orelor de curs, cât şi în activităţile extracurriculare.

La elaborarea programei s-au avut în vedere finalităţile exprimate prin standardele de performanţă ale învăţământului primar, necesitatea obiectivă de reluare în sens concentric a principalelor elemente de conţinut predate de ciclul anterior, experienţa şi tradiţiile educaţiei fizice din ţara noastră, cât şi condiţiile medii de dotare materială a şcolilor generale.
Programele pentru clasele a V-a, a VIII-a, păstrează structura programelor din învăţământului primar, ele cuprinzând: obiective cadru, obicetive de referinţă, conţinuturile, standardele curriculare de performanţă.

Pentru învăţarea jocului de baschet, o bună bază materială trebuie să cuprindă:

- panouri de baschet (2-4 bucăţi);
- plase pentru coşurile de baschet;
- mingi de baschet (10-12 mingi, ideal pentru fiecare copil);
- mingi medicinale de 1, 2, 3, 4 kg (3-4 mingi);
- jaloane (10-12 bucăţi);
- aparat pentru diafilm, diapozitive, retroproiector, video;
- tricouri (cel puţin două culori);
- plasă pentru mingi (cel puţin pentru 4-5 mingi);
- mingi de cauciuc de mărime mijlocie;
- banderole de culorii vii (12-15 bucăţi);
- bănci de gimnastică;
- trambulină;
- capac ladă de gimnastică.

Caracteristicile jocului actual de baschet internaţional sunt următoarele:

a) lupta pentru imprimarea ritmului şi a tempoului de joc, variaţii de ritm în funcţie de evoluţia scorului;

b) creşterea importanţei şi folosirea tot mai frecventă a jocului aerian în lupta pentru recuperarea mingii, determinate de creşterea gabaritului, staturii şi detentei jucătorilor;

c) apariţia cuplurilor de 2 şi 3 jucători stabile;

d) simplificarea construirii atacului colectiv determinată de:

- finalizarea acţiunilor de luptă directă cu adversarul (relaţia de 1 contra 1 şi dublarea atacantului);
- accelerarea vitezei de execuţie la faza de finalizare;
- creşterea ponderii contraatacului şi a atacului rapid;
- generalizarea aruncării la coş din săritură şi a frecvenţei finalizărilor de 3 puncte;

e) creşterea eficienţei apărării prin combinarea sistemelor de apărare, prin agresivitate permanentă, generalizarea pressingului temporar, creşterea ponderii intercepţiei şi a închiderii pătrunderilor, tacticii speciale împotriva superjucătorilor sau a liderilor echipei adverse;

f) în relaţia atacant - apărător se caută permanent a se realiza o superioritate de plasament sau numerică.

Baschetul este un joc sportiv de echipă care face parte din categoria jocurilor sportive inventate. Prin sistemul exerciţiilor sale şi în funcţie de obicetivele urmărite, baschetul reprezintă atât un mijloc al educaţiei fizice, cât şi un sport - o disciplină sportivă. Dintre toate jocurile sportive predate în şcoală, baschetul s-a instalat în mod constant drept cea mai frecventă disciplină sportivă, dorită de majoritatea elevilor, indiferent de vârstă şi sex.

Cap.II - Metodologia lucrării

Motivaţia alegerii temei

Reuşita procesului de învăţare a baschetului depinde în cea mai mare măsură de profesor (antrenor), de modul cum relaţionează cu elevii, de felul cum ştie să-i capteze, să-i motiveze şi de modul cum pregăteşte şi conduce lecţia. Sunt convinsă că rolul profesorului este foarte important în găsirea şi utilizarea celor mai eficiente mijloace în învăţarea jocului de baschet, de către elevi. În acest sens, exerciţiile şi jocurile pregătitoare constituie mijloace importante şi eficace în educaţia fizică precum și în învăţarea baschetului.

Un alt motiv pentru care am optat pentru această temă îl constituie dragostea pentru sport în general și pentru baschet în mod special, întrucât am practicat acest sport cu multă dăruire și devotament .

Jocul de baschet se bucură de o imensă popularitate în rândul copiilor şi tinerilor din lume. Evident, copiii şi tinerii din ţara noastră se includ şi ei în marea familie a celor ce sunt atraşi de frumuseţea, complexitatea şi spectaculozitatea lui. Satisfacţiile celor ce îl practică sunt deosebite, având posibilitatea să înscrie coşuri din situaţii diferite, conferind jocului un înalt grad de frumuseţe şi eleganţă.

Ipoteza cercetării

Jocul modern de baschet a trecut de la o activitate tehnico - tactică poziţională la una dinamică, fapt ce a dus la o nouă standardizare a mijloacelor, utilizate în numeroase combinaţii tehnico - tactice, care să realizeze acest deziderat.

Noul stil de joc impune o nouă metodologie a însuşirii procedeelor tehnice şi a structurilor tehnico - tactice şi anume, executarea lor în condiţii variate, cu o îndemânare în regim de viteză.

Alegerea celor mai eficiente mijloace pentru însuşirea procedeelor tehnice specifice baschetului, va asigura executarea lor în condiţii cât mai apropiate de joc, permiţând o bună selecţie a copiilor pentru sportul de performanţă, deci realizarea obiectivelor propuse.

Scopul lucrării

A fost acela de a selecta din cadrul exerciţiilor şi jocurilor pregătitoare, pe cele mai eficiente pentru însuşirea procedeelor tehnico - tactice specifice jocului de baschet, clasa a V-a, de a le aplica în cadrul orelor de educaţie fizică, iar rezultatele obţinute să ne demonstreze eficienţa lor în realizarea finalităţilor.

Obiectivele lucrării

Pe parcursul elaborării acestei lucrări, am avut în vedere îndeplinirea mai multor obiective :

- Dezvoltarea vitezei de execuție, de deplasare,de reacție;
- Învățarea și perfecționarea biomecanicii corecte a aruncării la coș;
- Dezvoltarea fizică armonioasa a elevilor;
- Dezvoltarea calităților motrice: viteza, îndemânare, forță și rezistență;
- Dezvoltarea afinității pentru jocul de baschet;
- Asigurarea unui bagaj de cunoștințe general cu privire la jocul de baschet;
- Dezvoltarea orientării spațio-temporale;

Sarcinile lucrării

Pentru validarea ipotezei stabilite a fost nevoie de a urma etapele:

- studierea temei în literatura de specialitate;
- actualiatea temei şi implicaţiile ei în elaborarea noului model de joc;
- alegerea eşantionului cuprins în cercetare;
- cunoaşterea nivelului de dezvoltare fizică iniţială a eşantionului cuprins în cercetare;
- investigarea capacităţilor motrice sub aspectul calităţilor motrice;
- elaborarea mijloacelor operaţionale necesare însuşirii eficiente a procedeelor tehnico - tactice specifice jocului de baschet, la clasa a V-a, conform programei şcolare;
- stabilirea criteriilor de evaluare şi a standardelor de performanţă;
- evaluarea finală a eşantionului cuprins în cercetare, în urma aplicării modelelor de instruire şi interpretarea datelor obţinute;
- prelucrarea datelor iniţiale şi finale, prezentare grafică, validarea ipotezei, concluzii, recomandări.

Pe perioada experimentului s-au utilizat următoarele metode de cercetare:

a) metoda de documentare bibliografică;

b) observaţia;

c) metoda experimentului;

d) metoda testelor motrice;

e) metoda înregistrării obiective a datelor;

f) metoda matematico – statistică;

g) metoda grafică.

Experimentul s-a desfăşurat pe parcursul anului şcolar 2017 - 2018, la Colegiul Național din Iași, clasa domnului profesor M.I. În experiment au fost selectaţi doar băieţii care sunt în număr de 16, buni la învăţătură, cu diferenţe vizibile în ceea ce priveşte dezvoltarea fizică şi motrică. Lecţiile s-au desfăşurat în sala de sport a colegiului amintit, cât şi pe teren, în aer liber. Eşantionul a fost supus unor teste fizice şi specifice jocului de baschet. Testele au fost aplicate în două etape: iniţial, în luna octombrie 2017 şi final, la sfârşitul lunii mai 2018.

Criteriile de evaluare:

1) Probe fizice

- Alergare de viteză pe distanța de 50 m
- Forţă în abdomen
- Forţă în spate

2) Probe specifice

- Aruncarea din dribling 10 încercări
- 10 aruncări de la liniade aruncări libere
- Pase cu peretele 30” la o distanță de
- 10 aruncări din 5 poziţii (stg.-dr. 0º, stg.-dr.45 º, 90 º)

Cap. III – Rezultatele cercetării și interpretarea lor

Rezultatele Testelor Inițiale și Finale vor fi prezentate in tabelele de mai jos :

Tabelul 1. Rezultatele obținute la probele fizice

Nr. crt.	**Numele şi prenumele**	**Viteză 50 m**		**Abdomen**		**Spate**	
		T.I.	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**
1	P.C.	6,4	6,2	21	29	23	31
2	M.D.	6,7	6,5	18	25	27	33
3	I.T.	6,5	6,0	25	28	21	29
4	B.M.	7,0	6,6	22	26	25	34
5	C.D.	6,5	6,1	19	26	27	37
6	B.I.	6,9	6,5	17	27	24	32
7	M.M.	6,1	5,7	23	29	30	38
8	C.V.	6,8	6,2	26	31	29	35
9	L.O.	6,8	6,3	20	27	28	35
10	T.M.	6,4	6,1	24	28	31	39
11	P.I.	6,9	6,5	18	25	26	33
12	C.C.	7,0	6,5	19	23	25	35
13	C.M.	7,1	6,7	21	26	28	34
14	C.G.	6,0	5,8	25	28	27	32
15	G.D.	6,5	6,0	25	30	27	36
16	B.R.	6,7	6,3	26	29	25	31
Media aritmetică ($\bar{X}$)		6,64	6,25	21,81	27,31	26,43	34

Tabelul 2. Rezultatele obținute la probele specifice jocului de baschet

Nr. crt.	**Numele şi prenumele**	**10 aruncări din dribling**		**10 aruncări libere**		**Pase la perete 30”**		**10 aruncări din 5 poziţii**	
		T.I.	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**	**T.I.**	**T.F.**
1	P.C.	1	5	2	5	22	28	2	5
2	M.D.	3	6	1	4	25	26	3	8
3	I.T.	2	5	2	6	21	27	2	6
4	B.M.	4	7	3	8	27	32	2	5
5	C.D.	2	6	3	7	27	35	1	6
6	B.I.	1	8	2	4	26	30	4	7
7	M.M.	1	5	1	5	29	34	3	7
8	C.V.	2	7	2	5	24	29	2	5
9	L.O.	4	8	2	8	25	28	3	8
10	T.M.	3	8	1	6	23	27	1	6
11	P.I.	2	6	4	7	21	27	3	7
12	C.C.	2	5	3	5	21	26	3	7
13	C.M.	3	7	1	5	20	24	2	5
14	C.G.	3	5	4	6	23	28	1	5
15	G.D.	4	6	2	7	28	31	2	6
16	B.R.	2	7	2	6	27	32	3	8
Media aritmetică ($\bar{X}$)		2,43	6,31	2,18	5,87	24,31	29	2,31	6,31

Rezultatele obţinute pe parcursul perioadei de cercetare au condus la realizarea obiectivelor şi validarea ipotezei cercetării. Cele mai importante rezultate sunt următoarele:

- cu privire la organizarea lecţiilor de educaţie fizică.
- cu privire la relaţionalizarea exerciţiilor şi jocurilor folosite în pregătire.
- cu privire la standardizarea exerciţiilor şi jocurilor folosite în pregătire.

Concluzii:

- prezenţa în instruire a jocurilor, ştafetelor şi a elementelor de întrecere conduc la lecţii mult mai atractive şi mai dinamice, stimulându-se participarea activă şi conştientă, precum şi motivarea în mai mare măsură a elevilor;
- s-au însuşit elementele şi procedeele tehnice fundamentale (ţinere, prindere, pasare, aruncare la coş, dribling, poziţia şi deplasările apărătorului), precum şi acţiunile şi combinaţiile tactice elementare (demarcajul, „dă şi du-te" etc.);
- a reieşit eficienţa experimentului şi a metodologiei utilizate; între testarea iniţială există diferenţe, însă în apreciere trebuie să ţinem cont că elevii sunt abia în primul an de pregătire;
- raţionalizarea şi standardizarea mijloacelor contribuie la creşterea eficienţei fiecărei lecţii, aceasta din urmă fiind determinată de nivelul execuţiei tehnice, de capacitatea de analiză şi decizie a fiecărui elev, în funcţie de categoria de vârstă;
- la obţinerea rezultatelor pozitive a contribuit şi îmbinarea metodelor verbale (explicaţia) cu cele intuitive (demonstraţia, observarea execuţiei) şi cu cele practice (exersarea).

Recomandări:

- demixtarea claselor prin programarea în orarul şcolii a două clase paralele;
- amenajarea unor terenuri paralele sau a unor spaţii amenajate, care să permită repetarea procedeelor tehnice (individual sau în structuri) în vederea înlăturării timpilor morţi şi a asigurării unei eficiente crescute;
- asigurarea unui număr optim de mingi în vederea asigurării unui număr mare de repetări a procedeului însăşi;
- consilierea copiilor cu aptitudini şi a părinţilor în vederea orientării acestora spre sportul de performanţă;
- cunoaşterea permanentă a tendinţelor de dezvoltare a baschetului la nivel naţional şi internaţional, de către profesor, în vederea pregătirii copiilor, vizând şi eventuale selecţii de către profesorii de la cluburile sportive sau Colegiul National Iasi ;

UNIVERSITATEA ”A.I. CUZA” IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REZUMAT

STUDIU COMPARATIV PRIVIND REALIZAREA ACȚIUNILOR TEHNICE ALE JUCATORULUI FUNDAȘ STÂNGA, IN JOCUL DE FOTBAL LA ECHIPE DIN LIGA I, CAMPIONATUL ROMÂNIEI

ÎNDRUMĂTOR:
LECTOR UNIV. FLORIN NICHIFOR

Candidat:
Barbălată Demis-Alexandru

PLANUL LUCRĂRII

CAPITOLUL I. FUNDAMENTAREA TEORETICO-METODICĂ A LUCRĂRII

1.1. DATE PRIVIND APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA FOTBALULUI.....1
1.1.2. Fotbalul în România……...2
1.1.3. Jocul de fotbal în perioada modernă……...3
1.2. IMPORTANȚA LUCRĂRII DE CERCETARE……..5
1.3. GRADUL DE ACTUALITATE AL TEMEI DE CERCETARE…….6
1.4. PARTICULARITAȚI ALE CAPACITAȚII DE EFORT SPECIFICE JUCĂTORILOR DE FOTBAL……..7
1.5. TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL…….8
1.6. ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE ȘI PERFECȚIONAREA ACESTORA……..11

CAPITOLUL II. METODOLOGIA LUCRĂRII

2.1. MOTIVAREA TEMEI ALESE…….14
2.2. IPOTEZA LUCRĂRII…….....15
2.3. SCOPUL LUCRĂRII……15
2.4. SARCINILE CERCETĂRII……..15
2.5. METODE DE CERCETARE……15

CAPITOLUL III. PREZENTAREA ȘI PRELUCRAREA DATELOR

3.1. PREZENTAREA DATELOR……..…16
3.2. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR……....21
CONCLUZII……....46
BIBLIOGRAFIE……..47

CAPITOLUL II
METODOLOGIA LUCRĂRII

2.1. MOTIVAREA TEMEI ALESE

Fotbalul este un sport popular care îmbină inteligența, forța, curajul și eleganța mișcărilor, polarizând milioane de oameni fascinați de tot ce înseamnă fotbal.

Pentru ca jucătorii să suporte în condiții optime eforturile mari ale fotbalului modern, este necesar ca pregătirea sportivilor să fie desăvârșită. Ca și la alte ramuri sportive, în fotbal procesul de antrenament are un caracter stadial, fiecare stadiu având stabilite obiectivele instructiv-educative.

M-am decis să studiez din punct de vedere tehnico-tactic jocul fundașului lateral, pe care îl găsesc extrem de complex. Tema lucrării reprezintă pentru mine posibilitatea de a-mi aduce contribuția la elaborarea de mijloace tehnico-tactice, în vederea pregătirii jucătorului pe postul de fundaș lateral. Am ales această temă datorită evoluției vertiginoase a acestui post de la sarcini simple, exclusiv defensive la început, la sarcini duble de apărare-atac, ajungându-se până la ceea ce numim fotbal total, cu implicații multiple în finalizare.

Datorită faptului că fotbalul se joacă la toate vârstele, fiind accesibil atât la bărbați cât și la femei, practicându-se în aer liber în toate anotimpurile, necesitând condiții materiale minime, practicându-se în plină natură unde se beneficiază de avantajele factorilor de călire, mărind rezistența generală și capacitatea de efort, m-am hotărât să aleg această temă. „Studiu comparativ privind realizarea acțiunilor tehnice ale jucătorului fundaș stânga, în jocul de fotbal la echipe din liga I, campionatul României”, este o temă extrem de generoasă și de vastă, prezenta lucrare neputând să reliefeze și să surprindă în totalitate, atât din motive obiective, cât și subiective, multiplele modalități prin care mijloacele tehnico-tactice concura la realizarea sarcinilor de joc pe postul de fundaș lateral.

2.2. IPOTEZA CERCETĂRII

Prezenta lucrare pornește de la ipoteza că utilizând mijloace tehnico-tactice specifice jucătorului pe postul de fundaș lateral, realizăm o pregătire tehnico- tactică care va ușura mult realizarea sarcinilor în timpul jocului.

2.3. SCOPUL LUCRĂRII

Scopul lucrării este acela de a găsi acele mijloace tehnico-tactice care să corespundă jucătorului pe postul de fundaș lateral, de a le optimiza și aplica în cazul jucătorilor de pe postul de fundaș lateral la echipe din DIVIZIA A- FCSB și CSM Poli Iași.

2.4. SARCINILE LUCRĂRII

- Documentarea științifică prin consultarea literaturii de specialitate;
- Experimentarea unor procedee şi mijloace de pregătire fizică a jucătorului de fotbal la această vârstă;
- Înregistrarea unor date cu privire la evoluţiile individuale şi colective ale echipei;
- Prelucrarea și interpretarea datelor și analiza comparativă a rezultatelor.

2.5. METODE DE CERCETARE

Am analizat această lucrare bazându-mă pe o serie de metode de cercetare care au un rol foarte important în realizarea unui studiu real asupra unei echipe la acest nivel de performanță.

Dintre metodele folosite:

- Studiul bibliografiei – am studiat o serie de manuale și cărți de specialitate ale unor antrenori cu un nume sonor din fotbal.
- Metoda observaţiei şi inregistrării – am urmărit o serie de jocuri şi antrenamente, realizând fişe de înregistrare la meciurile jucate de CSM Poli Iași și FCSB, cât și protocoale de observație la antrenamente.

CAPITOLUL III

PREZENTAREA, PRELUCRAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

3.1. PREZENTAREA DATELOR

În această lucrare mi-am propus să urmăreasc principalele acțiuni tehnice și tactice a doi jucători din liga I, realizate de jucătorul Junior Morais, legitimat la clubul FCSB, urmărit în 7 jocuri din play-off și Narcis Bădic, legitimat la clubul CSM Poli Iași urmărit în 7 jocuri din play-off în perioada competițională **2017-2018**. Mi-am propus sa urmăresc principalele acţiuni tehnice şi tactice realizate de ambii jucători urmăriți în 7 jocuri fiecare. Principalele acţiuni tehnice urmărite au fost: lovirea mingii cu capul în apărare şi în atac, lovirea mingii cu piciorul în apărare şi în atac, deposedări cu păstrarea mingii, deposedări fără păstrarea mingii, preluări, pase, centrări.

Din cele 7 jocuri din play-off urmarite la jucătorul Narcis Bădic, jucatorul a realizat urmatoarele elemente si procedee tehnice in cele două faze, atac şi apărare:

- Lovirea mingii cu capul – 108;
- Lovirea mingii cu piciorul – 270;
- Preluări reuşite – 97;
- Preluări nereuşite – 39;
- Deposedări cu păstrarea mingii – 64;
- Deposedări fără păstrarea mingii – 34;
- Deposedări pentru adversar – 109;
- Pase eficiente – 86;
- Pase ineficiente – 32;
- Urcări în atac – 52;
- Centrări reuşite – 35;
- Centrări nereuşite – 13;
- Goluri –2.

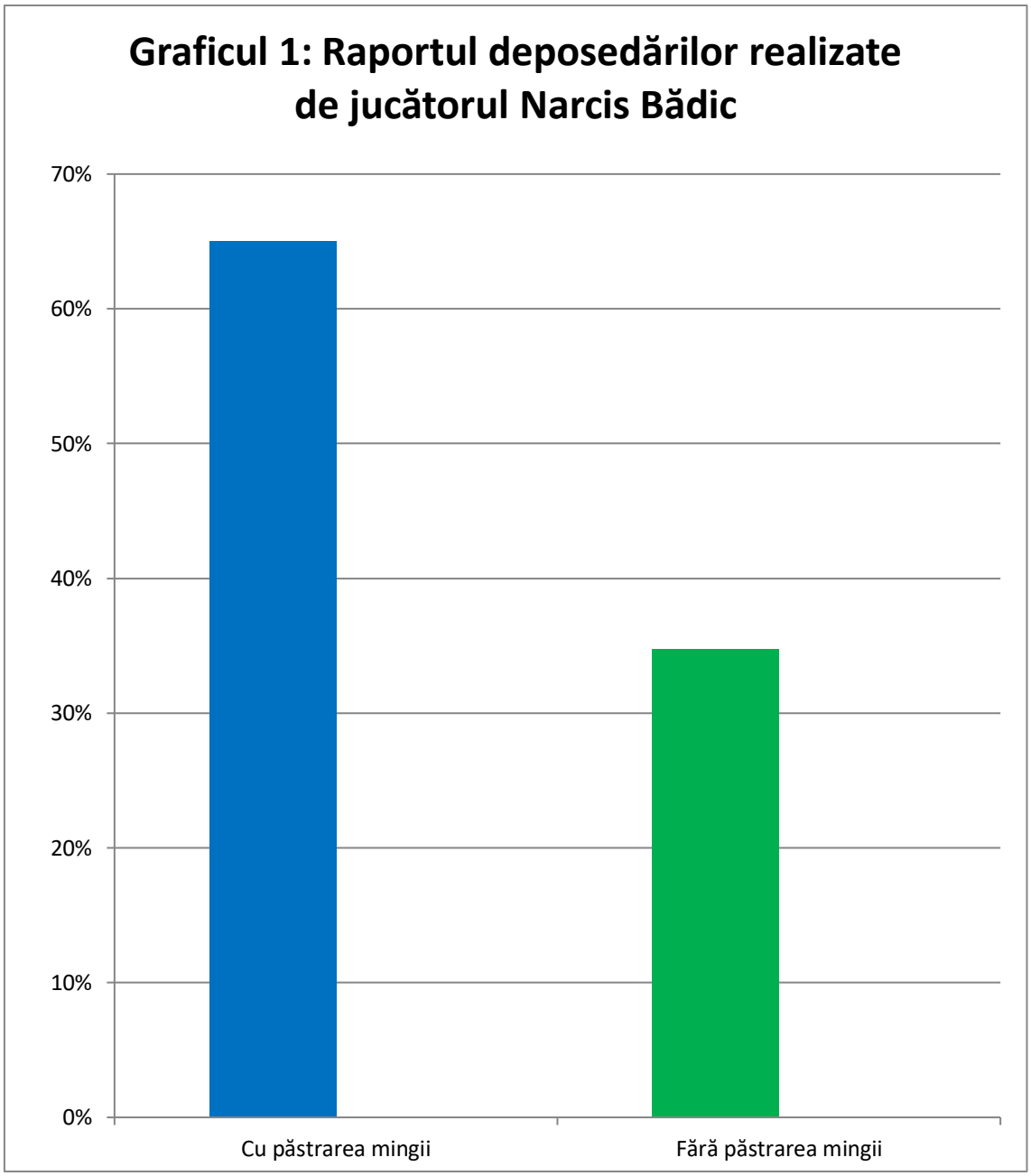
Din cele 7 jocuri din play-off urmărite la jucătorul Junior Morais, jucătorul a realizat următoarele elemente și procedee tehnice in cele două faze, atac şi apărare:

- Lovirea mingii cu capul – 156;
- Lovirea mingii cu piciorul – 399;
- Preluări reuşite – 363;
- Preluări nereuşite – 13;
- Deposedări cu păstrarea mingii – 101;
- Deposedări fără păstrarea mingii – 21;
- Deposedări pentru adversar – 122;
- Pase eficiente – 222;
- Pase ineficiente – 17;
- Urcări în atac – 79;
- Centrări reuşite – 42;
- Centrări nereuşite – 5;
- Goluri –6.

3.2. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

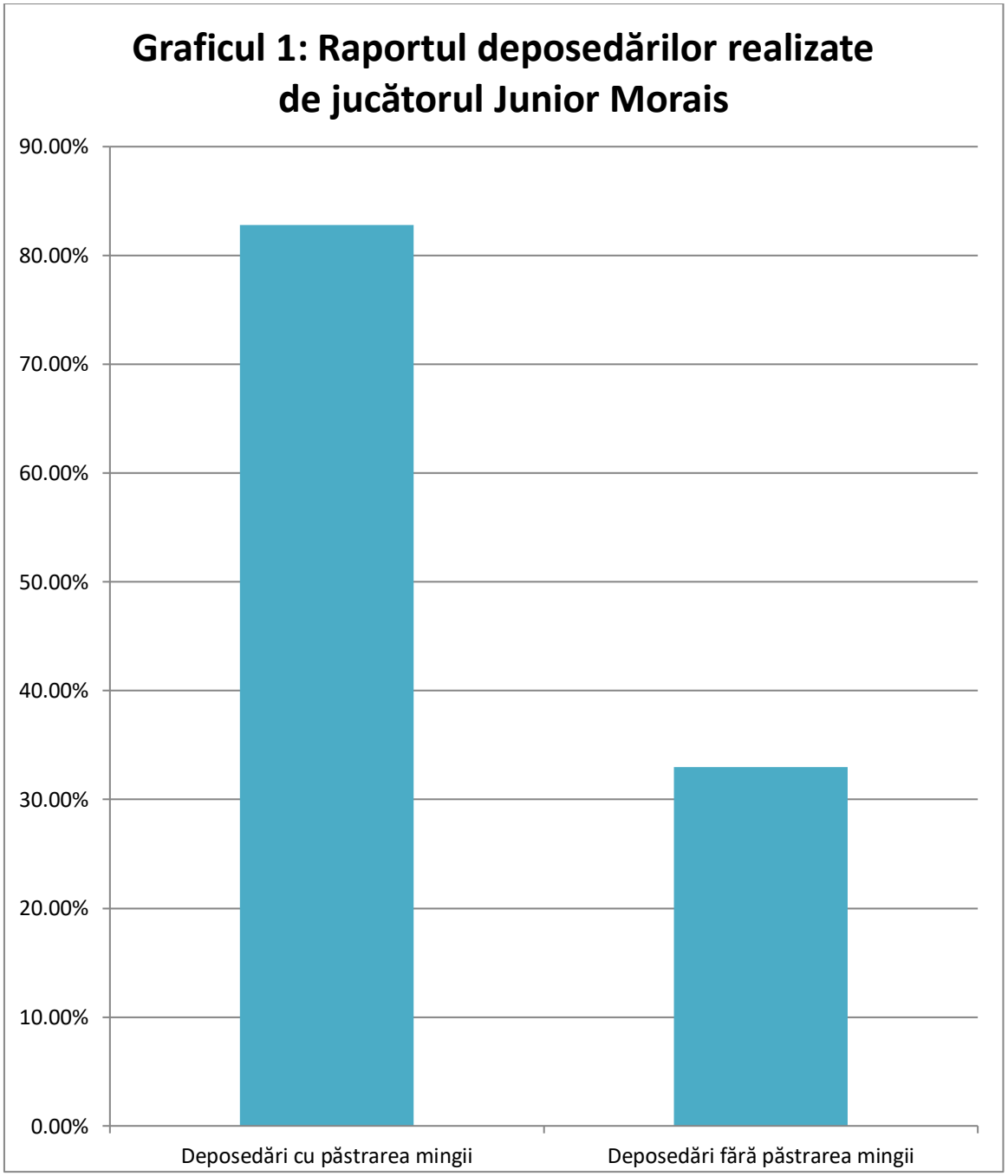
ANALIZA JUCĂTORULUI NARCIS BĂDIC

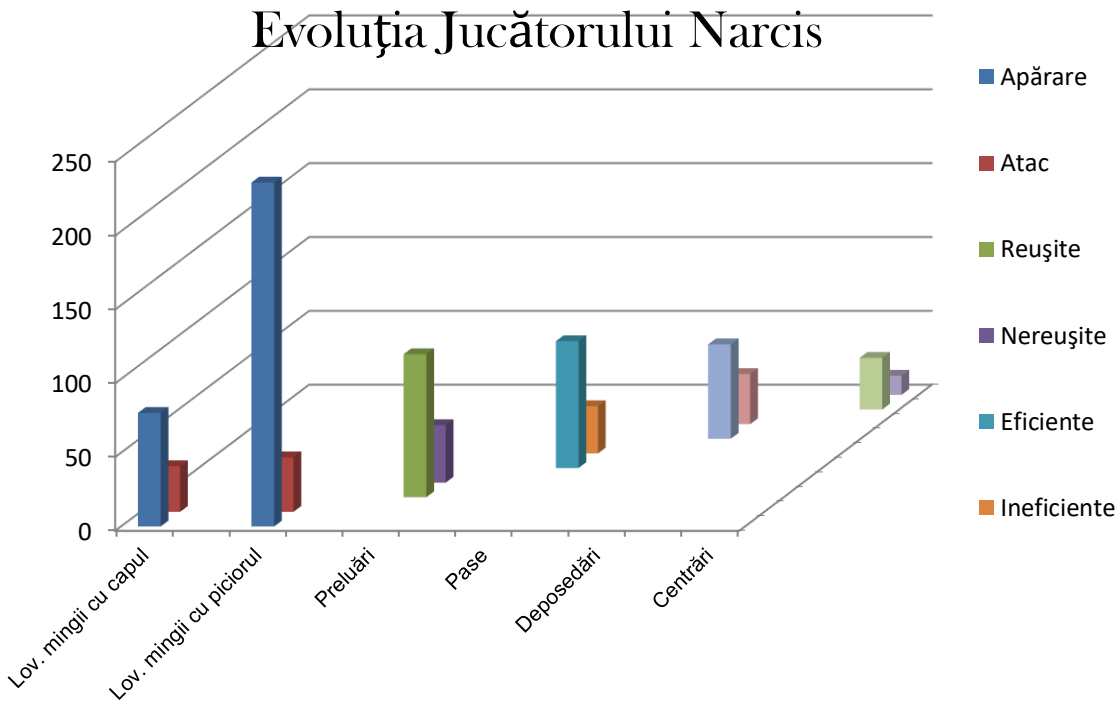
Din totalul de 98 deposedări efectuate în cele 7 jocuri din play-off, 65.31% au fost cu păstrarea mingii, 34.69% au fost fără păstrarea mingii. (Vezi Graficul 1)

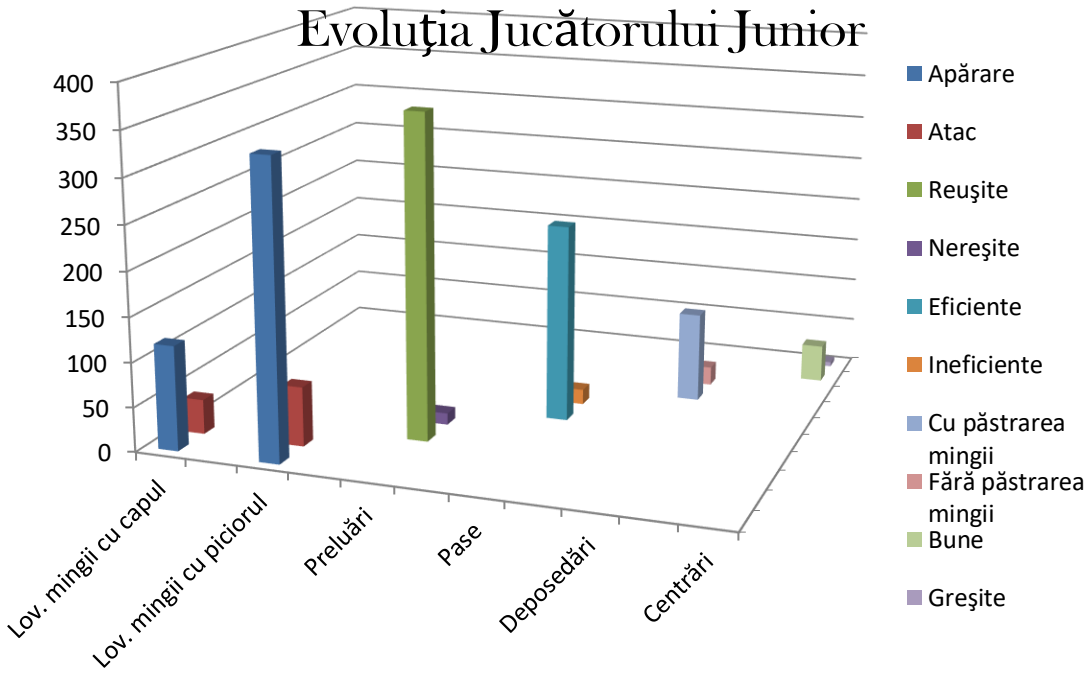


ANALIZA JUCĂTORULUI JUNIOR MORAIS

Din totalul de 122 deposedari efectuate în cele 7 jocuri din play-off, 82,78% au fost cu păstrarea mingii, 17,21% au fost fără păstrarea mingii. (Vezi Graficul 1)




Evoluţia Jucătorului Narcis
250
200
150
100
50
0
Lov. mingii cu capul
Lov. mingii cu piciorul
Preluări
Pase
Deposedări
Centrări
Apărare
Atac
Reuşite
Nereuşite
Eficiente
Ineficiente


Evoluţia Jucătorului Junior
400
350
300
250
200
150
100
50
0
Lov. mingii cu capul
Lov. mingii cu piciorul
Preluări
Pase
Deposedări
Centrări
Apărare
Atac
Reuşite
Nereşite
Eficiente
Ineficiente
Cu păstrarea mingii
Fără păstrarea mingii
Bune
Greşite

FIȘE DE ÎNREGISTRARE LA MECIURI DIN PLAY-OFF

CSM Poli Iași

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE NR. 1

JOCUL ÎNREGISTRAT: CFR-Cluj 2-1 CSM Poli Iași

DATA: 09.03.2018

Fundaş bandă stânga – Narcis Bădic – 1.80 cm; 70 kg Vârstă: 26 ani			REPRIZA		
			I	II	TOTAL
ELEMENTE TEHNICE	LOVIREA MINGII CU CAPUL	ATAC	1	2	3
		APĂRARE	6	3	9
	LOVIREA MINGII CU PICIORUL ÎNDEMÂNATIC	ATAC	3	4	7
		APĂRARE	20	26	46
	ARUNCĂRI DE LA MARGINE		5	7	12
	PRELUĂRI REUȘITE CU PICIORUL		7	6	13
	PRELUĂRI NEREUȘITE		2	3	5
	DRIBLINGURI		5	4	9
ACȚIUNI TEHNICE	DEPOSEDĂRI CU PĂSTRAREA MINGII		8	2	10
	DEPOSEDĂRI FĂRĂ PĂSTRAREA MINGII		4	1	5
	DEPOSEDĂRI PENTRU ADVERSAR		12	3	15
	PASE EFICIENTE		10	6	16
	PASE INEFICIENTE		2	3	5
	URCĂRI ÎN ATAC		5	3	8
	DIAGONALE		1	0	2
	CENTRĂRI	REUȘITE	6	2	8
		NEREUȘITE	2	2	4
	ȘUTURI LA POARTĂ		1	0	1
	GOLURI		0	0	0

FIȘE DE ÎNREGISTRARE LA MECIURI DIN PLAY-OFF

FCSB

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE NR. 1

MECIUL ÎNREGISTRAT: FCSB 2-1 FC Viitorul

DATA: 11.03.2018

Fundaş bandă stânga – Junior Morais – 1.76 cm; 73 kg Vârstă: 31 ani			REPRIZA		
			I	II	TOTAL
ELEMENTE TEHNICE	LOVIREA MINGII CU CAPUL	ATAC	3	1	4
		APĂRARE	5	8	13
	LOVIREA MINGII CU PICIORUL ÎNDEMÂNATIC	ATAC	6	3	9
		APĂRARE	28	29	57
	ARUNCĂRI DE LA MARGINE		6	4	10
	PRELUĂRI REUȘITE CU PICIORUL		10	8	18
	PRELUĂRI NEREUȘITE		1	3	4
	DRIBLINGURI		5	3	8
ACȚIUNI TEHNICE	DEPOSEDĂRII CU PĂSTRAREA MINGII		6	4	10
	DEPOSEDĂRI FĂRĂ PĂSTRAREA MINGII		2	0	2
	DEPOSEDĂRI PENTRU ADVERSAR		8	4	12
	PASE EFICIENTE		12	10	22
	PASE INEFICIENTE		1	1	2
	URCĂRI ÎN ATAC		6	3	9
	DIAGONALE		4	1	5
	CENTRĂRI	REUȘITE	3	3	6
		NEREUȘITE	0	0	0
	ȘUTURI LA POARTĂ		1	2	3
	GOLURI		0	0	0

CONCLUZII

1. Pentru studierea acţiunile tehnico-tactice ale fundaşului lateral este necesară o documentare de specialitate, folosind experienţa unor jucători şi antrenori care lucrează în eşaloanele superioare.

2.Utilizarea acţiunilor tehnico-tactice specifice postului de fundaş lateral realizează îndeplinirea obiectivelor sportului de performanţă:

3. Pentru sportivul de performanţă cu o clasificare înaltă, o pregătire tehnică precisă joacă un rol principal, aceasta evidenţiindu-se printr-o mare stabilitate, la grad înalt de intensitate a efortului, printr-un consum minim de energie şi timp, pentru perfecţionare.

4. Antrenamentele de tehnică şi tactică trebuie să fie concepute ca un proces de adaptare.

Bibliografie

- Anghelescu M., Cristea D.O. (2009) -„Istoria fotbalului românesc”, Bucuresti, Media Pro;
- Cojocaru V. (1992) „Curs de fotbal”, Ed. A.N.E.F.S;
- Constantinescu D. (1995) „Fotbal Curs de bază-tehnica și tactica jocului”, Iași Ed. Universității Al. I. Cuza;
- Drd. Cojocaru V. (1992) „Curs de fotbal”, Ed. A.N.E.F.S.;
- Dr. Gheorghe Balint (2007), „Metodica predării fotbalului în gimnaziu”, Ed. Pim Iași;
- D. Constantinescu (1995) „Fotbal curs de bază-tehnica și tactica jocului”, Iași, Ed. Universității A. L. Cuza;
- Economu V. (1963) ”Fotbal-probleme de tactică în jocul modern”, București Ed. Uniunii de cultură Fizică și Sport;
- Flamaropol M. (1986) „Fotbal – cadran românesc”, București, Sport-Turism;
- Harre D.,(1973) – „Teoria antrenamentului”, Ed. Stadion, Bucureşti;
- Ionescu M., Tudoran M. (1984) „Fotbal de la A la Z-fotbalul românesc de-a lungul anilor”, București, Sport-Turism;
- Stoica D. (2010) „Fotbal-efortul și dezvoltarea calităților motrice în antrenamentul sportiv modern”, Craiova, Universitaria;
- Stibe, O., (1981) - Ştiinţă şi fotbal, Barcelona;
- N. Roșculeț, I. Voica, (1970) „Lecții de fotbal”, Ed. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport;
- Gehl Doina (2007).„Misterele sportului rege”- Arad, Gutenberg Univers.

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Specializarea *Educație Fizică și Sportivă*

Afecțiuni traumatice specifice jocului de fotbal

Lucrare de licență

Coordonator științific,
Asist. univ. dr. Florin Trofin

Absolvent,
Remus-Vasile Berușcă

Iași
IULIE 2018

Cuprins

I. Aspecte caracteristice ale traumatologiei în jocul de fotbal 3

I.1. Actualitatea și importanța temei 3

I.2. Jocul de fotbal modern: generalități 5

I.2.1. Istoric și evoluție 5

I.2.1.1 Istoricul și evoluția jocului de fotbal pe plan mondial 5

I.2.1.2 Istoricul jocului de fotbal în România 10

I.2.2. Regulament 12

I.3. Specificul jocului de fotbal 15

I.4. Dinamica și implicațiile sociale ale jocului de fotbal modern 17

I.5. Violența și traumatismele provocate în jocul de fotbal actual 19

II. Afecțiuni traumatice predominante ale jucătorilor de fotbal 22

II.1. Motivația alegerii temei 22

II.2. Clasificarea traumatismelor sportive 23

II.2.1. Macrotraumatisme specifice jocului de fotbal 24

II.2.2. Microtraumatisme specifice jucătorilor de fotbal 30

II.2.3. Afecțiuni hiperfuncționale ale aparatului locomotor ca forme actualizate de supraantrenament sau suprasolicitare în jocul de fotbal 31

II.3. Factorii favorizanți care determină producerea traumatismelor în practicarea jocului de fotbal 34

III. Recuperarea traumatismelor provocate în jocul de fotbal 36

III.1. Evaluarea clinică și funcțională a traumatismelor 36

III.2. Tratamentul afecțiunilor musculoscheletare 39

III.2.1. Crio și termoterapie 39

III.2.2. Imobilizarea segmentului lezat 40

III.2.3. Terapie manuală (masajul) 41

III.3. Exerciții terapeutice folosite în recuperarea traumatismelor 43

III.3.1. Recuperarea anatomică și funcțională a principalelor structuri lezate în practicarea jocului de fotbal 44

III.4 Prevenirea traumatismelor în jocul de fotbal 45

IV. Studiu de caz: Traumatismele suferite de jucătorii de fotbal **..... 48**

Bibliografie

Concluzii

Anexe

Declarație

I. Aspecte caracteristice ale traumatologiei în jocul de fotbal

I.1. Actualitatea și importanța temei

De la apariția sa și până în prezent, jocul de fotbal a parcurs o lungă perioadă de dezvoltare, schimbare și progres, fapt ce a condus la înfiriparea unui spirit competitiv de înaltă clasă, cu tendințe puternice de afirmare în ierarhia mondială a jocurilor sportive. Fotbalul este considerat ca fiind unul dintre jocurile sportive cu cea mai mare arie de răspândire. Menționăm faptul că este practicat în toate zonele Globului pământesc. Aproape în toate statele din lume există federații naționale de fotbal care organizează și conduc întreaga activitate fotbalistică din țară. Atracția deosebită a jocului de fotbal duce la creșterea numărului de practicanți, organizați în echipe ce aparțin unor cluburi sau asociații sportive, unor licee de profil sportiv și cluburi sportive școlare cu specializare în fotbal.

Fotbalul, prin natura lui fiind un sport ce implică contactul fizic între jucători, raportat atât la numărul mare de jucători profesioniști cât și la numărul de practicanți ai acestei discipline sportive ca activitate de timp liber implică numeroase afecțiuni traumatice inevitabile de la cele mai nesemnificative până la cele mai grave posibile sau deces.

Din punct de vedere morfofuncțional, practicarea fotbalului angrenează în mișcare toate segmentele corpului, mișcările fiind executate cu sau fără minge, fapt ce determină o dezvoltare fizică armonioasă și asigură un nivel funcțional optim al organismului, influențează pozitiv marile funcții ale organismului. Pe de altă parte, nivelul foarte avansat al jocului de fotbal contemporan produce destul de frecvent din păcate și numeroase victime în rândul jucătorilor, afecțiuni traumatice ce dau un semnal de alarmă și devin de o importanță deosebită privind combaterea și prevenirea acestora.

Efortul depus în jocul de fotbal poate conduce la o serie de probleme medicale, pe care atât sportivii cât și întreaga echipă tehnică (antrenor, medic, kinetoterapeut, nutriționist, psiholog, preparator fizic, maseur) ar fi bine să le cunoască pentru a acționa profilactic sau terapeutic. În legătură cu aceasta, prin prezenta lucrare se încearcă identificarea cauzelor traumatismelor și măsurile de prevenire și de reducere a acestora.

Traumatologia sportivă este parte componentă a traumatologiei generale ce se ocupă de traumatismele ce apar în timpul practicării diferitelor discipline sportive, în cazul nostru jocul de fotbal. Pornind de la definiția din DEX a cuvântului traumatism (din fr. traumatisme) traumatismul survenit în timpul practicării jocului de fotbal poate fi considerat ca fiind rezultatul forțelor externe reprezentate de lovituri, presiuni, tracțiuni, împingeri care produc contuzii, plăgi sau fracturi. Traumatismul sportiv specific jocului de fotbal reprezintă orice traumă intenționată sau neintenționată ce acționează asupra corpului jucătorului rezultată în timpul desfășurării jocului.

Cauzele de producere ale traumatismelor sunt specifice fiecărui sport, depinzând de sportivi, de antrenor, de organizarea competițiilor, de carențe alimentare, de echipametul inadecvat de joc. Scopul final al tratamentului este refacerea integrală și funcțională a sportivului. Timpul de vindecare trebuie să fie cât mai scurt cu putință, având în vedere faptul că orice întrerupere mai mare a pregătirii sportive scade simțitor potențialul și capacitatea de efort (raportul fiind cu aproximație în jurul valorii de 4/1). Repausul general este indicat numai în cazuri excepționale, folosindu-se frecvent repausul segmentar pentru a putea menține un minimum de pregătire fizică. Recuperarea funcțională a sportivului traumatizat implică nu numai vindecarea completă a segmentului lezat ci și refacerea întregii capacități de efort.

În totalitatea lor, traumatismele determinate de practicarea jocului de fotbal reprezintă 15% din totalitatea traumatismelor întâlnite la sportivi. Se poate afirma deci că fotbalul prezintă numeroși factori de risc, iar statisticile internaționale consemnează următoarele traumatisme, care sunt mai frecvente la jucătorii de fotbal (după N. Andreescu, citat de I Drăgan în 2002): contuziile, formele specifice sunt reprezentate de contuziile tibiale, foarte durerose dar fără probleme deosebite de tratament, entorsele reprezintă 30% din totalul traumatismelor specifice jucătorilor de fotbal, traumatisme care scot jucătorul din activitate până la vindecare, tendinite, miotendinite, entezite care sunt procese inflamatorii ale țesuturilor apărute ca urmare a unor solicitări repetate în timp și leziunile musculare. Aceste leziuni specifice jucătorului de fotbal se pot clasifica în rupturi fibrilare, fasciculare și musculare.[1]

[1] George Călinescu, *Fotbal – prezent și viitor,* editura Universitaria, Craiova, 2004, pp. 147-148

I.2. Jocul de fotbal modern: generalități

I.2.1. Istoric și evoluție

I.2.1.1 Istoricul și evoluția jocului de fotbal pe plan mondial

Documentele timpului atestă practicarea jocului de fotbal din cele mai vechi timpuri, sub o formă sau alta precum și evoluția sa continuă până în zilele noastre. Jocul de fotbal este unul din sporturile cu cea mai mare răspândire dintre jocurile cu mingea, fiind prezent încă din epoca preistorică la majoritatea popoarelor care aveau o cultură dezvoltată, cum ar fi: incașii, chinezii, grecii, romanii, egiptenii, japonezii. Jocurile cu mingea din acea perioadă se practicau la voia întâmplării, nu existau reguli de joc, dar aparțineau de un ritual transformat în obicei, care orânduia desfășurarea lor.[2]

Legendele chinezești povestesc că, cu milenii înainte de Hristos, s-a răspândit un joc asemănător fotbalului, așa numită: „ciu- kuh" și pentru jucarea lui se folosea o minge îndesată cu blănuri. Acestă legendă descrie jocul astfel: echipele combatante au trebuit să arunce sau să șuteze mingea printre doi stâlpi între care era o pânză de mătase, cu o gaură cu diametrul de 30-40 cm. Era declarată câștigătoare echipa care obținea mai multe puncte introducând mingea de mai multe ori prin acea gaură.[3]

Jocurile cu mingea ale antichității deveniseră mai complexe, ele nu puteau să aibă loc fără un ansamblu de obiceiuri bine gândite, mai ales că în jurul lor se crease un interes major, fiind urmărite de numeroși spectatori. Istoria sportivă a Greciei Antice menționează existența jocului cu mingea în ziua a 5-a a Jocurilor Olimpice, zi în care programul era rezervat jocurilor pentru copii, la loc de cinste situându-se jocul cu mingea, denumit de greci „episkiros". După cucerirea Greciei, romanii au început să practice acest joc cu mingea, în special ca mijloc de pregătire a soldaților pentru luptă, numindu-l „harpastum". Jocul practicat de către soldații romani prin înverșunarea și violența exagerată cu care se angajau cele două tabere, servea foarte bine spiritului de luptă și pregătirii legiunilor militare. Încălțămintea jucătorilor se numea „calceus" de unde și denumirea actuală a jocului de fotbal din Italia, și anume „calcio".[4]

În Franța jocul era practicat sub diferite denumiri în funcție de regiune. Jocul „la choule", care este apreciat ca strămoșul fotbalului modern în Franța, nu avea reguli care să protejeze jucătorii, fiind deosebit de dur. În Anglia, practicarea jocului de fotbal este atestată

[2] Gheorghe Neța, Cornel Popovici, *Fotbal,* ed. JRC, București, 2000, p.3
[3] *Loc cit.,* p. 3
[4] *Ibidem,* p. 4

în ultimele secole î.e.n., fiind cunoscut de celți cu 350 de ani înainte ca armata lui Iulius Cezar, care cucerise Britania (55-56 î.e.n) să părăssească insula. Fotbalul practicat în Anglia a fost atât de brutal încât după ce angrenau populația a două localități învecinate să lupte pentru a trimite mingea pe teritoriul adversarilor, indiferent cu ce mijloace, jocul se termina cu victime și pagube materiale serioase, în dauna unor oameni pașnici. Jocul de fotbal a fost interzis în repetate rânduri prin edictele monarhilor englezi, precum și de către parlamentul britanic pe motiv că acest joc îi îndepărtează pe englezi de la practicarea tradiționalului sport al tragerii cu arcul. Din această perioadă a rămas denumirea de fotbal. Prin edictul dat în 1349 de către Eduard al III-lea, regele Angliei, pentru interzicerea jocului cu mingea, denumește pentru prima dată jocul „foot- ball", ceea ce înseamnă „foot- picior" și „ball –minge".[5]

Cu toate interdicțiile luate, popularitatea jocului nu a scăzut, fapt demostrat de evoluțiile viitoare. În secolul al XVII –lea, jocul se practica în două feluri. În primă formă, jocul se desfășura pe un teren de 100m, cu o minge mare de piele și un număr de 30-40 de jucători, care urmăreau să treacă mingea printr-o poartă de 3-4 metrii marcată cu doi stâlpi. Sub cea de a doua formă, jocul se desfășura pe distanțe de kilometri, peste zone naturale și locuințe, fiind stabilite o serie de ținte prin care trebuia să treacă mingea. Practicat de-a lungul timpului, și-a redus practicile prea dure datorită fixării unor reguli pentru protejarea integrității corporale a jucătorilor.[6]

Răspândirea prodigioasă a fotbalului a făcut din acesta un fel de joc național britanic, care a pătruns în cele din urmă și în școli, în primul rând în învățământul specific al burgheziei engleze public – schools, și în colegiile universitare. S-au făcut numeroase încercări de a-l reglementa, debarasându-l de brutalități și întocmindu-i reguli de executare. La 23 octombrie 1863, într-un local din Great Queen Street, din Londra, a avut loc istorica întâlnire dintre membrii unui club din Londra și aceia ai unui club din Cambridge, când s-a constituit prima federație de fotbal de pe Glob: *The Footbal Association* din Londra. A fost actul de început a fotbalului englez.[7]

Dezvoltarea jocului de fotbal pe toate continentele, într-un climat de interes general, a impus necesitatea înființării unor organisme internaționale care să conducă și să coordoneze în mod unitar o activitate de o asemenea amploare. În aceste condiții, la data de 21 mai 1904 la Paris, din inițiativa francezului Robert Guerin, a avut loc semnarea acordului de înființare a F.I.F.A (Federația Internațională de Fotbal Asociație), la care au aderat șapte federații naționale: Belgia, Danemarca, Elveția, Franța, Olanda, Spania și Suedia. Anglia, deși avea

[5] *Ibidem,* pp. 5-6
[6] *Ibidem*, p. 7
[7] Constantin Kirițescu, *Palestrica*, ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964, p. 192

prima federație constituită din lume, din anul 1863, nu a participat la înființarea F.I.F.A, devenind afiliată doi ani mai târziu în 1906.[8]

Crearea F.I.F.A a avut două obiective esențiale: 1) unificarea regulilor de joc, care variau încă de la o țară la alta, precum și aplicarea și interpretarea lor uniformă astfel încât să se permită dezvoltarea activității internaționale și 2) declanșarea unei competiții mondiale pentru echipele naționale. După 25 de ani de la înființare, numărul federațiilor membre ale F.I.F.A s-a ridicat la 44 (1929) iar în anul 1954 la 50, asigurând dezvoltarea fotbalului pe plan mondial.[9]

În a doua jumătate a secolului al XIX –lea, iau ființă tot mai multe echipe de fotbal care încep să folosească jucători profesioniști, remunerați. Fotbalul continuă să evolueze vertiginos. Spre sfârșitul secolului se aduc îmbunătățiri regulilor de joc (se autorizează folosirea barei transversale în locul frânghiei, se introduc loviturile libere spre a se pune capăt jocului incorect, nesportiv, precum și aruncarea de la margine, apare regula schimbării terenurilor de joc numai după pauza dintre reprize, și nu după înscrierea unui gol ca până atunci, precum și sistemele de joc, în ansamblu jocul câștigând în calitate. Există de asemenea, documente care atestă că, în această perioadă, fotbalul nu era numai un joc de bărbați. În anul 1895, la Londra, în prezența unei asistențe numeroase, sub supravegherea poliției, două echipe de femei dispută o partidă aprigă de fotbal.[10]

Pentru începuturile jocului de fotbal nu a existat un sistem de joc. Jocul se desfășura pe principiul „lovește și fugi", deci nu se poate vorbi despre o anumită tactică de joc. Jucătorii nu efectuau antrenamente organizate. De regulă ei se întâlneau în ziua meciului. Efortul fizic depus în jocuri era susținut doar de vârstă și de calitățile motrice native. Procedeele tehnice folosite în joc erau rudimentare, predominau cele care se bazau pe mișcări naturale, mingea fiind lovită cel mai des cu latul sau cu vârful ghetei, aceste lovituri fiind orientate cel mai des spre poarta adversă, nu și spre un coechipier. De aici a pornit în ascensiunea sa fotbalul modern practicat astăzi, care tinde să atingă culmi nebănuite privind dezvoltarea aptitudinilor motrice, ridicarea la un nivel superior a pregătirii tehnice și tacticizarea jocului, în așa manieră, încât unii specialiști au început să îl compare cu o partidă de șah.[11]

Fotbalul a putut evolua cu atâta rapiditate, bazându-se în principal, pe optimizarea aptitudinilor specifice jucătorilor, optimizare care s-a făcut și se face, în mod deosebit, în trei domenii ale pregătirii: pregătirea fizică, pregătirea tehnică și pregătirea tactică. Dezvoltarea cu

---

[8] Gheorghe Nețа, *op. cit.,* p. 8

[9] Chiriac Manușaride, Chevorc Ghemigean, *Aproape totul despre fotbal,* ed. Sport-Turism, București, 1986, pp. 56-57

[10] *Ibidem,* pp. 54-55

[11] George Călinescu, *op. cit.* p. 20

precădere a acestor trei factori a constituit „locomotiva” care a dus la evoluția fenomenului fotbalistic.[12]

Fotbalul modern se desfășoară sub semnul angajamentului fizic total, lucru ce a dus la acordarea unei importanțe tot mai mari pregătirii fizice a jucătorilor. Pregătirea fizică a fost și rămâne baza de plecare și asigură suportul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului sportiv în jocul de fotbal. Este una din componentele antrenamentului care a asigurat evoluția jocului de fotbal, deși nu întotdeauna i s-a acordat atenția necesară. De-a lungul anilor, pregătirea fizică a jucătorilor s-a perfecționat, ajungandu-se ca în momentul actual, dezvoltarea capacităților motrice să constituie o adevărată obsesie a tuturor antrenorilor care lucrează în fotbalul de performanță. În fotbalul actual, jucătorul este presat de lipsa de timp și de spațiu de joc, datorită marcajului sever al adversarului. În aceste condiții, jucătorii pot face față cerințelor doar posedând viteză, îndemânare, forță și rezistență, ridicate la un nivel superior.[13]

În jocul modern de fotbal, pregătirea fizică influențează în mod deosebit tactica de joc. Pe măsura dezvoltării unor capacități motrice deosebite, actul de natură tactică capătă posibilități materiale și fizice de execuție. Nivelul de dezvoltare a capacității motrice determină, alături de calitatea evoluției tactice individuale, și orientarea generală în cadrul sistemului și concepției de joc. În jocul de fotbal nu este posibilă evoluția tacticii, fără un suport fizic corespunzător. Fotbalul modern impune ca jucătorii să se angajeze în toate fazele jocului, existând tendința de desființare a posturilor și de apariție a jucătorului universal care, prin capacitățile sale motrice și prin abilitatea tactică de care dispune, să practice un fotbal total. O evoluție evidentă a avut-o în permanență forța și rezistența jucătorilor. În fotbalul modern, majoritatea acțiunilor cer din partea jucătorilor multă forță pentru recuperarea mingii, depășirea adversarului, efectuarea săriturilor, deposedărilor. Jucătorii sunt obligați să acționeze cu forță și viteză maximă, pe intervale destul de mari, suportând riposta adversarului din joc.[14]

Progresul tehnicii în decursul anilor trebuie înțeles, în cele mai multe cazuri, nu ca o tendință spre spectaculozitate, ci ca o replică a atacanților, dată mijloacelor tehnico-tactice ale apărătorilor dezvoltate în exces. Se poate afirma că, din acestă luptă dintre atac și apărare, dintre tehnica specifică a fiecăreia dintre ele, a rezultat evoluția și noile trăsături ale tehnicii. În decursul evoluției jocului de fotbal, perfecțiunea procedeelor și acțiunilor tehnice existente,

[12] George Călinescu, *Fotbal - prezent și viitor, loc cit.*
[13] *Ibidem,* p. 21
[14] *Ibidem,* p. 22

precum și apariția și dezvoltarea altora noi au dus la o folosire rațională, oportună, eficace și sigură a mijloacelor tehnice.[15]

Evoluția tehnicii s-a derulat concomitent cu dezvoltarea capacităților psihice și intelectuale ale jucătorilor. Apariția și perfecționarea apărărilor aglomerate, spațiile reduse, marcajul strict, jocul în toate zonele, dorința de victorie, au solicitat și au determinat dezvoltarea gândirii jucătorilor. Actul tehnic s-a intelectualizat, lucru exprimat în practică prin pase oportune, subtile, neașteptate și mascate, prin driblinguri succesive și lansarea partenerului liber, preluări diverse, care au scopul de a înșela marcajul, acțiuni tehnice ale fundașilor, mișcări înșelătoare, imprevizibile. Un rol important în evoluția jocului de fotbal din punct de vedere al tehnicii, l-au jucat metodele de antrenament, care s-au adaptat și ele noilor cerințe ale tehnicii.[16]

[15] *Ibidem,* p. 23
[16] *Ibidem,* p. 24

I.2.1.2 Istoricul jocului de fotbal în România

Unul din documentele referitoare la jocul de fotbal în România este manuscrisul cu numărul 4853 intitulat „Avram Iancu" a avocatului Rubin Patiția din Câmpeni, ce se află la muzeul „Unirii" din Alba Iulia. La 1849, în Transilvania, la Câmpeni, tinerii tribuni ai unirii naționale avându-l în mijlocul lor pe Avram Iancu, în timpul liber băteau lopta-pila (mingea). În 1884 este menționat primul teren de fotbal la Arad. Virgil Economu în lucrarea sa „Football" (publicată în 1935) spune că prima minge de fotbal a adus-o în țară Mario Gebauer pe la 1889.[17] Student în Elveția la Lausanne, Mario Gebauer, venind în vacanță a adus cu el, prima minge de fotbal în țara noastră. Primul meci amical a avut loc după relatările lui Mario Gebauer la București prin anul 1903, pe terenul viran de la capul Podului Mogoșoaia unde s-a construit mai târziu clădirea Institutului Geologic.[18]

Anul 1905 este o dată importantă în evoluția fotbalului nostru, deoarece ia ființă prima asociație de fotbal bucureșteană F.C. "Olimpia". În anul 1907 se înființează la Ploiești F.C. "United" și în anul 1909 C.A. Colentina la București. Aceste echipe erau formate în majoritatea lor din salariați străini- englezi, francezi, olandezi, belgieni care ocupau funcții importante la societățile petroliere din Ploiești sau la societățile textile din București.[19]

Iosif Dudaș, „biograful" fotbalului timișorean atestă că la Timișoara între anii 1899-1902 s-a organizat primul club de fotbal, terenul pe care se disputau jocurile fiind „Câmpul Târgului" de pe Calea Aradului. Apar primele echipe organizate. Primul joc disputat pe un teren regulamentar, cu arbitri și public, cu durata de două reprize a 45 de minute a avut loc la Arad la 15 august 1899, pe terenul de lângă Uzina de Vagoane; la 2 noiembrie 1899 are loc primul meci internațional intercluburi Clubul Atletic Arad – Politehnica Budapesta.[20]

Anul 1909 este marcat de prima formă de organizare fotbalistică de la noi din țară, prin înființarea „Asociației Sporturilor Atletice din România" (devenită ulterior „Asociația Cluburilor de Fotbal din România") care reunea cele trei cluburi existente: „Sport Club Olympia" și „Colentina Atletic Club" din Capitală, precum și „United Football Club" din Ploiești, având ca scop îndrumarea și coordonarea activității fotbalistice din țara noastră. Această asociație a dus la alcătuirea primei echipe selecționate naționale.[21]

---

[17] Gheorghe Dumitrescu, Anca Deac, *Fotbal- noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament,* ed. Universității din Oradea, Oradea, 2009, p. 10

[18] Virgil Economu, *Fotbal- probleme de tactică în jocul modern,* ed. Uniunii de Cultură Fizică și sport, București, 1935, p. 23

[19] Doru Stoica, *Dinamica predării jocului de fotbal,* ed. Universitaria, Craiova, 2011, p. 15

[20] Gheorghe Dumitrescu, *op. cit.,* p. 10

[21] Chiriac Manușaride, *op. cit,* p. 128

În anul 1920 se reușește elaborarea și difuzarea în traducere oficială a Regulamentului jocului de fotbal. Din anul 1925 există un Regulament al „Asociațiunii Arbitrilor de Fotbal Asociație din România" aprobat în ședința Comisiei centrale de arbitri. La data de 16 februarie 1930 se constituie „Federația Română de Fotbal Asociație" (F.R.F.A), avându-l ca Președinte pe Aurel Leucuția, federație care din anul 1931 este afiliată la F.I.F.A. Anul 1930 este marcat și de prima participare a României la Campionatul Mondial din Uruguay (primul din istoria fotbalului internațional) . Doi ani mai târziu, în 1932 se marchează trecerea la sistemul divizionar și se dispută prima ediție a diviziei A, iar în 1933 o statistică a federației indică faptul că fotbalul ocupă primul loc, ca răspândire, față de celelalte discipline sportive cu cele 380 de grupări de fotbal și cei 16.000 de jucători. De asemenea are loc debutul unei noi competiții, „Cupa României", care va angrena toate echipele de fotbal din țară în jocuri eliminatorii. Începând din 1950 fotbalul se răspândește tot mai mult, i se creează condiții materiale excelente, devine sportul cu cea mai mare popularitate în țara noastră, și obține unele rezultate pe plan internațional.[22]

În 1953, s-a inaugurat la 2 august stadionul „23 August", cu o capacitate de 70.000 de locuri. În 1954, România câștigă Jocurile Mondiale Universitare de la Budapesta. În 1956 are loc prima participare a unei echipe românești la Cupa Campionilor Europeni prin Dinamo București. În 1962, câștigăm Turneul U.E.F.A, desfășurat la București. În 1986, Steaua București câștigă Cupa Campionilor Europeni.[23]

[22] *Ibidem,* p. 137
[23] Gheorghe Nețа, *op. cit.* p. 13

I.2.2. Regulament

Legile jocului de fotbal pentru sezonul 2017-2018 intrate în vigoare de la data de 1 iunie 2017 pot fi accesate pe www.theifab.com și anume site-ul oficial ”The International Fotball Association Board” cu sediul în Munstergasse numărul 9, 8001, Zurich, Elveția. Jocul de fotbal se joacă în toate țările, la o mare varietate de niveluri, legile jocului fiind aceleași peste tot în lume. Faptul că aceleași Legi se aplică la toate meciurile, de toate confederațiile și în toate țările reprezintă un avantaj semnificativ care trebuie păstrat. De asemenea este o oportunitate, care trebuie utilizată în beneficiul fotbalului de pretutindeni. Fotbalul trebuie să aibă Legi care să asigure corectitudinea jocului, deoarece aceasta reprezintă un principiu de bază al acestui sport, în care constă și frumusețea sa și, în același timp o caracteristică esențială a spiritului jocului. Este necesar să se apere și să se respecte în permanență integritatea Legilor și arbitrii care le aplică. Toate persoanele care au autoritate pe teren, mai ales antrenorii și căpitanii echipelor, au responsabilități clare în ceea ce privește respectul față de oficialii de meci și față de deciziile acestora.[24]

Primele Legi „universale” ale fotbalului au fost elaborate în 1863, iar în 1886 a fost înființat IFAB de către patru asociații fotbalistice britanice (asociațiile din Anglia, Scoția, Țara Galilor și Irlanda), ca organism internațional având drept unică responsabilitate dezvoltarea și menținerea Legilor Jocului. F.I.F.A s-a afiliat la I.F.A.B în anul 1913. Deși se întâmplă și accidente, Legile trebuie să garanteze o siguranță cât mai mare a jocului. Pentru aceasta este necesar ca jucătorii să își respecte adversarii, iar arbitrii să creeze un mediu sigur de joc, intervenind cu fermitate atunci când jocul devine prea agresiv sau periculos. Legile exprimă faptul că lipsa siguranței jocului este inacceptabilă prin formulări cu caracter disciplinar, de exemplu, „atac imprudent” (avertisment= cartonaș galben), și „punerea în pericol a integrității corporale a adversarului” sau „folosirea forței excesive” (eliminare= cartonaș roșu).[25]

La ce de a 131-a Adunare Generală Anuală a IFAB de la Londra, din data de 3 martie 2017, s-au aprobat de asemenea, modificări semnificative care contribuie la dezvoltarea și promovarea fotbalului, printre care și sporirea flexibilității asociațiilor naționale în ceea ce privește modificarea unor legi cu caracter „organizatoric”, în scopul promovării și dezvoltării

[24] *The International Football Association Board,* accesat pe http://www.theifab.com., la data de 20.02.2018, p. 9
[25] *Ibidem,* p. 10

fotbalului în sfera de responsabilitate a acestora, deoarece IFAB, consideră că asociațiile naționale stiu cel mai bine ce este benefic pentru fotbal în țările lor.[26]

IFAB publică Legile Jocului în limbile engleză, franceză, germană și spaniolă. În cazul în care între acestea există discrepanțe de formulare, textul de referință este versiunea în limba engleză. Asociațiile naționale care traduc Legile Jocului pot solicita layoutul ediției 2017-2018 de la IFAB, ulterior asociațiile naționale sunt rugate să transmită o copie către IFAB, în vederea publicării pe site-ul web unde va fi disponibilă pentru consultare. [27]

Legile se aplică în toate meciurile, la nivelul tuturor confederațiilor, țărilor, și cu excepția amendamentelor permise de IFAB, modificarea acestora fiind interzisă. Cei care se ocupă de formarea oficialilor de meci și a altor persoane implicate în joc, trebuie să sublinieze următoarele: arbitrii trebuie să aplice Legile în spiritul jocului pentru meciuri corecte și sigure; toată lumea trebuie să respecte oficialii de meci și deciziile acestora, neuitând și acceptând faptul că și arbitrii sunt oameni și pot greși. Jucătorii au o responsabilitate foarte mare în ceea ce privește imaginea jocului, iar căpitanii echipelor au un rol important în asigurarea respectării Legilor și deciziilor arbitrilor.[28]

În concordanță cu subiectul lucrării de față ne vom orienta atenția către Legea 04 din Regulamentul de joc, cu privire la măsurile de siguranță ce trebuie respectate de către jucătorii de fotbal. Jucătorii nu trebuie să utilizeze și să poarte articole și obiecte periculoase. Sunt interzise toate tipurile de bijuterii, acestea trebuind înlăturate. Nu este permisă acoperirea bijuteriilor cu bandă adezivă. Jucătorii titulari trebuie verificați înainte de începerea meciului. În ce privește echipamentul obligatoriu, apărătorile pentru tibie trebuie să fie confecționate dintr-un material corespunzător pentru a asigura o protecție adecvată și trebuie acoperite de jambiere. Dacă un jucător își pierde accidental o gheată sau o apărătoare de tibie, trebuie să o înlocuiască cât mai curând posibil, cel târziu la următoarea ieșire a mingii din joc. Este permisă purtarea de articole de protecție care nu prezintă pericol, de exemplu căști, măști de protecție, genunchere și cotiere confecționate din materiale moi, ușoare și căptușite, precum și șepci pentru portari și ochelari pentru sportivi. În cazul în care se utilizează echipament de protecție pentru cap să îndeplinească anumite condiții de culoare, să nu fie fixat de tricou și să nu prezinte pericol pentru jucătorul care îl poartă sau pentru un alt jucător (de exemplu din cauza mecanismului de deschidere/ închidere de la gât).[29]

După cum putem observa, este permisă prin regulament purtarea articolelor de protecție care nu prezintă pericol. De exemplu, căști sau măști de protectie pentru jucătorii

[26] *Ibidem,* p. 13
[27] *Ibidem,* p. 17
[28] *Ibidem,* p. 18
[29] *Ibidem,* p. 54

care au suferit un traumatism. Putem aminti cazul portarului Petr Cech, care în urma unei fracturi craniene, la indicația doctorilor a purtat casca de protecție pe parcursul a 9 ani consecutivi de activitate profesională de înaltă performanță în fotbal. Având în vedere acest caz precedent, atât timp cât jucătorul profesionist și-a putut desfășura corespunzător activitatea sportivă purtând casca de protecție în urma unui traumatism, este de recomandat ca purtarea unei astfel de căști de protecție pentru portari să fie nu doar permisă prin regulament ci impusă prin regulament în vederea prevenirii accidentării portarilor la toate nivelurile competiționale. Această măsură de precauție ar trebui inclusă cât mai repede în regulamentul jocului de fotbal. Este de asemenea de precizat faptul că nu afectează în nici un fel desfășurarea corespunzătoare a jocului întrucât lovirea mingii cu capul de către portar este destul de rară pe parcursul unei partide de fotbal.

Accidentele traumatice sunt cele mai complexe și grave entități clinice ce apar în activitatea și practicarea jocului de fotbal. Datorită specificului recuperării în activitatea sportivă, patologia traumatică a sportivilor ridică probleme dificile, legate în special de tratament și recuperare. Orice subiect care practică jocul de fotbal este supus riscului traumatizării, atât în timpul jocului cât și ulterior ca urmare a cumulării în timp a efectelor negative ale efortului specific.[30]

[30] Mircea Bratu, *Kinetoterapia în afecțiunile posttraumatice ale sportivilor,* ed. Bren, București, 2004, p. 8

I.3. Specificul jocului de fotbal

Jocul de fotbal modern este plin de dinamism și rapiditate. Această caracteristică este specifică tuturor jocurilor sportive, datorită numărului mare de acțiuni diversificate, cu aspect de unicat, de la o fază a alta a jocului. Acțiunile sunt desfășurate într-un tempo rapid, cu participarea tuturor compartimentelor echipei, care dau o notă de spectaculozitate jocului, ceea ce reprezintă un plus de activitate pentru practicanții și pentru spectatorii acestui joc. Prin conținutul său, jocul de fotbal este în permanență susceptibil de organizare și perfecționare individuală și colectivă. El posedă o inițiativă creatoare a teoreticienilor, antrenorilor și jucătorilor de performanță, care se concretizează prin studierea și elaborarea unor soluții originale privind antrenamentul și jocul, exprimate prin metode noi de antrenament, planuri teoretice distincte de la joc la joc, concepții novatoare privind pregătirea individuală sau colectivă a echipei.[31]

O altă caracteristică importantă a jocului de fotbal o reprezintă dezvoltarea fizică. Din punct de vedere morfofuncțional, practicarea fotbalului angrenează în mișcare toate segmentele corpului, mișcările fiind executate cu sau fără minge, fapt ce determină o dezvoltare fizică armonioasă, în cadrul unor limite stabilite de științele medicale. Practicarea fotbalului în mod sistematic asigură un nivel funcțional optim al organismului, influențează pozitiv marile funcții ale organismului și activează dezvoltarea calităților motrice, atât sub aspect general, cât și specific. Motricitatea solicitată și dezvoltată, caracteristică acțiunilor tehnice și tactice ale jocului de fotbal, contribuie foarte mult și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază: alergările, săriturile, aruncările, toate aceste deprinderi reprezentând chiar modul tehnicii jocului de fotbal.[32]

Tehnica, nu trebuie înțeleasă ca ceva de sine stătător, ci legată de procesul de joc, în interdependență cu tactica, pregătirea fizică, psihologică și teoretică. Tactica este științifică, pentru că ea se perfecționează permanent, pe baza interpretării datelor furnizate de științele biologice. În perfecționarea tehnicii trebuie să se țină seama de elementele noi din domeniul fiziologiei, în special de legile activității nervoase superioare, precum și de cele ale anatomiei, biomecanicii și a altor științe conexe educației fizice și sportului.

Tehnica este în același timp și evolutivă, deoarece a evoluat și evoluează continuu și datorită faptului că orice procedeu tehnic se perfecționează, prin găsirea unor rezolvări mai

[31] George Călinescu, *op.cit.*, p. 16
[32] *Ibidem,* p. 17

bune și mai utile. O altă caracteristică a tehnici este perceptibilitatea. Execuțiile tehnice pot fi apreciate de oricine, chiar și de un spectator neavizat. Transmiterea corectă a mingii, preluarea corectă, precizia tuturor execuțiilor tehnice, constituie criterii de apreciat pentru a determina gradul de pregătire tehnică a jucătorilor. Valoarea tehnică a jucătorilor este apreciată și de modul creator, de felul cum jucătorul știe să le aplice în folosul echipei.[33]

Jocul de fotbal prezintă și o caracteristică psihologică. Aceasta este evidențiată de către M. Epuran, care afirmă că: „În jocul de fotbal controlul mingii se face cu piciorul, în acest caz însușirea tehnicii și tacticii reprezentând un proces complex care unifică, printr-o sinteză specifică, învățarea motrică și învățarea inteligentă. Capacitățile psihice de recepție, percepere, analiză, sinteză și decizie condiționează actul motric atât cantitativ, cât și calitativ."[34]

[33] Doru Stoica, *op. cit.,* pp. 18-19
[34] George Călinescu, *op. cit.,* p. 19

I.4. Dinamica și implicațiile sociale ale jocului de fotbal modern

Creșterea volumului și intensității efortului în antrenamente este impusă de necesitatea acumulărilor cantitative, de mărirea numărului de acțiuni tehnice și tactice, individuale și colective care duc la creșterea dinamicii jocului de fotbal. Creșterea intensității efortului în lecțiile de antrenament este impusă de cerințele jocului modern actual. Sporirea numărului de acțiuni tehnico-tactice, desfășurate într-un ritm alert, travaliul imens pe care un jucător îl depune în timpul jocului, nu poate fi posibil decât ca urmare a unor antrenamente în care creșterea intensității efortului este prioritară. Creșterea volumului și intensității în antrenament, este o necesitate impusă defapt de apariția și evoluția „fotbalului total" în care jucătorul are puține momente de odihnă și de revenire a organismului, datorită sarcinilor duble, de atac și de apărare, pe care le are în cadrul sistemului de joc al echipei.[35]

Motivația de bază este la fiecare din jucători egală, aceștia dorindu-și același lucru, de a înscrie cât mai repede în poarta echipei adverse. O a doua motivație, de obicei motivașie subordonată, este instinctul pentru joc al jucătorului de a păstra cât mai mult posesia mingii. Pentru aceasta este necesar controlul mingii cu îndemânare, pentru a o menține cât se poate de mult. Talentul sau antrenamentul îndelungat al jucătorilor este de obicei garanția de a ajunge la succesul unuei victorii. Strategiile de atac și de apărare reprezintă un alt reper în dinamica jocului.[36]

Evoluția rapidă, continuă și spectaculoasă a performanțelor sportive din celelalte ramuri sportive, angajează și fotbalul în cursa pentru superlativ, provocând o serie întreagă de schimbări, începând de la elemente specifice- tehnică, tactică, pregătire fizică- până la diferite aspecte de ordin metodic- pedagogie, psihologic și social. În prezent aproape toate statele lumii au organizate campionate naționale, respectând criterii de valoare, de vârstă și de sex (fotbalul feminin aflandu-se în plină expansiune și dezvoltare). Acest adevărat fenomen social care este fotbalul, este sprijinit în ascensiunea sa de cel puțin trei factori și anume: amplificarea importanței sociale a fotbalului ca mijloc de destindere, de combatere a sedentarismului și ca spectacol; dorința naturală a omului modern de a se întrece cu alții, de a se autodepăși pe toate planurile; practicarea jocului de fotbal ca profesie și obținerea unor venituri materiale substanțiale.[37]

---

[35] *Ibidem,* p. 152

[36] *Structura și dinamica jocului de fotbal,* articol accesat pe http://www.creeaza.com/familie/sport/Structura-si-dinamica-jocului-178.php, la data de 25.02.2018

[37] *Ibidem,* p. 153

Participarea unui număr mare de oameni la „fenomenul fotbalistic” face ca interesul social și financiar față de fotbal să fie imens. În prezent, în fotbalul de performanță, jucătorii sunt transferați pe sume astronomice iar antrenorii sunt angajați în aceleași condiții de salarizare ca și jucătorii. Toate acestea sunt posibile datorită implicării în fotbal a unor oameni înstăriți, bancheri, afaceriști, oameni politici[38]

[38] *Ibidem,* p. 154

I.5. Violența și traumatismele provocate în jocul de fotbal actual

Violența, delicvența și agresivitatea reprezintă fenomene sociale complexe, ale căror modalități de manifestare, consecințe sociale și moduri de soluționare interesează atât factorii instituționalizați de control social cât și opinia publică. Este vorba de fenomene care se completează și care generează o serie de consecințe negative și distructive asupra structurii și stabilității sociale și provoacă stări demoralizatoare și de insecuritate la nivelul grupurilor și indivizilor.[39]

În anul 2008, Președintele Traian Băsescu a promulgat „Legea privind prevenirea și combaterea violenței cu ocazia competițiilor și jocurilor sportive", în ciuda suporterilor de a retrimite actul normativ Parlamentului. Proiectul a fost adoptat cu 198 de voturi pentru, 4 împotrivă și 11 abțineri, în condițiile în care deputații care au luat cuvântul în plen au exprimat, de la tribuna Camerei, numai opinii favorabile asupra necesității acestei legi, deși au fost deputați care au considerat-o ca fiind „perfectibilă" ". Potrivit legii în discuție, spectatorii care pătrund pe suprafața de joc pot primi amenzi sau prestarea a 150- 300 ore de activități în folosul comunității, precum și interzicerea accesului la competițiile și jocurile sportive de genul celor la care au săvârșit fapta. Este interzisă afișarea în arena sportivă a simbolurilor, sloganelor sau textelor cu conținut obscen, sau care incită la denigrarea țării, la xenofobie, la ură națională, rasială, de clasă sau religioasă, la discriminări de orice fel și la violență, indiferent pe ce suport ar fi inscripționate.[40]

Doar dimensiunea represivă nu va ajunge niciodată pentru a bloca violența din jocul de fotbal. Promovarea fair-play-ului ar trebui drept o strategie pozitivă. Să nu rămânem doar la incitare negativă, sunt posibile și aspecte de incitare pozitivă. Fotbalul este o oglindă a societății, vizibilitatea extraordinară ar trebui să conducă la o mai mare responsabilitate, iar fenomenul nu poate fi lăsat doar la inspirația patronilor, finanțatorilor sau a unor foruri birocratizate ce instituționalizează grupuri de interese. Uriașul potențial de educație sau de integrare și socializare ar trebui folosit de instituții care au această misiune sau vocație.[41]

În continuare ne vom îndrepta atenția către violența din terenul de joc. Conform Legii numărul 12 privitoare la faulturi și comportament nesportiv, un atac prin alunecare sau un mod de disputare a mingii care pune în pericol integritatea corporală a unui adversar sau care

---

[39] *Fotbalul românesc și societatea,* Institutul Român pentru evaluare și strategie, accesat pe http://www.romaniabrand.com/uploads/stiri/introducere_-fotbalul_romanesc_si_societatea la 28.02.2018, p. 7

[40] *Ibidem,* p. 10

[41] *Ibidem,* p. 11

utilizează forța excesivă sau brutalitate, este sancționat ca fault grosolan. Un jucător care lovește un adversar în momentul disputării mingii din față, din lateral sau din spate, cu unul sau ambele picioare, făcând uz de forță excesivă sau punând în pericol integritatea corporală a adversarului, se face vinovat de fault grosolan.[42]Comportamentul violent se referă la situațiile în care un jucător utilizează sau încearcă să utilizeze forță excesivă sau brutalitate împotriva unui adversar fără a disputa mingea sau împotriva unui coechipier, oficial al echipei, oficial de meci, spectator sau orice altă persoană în cap sau în față cu mâna sau cu brațul se face vinovat de comportament violent, în afară de cazul în care forța loviturii este neglijabilă.[43]

Traumatismele sportive completează patologia aparatului locomotor. Ele prezintă un cadru etiologic particular, cu elemente specifice de biomecanică, evoluția și tratamentul fiind determinate de necesitatea recuperării sportivului pentru activitatea competițională, de performanță. De acea a fost necesară introducerea unor tehnici de vârf care să facă posibilă o recuperare funcțională rapidă, la parametrii anteriori traumatismului.[44] Fotbalul modern se caracterizează prin intensificarea efortului competițional, care duce la intensificarea solicitării organismului atât pe plan somatic (sistem nervos, aparat locomotor, analizatori), cât și pe plan vegetativ (circulație, respirație, termoreglare, cheltuieli energetice, etc.). Aceste cerințe extrem de mari duc la apariția oboselii timpurii a sistemului nervos central, manifestată prin scăderea capacității de concentrare și apariția unor eventuale greșeli.[45]

În ceea ce privește solicitările aparatului locomotor, acesta este solicitat în toate actele motorii atât maximal, cât și submaximal. Din acest motiv accidentele frecvent întâlnite la jucătorii de fotbal sunt entorsele de glezne sau de genunchi, care nu rareori duc la rupturi de menisc. De aceea medicul de lot și kinetoterapeutul, în colaborare cu antrenorul trebuie să se ocupe permanent de întărirea ligamentelor, tendoanelor, și mușchilor prin exerciții adecvate. O musculatură bine dezvoltată a coapselor va împiedica accidentele la nivelul genunchilor. De asemenea folosirea metodei stretching-ului previne apariția accidentelor musculo-ligamentare și articulare în general.[46]

În jocul de fotbal efortul este caracterizat prin intensitate submaximală care alternează pe durata unui joc cu eforturi de intensitate maximală și minimală. Efortul diferă deci din punct de vedere cantitativ și calitativ pe parcursul celor 90 de minute de joc, el fiind influiențat de următoarele invariabile: condițiile concrete de joc (caracteristicile terenului, condițiile meteorologice, calitatea echipamentului); nivelul pregătirii fizice, tehnico-tactice și

[42] *The International Football Association Board,* accesat pe http://www.theifab.com, la 28.02.2018, p. 102
[43] *The International Football Association Board,* accesat pe http://www.theifab.com, la 28.02.2018, *loc. cit*
[44] Iconia Borza, *Traumatologie sportivă,* ed. Mirton, Timișoara, 2009, p. 5
[45] Luminița Ionela Georgescu, *Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată,* ed. Universitaria, Craiova, 2006, p. 156
[46] *Loc cit*, p. 156

psihologice; postul ocupat în echipă (se apreciază că anumite posturi – mijlocaș, fundaș lateral – sunt mai solicitante decât altele – portar, fundaș central); modul de abordare a jocului de către conducerea tehnică (joc ofensiv sau defensiv).[47]

În funcție de intensitatea agresiunii și potențialului de răspuns al organismului se descriu două stadii mari ale șocului și anume stadiul funcțional care cuprinde la rândul său perioada compensată ce reprezintă timpul care se scurge de la începutul acțiunii agentului patogen până la instalarea formei clinice manifestate și perioada decompensată ce reprezintă fenomenele ce produc o slabă irigare tisulară, și perioada de recuperare, și stadiul lezional care este un stadiu ireversibil caracterizat prin grave tulburări.[48]

[47] *Ibidem,* p. 159

[48] Gabriela Lilios, *Aspecte fiziopatologice în șocul traumatic,* ed. Ovidius University Press, Constanța, 2006, p. 20

II. Afecțiuni traumatice predominante ale jucătorilor de fotbal

II.1. Motivația alegerii temei

Având în vedere faptul că domeniul educației fizice și sportului are corelații cu multe alte domenii cunoscute: pedagogie, psihologie, sociologie, anatomie, fiziologia efortului, biomecanică, kinesiologie, kinetoterapie, informatică, statistică, am ales această temă pentru a realiza întrepătrunderea unei ramuri sportive din disciplinele de studiu din ciclul de licență (fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal) cu noțiuni din domeniul anatomiei și kinetoterapiei. Fotbalul de astăzi este expresia unei desăvârșite angajări fizice cu un pronunțat caracter de viteză, rezistență, forță și îndemânare care pot duce la modificări imediate sau tardive asupra organismului.

În ce privește latura intrinsecă, pentru direcții viitoare de studiu și perfecționare profesională personală dacă avem în vedere programele de studii acreditate de la ciclul de studii universitare de masterat sunt esențiale informații de specialitate, anatomia aparatului locomotor, precum componentele specializate ale sistemului osteo-articular, miologie, elemente de patologie traumatică: fracturile, entorsele, contuziile, leziunile traumatice ale mușchilor și tendoanelor, politraumatismele și caracteristicile morfofuncționale, informații dobândite în cadrul anumitor discipline pe parcursul anilor de studiu și aprofundate în lucrarea de față.

În ce privește latura extrinsecă, intenția elaborării acestei lucrări a fost aceea de a atrage atenția asupra frecvenței accidentelor provocate în jocul de fotbal, de a evidenția cauzele care determină aceste traumatisme, metode simple, naturale și eficiente de recuperare și de a căuta soluții în vederea diminuării și prevenirii producerii acestora. Examinarea atentă și amănunțită a cauzelor care au determinat afecțiunile traumatice urmate de aplicarea măsurilor necesare prevenirii lor poate duce la evitarea majorității accidentelor produse în jocul de fotbal. Ca pentru oricare altă profesie ar trebui acordată o atenție deosebită profesiei de jucător profesionist de fotbal pentru a se asigura mai înainte de specatacolul sportiv, siguranța și protecția îndeosebi a integrității corporale a jucătorului de fotbal.

II.2. Clasificarea traumatismelor sportive

Mediul sportiv este cu siguranță locul în care se întâlnesc cel mai frecvent diverse tipuri de traumatisme. În funcție de gravitatea lor, ele pot stânjeni temporar sau uneori pot opri definitiv o carieră sportivă. De aceea aceste traumatisme au un impact major asupra sportivilor de performanță.[49] Există obișnuința de a realiza un paralelism între sport (ca activitate fizică complexă) și starea de sănătate a organismului. În ultima perioadă însă, datorită creșterii incidenței traumatismelor din mediul sportiv (mai ales în competiții) afirmația trebuie reevaluată, din această nouă perspectivă.[50]

Traumatismul este o agresiune asupra organismului, reprezentând în ultimă instanță un transfer brutal de energie (mecanică) a agentului vulnerant asupra acestuia. Ansamblul consecințelor locale și generale generate în aceste situații caracterizează sindromul lezional al organismului agresat. Variabilitatea leziunilor constatate în urma acțiunii agenților vulneranți depinde de natura acestora, forța cu care intervin, ca și de rezistența pe care o opun țesuturile impactate.[51]

Adeseori, prin simpla interogare a sportivului ce a suferit leziuni traumatice sau a personalului tehnic angrenat în activitatea sportivă respectivă putem identifica erori de toate tipurile ce au avut un caracter facilitator pentru apariția evenimentului nedorit. În raport cu riscul de accidentare, prin coliziune, sporturile sunt clasificate în literatura de specialitate în trei categorii: sporturi de contact/coliziune (fotbal, baschet, handbal, box), sporturi cu contact limitat (ciclism, atletism, gimnastică), și sporturi fără contact (tir, badminton, culturism, golf). Este de menționat faptul că în sporturile de contact cum ar fi fotbalul, sau baschetul, impactul sportivilor cu adversarii sau cu terenul de joc se realizează de obicei cu o forță mai mică decât cea din sporturile de coliziune. Totuși nu există limite clare de demarcație între sporturile de contact și cele de coliziune, de multe ori leziunile traumatice ale sportivilor fiind asemănătoare.[52]

[49] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.* p. 97
[50] *Ibidem,* p. 99
[51] Luminița Ionela Georgescu, *loc. cit.*
[52] *Ibidem,* p. 100

II.2.1. Macrotraumatisme specifice jocului de fotbal

Macrotraumatismele sunt de regulă rezultatul unui accident sau acțiunii unei forțe externe de intensitate mare. După tipul structurilor afectate, macrotraumatismele pot fi clasificate în: traumatisme ale părților moi (contuziile, plăgile, întinderile și rupturile musculare, întinderile și rupturile de tendoane, traumatisme articulare cele mai frecvent întâlnite în jocul de fotbal sunt entorsele și luxațiile, traumatisme osoase (fracturi, fisuri, perisotite, apofizite).[53]

Traumatismele părților moi includ contuziile, plăgile, întinderile și rupturile musculare, întinderile și rupturile de tendoane. Contuzia reprezintă strivirea părților moi (piele, țesut adipos, mușchi) prin lovire sau presare. Este frecvent întâlnită în practica jocului de fotbal. Este determinată de lezarea vaselor sanguine mici cu acumularea sângelui în țesuturile înconjurătoare. Poate fi însoțită de un hematom (acumulare de sânge) difuz. Evoluția contuziilor este de cele mai multe ori benignă fără a necesita întreruperea totală a activității sportive.[54] Plăgile sunt leziuni traumatice caracterizate prin întreruperea continuității tegumentelor sau mucoaselor. Plăgile pot fi superficiale, sau profunde, simple sau complicate, unice sau multipre, recente sau vechi. În jocul de fotbal, plăgile pot fi produse prin lovirea cu piciorul a adversarului.[55]

Numărul mare de leziuni musculare ce survin în jocul de fotbal, cu precădere la musculatura posterioară a coapsei se datorează unei mari diferențe de tonus și forță a acestor grupe, rezultată din neglijarea antrenării lor, deși musculatura agonistă (cvadricepsul femural în cazul nostru) este solicitată prin excelență în acest sport. Factorul comun care crează același efect, ruptura musculară, rezidă în lipsa de sinergism între lucrul mușchilor agoniști și cea a antagoniștilor. Dacă contracția unui grup sau lanț cinematic muscular nu este dublată de o alungire – relaxare corespunzătoare a grupului antagonist, se produce un fenomen de „gripaj" soldat cu ruperi de grade diferite ale mușchiului ce se opune mișcării fundamentale. Acestă lipsă de sinergie este mai prezentă la începutul antrenamentului sau la începutul jocului, când jucătorul nu și-a făcut o încălzire bună, deci nu s-au permeabilizat sinapsele și nu s-a prestabilit imaginea complexă și coordonată a mișcării. De asemenea lipsa de sinergie se poate manifesta și spre finalul partidei de fotbal, când datorită efortului prelungit începe să

[53] Avramescu Taina, *Recuperare funcțională în patologia sportivă,* ed. Universitaria, Craiova, 2007
[54] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.,* p. 38
[55] *Ibidem,* p. 39

scadă controlul nervos al coordonării, dar și eficiența mecanismelor reflexe locale (mușchi-articulații- mușchi).[56]

Rupturile musculare reprezintă macrotraumatisme produse prin întinderea fibrelor musculare peste limita elasticității țesutului muscular. În acest context s-au descris trei tablouri clasice: ruptura musculară fibrilară, ruptura musculară fasciculară (deșirarea musculară) și ruptura musculară totală. Acestor forme de leziuni le corespund subiectiv: durere la nivelul mușchiului respectiv și incapacitate funcțională a segmentului anatomic din care face parte mușchiul (totală sau relativă). Se constată frecvent durere la contracție, întindere și palpare. Un hematom este de asemenea vizibil timp de câteva zile. Localizările cele mai frecvente sunt la nivelul mușchilor lungi, biarticulari, cu contracție rapidă (cu procentaj mare de fibre musculare rapide, de tip II). Astfel sunt afectați frecvent mușchii membrelor inferioare, mai precis leziunile se localizează la nivelul ischio-gambierilor, cvadricepsului- femural, adductorilor coapsei, tricepsului sural. Rupturlie musculare survin mai ales la nivelul zonei de contact- joncțiunea miotendinoasă.[57]

Ruptura musculară fibrilară este un traumatism care depășește rezistența mușchiului, producând întreruperea continuității unui număr redus de fibre. Se mai numesc și clacaj muscular datorită senzației audutive de pocnitură percepută de jucător în momentul procedurii rupturii.[58] Clinic se manifestă cu durere intensă (cu caracter de arsură bruscă), și impotență funcțională imediată. Mușchiul este dureros în ansamblu, dar se poate găsi întotdeauna un punct dureros precis localizat. Acestă durere nu încetează la repaus și este accentuată de mobilizarea segmentului respectiv.

Ruptura musculară fasciculară se referă la ruptura unui facicul muscular. Circumstanțele de apariție sunt aceleași ca pentru ruptura musculară fibrilară. Din punct de vedere clinic se manifestă prin durere violentă, impotență funcțională totală și imediată. Ruptura musculară totală este cea mai gravă din leziunile musculare. Corpul muscular apare retractat, formând o tumoare globuloasă deasupra unei ancoșe. Durerea este vie ca o tăietură de cuțit împreună cu o denivelare pusă în evidență prin palpare.[59]

De remarcat că în studiile de specialitate frecvența leziunilor musculare în raport cu localizarea indică anumite situații. De exemplu, în fotbalul australian leziunile musculare sunt destul de frecvente: în perioada 1992- 1999 pentru 83.503 meciuri/ jucător, leziunile au interesat în 672 de cazuri mușchii ischio-gambieri, în 163 de cazuri mușchiul cvadriceps. Mușchii ischio- gambieri sunt mușchi cu acțiune rapidă, lungi, biarticulari, care au un rol

[56] *Ibidem,* p. 131
[57] *Ibidem,* p. 122
[58] Eugen Duma, *Accidente sportive,* ed. Risoprint, Cluj Napoca, 2009, p. 164
[59] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.,* pp. 125-127

frenator împotriva puternicului și voluminosului mușchi cvadriceps. Cel mai frecvent acești mușchi suferă leziuni la practicanții jocului de fotbal. Mușchiul cvadriceps este afectat aproape la fel de frecvent ca ischio gambierii în jocul de fotbal. De asemenea și mușchii dorso lombari și adductori ai coapsei. Mușchii fesieri sunt lezați prin rupturi fasciculare predominant în jocul de fotbal.[60]

Traumatismele articulare includ entorsele, luxațiile, disjuncții, leziuni de menisc, instablitatea posttraumatică a genunchiului. Entorsele sunt acele traumatisme articulare produse prin mișcări articulare violente (forțate) efectuate fie în axele și planurile fiziologice (normale) ale mișcărilor articulare, dar depășind amplitudinea lor normală. Aceste mișcări violente exercită distensii ale ligamentelor și capsulei articulare peste limita lor de rezitență biologică producând leziuni ale acestor componente articulare. De obicei traumatismul care produce entorsa acționează printr-o răsucire indirectă a aparatului capsulo ligamentar al articulației, motiv penru care Versey a denumit acest tip de traumatism prin termenul de entorsă în anul 1751, termen care derivă de la „răsucire", „torsiune". Elementul caracteristic, specific al entorsei, care o deosebește de luxație, este faptul că entorsa nu dislocă, nu deplasează din locul lor obișnuit suprafețele articulare decât numai în poziție forțată, spre deosebire de luxații, în care una din suprefețele articulare părăsește locul ei normal (dislocare permanentă).[61] Semnele de gravitate sunt perceperea unor cracmente și mărire de volum imediată, relevând o sângerare intraarticulară. Articulațiile cele mai afectate în jocul de fotbal sunt glezna, genunchiul și uneori articulația degetelor.[62]

Convențional entorsele sunt împărțite în 3 grade după gravitatea lor, clasificare stabilită pe baza a trei elemente și anume simptomatologia clinică, leziuni existente și gravitatea lor, examenul radiologic efectuat cu articulația în poziție obișnuită și/sau forțată. Entorsele de gradul I (ușoare), prezintă durere, tumefacție mică, și impotență fucnțională minoră, leziuni articulare minime, microscopice, stabilitate articulară normală iar examenul radiologic în poziție forțată nu indică nici o dislocare. Entorsele de gradul II (de gravitate medie) se caracterizează prin tumefacție mai mare, dar nu întotdeauna, echimoze în zonele declive, tulburări de stabilitate articulară, dislocare mică în poziție forțată, și o importantă impotență funcțională. Entorsele de gradul III (foarte grave) prezintă manifestări alarmante după cum urmează: durere mare, uneori sincopală, în momentul producerii entorsei, tumefacție mare, ligamentele complet rupte, stbilitate articulară total compromisă, impotență

[60] *Ibidem,* pp. 129- 130
[61] Eugen Duma, *op. cit.,* p.134
[62] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.,* p. 107

funcțională totală, dislocare mare a suprafețelor articulare în poziție forțată.[63] Entorsele piciorului se referă la afectarea unor articulații din scheletul acestui segment. Formele și localizările cele mai frecvente în jocul de fotbal sunt: entorsa medio-tarsiană, entorsele tarso-metatarsiene, și entorsele metatarso-falangiene și cele interfalangiene care se produc, de obicei, prin loviri axiale directe cu mingea sau cu lovirea de sol.[64]

Sechelele entorselor grave, printr-o cicatrizare defectuoasă a leziunilor ligamentare, supraîncărcarea funcțională a elementelor capsulo-ligamentare aparent indemne, precum și a altor structuri articulare, meniscale, cartilaginoase și musculare, conduc la două tipuri de consecințe și anume instabilitatea, direct legată de perturbarea sistemului de control pasiv și propriocptiv și deteriorarea cartilajului articular prin modificarea dinamicii suprafețelor articulare.[65]

Luxațiile sunt traumatisme articulare acute produse prin acțiunea unor factori care rup capsula articulară și scot suprafețele articulare din poziția lor anatomică normală, producând o dislocare permanentă a lor. Luxațiile pot fi complete și incomplete. Luxațiile complete sunt cele în care contactul dintre suprafețele articulare se pierde în totalitate (una din suprafețe este dislocată complet) iar luxațiile incomplete, denumite subluxații, sunt cele în care suprafețele articulare dislocate mai păstrează între ele un contact parțial.[66] Cel mai frecvent în practica sportivă se întâlnesc luxația umărului și a cotului. În jocul de fotbal cel mai des ele apar în contextul unor plonjoane acrobatice ale portarilor, căderi pe umăr a jucătorilor de câmp sau lovituri între adversari. Prognosticul acestui tip de leziuni depinde de promptitudinea și corectitudinea reducerii efectuate. În această situație o mare atenție trebuie acordată reducerii luxației „la cald" deoarece se pot produce fracturi secundare sau leziuni nervoase.[67]

Traumatismele osoase sunt întotdeauna grave, fiind produse prin șocuri violente, lovituri periculoase sau căderi necontrolate. Ele trebuie imediat recunoscute, pentru a evita agravarea prin manevre inadecvate și pentru a evita suferințele inutile. În caz de îndoială asupra diagnosticului, este mai bună atitudinea de nonintervenție (expectativă) până la sosirea echipei specializate de prim ajutor medical, în mod contrar existând riscul de a agrava eventualele leziuni osoase. Fracturile necesită intervenție rapidă, începând cu imobilizarea, de

[63] Eugen Duma, *op. cit.,* p. 137
[64] Nicolae Stănescu, *Traumatologie sportivă curentă,* ed. Stadion, București, 1972, p. 46
[65] Octavian Puiu, *Tratamentul entorselor grave ale genunchiului posttraumatic,* ed. Universității din Pitești, Pitești, 2006, p. 68
[66] Eugen Duma, op cit., p. 140
[67] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.,* p. 110

preferat în atele. În caz de plagă este utilă limitarea riscului de infecție prin protejarea zonelor dilacerate prin comprese sterile și pansamente curate.[68]

Fracturile sunt leziuni osoase caracterizate prin întreruperea continuității osoase. Din punct de vedere biomecanic fracturile se produc ca urmare a unui dezechilibru între rezistența osului și solicitările mecanice la care acesta este supus. Mecanismele de producere a fracturilor pot fi de tip direct, tip indirect sau smulgerile. Fracturile apar sub acțiunea unor traumatisme de mare sau mică energie, uneori chiar în absența unui factor traumatic (fracturile spontane). Aceste traumatisme pot interesa un os normal, un os patologic sau pot apărea pe fondul solicitării cronice a osului (fracturi de stress). În ce privește jocurile sportive, cel mai frecvent fracturile se întâlnesc în jocul de fotbal 20%, urmat de gimnastică 10.5%, rugby 8.7%, hochei 7.3%, lupte 5.8%, atletism 4.3%, box 3.5%. În mod clasic fracturile se împart în fracturi închise (segmentele osoase sunt acoperite integral de piele) și fracturi deschise (tegumentul și straturile de sub el au fost lezate fie de agentul vulnerabil, fie de fragmentele osoase și osul ajunge în contact cu exteriorul). Fracturile cele mai grave sunt cele deschise, fracturile articulare și cele care interesează coloana vertebrală. De asemenea trebuie acordată o mare atenție traumatismelor violente ale craniului, cu pierderea de cunoștință (chiar și de scurtă durată), fiind posibilă complicarea lor cu hematoame intracraniene. De o mare gravitate pot fi și fracturile coastelor inferioare, care pot leza ficatul și splina. [69]

O atenție deosebită trebuie acordată fracturilor deschise. Acestea asociază o plagă cu o fractură, în contextul comunicării între focarul de fractură cu mediul exterior. Ca mecanism de producere, fracturile deschise pot apare din afară înăuntru sau dinăuntru în afară, existând întotdeauna riscul de contaminare sau infecție a plăgii. După Gustilo- Anderson, fracturlie deschise se clasifică astfel: de tip I plagă curată, punctiformă mai mică de 1 cm, tip II plagă mare, fără lambouri sau strivirea părților moi, tip III subtip A lambouri sau strivirea părților moi, dar cu osul acoperit de părți moi, traumatismul fiind de mare energie indiferent de aspectul plăgii, subtip B, lambouri sau strivirea părților moi cu deperiostarea extinsă a osului, contaminarea fiind masivă; subtip C, asociere cu leziunea unui ax vascular major care impune sutură sau plastie vasculară.[70]

Fisurile osoase sunt leziuni osoase incomplete (nu interesează toată suprafața de secțiune a osului), corticala rămânând de regulă intactă. Ele se produc prin agenți traumatici

[68] *Ibidem,* p. 102
[69] *Ibidem,* p. 103- 104
[70] *Ibidem,* p.105

de intensitate medie. Cele mai frecvente localizări sunt tibia, peroneul (inclusiv maleolele acestora), metatarsienele și falangele. [71]

[71] *Ibidem,* p. 106

II.2.2. Microtraumatisme specifice jucătorilor de fotbal

Microtraumatismele sunt leziuni de suprasolicitare provocate de agenți traumatici de intensitate mică, dar frecvent repetați, care depășesc potențialul de regenerare a țesuturilor în cauză și care produc microleziuni anatomice. Formațiunile anatomice trec, în mod normal, printr-un proces fiziologic de uzură care este compensat prin altul de regenerare celulară. Când intre procesele de uzură și cele de regenerare se produce un dezechilibru în defavoarea regenerării, acesta duce la apariția unor schimbări, și anume instalarea procesului de îmbătrânire la nivel celular.[72]

Leziunile osoase sunt reprezentate de fractura de stress „de oboseală" care apare prin suprasolicitare mai ales la nivelul membrelor inferioare. Oasele piciorului cel mai des fracturate în jocul de fotbal sunt: metatarsine, navicular, tibie, sesamoidele halucelui.[73] Leziunea este favorizată de supraantrenament și terenurile dure, manifestându-se prin durere cu apariție progresivă. Ea necesită o perioadă lungă de repaus pentru refacere și deci retragerea din activitatea sportivă. Microtraumatismele favorizează de asemenea și leziunile cartilaginoase, cu erodarea progresivă a cartilajului articular. Consecințele pot fi deosebit de grave, putându-se ajunge până la retragerea din activitatea sportivă de performanță. Surmenajul tendoanelor, produs prin solicitări repetate de tipul unor mișcări în regim de forțe variabile poate duce la instalarea unor tendinite. Tendinitele sunt afecțiuni de tip inflamator, care variază de la forme ușoare și autolimitate ca evoluție până la rupturi. Cel mai adesea s-a remarcat în practica sportivă rupturi ale tendonului ahilian.[74]

Microtraumatismul propriu zis al jucătorului de fotbal se identifică prin pubialgia fotbalistului. Aceast microtraumatism este cauzat de repetate microtraumatisme ale regiunii inghino-crurale, ca urmare a solicitărilor mecanice repetate ale membrelor inferioare. Acestă afecțiune este specifică jucătorilor de fotbal, predominant celor care folosesc mai frecvent procedeul de lovire a mingii cu latul, suprasolicitând mușchii adductori la nivelul inserției pe simfiza pubiană, prin deschiderea bazinului. Simptomatologia clinică se manifestă prin dureri ale simfizei pubiene în perioadele de antrenament și în timpul desfășurării jocului pe terenuri grele (noroi, zăpadă, minge grea și udă). Radiografia bazinului arată mărirea spațiului articular la nivelul simfizei pubiene. Examenul tomografic este foarte sugestiv, evidențiind particularități utile pentru precizarea diagnosticului.[75]

[72] *Ibidem,* p. 150
[73] Iconia Borza, *op. cit.,* p. 192
[74] *Loc. cit.,* p. 150
[75] *Ibidem ,* p. 140

II.2.3. Afecțiuni hiperfuncționale ale aparatului locomotor ca forme actualizate de supraantrenament sau suprasolicitare în jocul de fotbal

În antrenamentul sportiv, datorită suprasolicitării organismului, în funcție de intensitatea, durata și complexitatea acesteia, pot apărea la sportivi tulburări funcționale simple, modificări și leziuni microscopice sau chiar leziuni anatomice. Formele anatomice includ: miozite, tendinite, ligamentite, capsulite, meniscite, aponevrozite, mioentezite, tenosinovite. Afecțiunile hiperfuncționale ale aparatului locomotor sunt forme de suprasolicitare și uneori de supraantrenament, localizate la nivelul aparatului locomotor și reprezintă expresiile clinice ale efectelor efortului efectuat în anumite condiții asupra unor țesuturi și formații anatomice cu calități biologice modificate, ca urmare a unor tulburări generale sau locale.Aceste afecțiuni se referă la modificările ale căror cauze se găsesc în interrelația dintre efortul depus și organismul sportivului.[76]

Miozitele reprezintă o afectare a grupelor musculare solicitate cronic în jocul de fotbal. Tabloul clinic este dominat de durerea instalată lent, care crește în intensitate și persistă unori și după încetarea efortului fizic. La palpare durerea este difuză și interesează zone mai întinse, asociată cu o creștere a temperaturii locale precum și o crontractură cu important răsunet funcțional. În formele cronice corpul muscular este transformat în mare parte într-un cordon fibros, dureros, ce reprezintă o adevărată cicatrice musculară, care reduce considerabil elasticitatea și contractilitatea mușchiului.[77] Mioentezitele sunt leziuni la nivelul inserțiilor musculare pe os sau la nivelul joncțiunilor musculo-aponevrotice sau musculo-tendinoase. Cel mai frecvent sunt localizate la nivelul mușchiului drept abdominal. Se caracterizează prin dureri persistente la nivelul regiunii suprasimfizare, la mișcările de alergare, șutare a balonului și mai ales la flexia membrului inferior pe trunchi. Durerea este localizată la 1-2 cm deasupra simfizei pubiene, uneori pe marginea externă a porțiunii musculo-tendinoase a dreptului abdominal.[78]

Entezitele sunt suferințele zonei terminale musculo-tendinoase sau tendo-periostale. Prin suprasolicitare se pot produce microleziuni la acest nivel, traduse prin durere, fenomene inflamatorii discrete. Tendinitele sunt afecțiuni ale tendonului ce se manifestă clinic subiectiv prin durere și obiectiv prin modificări de formă și consistență. Tendinitele pot surveni lent în urma producerii unor modificări metabolice locale, printr-o suprasolicitare a segmentului respectiv. Se pune în evidență o deformare a reginuii sub forma unei tumefacții de diverse

[76] Taina Avramescu, *Recuperare funcțională în patologie sportivă,* p. 38
[77] Luminița Ionela Georgescu, *op. cit.,* p. 133
[78] *Loc. cit.* p. 133

mărimi. La palpare se simte o zonă dură, dureroasă, însoțită uneori de crepitații. Tendinita complexului tendinos „laba de gâscă" este întâlnită la fotbaliști, este o formă particulară de inflamație a tendonului distal comun al semitendinosului și semimembranosului, la nivelul genunchiului. Tenosinovita este o afecțiune de tip inflamator nespecific și metabolic, apărută la nivelul unui tendon și al tecii sinoviale a acestuia. Ca forme anatomo-clinice s-au întâlnit tenosinovita gambierului anterior și gambierului lateral, frecventă la jucătorii de fotbal (în care durerea, tumefacțiile și crepitațiile sunt localizate la nivelul treimii intero-anterioare a gambei).[79]

Aponevrozita plantară este determinată de suprasolicitarea acesteia, care, suferind încărcări sau tensionări mari, se poate rupe sau dezinsera parțial, eventualele cicatrici îi reduc calitățile funcșionale, iar dacă înglobează terminații nervoase se instalează un sindrom dureros ce diminuează performanța sportivă. Rupturile de aponevroză, deși nu sunt prea frecvente, datorită faptului că îl scot pe sportiv din activitatea specifică pe o perioadă apreciabilă, impun cunoașterea lor. La nivelul aponevrozei fasciei lata (în cazul fotbaliștilor), manifestându-se prin dureri la nivelul regiunii externe a coapsei și este însoțită de impotență funcțională.[80]

Factorii favorizanți în apariția afecțiunilor hiperfuncționale ale aparatului locomotor al sportivilor pot fi constituiți de următoarele situații: infecțiile cu germeni banali sau virusuri alterează capacitatea funcțională, carențele alimentare și vitaminice apărute în anumite perioade determină imposibilitatea unor recuperări totale funcționale (în aceste situații continuarea eforturilor sportive în condiții de suprasolicitare a organismului va duce la apariția unor tulburări sau leziuni anatomice. De aceea dirijarea alimentației sportivilor reprezintă un element deosebit de important în procesul de pregătire sportivă, nu numai pentru a asigura substratul energetic al activității, ci mai ales pentru a preveni posibilitatea producerii unor astfel de tulburări sau leziuni. Menționăm și factorii meteorologici și folosirea unor tipuri speciale de antrenament.[81]

Suprasolicitarea manifestată asupra întregului organism sau numai la nivelul unei regiuni sau unei anumite formațiuni anatomice, în condițiile cumulării unor factori predispozanți sau favorizanți, poate produce apariția unor tulburări sau leziuni de tip hiperfuncțional. Suprasolicitarea jucătorilor de fotbal poate surveni poate surveni prin greșeli metodice (din partea antrenorului) concretizându-se în supradozarea globală a parametrilor efortului sportiv față de posibilitățile biologice ale jucătorului respectiv; supradozarea localizată la anumite regiuni sau formații anatomice, produsă prin exersare intempestivă;

[79] *Ibidem,* p. 136
[80] *Ibidem,* p. 137
[81] Taina Avramescu, *op. cit.,* p. 39

folosirea unei aparaturi sportive sau accesorii de echipament sportiv neadecvate. Un exemplu în această privință îl prezintă apariția bruscă a unei miozite de efort, survenită după un meci de fotbal la un jucător care a folosit pentru prima dată o pereche de ghete cu dispoziția crampoanelor schimbată, modificând astfel substanțial mecanica staticii și dinamicii membrului inferior.[82]

Suprasolicitând posibilitățile biologice ale jucătorilor, unii antrenori îi încadrează în competiții care se desfășoară pe parcursul unor perioade lungi. Dacă jucătorii respectivi nu au un echilibru biologic și mai ales nervos bine adaptat se produc tulburări și modificări funcționale și structurale ale apariției afecțiunilor hiperfuncționale.

Diferența între suprasolicitare și afecțiunile hiperfuncționale ale aparatului locomotor constă în faptul că în prima tulburările sunt de ordin funcțional reversibil iar în afecțiunile hiperfunționale tulburările afectează starea generală a organismului, producând și forme localizate de supraantrenament.[83]

[82] *Loc cit.* p. 39

[83] Nicolae Stănescu, *Traumatologie sportivă curentă*, ed. Stadion, București, 1972, p.84

II.3. Factorii favorizanți care determină producerea traumatismelor în practicarea jocului de fotbal

Numărul accidentelor sportive, respectiv frecvența lor, depinde de următorii factori: disciplina sportivă (ramura sportivă- în cazul nostru jocul de fotbal), condițiile naturale și materiale în care se desfășoară jocul: factori geolimaterici (temperatură, umiditate, ploaie, vânt, presiune atmosferică), starea terenului de joc (neregularități, duritate, lunecos), felul și starea echipamentului; regulamentul de desfășurare a competițiilor sportive, gradul de însușire a tehnicii sportive, disciplina, educația și nivelul de cultură al jucătorilor; folosirea de către sportivi a unor substanțe cu scop de creștere artificială a efortului (substanțe dopante).[84]

Există un număr foarte mare de cauze care favorizează sau declanșează accidentele. Condițiile nefavorabile ale mediului înconjurător constituie cauza producerii unui număr mare de accidente. Cele mai des întâlnite dintre condițiile nefavorabile de mediu sunt: temperatura, vântul și umezeala,soarele sau vizibilitatea scăzută. Dacă temperatura mediului ambiant este prea scăzută favorizează apariția contracturilor musculare care, la rândul lor, facilitează sau chiar cauzează producerea întinderilor și rupturilor musculare sau chiar a luxațiilor. Vizibiltatea scăzută cauzată de ceață sau iluminatul artifical insuficient, impietează mult asupra desfășurării jocului, mărind pericolul de accidentare.[85]

Prevenirea accidentelor sportive este posibilă prin măsuri adecvate și adaptate condițiilor specifice, în care fiecare antrenor sau instructor sportiv își desfășoară activitatea. Minimalizarea sau neglijarea preocupărilor pentru prevenirea accidentelor duce la înmulțirea numărului acestora și poate transforma practicarea exercițiilor fizice dintr-un mijloc important de menținere și întărire a sănătății, într-un mijloc de alterare a integrității corporale și a sănătății pentru un număr sporit de jucători.[86]

Cauzele accidentelor pot depinde de sportivul accidentat, de starea organică și funcțională a acestuia (stare emoțională intensă, deficiențe de văz sau de auz), procedeu deficitar de antrenament tehnic (la prins balonul, la atac sau la pasat), nepregătirea corespunzătoare a organismului înainte de antrenament, lipsa de antrenament, restabilirea incompletă după accident cu participare la jocuri și antrenamente, oboseală intensă sau supraantrenament sau simpla neatenție în joc. De obicei sunt afectate membrele inferioare, accidentările fiind mai numeroase la sportivi în perioada de pregătire incipientă, când nu și-au căpătat deprinderile motrice necesare. Pentru a întâmpina acestea se cere din partea

[84] Eugen Duma, *op. cit.,* p. 79
[85] *Ibidem,* p. 86
[86] *Ibidem,* p. 94

antrenorilor cunoașterea aprofundată a cauzelor accidentelor pentru a le preveni și preîntâmpina. Procesul deficitar de antrenament se datorează lipsei de exersări și repetări. Cu cât echipele sunt de categorii inferioare, cu un proces de instruire neregulat, cu atât mai mult accidentările abundă. Se impune dirijarea mai judicioasă a antrenamentelor acestor echipe.[87]

Antrenorii trebuie să arate jucătorilor la ce rezultate nefaste duce neexecutarea corectă la antrenamente. Este important ca fiecare jucător să își însușească regulile de prevenire a accidentelor și metodele de prim ajutor. În acest fel, jucătorii de fotbal contribuie la îndepărtarea accidentelor din practica sportivă. Nepregătirea organismului înainte de efort face să apară accidente, în special la părțile moi (mușchi, tendoane). Încălzirea are ca scop să pună organismul întro stare cât mai apropiată de cea a jocului, pregătind în același timp elementele mișcării, mușchii și tendoanele de a suporta un efort mare chiar de la începutul jocului. Trebuie convinși jucătorii că o pregătire analitică corectă a aparatului locomotor mărește randamentul sportiv, cep puțin în prima jumătate de oră a jocului. De asemenea, introducerea sportivului în joc nerestabilit total după unele accidentări nu este recomandată. Introducerea prematură duce la reaccidentare și scoaterea din activitatea sportivă pentru mult timp. Este necesar ca antrenorii să se ocupe în mod special de acești jucători și împreună cu medicul să-i urmărească evoluția în timpul antrenamentelor.[88]

Accidentele ce depind de jocul adversarului sunt cele mai numeroase. În timpul meciurilor un jucător poate fi oricând în situația de a fi accidentat în special când adversarul joacă agresiv. O muncă mai susținută a antrenorilor, medicilor, conducătorilor și o atitudine mai fermă a arbitrilor în joc pot face ca jucătorii brutali să fie corectați iar numărul accidentelor să scadă. Variantele de accidentare de către adversar sunt: împingerea adversarului în joc poate provoca întinderi, rupturi musculare, leziuni de menisc, de ligamente sau chiar de fracturi. De altfel mecanismul rupturii de menisc, una din cele mai frecvente la fotbaliști, îl constituie chiar aceste împingeri prin rotirea corpului pe piciorul de sprijin. Lovirea intenționată, directă, este echivalentă cu un procentaj mare de accidente. În ultima vreme numărul accidentelor a crescut, ca o consecință a jocului bărbătesc, agresiv, propus de antrenori, termeni ce trebuie să fie înțeleși în limitele strict normale; lovirea prin ciocnire cu adversarul, neintenționată, acestea presupun deficiențe personale ale jucătorilor. Se recomandă o bună pregătire a jucătorilor de câmp, o prevedere mai mare și mai multă autoconservare.[89]

[87] Dumitru Tomescu, N. Stănescu, *Practica medico-sportivă în fotbal,* ed. Stadion, București, 1970, p.265
[88] *Ibidem,* p. 266
[89] *Ibidem,* pp. 267-268

III. Recuperarea traumatismelor provocate în jocul de fotbal

III.1. Evaluarea clinică și funcțională a traumatismelor

Multe traumatisme sportive sunt denumite generic ca de exemplu „publiagia jucătorului de fotbal", „cotul jucătorului de tenis de câmp", „umărul înotătorului". Acești termeni nu reprezintă un diagnostic exact, indicând doar un aspect general al afecțiunii. Diagnosticul clinic corect se axează pe patologia musculoscheletară și este esențială în inițierea oricărui tratament sau recuperare pentru că permite clinicianului să identifice problema, să realizeze o evaluare corectă a stării de sănătate și a condiției sportivului; aprecierea timpului necesar tratamentului sau a recuperării și totodată permite alegerea unui tratament optim în funcție de afecțiune; permite alegerea unui program optim de recuperare ca tip, durată și intensitate a efortului.[90]

Elaborarea diagnosticului se bazează pe o anamneză amănunțită, examen clinic, paraclinic și evaluarea stării funcționale. Anamneza este factorul principal în stabilirea diagnosticului. Deși simplă și ușor de realizat, ea trebuie să respecte câteva principii: să i se rezerve timp suficient, pacientul trebuie să simtă că kinetoterapeutul îi acordă importanța și timpul necesar. Adițional datelor privitoare la traumatism se vor înregistra date privind alimentația și programul de antrenament. Cel care realizează anamneza trebuie să cunoască bine sportul practicat de pacient, din punct de vedere biomecanic și al cerințelor tehnicii. Obținerea unei descrieri exacte și complete a simptomatologiei este obligatorie. Simptomatologia comună musculoscheletară este reprezentată de durere, inflamație, instabilitate și impotență funcțională și traumatismele anterioare.[91]

Examinarea efectuată de kinetoterapeut trebuie să se efectueze atât segmentului lezat cât și întregului organism, în vederea evaluării cu exactitate a stării generale și a impactului traumatismului asupra organismului. Se impune deci o examinare sistematică.[92]

Examenul funcțional al segmentului traumatizat se începe cu efectuarea unor mișcări active ale segmentului în cauză, completate cu mișcări pasive făcute de examinator, măsurându-se cu un raportor mobilitatea articulară și eventualele limitări ale acesteia. Temperatura cutanată locală și mai ales cea regională se vor măsura cu termometrul, valorile ei constituind elemente deosebit de importante atât pentru diagnostic cât și pentru aprecierea terminării recuperării funcționale a segmentului care a fost lezat. Tonusul muscular de repaus

[90] Taina Avramescu, *Recuperare funcțională în patologie sportivă,* Craiova, p. 40
[91] *Ibidem,* p. 41
[92] Mircea, Bratu, *op. cit.,* p. 19

și de contracție, măsurat cu un tonometru, ne poate furniza date importante asupra stării funcționale a segmentului , mai ales în traumatismele mai vechi, la fel ca și măsurarea forței segmentare.[93]

Pentru durere se vor lua în considerare următorii parametrii: localizare, se va nota localizarea exactă a durerii, o bună cunoaștere anatomică va permite identificarea structurilor implicate, severitatea durerii (în fucșie de acest criteriu poate fi clasificată ca durere ușoară, medie sau puternică), iritabilitate, tipul durerii care poate fi permanentă sau intermitentă. Inflamația- o creștere de volum imediată la nivelul segmentului lezat poate indica un traumatism de tip acut fractură sau lezine severă ligamentară. Tumefierea articulației este observată de regulă și de către pacient care sesizează și prezența căldurii locale. Deformările articulare cu sau fără deviații axiale sau mișcări anormale sunt sesizate de pacient, ne interesează momentul în care au apărut și rapiditatea cu care au progresat. Impotența funcțională- este important de determinat dacă sportivul își poate continua activitatea după producerea traumatismului, în condiții normale sau cu limitare sau dacă activitatea sportivă trebuie întreruptă. Dacă sportivul a suferit anterior un traumatism similar este necesară evaluarea în detaliu a tratamentelor realizate anterior raspunsul la aceste tratamente și eventual alte tratamente post-recuperatoare. De Reținut este faptul că traumatismele anterioare constituie frecvent factori favorizanți pentru cele actuale.[94]

Examenul clinic include examenul clinic general și examenul sistemului osteoarticular. Se vor examina mușchii, articulațiile și sistemul nervos, proximal și distal față de segmentul traumatizat. De asemenea se va examina segmentul opus, comparativ cu cel afectat. Examinarea articulațiilor se va face prin inspecție și palpare comparativ simetric în poziție orizontală și în ortostatism. Se va urmări prezența unor tumefieri, deformări osteo-articulare, limitarea mișcărilor active și pasive. Mișcările active sunt cele efectuate de pacient la solicitarea examinatorului, cele pasive fiind efectuate de examinator.[95]

Examenul membrului inferior. Examenul articulației șoldului se face în decubit dorsal, și în ortostatism pentru a aprecia simetria și mersul. Șoldul nu este accesibil palpării, fiind o articulație profundă, se examinează numai mobilitatea. Genunchiul se examinează în ecubit dorsal, în extensie completă. Se verifică flexia și extensia, eventualele mișcări de lateralitate, mobilitatea rotulei, existența lichidului intraarticular. La nivelul gleznei se examinează mișcările de flexie și extensie și cele care permin eversia și inversia labei piciorului. De

[93] Nicolae Stănescu,*op cit.,* ed. Stadion, București, 1972, p.23
[94] Taina Avramescu, *op.cit.,* p. 52
[95] *Ibidem,* p. 53

asemenea examenul radiologic oferă informații asupra structurilor osoase, spațiului articular șisistemului capsulo-ligamentar.[96]

[96] *Ibidem,* p. 54

III.2. Tratamentul afecțiunilor musculoscheletare

III.2.1. Crio și termoterapie

Hidroterapia reprezintă un complex de proceduri și metode, de o varietate combinativă foarte mare care se aplică mai ales în perioadele de repaus dintre activitățile competiționale, pentru majoritatea afecțiunilor posttraumatice. Din multitudinea mijloacelor de hidroterapie menționăm: compresele umede reci, cu efect calmant și decongestiv, utilizate pentru traumatismele articulare mai puțin grave, cum ar fi contuzia și entorsa; împachetările (uscate, umede, cu nămol), sunt utile pentru combaterea redorilor articulare și a sechelelor dureroase după imobilizări prelungite; băile de apă (generale sau locale, simple, cu plante medicinale sau cu gaze, cum ar fi bioxidul de carbon și oxigen), sunt deosebit de utile pentru efectuarea exercițiilor de gimnastică articulară- pasivă sau activă.[97]

Hidroterapia acționează asupra organismului prin factorul termic, factorul mecanic și factorul chimic. Factorul termic, cel mai important, realizează legătura între mediul extern și cel intern al organismului, acționând asupra pielii care reacționează la excitanți diferiți și participă la procesele de adaptare. Efectele factorului termic se produc asupra temperaturii tegumentelor, volumului vaselor, vitezei de circulație sanguină, asupra presiunii în capilare. Reacția vasculară de răspuns se realizează prin excitarea elementelor contractile ale vaselor, prin intermediul termoreceptorilor, la nivelul centrilor nervoși superiori și în scoarța cerebrală, producându-se arcul reflex.[98]

Controlul procesului inflamator și combaterea durerii este un obiectiv important, primul abordat în cazul accidentelor traumatice și se realizează utilizând crioterapia. Crioterapia vizează reducerea procesului inflamator, a durerii și oprirea extenderii leziunilor prin tranvazarea lichidelor. Modalitățile de acționare prin crioterapie sunt multiple, cele mai folosite fiind refrigerarea instantanee – kelen, punga cu gheață, imersia în apă cu gheață, masaj cu gheață.[99]

Duș masajul constă în executarea masajului manual asupra unui segment sub jetul unor dușuri calde cu acțiune verticală. Subiectul se află în decubit, pe o banchetă de masaj, deasupra căreia care apa prin 4-6 dușuri rozetă, de la o înălțime de 60 cm. Temperatura apei este de 38 grade C, iar durata procedurii este de 5-10 minute, masajul fiind de obicei parțial. Efectele mecanice ale manevrelor de masaj sunt amplificate de cele ale agentului termic.

---

[97] Iulian Radovici, Elena San-Marina, *Recuperarea sportivilor traumatizați,* editura Stadion, București, 1973, p.185

[98] Veronica Bălteanu, *Masajul în traumatologia sportivă,* editura Universității „Al. I. Cuza", Iași, 2014

[99] Mircea Bratu, *op. cit.,* p. 45

Vasodilatația puternic obținută în acest fel favorizează procesele de resorbție, relaxare musculară și scade pragul de sensibilitate dureroasă. Procedura este recomandată în tratarea sechelelor posttraumatice și în masajul sportiv.[100]

III.2.2. Imobilizarea segmentului lezat

Imobilizarea provizorie reprezintă totalitatea mijloacelor cu ajutorul cărora menținem în aceeași poziție un focar de fracutră sau o leziune posttraumatică (luxații, entorse, rupturi tendinoase sau musculare) necunoscută, prevenind astfel apariția complicațiilor (leziuni vasculare sau nervoase secundare), limităm durerea și facem posibi transportul sportivului pe un plan dur către un serviciu specializat. După scoaterea accidentatului de pe teren, se așează intr-o poziție comodă și se sfătuiește pacientul să nu execute nici un fel de mișcări. Urmează examenul clinic complet care va inventaria și aprecia ierarhic gravitatea leziunilor. Existența unui focar de fracutră impunie executarea unei imobilizări provizorii.[101]

Scopul manevrelor de imobilizare și poziționare în traumă împiedică mișcările active și pasive – repaus, împiedicarea mișcărilor fragmentelor osoase fracturate, menține axarea corectă a membrului, diminuează durerea, evită complicațiile provocate de mișcarea în focar a unui fragment osos; ameliorează tulburări funcționale date de compresiunea unor vase sau nervi; poate reduce sângerarea, reduce probabilitatea transformării unei fracturi închise în deschisă, permite transportul pacientului și manipularea lui.[102]

O bună imobilizare se realizează doar după stabilizarea funcțiilor vitale dacă este cazul, se realizează axarea relativă a segmentului de imobilizat, trebuie să cuprindă articulațiile situate deasupra și dedesubtul focarului de fractură, să fie simplă și necompresivă, în poziția fiziologică a membrului și să nu determine durere. Membrul inferior va fi imobilizat cu ajutorul membrului inferior sănătos controlateral. Pentru imobilizare se folosesc atele Krammer, adaptate ca lungime și poziție membrului inferior, aplicate pe loc cu ajutorul fașei elastice derulate în spirală.[103]

Mijloacele de imobilizare trebuie să fie ușoare, să fie adecvate lungimii membrului care se imobilizează, să fie ușor de folosit, să fie stabile și comode pentru pacient și să nu

[100] *Ibidem,* p. 54
[101] Viorica Iuga, *Imobilizare și transport improvizat și profesional pentru pacienții traumatizați,* Brăila, 2017, p.31 accesat pe https://www.slideshare.net/ElenaNegotei1/imobilizare-i-transport-n-traum
[102] *Ibidem,* p. 4
[103] *Ibidem,* p. 16

împiedice circulația de întoarcere. Imobilizarea se va face cu multă prudență, cu mare blândețe respectând toate principiile mobilizărilor traumatice.[104]

III.2.3. Terapie manuală (masajul)

Masajul, care constituie metoda auxiliară principală și inseparabilă de gimnastica medicală, reprezintă un complex de manipulări și prelucrări mecanice multiple, aplicate asupra organismului, manual, în scop tarapeutic. Modificările produse prin masaj se manifestă atât la nivelul segmentului respectiv, cât și asupra întregului organism. Nu există sechele prosttraumatice care să nu beneficieze de efectele favorabile ale masajului. Toate formațiunile anatomice ale aparatului locomotor pot fi masate. Masajul este unul dintre primele mijloace cu care se începe tratamentul. Mușchii beneficiază, în mod deosebit, atât de manevrele principale (efleuraj, fricțiune, tamponament, vibrații) cât și de manevrele secundare (rulat, scuturat, tracțiuni). În primul rând este stimulată viteza de circulație a sângelui și se produce o vasodilatațieperiferică prin deschiderea vaselor capilare de rezervă. [105]

Masajul articulațiilor capătă o formă specială, datorită manevrelor folosite. Doua dintre manevrele de bază, efleurajul și fricțiunea, iar dintre cele secundare, tracțiunile. Tracțiunile se vor exercita numai asupra articulațiilor mici și mijlocii pentru a ameliora elasticitatea formațiunilor periarticulare. Acțiunea circulației și a schimburilor nutritive, păstrarea elasticității țesuturilor ce înconjoară articulația, accelerarea resorbției secrețiilor intra și periarticulare reprezintă câteva dintre urmările favorabile ale aplicării manevrelor de masaj. Sistemul osos beneficiază indirect de efectele stimulante ale masajului. După fracturi urmate de mobilizări prelungite, procesele consolidării fracturilor sunt activate prin masaj, iar tulburările trofice îndepărtate. Dacă se asociază mișcări pasive în axele fiziologice ale articulației interesate, cu o amplitudine corespunzătoare etapei de tratament, efectele favorabile devin rapid mai eficiente. [106]

În recuperarea sechelelor datorate unor afecțiuni, la nivelul aparatului locomotor, masajul este prezent ca mijloc de terapie, având o importanță mai mare sau mai mică în funcție de diagnostic. Efectele masajului sunt remarcabile în special în afecțiunile traumatice, circulatorii și neuromusculare la nivelul aparatului locomotor. La sportivii de performanță,

[104] Constantin Mihalache, *Ajutor medical în traumatisme diferite,* ed. Ceronav, Constanța, 2013, p. 14
[105] *Ibidem,* p. 186
[106] *Ibidem,* p. 187

masajul este un mijloc indispensabil, pentru efectele lui stimulative ce susțin efortul fizic și psihic din antrenamentele și competițiile sportive, pentru efectele trofice, de regenerare activă pe plan biologic, necesare în faza de refacere, de reechilibrare biologică, regenerare trofică ce induce faza de supracompesare, expresia unei funcționalități superioare a organismului uman. Aceste cerințe impuse de performanța sportivă, explică prezența maseurului în echipa tehnică, care aplică mijloacele optime de masaj în funcție de situație.[107]

Masajul local cu gheață este o procedură ce are la bază combinarea masajului cu crioterapia. Execuția se realizează prin aplicarea pungii cu gheață prin netezire pe zona de tratat, timp de 3-7 minute și se repetă la interval de două ore. La nivelul aplicării se produc următoarele efecte: vasoconstricție locală cu scăderea consumului de oxigen și reducerea metabolismului, diminuarea extensibilității colagenului și prevenirea formării edemului, miorelaxare, diminuarea conducerii nervoase și scăderea durerii. Datorită acestor efecte se aplică în afecțiunile traumatice ale aparatului locomotor (contuzii, entorse, leziuni musculare fibrilare), imediat după producerea acestora.[108]

Drenajul limfatic al membrului inferior. Zona ganglionilor inghinali este cea cu care se începe drenajul limfatic al membrului inferior. Mâinile terapeutului așezate la nivelul ganglionilor superiori, întorc limfa spre lanțurile iliace profunde, prin manevre lente și ușoare, repetate de mai multe ori, apoi aelași tip de manevre se efectuează la nivelul grupelor ganglionare inferioare. În continuare mâinile cuprindpartea proximală a coapsei, execută presiuni în brățară, întorcând limfa spre grupele ganglionare corespunzătoare. Mâinile terapeului acționează la început transversal, apoi manevrele se execută oblic spre în sus, pe măsură ce se coboară pe coapsă către genunchi. Fața anterioară a coapsei are colectoare superficiale. La genunchi se începe cu drenajul ganglionilor poplitei, pulpa degetelor presează în spațiul popliteu. Pe partea externă a genunchiului se drenează prin aplicarea manevrei în cercuri, cu degetele pe fața anterointernă a coapsei, spre căile de evacuare, către ganglionii inghinali inferiori. Partea proximală a gambei este drenată prin presiuni aplicate cu degetele în profunzime, spre ganglionii poplitei. La nivelul gambei drenajul se execută prin manevre combinate cu două mâini, cu policele așezate pe fața anterioară a acesteia. Poziția mâinilor pentru drenajul piciorului este cu degetele pe suprafața de tratat, pe pârțile laterale ale plantei. Presiunile se execută spre regiunile retro și pre maleolare, cu policele, care se încrucișează și termină mișcarea în zona articulațiilor metatarso-falangiene. Membrele inferioare trebuie drenate atât pe fața anterioară cât și pe cea posterioară pentru a favoriza absorția edemelor.[109]

[107] Veronica Bălteanu, *op. cit.,* pp. 12-13
[108] *Ibidem,* p. 56
[109] *Ibidem,* pp. 146-147

III.3. Exerciții terapeutice folosite în recuperarea traumatismelor

Afecțiunile traumatice constituie unul din principalele câmpuri de aplicare a recuperării funcționale. Nu există nici un alt domeniu medical în care reeducarea funcțională cu ajutorul exercițiului fizic să fie mai necesară și cu rezultate mai evidente. Mișcarea este mijlocul de bază în tratamentul sechelelor accidentelor localizate la aparatul locomotor. Numai practicarea judicioasă a exercițiului fizic poate reda unui mușchi forța, iar unei articulații, mobilitate și stabilitate. Restul tratamenului medical are rol secundar.[110]

Tratamentul de recuperare funcțională prin exerciții fizice medicale are două aspecte, care condiționează instituirea sa corectă: recuperarea funcțională locală care se adresează numai urmărilor reflectate asupra articulației și mușchiului din vecinătate și readaptarea funcțională pentru reintegrarea funcției locale a segmentului traumatizat în totalitatea posibilităților de mișcare a organismului. Pentru aceasta, în prima parte a tratamentului cele mai multe exerciții vor fi strict localizate la segmentul traumatizat, iar celelalte se vor adresa segmentelor sănătoase, cu scopul de păstrare a nivelului lor funcțional existent. Abia în partea finală a tratamentului se vor efectua exerciții generale cu elemente din procedeele tehnice specifice jocului de fotbal, la care să participe și segmentul traumatizat.[111]

Traumatismele localizate la una dintre cele trei articulații principale ale membrului inferior (gleznă, genunchi, șold) pot fi supuse tratamentului de recuperare prin exercițiul fizic, se pot folosi cu mare eficiență sporturile complementare și anume înotul (în apă cu temeratura de 35-38 grade) și pedalatul pe bicicletă fixă. Pentru genunchi este indicat procedeul craul.[112]

Mijlocul principal al tratamentului afecțiunilor consecutive accidentelor în jocul de fotbal este exercițiul fizic, cu multiplele lui forme. Exercițiul fizic este cel care poate reda forma și calitățile unui segment afectat sau degradat în urma unui trumatism. Mobilitatea unei articulații se poate reface numai prin mișcări de amplitudine din ce în ce mai apropiată de normal și în toate axele de mișcare. Un mușchi își va recăpăta forma și funcția numai cu ajutorul practicării judicioase a exercițiului fizic.[113]

---

[110] Iulian Radovici, Elena San-Marina, *Recuperarea sportivilor traumatizați,* editura Stadion, București, 1973, p.64

[111] *Ibidem,* op. cit. p. 67

[112] *Ibidem, op. cit.* p. 76

[113] Vasile Manole, *Recuperare în traumatologie sportivă,* ed. Alma Mater, Bacău, 2009, p.48

III.3.1. Recuperarea anatomică și funcțională a principalelor structuri lezate în practicarea jocului de fotbal

Imobilizată temporar, articulația genunchiului își pierde de asemenea, rapid mobilitatea, recăpătând-o cu străduințe și eforturi îndelungate. Mobilitatea se reface cu mai mare dificultate până la 90 de grade și cu mai multă ușurință în rest. Prezentăm, în continuare, mijloace de tratament reprezentate prin grupe mari de exerciții care trebuie folosite în alcătuirea programelor de gimnastică: exerciții pasive și active a genunchiului traumatizat, din pozițiile culcat facial și culcat dorsal; exerciții izometrice cu intensitate medie pentru genunchiul lezat.[114]

Mișcările șoldului sunt sincronizate cu cele ale coloanei vertebrale prin intermediul bazinului. Flexia maximă a șoldului răsucește bazinul și provoacă ștergerea curburii lordotice lombare a coloanei. Extensia mare amplifică lordoza lombară. În prima parte a tratamentului de recuperare se poate acționa indirect asupra articulației șoldului prin mișcări de bazin și trunchi. Din cauza mușchilor lungi ai șoldului, mișcările de flexie se execută mai ușor cu genunchiul îndoit, iar cele de extensie cu gennchiul întins. Pentru creșterea elasticității formațiilor musculare posterioare, exercițiile de flexie se vor executa cu genunchii întinși. Ca la orice articulație cu amplitudine mare în mișcare, calitatea mai ușor recuperabilă este mobilitatea. Forța revine mult mai greu.[115]

În continuare prezentăm mijloace de tratament reprezentate prin grupe mari de exerciții care trebuie folosite în vederea recuperării: exerciții active și cu rezistență pentru articulația gleznei și genunchiului membrului inferior cu șoldul traumatizat; exerciții pasive pentru articulația șoldului cu ajutorul exercițiilor de trunchi, exerciții active pentru șoldul traumatizat în toate axele de mișcare posibile, din toate pozițiile, cu amplitudine mare, exerciții de mobilizare a șoldului traumatizat, folosind greutatea membrului inferior; exerciții active și cu rezistență din toate pozițiile.[116]

[114] *Ibidem,* p. 97
[115] *Ibidem,* p. 98
[116] *Ibidem,* pp. 110-111

III.4 Prevenirea traumatismelor în jocul de fotbal

Practicarea jocului de fotbal implică inevitabil apariția din diferite cauze a unor traumatisme cu diferite grade de severitate. Afecțiunile traumatice predomină în jocul de fotbal iar explicația ar fi faptul că sunt multe echipe, respectiv mulți participanți. În realitate numărul de participanți în alte sporturi de contact este mai mare (de exemplu rugby, lupte, judo) iar contactul fizic este permanent, pe când în jocul de fotbal contactul este spontan. Diferența esențială constă în faptul că în fotbal un procent însemnat de accidente au cauze extrinseci (de exemplu loviturile adversarului). Diminuarea numărului traumatismelor devine o preocupare permanentă a forurilor de conducere a echipelor de fotbal. Studiul încearcă să stabilescă câteva direcții de prevenire a traumatismelor în funcție de cauzalitate. Cercetarea a constat în analiza unui număr de articole științifice și lucrări de specialitate care au avut această tematică.

Analiza condițiilor subiective și obiective care au provocat accidentele ne-a condus la alcătuirea următorului tablou al cauzelor accidentelor în fotbal, cauze legate de: jucătorul accidentat datorită deficiențelor tehnice (la prins balonul, la plonjat, la atac, la pasat), deficiențelor fizice (neatenție, oboseală și supraantrenament), îndrăzneală nechibzuită, nesiguranță în mișcări datorită unui accident anterior; echipament; teren (moale, ud, denivelat), condiții meteorologice nefavorabile; adversar (lovit intenționat/ neintenționat), deficiențe tehnice, atac neregulamentar; supraveghere (arbitraj incompetent sau neimpunător).[117]

Accidentele din fotbal interesează, în ordine, membrele inferioare, mâinile, fața și capul. Dintre segmentele membrului inferior, genunchiul ajunge cu timpul, din cauza contuziilor și entorselor repetate, la afecțiunea de artroză. La portari, cele mai frecvente accidente se întâlnesc la membrele superioare. Ca gravitate, în fotbal se pot întâlni, cele mai variate accidente, de la cele mai simple până la fractura coloanei vertebrale sau comoție cerebrală. Cele mai frecvente accidente rămân însă entorsele de genunchi și gleznă, rupturile de menisc și fracturile. [118]

Studierea cauzelor accidentelor în fotbal ne va furniza date precise asupra modului în care putem acționa preventiv și le putem evita: o bună pregătire tehnică, fizică și psihică a jucătorilor va înlătura deficiențele tehnice, oboseala timpurie, neatenția, nesiguranța în mișcări; dotarea jucătorilor cu un echipament complet corespunzător, pe măsură și de bună

[117] Cornel Doboșiu, *Traumatologie sportivă,* ed. Tineretului, București, 1985, p. 38
[118] *Ibidem,* p. 39

calitate, compus din ghete de fotbal potrivite, apărătoare, precum și cotiere pentru portari; o pregătire analitică corespunzătoare (cu masaj de încălzire), o atenție deosebită acordată terenului de joc, susținerea unei serioase campanii de educare a jucătorilor și pedepsirea severă a recidiviștilor, ajungând până la eliminarea definitivă din sport, vor înlătura jocul excesiv de brutal și loviturile intenționate; crearea a cât mai multe cadre competente, care să dirijeze antrenamentele și competițiile, va evita de asemenea producerea unui important procentaj din accidente.[119]

Educarea respectului reciproc, respectarea strictă a regulamentului activității de antrenament și a competițiilor, combaterea brutalității și a folosirii procedeelor nepermise, constituie una din condițiile principale în prevenirea traumatismelor. De asemenea este necesar ca arbitrajul să fie corect, atent, sever și să nu urmărească doar sancționarea jucătorului vinovat ci și educarea lui. Controlul medical sistematic este de altfel o formă de prevenire a traumatismelor. Diagnosticul pus la timp și tratamentul efectuat până la vindecarea completă, evită agravarea traumatismelor existente.[120]

Depistarea și tratarea formelor preclinice, conduita terapeutică, recuperarea sportivului sunt idei ce trebuie urmărite în scopul găsirii de soluții viabile pentru prevenirea accidentărilor. Devine necesară profilaxia traumatismelor ce se poate face prin determinarea și identificarea factorilor favorizanți, prin programe de exerciții specifice introduse în programul de antrenament în scopul creșterii elasticității structurilor articulare precum și prin tratarea și recuperarea corectă a traumatismelor.[121]

Practicarea fotbalului este strâns legată de folosirea unui echipament corespunzător. În timpul unui joc de fotbal, temperatura corpului unui jucător variază între 38- 38.5 grade. Acestă temperatură oscilează în funcție de anumiți factori. Cantitatea de căldură produsă trebuie să fie dispersată în mediul extern pentru a se evita supraîncălzirea organismului. În realizarea acestei echilibrări, calitatea echipamentului vine să grăbească sau să reducă pierderea de căldură. Caracteristicile țesăturilor din care se confecționează echipamentul de joc al fotbalistului trebuie să realizeze o bună zonă de confort corporal cae se referă la următoarele aspecte: o bună conductibilitate termică, o bună permeabilitate la aer, o bună higroscopicitate a țesăturilor (proprietatea țesăturilor de a absorbi transpirația sau vapori de apă), și culoarea echipamentului care contribuie la ușurarea termoreglării prin eliminarea acumulării iradiației solare. Echipele de fotbal trebuie să posede mai multe rânduri de echipament de diverse tipuri de țesături pentru a le putea folosi în fucnșie de condițiile

[119] *Ibidem,* p. 40
[120] D. F. Deșin *Prevenirea traumatismelor în sport,* Ed. Cultură fizică și sport, București, 1954, pp. 62-63
[121] Călin Gabriel Șarlă, *Rolul kinetoterapiei în performanța sportivă,* ed. Sitech, Craiova, 2013, p. 14

meteorologice externe. Astfel, iarna și toamna, este bine a se folosi tricouri de lână din culoare închisă, iar vara tricouri de bumbac de culori deschise.[122]

Protecția contra unor agenți mecanici se realizează prin următoarele componenete ale echipamentului: apărătorile, necesare tuturor jucătorilor, indiferent de postul pe care joacă în echipă, protejează regiunea anterioară a tibiei de lovituri sau răni. Se atrage atenția asupra deosebitei utilități a folosirii apărătorilor, deoarece practica arată că cei ce nu le-au folosit, au suferit răniri grave. Cotierele sunt utile portarilor, folosirea lor duce la evitarea producerii bursitelor olecraniene. Apărătorile de șolduri sunt folosite numai de portari și constau în confecționarea unor porțiuni moi, matlasate în regiunea șoldurilor, astfel în timpul plonjoanelor se evită producerea de leziuni ale pielii sau bursite trohanteriene.[123]

Din afecțiunile portarului, în afară de plăgile ușoare (escoriații, plăgi înțepate) care se produc prin alunecările portarului pentru a prinde mingea, dintre contuziile mai grave sunt contuzia cerebrală, care uneori prezintă un hematom local subcutanat, cu pierderea pe moment a cunoștinței, dar cu revenirea rapidă a funcțiilor vitale. Se întâlnește la portarii care, în plonjoane, blocaje, sunt loviți de gheata adversarului sau de bara porți. Se pot preveni prin învățarea corectă a blocajului, prin ferirea capului și expunerea spatelui în semiflexie către adversar.[124] Întrucât jocul portarului nu implică lovirea mingii cu capul, decât foarte rar, se recomandă introducerea atat prin regulament cât și în practică purtarea unei căști de protecție pe toată durata jocului de către portari.

În ce privește jucătorii din defensivă afecțiunile cele mai frecvente apar la cap și membrele inferioare. Plăgi în regiunea feței, fractura oaselor feței, contuzii la gambe și fese datorită atacurilor prin alunecare cu indurații fesiere. Jucătorii din ofensivă suferă des accidentări la cap, plăgi ale feței, hematom nazal, entorse grave, contuzii de gambă și rupturi musculare. O mare parte din aceste accidentări pot fi prevenite prin măsurile de prevenire recomandate în lucrarea de față.

[122] Dumitru Tomescu, N. Stănescu, *op. cit.*, pp. 220- 221
[123] *Ibidem,* p. 224
[124] *Ibidem,* p. 271

IV. STUDIU DE CAZ

Traumatismele suferite de jucătorii de fotbal

Prezentare generală și studiu comparativ

Introducere

Practicarea jocului de fotbal implică inevitabil apariția din diferite cauze a unor traumatisme cu diferite grade de severitate. Afecțiunile traumatice predomină în jocul de fotbal iar explicația ar fi faptul că sunt multe echipe, respectiv mulți participanți. În realitate numărul de participanți în alte sporturi de contact este mai mare (de exemplu rugby, lupte, judo) iar contactul fizic este permanent, pe când în jocul de fotbal contactul este spontan. Diferența esențială constă în faptul că în fotbal un procent însemnat de accidente au cauze extrinseci (de exemplu loviturile sau coliziunile cu adversarul). Diminuarea numărului traumatismelor devine o preocupare permanentă a forurilor de conducere a echipelor de fotbal. Studiul încearcă să stabilescă câteva direcții de prevenire a traumatismelor în funcție de cauzalitate. Cercetarea a constat în analiza de articole și lucrări de specialitate care au avut această tematică.

Ipoteza

Presupunem că în campionate de fotbal european cu cel mai înalt nivel de performanță rata de accidentări este ridicată.

Scopul

Scopul îl reprezintă identificarea campionatului european de fotbal din cele alese cu procentajul cel mai mare de traumatisme suferite de jucători profesioniști și propunerea unor măsuri de profilaxie.

Subiecții: jucătorii de fotbal din 5 campionate din Europa care au suferit un traumatism în sezonul 2017-2018.

Metode de cercetare

Efortul depus în jocul de fotbal poate conduce la o serie de probleme medicale, pe care atât sportivii cât și echipa tehnică (antrenor, medic, kinetoterapeut, nutriționist, psiholog, preparator fizic, maseur) ar fi bine să le cunoască pentru a acționa profilactic sau terapeutic.

Un astfel de studiu are ca obiectiv depistarea tuturor tipurilor de traumatisme precum și a cauzelor producerii acestora în vederea prevenirii printr-o abordare rațională și măsuri adecvate. Am folosit următoarele metode de cercetare: studiul bibliografic, cercetarea de constatare, metoda statistică și metoda comparativă.

Cauzele generatoare: facem trimitere la capitolul II.3 din lucrare unde sunt prezentați factorii favorizanți ai producerii accidentelor în jocul de fotbal.

Cercetare de constatare

Într-o statistică realizată la Centrul de Traumatologie și ortopedie, la Universitatea Federală din Sao Paulo, Brazilia, în anul 2014, privind incidența traumatismelor sportive, jocul de fotbal se remarcă cu cel mai mare procentaj (vezi fig. 1).[125]

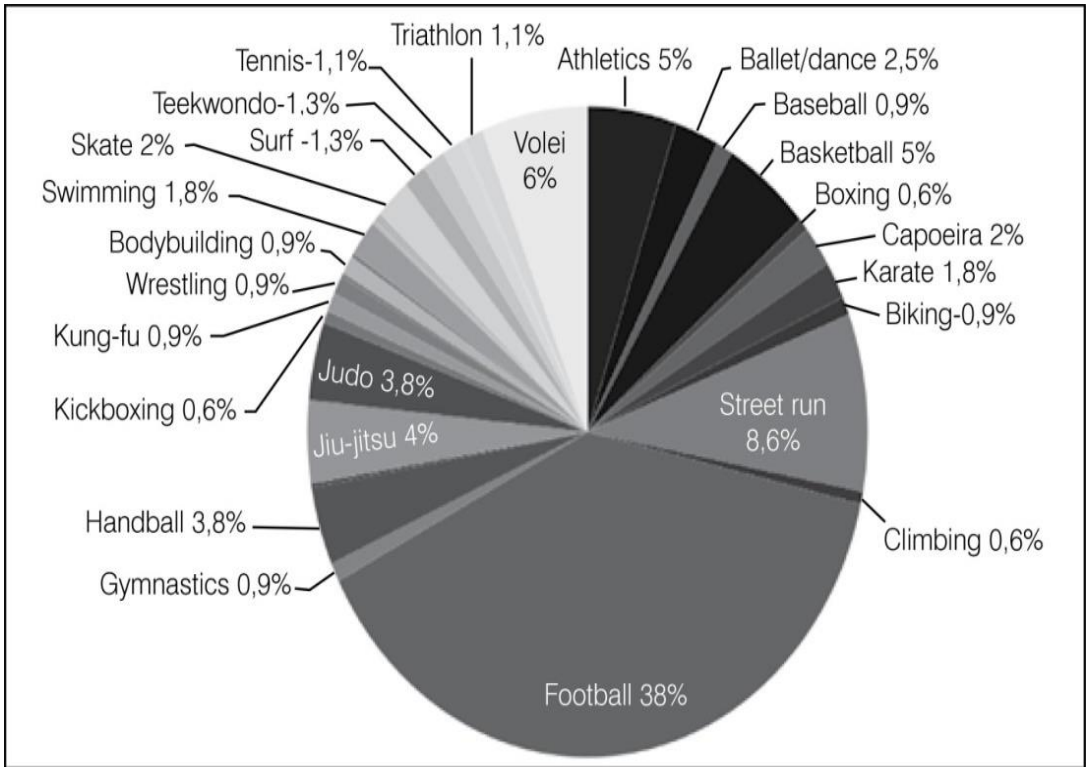


Fig.1 Repartizarea procentuală a traumatismelor din ramurile sportive

[125]Alexandre Pedro Nicolini, Rogerio Teixeira de Carvalho, *Common injuries in athletes knee: experience of a specialized center*, Acta ortop. bras. Vol 22, no. 3, Sao Paulo, 2014, accesat pe http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-78522014000300127#aff1

În urma cercetării efectuate s-a constatat că în jocul de fotbal sunt prezente toate tipurile de afecțiuni traumatice posibile plecând de la cele mai nesemnificative până la cele mai grave sau chiar decesul. Separat de accidentele frecvente la orice post ocupat de jucător (rupturi de menisc, întinderi și rupturi de ligamente la genunchi, rupturi musculare, fracturi), în continuare vom prezenta traumatisme specifice în funcție de postul ocupat în echipă, exemple de jucători de fotbal care au suferit traumatisme și au creat astfel un precedent, fără ca ulterior să se impună măsuri de prevenire.

Traumatismele portarului

În continuare prezentăm traumatismele suferite de jucătorii de fotbal în funcție de postul ocupat în echipă. Astfel accidentele portarului sunt: plăgi pe regiunea feței, hematoame, fracturi de dinți, accidentări la umăr, accidentări la cot, accidentărila spate și șolduri, contuzie cerebrală, comoție cerebrală, traumatisme cranio-cerebrale extrem de grave. S-a creat un precedent prin renumitul portar Petr Cech care a suferit o fractură craniană și comoție cerebrală în urma unei coliziuni cu adversarul în anul 2006. La indicația doctorilor a purtat casca de protecție pe parcursul a 9 ani consecutivi de activitate profesională de înaltă performanță în fotbal (vezi fig. 2).[126]

Prin regulament este permisă purtarea de articole de protecție care nu prezintă pericol, de exemplu căști, măști de protecție, genunchere și cotiere confecționate din materiale moi, ușoare și căptușite, precum și șepci pentru portari. În cazul în care se utilizează echipament de protecție pentru cap trebuie să îndeplinească anumite condiții de culoare, să nu fie fixat de tricou și să nu prezinte pericol pentru jucătorul care îl poartă sau pentru un alt jucător (de exemplu din cauza mecanismului de deschidere/ închidere de la gât). [127]

După cum putem observa, este permisă prin regulament purtarea articolelor de protecție care nu prezintă pericol. De exemplu, căști sau măști de protectie pentru jucătorii care au suferit un traumatism. Având în vedere acest caz precedent, atât timp cât jucătorul profesionist și-a putut desfășura corespunzător activitatea sportivă purtând casca de protecție în urma unui traumatism, este de recomandat ca purtarea unei astfel de căști de protecție pentru portari să fie nu doar permisă prin regulament ci impusă prin regulament în vederea prevenirii accidentării portarilor la toate nivelurile competiționale. Această măsură de precauție ar trebui inclusă cât mai repede în regulamentul jocului de fotbal. Este de asemenea de precizat faptul

[126] *De ce poartă Petr Cech casca*, accesat pe https://www.gsp.ro/international/liga-campionilor/de-ce-poarta-cech-casca-69996.html

[127] *The International Football Association Board,* accesat pe http://www.theifab.com

că nu afectează în nici un fel desfășurarea corespunzătoare a jocului întrucât lovirea mingii cu capul de către portar este destul de rară pe parcursul unei partide de fotbal. Ca măsuri de prevenire putem recomanda: introducerea obligatorie prin regulament a purtării căștii de protecție și mască de protecție pe durata desfășurării partidei de fotbal de către portari, schimbarea materialului metalic din care sunt confecționate porțile în jocul de fotbal.

Doctorul Chris Koutures prezintă câteva modalități de reducere a riscului de accidentare a portarului prin evitarea utilizării prea frecvente a plonjonului, în ce privește echipamentul portarului acesta trebuie să îi acopere brațele si picioarele în totalitate și să aibă porțiuni cu burete de protecție a genunchiului, a cotului, a umărului și pe părțile laterale în vederea amortizării șocurilor în caz de plonjon sau coliziune cu adversarul.[128]

Fig 2. Casca de protecție pentru portar

[128] *Injuries seen in soccer goalkeepers and how to reduce the risk,* articol accesat pe http://www.dockoutures.com/blog/2015/10/7/how-to-reduce-risk-of-injuries-in-soccer-goalkeepers

Pentru a înțelege cât este de importantă casca de protecție pentru portarul jocului de fotbal îl putem da ca exemplu pe Choirul Huda, portarul formației Persela, din Indonezia, a decedat după ce a fost implicat într-o coliziune cu un coechipier în timpul partidei din etapa a 29-a a primei ligi locale la data de 14 octombrie 2017 (vezi fig. 3). [129]

Fig. 3 Portar decedat în urma unei coliziuni cu un coechipier

Traumatismele apărătorului

Jucătorii în apărare suferă leziuni inghino crurale, afecțiuni ale genunchiului, luxații și entorse de glezne, leziuni ale tendonului popliteu și tendonul lui Ahile, întinderi și rupturi musculare, contuzii de gambă și cel mai grav fracturi de coloană vertebrală.(vezi ANEXE).

Ca exemplu de jucător afectat este Mihăiță Nețu care s-a accidentat grav în data de 10 mai 2011 într-o coliziune cu un coechipier care s-a soldat cu o fractură de vertebră cervicală.(fig. 4)

Fig. 4 Fundaș ce a suferit fractură de coloană vertebrală

[129] *„ Choirul Huda dead”* articol accesat pe https://www.independent.co.uk/sport/football/international/choirul-huda-dead-video-dies-death-indonesian-goalkeeper-captain-legend-persela-lamongan-a8002391.html

Traumatismele atacantului

În ce privește jucătorii ce ocupă posturi de atac aceștia suferă leziuni precum luxații de gleznă, afecțiuni ale tendonului popliteu și a tendonului lui Ahile, diferite traumatisme ale genunchiului, întinderi și rupturi musculare. Spre deosebire de alte posturi ocupate în echipă, la jucătorii în atac apar multe traumatisme la nivelul umărului, dislocări de umăr, fracturi de claviculă, plăgi pe față și hematom nazal.(vezi ANEXE). Ca exemplu de jucător, Cristiano Ronaldo în timpul unui meci a suferit o plagă deschisă pe față (fig.5)

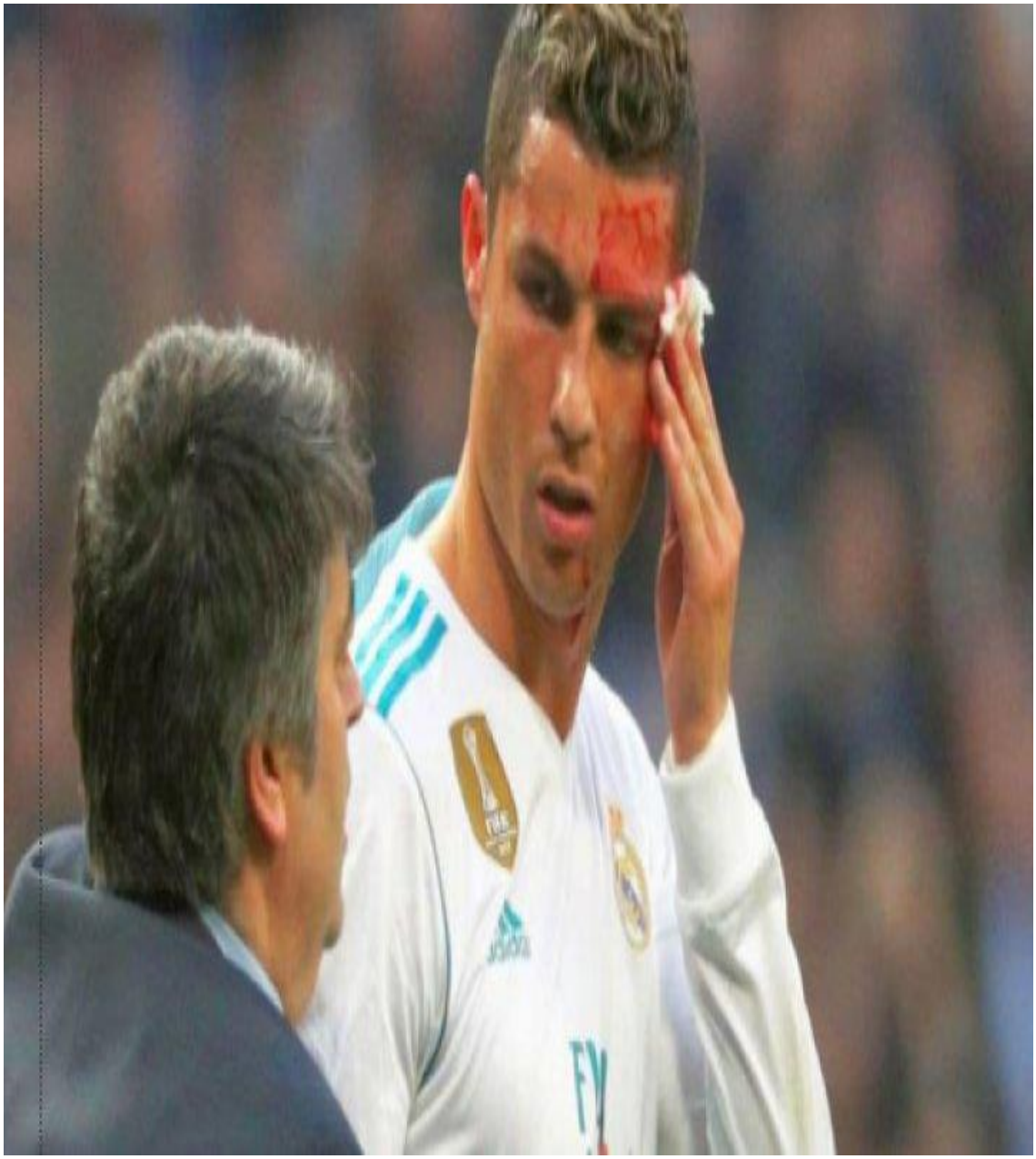


Fig. 5 Atacant cu plagă deschisă pe față

Traumatismele mijlocașului

Mijlocașul este cel mai afectat jucător de pe teren în ceea ce privește accidentările. Spre deosebire de celelate posturi ocupate în echipă, în cazul mijlocașului apar foarte multe fracturi osoase, fracturi de tibie și peroneu, fracturi de glezne, fracturi ale coastelor, rupturi de tendoane. (vezi ANEXE). Ca exemplu de jucător mijlocașul Aaron Ramsey a suferit o dublă fractură la piciorul drept. (fig. 6)

Fig. 6 Mijlocaș ce a suferit o dublă fractură la piciorul drept

Traumatismele pe posturi în LA LIGA

Pe baza tabelelor statistice (vezi ANEXE) cu jucătorii care au suferit accidentări în sezonul 2017-2018, am identificat în funcție de postul ocupat în echipă în campionatul La Liga (vezi tabel 1) următoarele traumatisme: pe postul portarului un număr de 4 sportivi cu umăr dislocat, fractură de claviculă, accidentat la șold și contuzie craniană ca de exemplu Diego Lopez, număr criteriu 27. Pe postul apărătorilor am identificat 14 jucători traumatizați ce au suferit leziuni inghino crurale, accidentări la genunchi, tendon popliteu, leziune a tendonului lui Ahile, întindere musculară și leziuni a mușchiului cvadriceps. În atac un număr de 12 jucători accidentați, principalele traumatisme fiind ruptura de menisc, gleznă luxată, întindere musculară și ligamente încrucișate. Cei mai mulți jucători traumatizați în acest campionat au fost pe postul de mijlocaș și anume în număr de 18 cu următoarele traumatisme: fractură de gleznă, fractura de tibie, leziuni inghino crurale, întinderi musculare și leziuni ale tendonului popliteu.

Traumatismele pe posturi în Ligue 1

În ce privește situația traumatismelor din campionatul francez de fotbal (vezi tabel 2 din ANEXE) am identificat în sezonul 2017-2018 următoarele traumatisme: 2 portari cu traumatism la cot și umăr, 15 apărători care au suferit leziuni inghino crurale, ligamente încrucișate, rupturi de menisc, luxații de gleznă și leziuni ale tendonului popliteu. Un număr de 11 jucători au suferit accidentări grave acestea constând în dislocări de umăr, luxații de gleznă, leziuni inghino crurale și întinderi musculare. În acest campionat predomină numărul mijlocașilor accidentați, acest număr ridicandu-se la 17 cu leziuni a tendonului lui ahile, leziuni ale coapsei, tendon popliteu și traumatisme ale genunchilor.

Traumatismele pe posturi în Bundesliga

În ce privește situația din campionatul german de fotbal (vezi tabel 3 din ANEXE) am identificat un număr de 3 portari cu traumatisme la genunchi și umăr, un număr de 15 apărători cu diferite traumatisme predominând cele la genunchi, rupturi de menisc, luxații de gleznă, afecțiuni ale tendonului popliteu și a tendonului lui Ahile. Traumatismele atacanților se ridică la un număr de 12 jucători cu dislocări de umăr, luxații de gleznă, întinderi și rupturi musculare. Și în acest campionat cel mai afectat post este cel al mijlocașului cu 17 fotbaliști traumatizați ce au suferit multe întinderi și rupturi musculare, leziuni inghino-crurale, ligamente încrucișate și leziuni ale cotului.

Traumatismele pe posturi în Serie A

Pentru sezonul 2017-2018 în campionatul italian de fotbal (vezi tabel 4 din ANEXE) în comparație cu celelalte campionate s-au produs cele mai puține accidentări și anume 3 portari cu traumatism a șoldului, la genunchi și contuzie craniană ca de exemplu Marco Sportiello, număr criteriu 11. Doar 7 apărători au suferit leziuni traumatice, un număr de 9 atacanți si 8 mijlocași. Traumatismele suferite se identifică cu cele din celelate campionate prezentate mai sus.

Traumatismele pe posturi în Premier League

În campionatul englez de fotbal, în sezonul 2017-2018 s-au produs cele mai multe traumatisme în rândul jucătorilor de fotbal comparativ cu celelalte campionate asupra cărora am făcut studiul (vezi tabel 5 din ANEXE). Astfel un număr de 3 portari cu afecțiuni traumatice a șoldului, spatelui și a genunchiului, nu mai puțin de 22 de jucători în apărare cu luxații și fracturi de gleznă, rupturi de tendoane, coaste fracturate. Se poate observa cu stupoare că predomină fracturile ceea ce demonstrează duritatea coliziunii între adversari. În atac, 12 jucători au suferit accidentări ce predomină în zona umărului, a gleznelor și la genunchi. Precum în toate celelalte campionate ce au facut obictul de studiu al lucrării de față, cei mai mulți jucători traumatizați ocupa postul de mijlocaș și anume 24 de jucători cu următoarele traumatisme: rupturi ale tendonului lui Ahile, rupturi de tendon popliteu, fracturi de glezne, ligamente încrucișate și întinderi musculare. Putem observa ca predomină întinderile și rupturile musculare și de tendoane și fracturile osoase.

În concret dacă însumăm traumatismele pe posturi din toate cele 5 campionate vom avea următoarele cifre: 14 portari ce au suferit traumatisme, numărul jucătorilor în atac se ridica la 56, apărători accidentați 77 iar cei mai multi jucători traumatizați se dovedesc cei de la mijlocul terenului, mijlocașii, cifra acestora fiind 83.

Mijlocașul este cel mai afectat jucător de pe teren în ce privesc accidentările. Jucătorii din apărare suferă accidentări la genunchi și glezne în timp ce jucătorii din atac suferă întinderi și rupturi musculare.[130]

Ca măsuri de prevenire, chiar dacă limitează considerabil mobilitatea articulației genunchiului, este recomandată introducerea prin regulament a apărătorilor pentru genunchi, genunchiul fiind zona anatomică extrem de afectată în jocul de fotbal. Se poate recomanda și limitarea contactului fizic între jucători. În urma acestei cercetări de constatare, am identificat un număr impresionant de cazuri de accidentări grave a jucătorilor de fotbal contemporani, iar pe baza acestora am formulat două întrebări de cercetare:

[130] Sports injuries in soccer according to tactical position: a retrospective survey, articol accesat pe http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502017000500249

1. De ce nu se impun măsuri corespunzătoare de prevenire a accidentărilor prin regulament?
2. De ce nu se limitează contactul fizic între jucători?

Pentru a intra în profunzime în problematica discutată, am utilizat metode de analiză și interpretare și anume metoda statistică și metoda comparativă cu privire la traumatismele suferite de jucătorii profesioniști de fotbal din 5 dintre cele mai importante campionate de fotbal din Europa în sezonul 2017-2018. Listele publicate pentru fiecare campionat reflectă accidentările jucătorilor care nu s-au refăcut din punct de vedere fizic de la data accidentării și până în momentul scrierii acestei lucrări (vezi ANEXE). Astfel, accesând baza de date a fiecărui campionat de fotbal și anume campionatul spaniol, francez, englez, german și italian am identificat un număr deosebit de mare de traumatisme suferite de către jucători profesioniști de la diferite echipe pe baza cărora am realizat următoarele diagrame. (vezi fig. 7și fig.8)

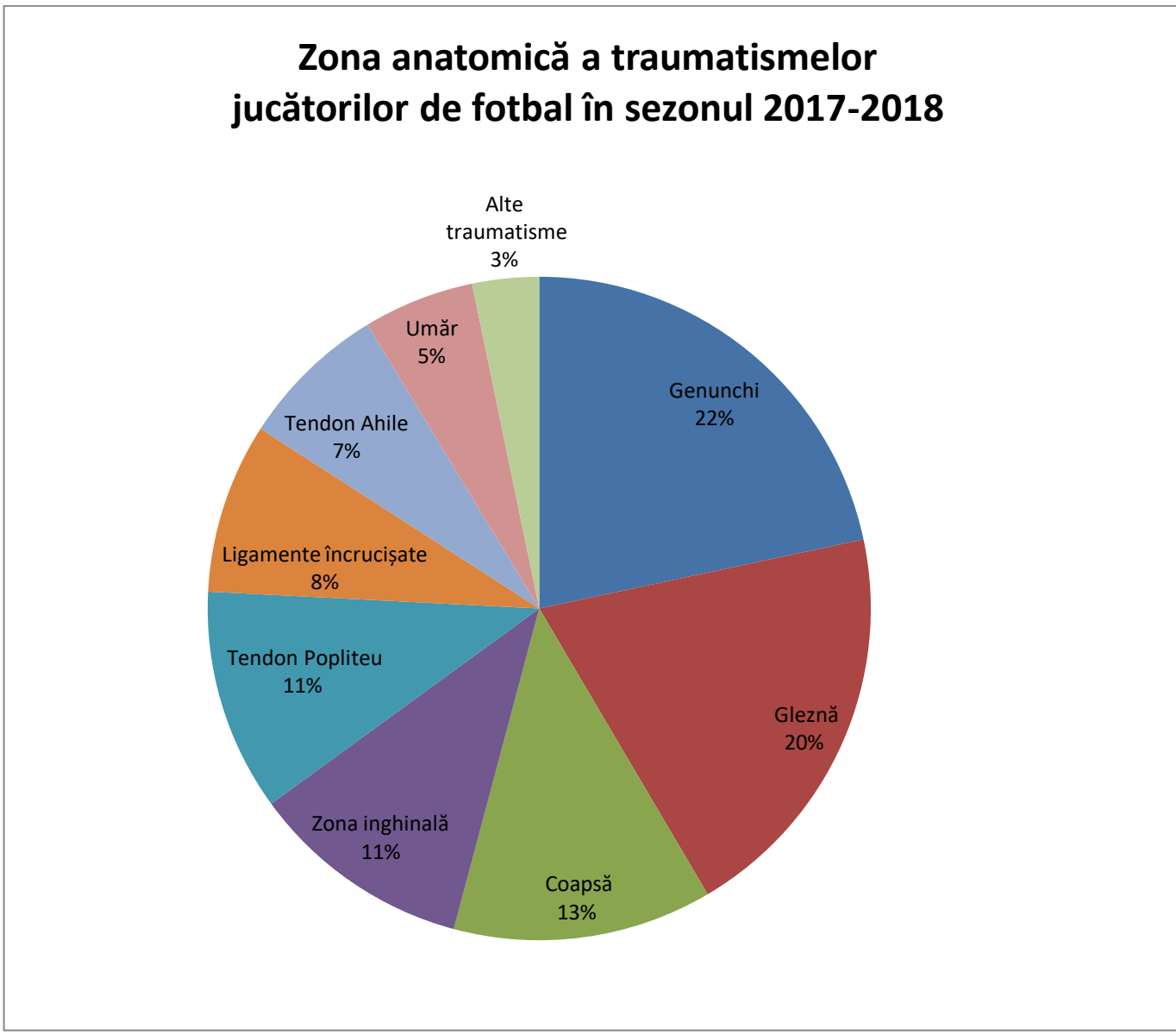


Fig. 7 Repartizarea procentuală a traumatismelor identificate pe zone anatomice

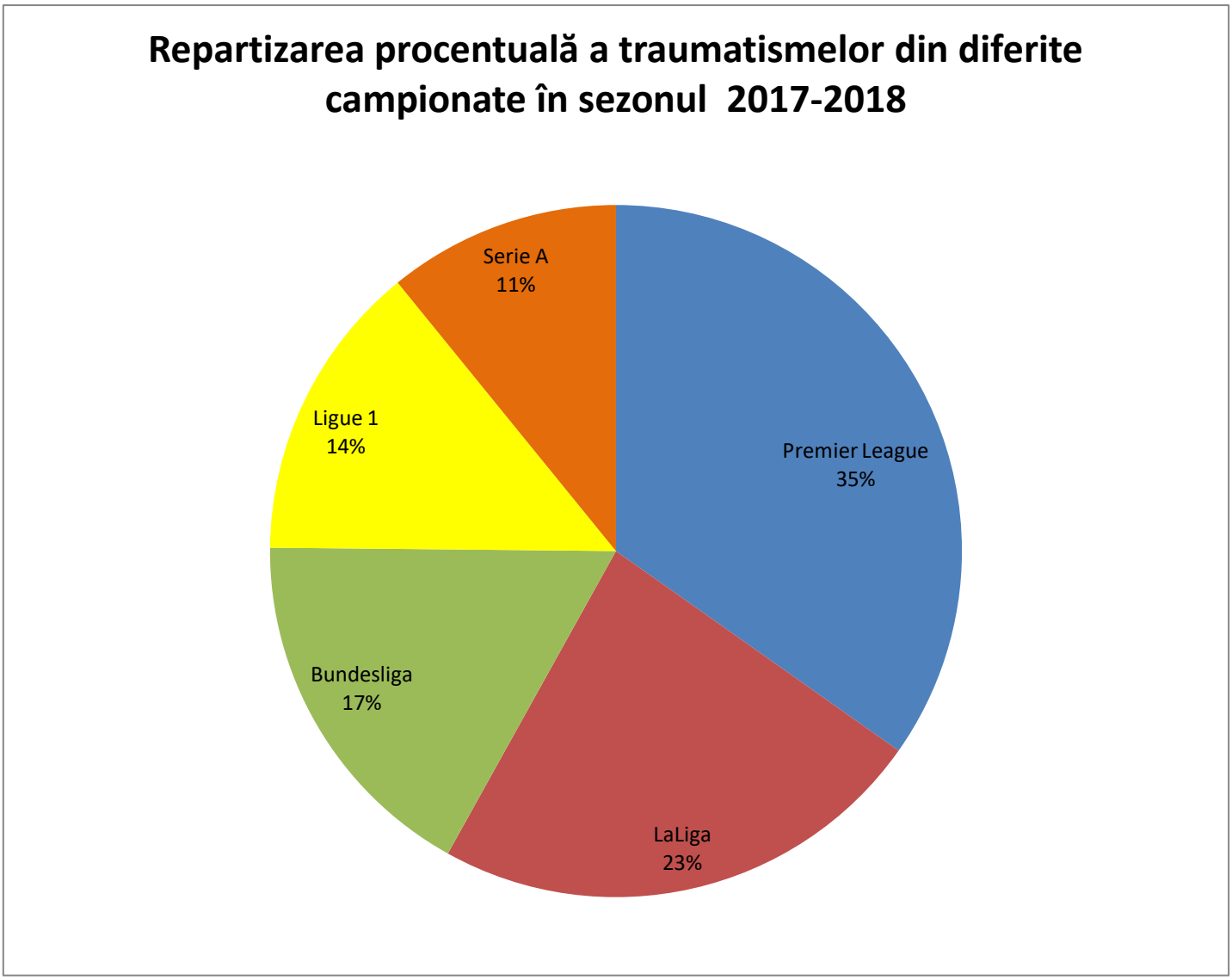


Fig. 8 Repartizarea procentuală a traumatismelor din diferite campionate

Rezultate

În urma metodologiei de cercetare aplicate am identificat traumatisme grave și deosebit de grave la nivel internațional produse în jocul de fotbal profesionist. Rezultatul obținut în urma acestei cercetări de constatare arată faptul că traumatismele în jocul de fotbal sunt prezente la cel mai înalt nivel competițional fără implicații serioase de prevenire a acestora. Cazurile prezentate au doar caracter exemplificativ, lista campionatelor în care jucătorii suferă traumatisme fiind interminabilă.

Folosind metoda statistică, în Campionatul de fotbal spaniol, în sezonul 2017-2018 s-au identificat un număr de 59 de jucători profesioniști de fotbal care au suferit diferite traumatisme cele mai predominante fiind accidentările la genunchi, la gleznă, fracturi osoase și întinderi musculare. Pentru sezonul 2017-2018, în campionatul german de fotbal am reținut un număr surprinzător de jucători care au suferit traumatisme, numărul rezumându-se la 47. În campionatul francez 44 de jucători profesioniști au suferit accidentări grave. În campionatul italian, un număr mai mic de traumatisme și anume 27 de jucători profesioniști. Prima poziție în acest clasament este ocupată de traumatismele suferite de jucătorii din campionatul englez de fotbal, renumit ca fiind unul în care contactul fizic este mult mai dur, iar arbitrajul mult îngăduitor în ce privesc accidentările, un număr de 61 de fotbaliști cu diferite traumatisme suferite. Totalul jucătorilor ce au suferit un traumatism ridicându-se la 238 de jucători din 5 campionate pentru un singur sezon cu o medie de 47.6 jucători pe campionat. Astfel rata de accidentări a jucătorilor de fotbal profesioniști se dovedește a fi ridicată.

În ultimii ani, Premier League a fost considerat de către fani și presă ca fiind cel mai important campionat nu doar din Europa ci din lume, asta deși primele două competiții intercluburi, Uefa Champions League și Uefa Europa League, nu au mai fost câștigate de mult de o echipă din prima ligă engleză. Sumele de transfer exorbitante, jucătorii ce evoluează în Anglia și managerii de renume mondial au făcut din Premier League cel mai urmărit campionat din lume. O analiză a primelor 5 ligi ale Europei, în privința diferenței de puncte, Premier League și La Liga sunt cele mai palpitante și disputate ligi din Europa, între prima și a doua clasată fiind o diferență medie de doar 5 puncte, în ultimii 10 ani. În Bundesliga diferența este puțin mai mare, de 8 puncte, pentru ca în primele ligi din Franța și Italia distanța dintre primele două ocupante să fie de aproape 10 puncte. Dacă ne uităm la diferenţa de puncte între primul loc şi ultimul loc ce duce în Europa, de obicei poziţia a 5-a, vom observa acelaşi lucru. Premier League conduce detaşat în cursa pentru titlul de cel mai disputat

campionat, între campioană şi poziţia a 5-a fiind o diferenţă de doar 21 de puncte. [131] Având în vedere această statistică argumentează faptul că Premier League este campionatul cu cel mai înalt nivel de performanță.

Deși se consideră că afecțiunile membrelor inferioare nu sunt atât de grave, după cum am putut constata, cele mai multe traumatisme se produc la nivelul genunchilor. Se poate spune că se încearcă cu precădere evitarea introducerii prin regulament a purtării de apărători pentru genunchi având în vedere faptul că purtarea acestora ar limita mobilitatea articulară a genunchiului și implicit viteza de deplasare a jucătorului în teren, fapt ce nu este de dorit în zilele noastre datorită desfășurării jocului într-o mare viteză ce aduce o spectaculozitate deosebită a jocului și un număr cât mai mare de spectatori.

[131] *Este Premier League cel mai bun campionat? Analiză a primelor campionate ale lumii,*articol accesat pe https://www.telekomsport.ro/este-premier-league-cel-mai-bun-campionat-analizam-primele-campionate-ale-lumii-17779099

Concluzii

În urma realizării lucrării de față cu privire la accidentele provocate în jocul de fotbal se poate concluziona ca această ramură sportivă are un indice foarte mare de risc în apariția traumatismelor, ceea ce ar trebui să constituie un semnal de alarmă având în vedere evoluția deosebit de rapidă a jocului de fotbal.

Din analiza literaturii de specialitate s-au desprins cauzele majore care stau la baza traumatismelor în jocul de fotbal: pregătirea analitică insuficientă a aparatului locomotor înainte de începerea antrenamentului sau a competiției, dezvoltarea fizică improprie execuției unor procedee tehnice, nivelul pregătirii fizice a jucătorilor, lipsa de sinergie a mușchilor, calitatea precară a echipamentului sportiv, condițiile geoclimaterice, caracteristicile terenului de joc, refacerea incompletă posttraumatică, modul de abordare a jocului de către conducerea tehnică, suprasolicitarea, erori metodice. Cunoașterea cauzelor care duc la apariția accidentărilor în jocul de fotbal au o deosebită importanță pentru luarea unor măsuri în vederea prevenirii producerii lor.

Diminuarea numărului traumatismelor provocate în jocul de fotbal este posibilă prin măsuri adecvate și adaptate condițiilor specifice pentru toate cauzele majore de apariție a accidentelor, prin schimbări și adăugiri consistente a regulamentului de joc.

Factorul educațional trebuie să fie mult mai pregnant atât în rândul staff-ului tehnic dar mai ales în procesul de dezvoltare a jucătorilor de fotbal în scopul formării unor conduite corecte raportate la adversari și la competiția sportivă, educarea acestora în spiritul corectitudinii în joc fiind indispensabilă.

Chiar dacă în jocul de fotbal nivelul contactului fizic este foarte ridicat, acest nivel poate fi scăzut și ținut sub control printr-un arbitraj foarte strict și intolerant de la primele manifestări de agresivitate a jucătorilor de fotbal. De asemenea se pot aplica și sancțiuni severe până chiar la excluderea din activitatea sportivă a jucătorului.

In baza studiului de caz efectuat s-a constatat că Premier League este campionatul european cu cel mai înalt nivel de performanță iar rata traumatismelor suferite de jucători este direct proporțională cu nivelul avansat de joc de unde rezultă ca ipoteza a fost demonstrată.

Dincolo de spectaculozitate, atractivitate, frumusețea jocului și câștigurile colosale, implicațiile generale a jocului de fotbal, direcții viitoare de prevenire a traumatismelor provocate în jocul de fotbal ar trebui să ocupe prim planul pentru asigurarea siguranței și protecției integrității corporale a jucătorului profesionist de fotbal.

Bibliografie

Avramescu, Taina, Elena, *Recuperare funcțională în patologia sportivă*, editura Universitaria, Craiova, 2007

Bălteanu, Veronica, *Masajul în traumatologia sportivă,* editura Universității „Al. I. Cuza", Iași, 2014

Borza, Iconia, *Traumatologie sportivă,* editura Mirton, Timișoara, 2009

Bratu, Mircea, *Kinetoterapia în afecțiunile posttraumatice ale sportivilor,* editura Bren, București, 2004

Călinescu, George, *Fotbal – prezent și viitor,* editura Universitaria, Craiova, 2004

Deșin, D. F. *Prevenirea traumatismelor în sport*, editura Cultură fizică și sport, București, 1954

Doboșiu Cornel, *Traumatologie sportivă,* editura Tineretului, București, 1985

Duma, Eugen, *Accidente sportive*, editura Risoprint, Cluj Napoca, 2009

Dumitrescu, Gheorghe, Deac, Anca, *Fotbal- noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament,* editura Universității din Oradea, Oradea, 2009

Economu, Virgil, *Fotbal- probleme de tactică în jocul modern,* editura Uniunii de Cultură Fizică și sport, București, 1935

Georgescu, Luminița Ionela, *Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată*, editura Universitaria, Craiova, 2006

Kirițescu, Constantin, *Palestrica*, editura Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1964

Lilios, Gabriela, Aspecte fiziopatologice în șocul traumatic, ed. Ovidius University Press, Constanța, 2006

Manole, Vasile *Recuperare în traumatologie sportivă,* editura Alma Mater, Bacău, 2009

Manușaride, Chiriac, Ghemigean, Chevorc, *Aproape totul despre fotbal*, editura Sport-Turism, București, 1986

Mihalache, Constantin, *Ajutor medical în traumatisme diferite*, editura Ceronav, Constanța, 2013

Nețа, Gheorghe, Popovici, Cornel, *Fotbal*, editura JRC, București, 2000

Puiu, Octavian, *Tratamentul entorselor grave ale genunchiului posttraumatic*, ed. Universității din Pitești, Pitești, 2006

Radovici, Iulian, San-Marina, Elena, *Recuperarea sportivilor traumatizați,* editura Stadion, București, 1973

Stănescu, Nicolae, *Traumatologie sportivă curentă,* editura Stadion, București, 1972

Stoica, Doru, *Dinamica predării jocului de fotbal,* editura Universitaria, Craiova, 2011

Șarlă, Călin, Gabriel, *Rolul kinetoterapiei în performanța sportivă,* editura Sitech, Craiova, 2013

Tomescu, Dumitru, Nicolae. Stănescu, *Practica medico-sportivă în fotbal,* editura Stadion, București, 1970

Resurse WEB

Choirul Huda dead, articol accesat pe https://www.independent.co.uk/sport/football/international/choirul-huda-dead-video-dies-death-indonesian-goalkeeper-captain-legend-persela-lamongan-a8002391.html

Este Premier League cel mai bun campionat? Analiză a primelor campionate ale lumii, articol accesat pe https://www.telekomsport.ro/este-premier-league-cel-mai-bun-campionat-analizam-primele-campionate-ale-lumii-17779099

Fotbalul românesc și societatea, Institutul Român pentru evaluare și strategie, accesat pe http://www.romaniabrand.com/uploads/stiri/introducere_-fotbalul_romanesc_si_societatea

Injuries seen in soccer goalkeepers and how to reduce the risk, articol accesat pe http://www.dockoutures.com/blog/2015/10/7/how-to-reduce-risk-of-injuries-in-soccer-goalkeepers

Iuga, Veronica, *Imobilizare și transport improvizat și profesional pentru pacienții traumatizați*, Brăila, 2017, accesat pe https://www.slideshare.net/ElenaNegotei1/imobilizare-i-transport-n-traum

Nicolini Pedro Alexandre, Teixeira Rogerio de Carvalho, *Common injuries in athletes knee: experience of a specialized center*, Acta ortop. bras. Vol 22, no. 3, Sao Paulo, 2014 accesat pe http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-78522014000300127#aff1

Sports injuries in soccer according to tactical position: a retrospective survey, articol accesat pe

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502017000500249

Structura și dinamica jocului de fotbal, articol accesat pe http://www.creeaza.com/familie/sport/Structura-si-dinamica-jocului-178.php

Tabel jucători accidentați din Premier League, Anglia, sezon 2017-2018, accesat pe https://www.physioroom.com/news/english_premier_league/epl_injury_table.php#c38 și pe https://www.premierleague.com, la data de 18.06.2018

Tabel jucători accidentați din Ligue 1, Franța, sezon 2017-2018, accesat pe https://www.sportsgambler.com/team-news/france-ligue-1/ și pe http://www.ligue1.com, la data de 18.06.2018

Tabel jucători accidentați din Serie A, Italia, sezon 2017-2018, accesat pe https://www.online-betting.me.uk/italy-serie-a-injuries-and-suspensions.php și pe http://www.legaseriea.it/en, la data de 18.06.2018

Tabel jucători accidentați din Bundesliga, Germania, sezon 2017-2018, accesat pe https://www.online-betting.me.uk/germany-bundesliga-injuries-and-suspensions.php și pe https://www.bundesliga.com/en, la data de 18.06.2018

Tabel jucători accidentați din LaLiga, Spania, sezon 2017-2018, accesat pe https://www.online-betting.me.uk/spain-la-liga-injuries-and-suspensions.php și pe http://www.laliga.es/en, la data de 18.06.2018

Traumatismul portarului Petr Cech, accesat pe https://www.gsp.ro/international/liga-campionilor/de-ce-poarta-cech-casca-69996.html, la data de 26.06. 2018

The International Football Association Board, accesat pe http://www.theifab.com

ANEXE

Tabel 1. Situația accidentărilor în **La Liga**, sezon 2017-2018

Spania

Nr. Crt	Jucător	Echipa	Traumatismul suferit	Data accidentării
1	Héctor Hernández (A)	Alaves	Accidentat la genunchi	24 august 2017
2	Fernando Pacheco (P)	Alaves	Accidentat la umăr	29 aprilie 2018
3	Adrián Diéguez (F)	Alaves	Pubialgie	19 mai 2018
4	John Guidetti (A)	Alaves	Gleznă luxată	31 mai 2018
5	Carlos Martin Vigaray (F)	Alaves	Accidentat la genunchi	6 februarie 2018
6	Antonio Sivera (P)	Alaves	Fractură claviculă	29 aprilie 2018
7	Enrique Kike Sola (A)	Athletic Bilbao	Tendon popliteu	2 aprilie 2018
8	Mikel Balenziaga (F)	Athletic Bilbao	Tendon popliteu	1 mai 2018
9	Mikel Rico (M)	Athletic Bilbao	Tendon popliteu	12 mai 2018
10	Filipe Luis (F)	Atletico Madrid	Gleznă luxată	15 martie 2018
11	Carles Aleña (M)	Barcelona	Tendon popliteu	4 iunie 2018
12	Sergi Samper (M)	Barcelona	Gleznă fracturată	6 ianuarie 2018
13	Thomas Vermaelen (F)	Barcelona	Tendon popliteu	13 mai 2018
14	Antonio Adan (P)	Betis	Leziune inghino-crurala	4 aprilie 2018
15	Daniel Gimenez (P)	Betis	Întindere musculară	22 aprilie 2018
16	Zou Feddal (F)	Betis	Tendonul lui Ahile	3 februarie 2018
17	Emre Mor (A)	Celta Vigo	Gleznă luxată	1 mai 2018
18	Ruben Blanco (P)	Celta Vigo	Tendon popliteu	16 mai 2018
19	Pablo Hernandez (M)	Celta Vigo	Accidentat la coapsă	16 mai 2018
20	Boveda Altube Eneko (F)	Deportivo La Coruna	Accidentat la coapsă	9 martie 2018
21	Sidnei (F)	Deportivo La Coruna	Tendon popliteu	25 aprilie 2018
22	Federico Cartabia (M)	Deportivo La Coruna	Leziune inghino-crurala	10 mai 2018
23	Carles Gil (M)	Deportivo La Coruna	Leziune inghino-crurala	11 mai 2018
24	Fran Rico (M)	Eibar	Genunchi	27 februarie 2017
25	Pedro Léon (M)	Eibar	Gleznă	5 mai 2018
26	Adrian Lopez (A)	Espanyol	Ruptură de menisc	27 august 2017
27	Diego Lopez (P)	Espanyol	Contuzie cerebrală	4 martie 2018
28	Jairo Morilla (A)	Espanyol	Leziune inghino-crurala	4 mai 2018
29	Mauro Arambarri (M)	Getafe	Picior fracturat	21 martie 2018
30	Markel Bergara (M)	Getafe	Picior fracturat	16 aprilie 2018
32	Mathias Olivera (F)	Getafe	Accidentat la umăr	28 aprilie 2018
33	Gabriel Peñalba (M)	Las Palmas	Genunchi	11 aprilie 2018
34	Alexander Szymanowski M	Leganes	Tendon popliteu	21 martie 2018
35	Ivan Lopez Alvarez (A)	Levante	Întindere musculară	16 mai 2018
36	Alex Alegría (A)	Levante	Ligamente încrucișate	10 noiembrie 2017
37	Adalberto Peñaranda (A)	Malaga	Tendon popliteu	17 ianuarie 2018

38	Miguel Torres (F)	Malaga	Tendon popliteu	22 aprilie 2018
39	Chori Castro (M)	Malaga	Tendon popliteu	22 aprilie 2018
40	Zdravko Kuzmanovic (M)	Malaga	Leziune inghino-crurala	3 mai 2018
41	Federico Ricca (F)	Malaga	Accidentat la umăr	17 aprilie 2018
42	Daniel Carvajal (F)	Real Madrid	Leziune inghino-crurala	26 mai 2018
43	Imanol Agirretxe (A)	Real Sociedad	Tendonul lui Ahile	22 aprilie 2018
44	Héctor Moreno (F)	Real Sociedad	Accidentat la șold	12 mai 2018
45	Lionel Carole (F)	Sevilla	Întindere musculară	20 februarie 2018
46	Jesus Navas (M)	Sevilla	Coapsă	4 mai 2018
47	Carlos Fernández Luna (A)	Sevilla	Întindere musculară	4 mai 2018
48	Francis Coquelin (M)	Valencia	Tendonul lui Ahile	16 martie 2018
49	Bruno Soriano (M)	Villarreal	Genunchi	14 februarie 2018
50	Daniel Raba (A)	Villarreal	Gleznă	30 mai 2018
51	Ramiro Guerra (M)	Villarreal	Genunchi	26 ianuarie 2018

Tabel 2. Situația accidentărilor în **Ligue 1**, sezon 2017-2018

Franța

Nr. Crt	Jucător	Echipa	Accidentarea suferită
1	Lacina Traoré (A)	Amiens	Umăr dislocat
2	Stiven Mendoza (A)	Amiens	Gleznă luxată
3	Thomas Mangani (M)	Angers	Tendonul lui Ahile
4	Rayan Ait Nouri (F)	Angers	Leziune inghino-crurala
5	Angelo Fulgini (M)	Angers	Coapsă
6	Billy Ketkeophomphone (A)	Angers	Genunchi
7	Loic Puyo (M)	Angers	Coapsă
8	Jerome Prior (P)	Bordeaux	Accidentat la cot
9	Alexandre Mendy (A)	Bordeaux	Genunchi
10	Chang-Hoon Kwon (A)	Dijon	Tendonul lui Ahile
11	Jordan Marié (M)	Dijon	Leziune inghino-crurala
12	Benjamin Jeannot (A)	Dijon	Leziune inghino-crurala
13	Eden Massouema (M)	Dijon	Coapsă
14	Frédéric Sammaritano (M)	Dijon	Genunchi
15	Xeka (M)	Dijon	Genunchi
16	Florent Balmont (M)	Dijon	Tendonul lui Ahile
17	Mehdi Abeid (M)	Dijon	Umăr
18	Youssouf Koné (F)	Lille	Ligamente încrucișate
19	Adama Soumaoro (F)	Lille	Coapsă
20	Kenny Tete (F)	Lyon	Menisc
21	Rolando (F)	Marseille	Tendonul lui Ahile
22	Dimitri Payet (M)	Marseille	Coapsă
23	Danijel Milicevic (M)	Metz	Genunchi
24	Ablie Jallow (A)	Metz	Coapsă
25	Lilian Fourntier (M)	Metz	Tendonul lui Ahile
26	Matthieu Udol (F)	Metz	Genunchi
27	Theodore Efouba (F)	Metz	Gleznă luxată
28	Kamil Glik (F)	Monaco	Accidentat la umăr
29	Andrea Raggi (F)	Monaco	Coapsă
30	Jorge (F)	Monaco	Genunchi
31	Diego Benaglio (P)	Monaco	Genunchi
32	Prejuce Nakoulma (A)	Nantes	Gleznă
33	David Alcibiade (F)	Nantes	Genunchi
34	Joris Kayembe Ditu (M)	Nantes	Genunchi
35	Pierre Lees-Melou (M)	Nice	Tendon popliteu
36	Christophe Jallet (F)	Nice	Genunchi
37	Édinson Cavani (A)	Paris Saint Germain	Întindere musculară
38	Daniel Alves (F)	Paris Saint Germain	Genunchi
39	Marco Verratti (M)	Paris Saint Germain	Leziune inghino-crurala
40	Wahbi Khazri (A)	Rennes	Întindere musculară
41	Brandon (A)	Rennes	Coapsă
42	Duplexe Tchamba (F)	Strasbourg	Leziune inghino-crurala
43	Abdallah Ndour (F)	Strasbourg	Tendon popliteu
44	Yannick Cahuzac (M)	Toulouse	Leziune inghino-crurala

Tabel 3. Situația accidentărilor în **Bundesliga**, sezon 2017-2018

Germania

Nr. Crt	Jucător	Echipa	Traumatismul suferit	Data accidentării
1	Raphael Framberger (F)	Augsburg	Accidentat la gleznă	26 februarie 2018
2	Michael Gregoritsch (A)	Augsburg	Leziune inghino-crurala	5 mai 2018
3	Joel Pohjanpalo (A)	Bayer Leverkusen	Gleznă	25 martie 2018
4	Arturo Vidal (F)	Bayern Munich	Genunchi	3 aprilie 2018
5	Arjen Robben (M)	Bayern Munich	Leziune inghino-crurala	25 aprilie 2018
6	Jérome Boateng (F)	Bayern Munich	Tendon popliteu	25 aprilie 2018
7	Sebastian Rode (M)	Borussia Dortmund	Leziune inghino-crurala	6 august 2017
8	Eric Durm (F)	Borussia Dortmund	Gleznă	17 ianuarie 2018
9	Lars Stindl (A)	Borussia Monchengladbach	Gleznă	28 aprilie 2018
10	Julio Villalba (A)	Borussia Monchengladbach	Coapsă	30 ianuarie 2018
11	Matthias Lehmann (M)	Koln	Accidentat la cot	19 aprilie 2018
12	Jhon Cordoba (A)	Koln	Leziune inghino-crurala	9 mai 2018
13	Yanni Regäsel (F)	Eintracht Frankfurt	Accidentat la spate	5 septembrie 2017
14	Amir Abrashi (M)	Freiburg	Ligamente încrucișate	10 martie 2018
15	Caleb Stanko (M)	Freiburg	Menisc	13 martie 2018
16	Josha Vagnoman (F)	Hamburger SV	Genunchi	19 aprilie 2018
17	Felix Klaus (M)	Hannover 96	Leziune inghino-crurala	17 aprilie 2018
18	Charlison Benschop (A)	Hannover 96	Genunchi	25 aprilie 2018
19	Jonathas (A)	Hannover 96	Tendon popliteu	25 aprilie 2018
20	Palko Dárdai (A)	Hertha Berlin	Tendon popliteu	8 martie 2018
21	Jonathan Klinsmann (P)	Hertha Berlin	Accidentat la umăr	27 martie 2018
22	Valentino Lazaro (M)	Hertha Berlin	Leziune inghino-crurala	5 mai 2018
23	Vladimir Darida (M)	Hertha Berlin	Întindere musculară	6 iunie 2018
24	Kevin Vogt (F)	Hoffenheim	Întindere musculară	6 aprilie 2018
25	Kerem Demirbay (M)	Hoffenheim	Gleznă	27 aprilie 2018
26	Håvard Nordtveit (F)	Hoffenheim	Tendon popliteu	10 mai 2018
27	Dennis Geiger (M)	Hoffenheim	Coapsă	10 martie 2018
28	Serge Gnabry (A)	Hoffenheim	Leziune inghino-crurala	27 aprilie 2018
29	Lukas Rupp (M)	Hoffenheim	Ligamente încrucișate	5 mai 2018
30	Emil Berggreen (A)	Mainz 05	Întindere musculară	18 aprilie 2018
31	Suat Serdar (M)	Mainz 05	Coapsă	27 aprilie 2018
32	Rene Adler (P)	Mainz 05	Genunchi	3 mai 2018
33	Marcel Halstenberg (F)	RB Leipzig	Ligamente încrucișate	23 ianuarie 2018
34	Philipp Köhn (P)	RB Leipzig	Genunchi	9 aprilie 2018
35	Marcel Sabitzer (M)	RB Leipzig	Umăr dislocat	12 aprilie 2018
36	Matija Nastasic (F)	Schalke 04	Ligamente încrucișate	7 aprilie 2018
37	Carlos Mané (M)	VfB Stuttgart	Coapsă	15 ianuarie 2018
38	Andreas Beck (F)	VfB Stuttgart	Ligamente încucișate	14 aprilie 2018
39	Ole Käuper (M)	Werder Bremen	Gleznă	27 ianuarie 2018
40	Aron Johannsson (A)	Werder Bremen	Gleznă	28 aprilie 2018
41	Sebastian Langkamp (F)	Werder Bremen	Tendon popliteu	12 mai 2018
42	Theodor Gebre (F)	Werder Bremen	Genunchi	28 mai 2018
43	Fin Bartels (M)	Werder Bremen	Tendonul lui Ahile	9 decembrie 2017
44	Paul Jaeckel (F)	Wolfsburg	Genunchi	20 aprilie 2018

45	Victor Osimhen (A)	Wolfsburg	Accidentat la umăr	26 aprilie 2018
46	Marcel Tisserand (F)	Wolfsburg	Coapsă	28 aprilie 2018
47	Riechedly Bazoer (M)	Wolfsburg	Genunchi	2 mai 2018

Tabel 4. Situația accidentărilor în **Serie A**, sezon 2017-2018

Italia

Nr. Crt	Jucător	Echipa	Traumatismul suferit	Data accidentării
1	Suso (A)	AC Milan	Accidentat la coapsă	18 mai 2018
2	Patrick Cutrone (A)	AC Milan	Întindere musculară	25 mai 2018
3	Luca Rizzo (M)	Atalanta	Cvadriceps	26 aprilie 2018
4	Andreas Cornelius (A)	Atalanta	Cvadriceps	16 mai 2018
5	Robin Gosens (F)	Atalanta	Menisc	20 mai 2018
6	Leonardo Spinazzola (F)	Atalanta	Ligamente încrucișate	26 martie 2018
7	Damir Ceter (A)	Cagliari	Cvadriceps	26 aprilie 2018
8	Nicolò Barella (M)	Cagliari	Coapsă	25 mai 2018
9	Mariano Julio Izco (M)	Crotone	Întindere musculară	10 martie 2018
10	Simone Lo Faso (A)	Fiorentina	Picior fracturat	10 aprilie 2018
11	Marco Sportiello (P)	Fiorentina	Contuzie cranială	20 mai 2018
12	Darko Lazovic (M)	Genoa	Leziune inghino-crural	12 mai 2018
13	Aleandro Rosi (F)	Genoa	Leziune inghino-crural	12 mai 2018
14	Nicolas Federico Spolli (F)	Genoa	Întindere musculară	12 mai 2018
15	Federico Bernardeschi (A)	Juventus	Tendon	18 mai 2018
16	Marco Parolo (M)	Lazio	Tendon popliteu	22 aprilie 2018
17	Luis Alberto (M)	Lazio	Coapsă	6 mai 2018
18	Ciro Immobile(A)	Lazio	Coapsă	25 mai 2018
19	Gregoire Defrel (A)	Roma	Gleznă luxată	16 aprilie 2018
20	Bruno Peres (F)	Roma	Accidentat la coapsă	12 mai 2018
21	Lukasz Skorupski (P)	Roma	Accidentat la șold	30 mai 2018
22	Emiliano Viviano (P)	Sampdoria	Genunchi	13 mai 2018
23	Duvan Esteban Zapata (F)	Sampdoria	Coapsă	19 mai 2018
24	Pol Lirola (F)	Sassuolo	Menisc	10 aprilie 2018
25	Andrija Balic (M)	Udinese	Genunchi	18 mai 2018
26	Mattia Zaccagni (M)	Verona	Genunchi	17 noiembrie 2017
27	Moise Kean (A)	Verona	Leziune inghino-crural	10 martie 2018

Tabel 5. Situația accidentărilor în **Premier League**, sezon 2017-2018

Anglia

Nr. Crt	Jucător	Echipa	Traumatismul suferit	Data accidentării
1	Gedion Zelalem (M)	Arsenal FC	Ligamente încrucișate	24 mai 2017
2	Laurent Koscielny (F)	Arsenal FC	Ruptură tendon Ahile	3 mai 2018
3	Tyrone Mings (F)	Bournemouth	Accidentat la genunchi	13 mai 2018
4	Ryan Fraser (M)	Bournemouth	Ruptură tendon popliteu	16 mai 2018
5	Junior Stanislas (M)	Bournemouth	Accidentat la genunchi	31 mai 2018
6	Scott Arfield (M)	Burnley	Întindere musculară	22 februarie 2018
7	Robert Brady (M)	Burnley	Accidentat la genunchi	2 decembrie 2017
8	Steven Defour (M)	Burnley	Accidentat la genunchi	29 ianuarie 2018
9	Ashley Barnes (A)	Burnley	Accidentat la umăr	6 mai 2018
10	Daniel Drinkwater (M)	Chelsea	Accidentat la inghinali	18 aprilie 2018
11	Isaiah Brown (A)	Chelsea	Ligamente încrucișate	9 ianuarie 2018
12	Ethan Ampadu (F)	Chelsea	Gleznă ruptă	17 martie 2018
13	Chung-Yong Lee (M)	Crystal Palace	Accidentat la șold	1 iunie 2018
14	Jason Puncheon (M)	Crystal Palace	Ligamente încrucișate	31 decembrie 2017
15	Scott Dann (F)	Crystal Palace	Ligamente încrucișate	31 decembrie 2017
16	Bakary Sako (A)	Crystal Palace	Gleznă ruptă	30 ianuarie 2018
17	Maarten Stekelenburg (P)	Everton	Accidentat la șold	6 decembrie 2017
18	Wayne Rooney (A)	Everton	Accidentat la genunchi	5 mai 2018
19	Ashley Williams (F)	Everton	Coastă fracturată	28 mai 2018
20	James McCarthy (M)	Everton	Picior fracturat	20 ianuarie 2018
21	Eliaquim Mangala (F)	Everton	Accidentat la genunchi	10 februarie 2018
22	Dominic Calvert-Lewin (A	Everton	Accidentat la spate	27 aprilie 2018
23	Daniel Amartey (M)	Leicester City	Ruptură tendon polipteu	27 aprilie 2018
24	Robert Huth (F)	Leicester City	Accidentat la gleznă	11 mai 2018
25	Benjamin Chilwell (F)	Leicester City	Accidentat la gleznă	13 mai 2018
26	Matthew James (M)	Leicester City	Ruptură tendon Ahile	29 martie 2018
27	Rhian Brewster (A)	Liverpool	Accidentat la gleznă	14 ianuarie 2018
28	Joel Matip (F)	Liverpool	Leziuni ale coapsei	31 martie 2018
29	Joe Gomez (F)	Liverpool	Accidentat la gleznă	28 aprilie 2018
30	Mohamed Salah (A)	Liverpool	Accidentat la umăr	26 mai 2018
31	Vincent Kompany (F)	Manchester City	Accidentat la inghinali	2 iunie 2018
32	Sergio Romero (P)	Manchester UTD	Accidentat la genunchi	22 mai 2018
33	Robert Elliot (P)	Newcastle UTD	Accidentat la spate	18 martie 2018
34	Christian Atsu (M)	Newcastle UTD	Accidentat la genunchi	20 aprilie 2018
35	Ciaran Clark (F)	Newcastle UTD	Accidentat la genunchi	4 mai 2018
36	Matt Ritchie (F)	Newcastle UTD	Accidentat la genunchi	16 mai 2018
37	Mario Lemina (M)	Southampton	Ruptură tendon popliteu	5 mai 2018
38	Jan Bednarek (F)	Southampton	Traumastism cranian	8 mai 2018
39	Shane Long (A)	Southampton	Accidentat la genunchi	1 iunie 2018
40	Steven Davis (M)	Southampton	Ruptură tendon Ahile	26 aprilie 2018
41	Konstantinos Stafylidis (F)	Stoke City	Coastă fracturată	1 aprilie 2018
42	Joe Allen (M)	Stoke City	Accidentat la picior	13 mai 2018
43	Mame Biram Diouf (A)	Stoke City	Traumatism cranian	31 mai 2018
44	Kyle Bartley (F)	Swansea	Accidentat la genunchi	26 aprilie 2018
45	Bony Wilfried (A)	Swansea	Ligamente încrucișate	3 februarie 2018
46	Leroy Fer (M)	Swansea	Tendonul lui Ahile	3 februarie 2018

47	Sam Clucas (M)	Swansea	Accidentat la genunchi	19 mai 2018
48	Serge Aurier (F)	Tottenham	Leziune tendon popliteu	5 mai 2018
49	Moussa Dembélé (A)	Tottenham	Accidentat la gleznă	5 mai 2018
50	Harry Winks (M)	Tottenham	Accidentat la gleznă	21 martie 2018
51	Kyle Walker-Peters (F)	Tottenham	Leziuni ale coapsei	29 mai 2018
52	Tommy Hoban (F)	Watford	Ligamente încrucișate	15 iulie 2017
53	Younes Kaboul (F)	Watford	Picior fracturat	9 septembrie 2017
54	Tom Cleverley (M)	Watford	Ruptură tendon popliteu	2 februarie 2018
55	Stefano Okaka (A)	Watford	Leziuni la coapsă	28 aprilie 2018
56	Sam Field (M)	West Bromwich A.	Accidentat la gleznă	13 mai 2018
57	James Morrison (M)	West Bromwich A.	Accidentat tendon Ahile	24 octombrie 2017
58	Gareth Barry (M)	West Bromwich A.	Accidentat la genunchi	24 februarie 2018
59	Arthur Masuaku (F)	West Ham	Accidentat la gleznă	13 mai 2018
60	Sam Byram (F)	West Ham	Gleznă luxată	3 martie 2018
61	Michail Antonio (M)	West Ham	Ruptură tendon popliteu	31 martie 2018

Avizat,

Îndrumător Lucrare de Licenţă

Asist. univ. dr. Trofin Florin

Data: Semnătura

DECLARAŢIE
privind originalitatea conţinutului lucrării de licență

Subsemnatul, Berușcă Remus-Vasile, cu domiciliul în Mun. Onești, Jud. Bacău, str. Culturii, nr.3, sc.B, ap.5, născut la data de 17/06/1987, identificat prin CNP 1870617046197, absolvent al Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă, promoţia 2018, declar pe propria răspundere, cunoscând consecinţele falsului în declaraţii în sensul art. 326 din Noul Cod Penal şi dispoziţiile Legii Educaţiei Naţionale nr. 1/2011 art.143 al. 4 şi 5 referitoare la plagiat, că lucrarea de licenţă cu titlul: „Afecțiuni traumatice specifice jucătorilor de fotbal" elaborată sub îndrumarea: Asist Univ. Dr. Trofin Florin, pe care urmează să o susţin în faţa comisiei este originală, îmi aparţine şi îmi asum conţinutul său în întregime.

De asemenea, declar că sunt de acord ca lucrarea mea de licenţă să fie verificată prin orice modalitate legală pentru confirmarea originalităţii, consimţind inclusiv la introducerea conţinutului său într-o bază de date în acest scop.

Am luat la cunoştinţă despre faptul că este interzisă comercializarea de lucrări ştiinţifice în vederea facilitării falsificării de către cumpărător a calităţii de autor al unei lucrări de licenţă şi în acest sens, declar pe proprie răspundere că lucrarea de faţă nu a fost copiată, ci reprezintă rodul cercetării pe care am întreprins-o.

Dată

Semnătură absolvent

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” din IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

ÎMBUNĂTĂȚIREA UNOR CAPACITĂȚI COORDINATIVE LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL PRIN DANS

Coordonator științific:

Conf. Dr. Moraru Cristina-Elena

Absolventă:

Blaga Ștefana

IAȘI,2018

REZUMAT

Mișcarea este foarte importantă pentru copii și se poate demonstra că prin dans se îmbunătățește funcționalitatea sistemelor, capacitatea de ritm, de coordonare, de echilibru, de orientare spațio-temporală. De asemenea, copiii fac mișcare cu mai multă plăcere deoarece exercițiile din dansul modern sunt atractive și potrivite tuturor vârstelor.

Prin această lucrare, doresc să subliniez că trebuie acordată mai multă importanță mijloacelor din dansul modern pentru a se realiza o dezvoltare fizică armonioasă copiilor, o postură corectă, asigurând astfel motricitatea generală.

Primul capitol al lucrării prezintă *fundamentarea teoretică a lucrării* cu delimitări conceptuale privind educația fizică și rolul dansului în lecția de educație fizică, noțiuni generale privind capacitățile motrice în dans – capacități condiționale, coordinative și intermediare, dansul modern – istoric, noțiuni de bază și forme de practicare, noțiuni de coregrafie, particularități psiho-motrice ale elevilor cu vârste cuprinse între 10-14 ani.

Al doilea capitol se numește *metodologia lucrării* și prezintă: motivația alegerii temei, scopul obiectivul, sarcinile și ipoteza cercetării, metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrării, subiecții și locul desfășurării cercetării, probe de control. În elaborarea lucrării s-a pornit de la ipoteza că: *„Se presupune că prin dans putem să îmbunătățim unele capacități coordinative la elevii din ciclul gimnazial.''* Lucrarea de față își propune să demonstreze că prin dans se poate îmbunătăți capacitatea de coordonare, de ritm, de echilibru și orientare spațio-temporală la elevii din ciclul gimnazial. Testele folosite în cercetare au fost: testul de coordonare cu un exercițiu în 8 timpi, testul Flamingo, testul Matorin, test de ritm.

Al treilea capitol cuprinde mijloacele de acționare specifice dansului modern pentru îmbunătățirea capacităților coordinative, prezentarea și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare.

Exercițiile din dansul modern sunt alese în funcție de scopul urmărit și de influența pe care o au asupra organismului. Acestea se adaptează în funcție de cunoștințele subiecților și nivelul de pregătire al acestora.

Pentru început, primele exerciții se vor axa pe poziții inițiale ușoare care nu pretind un efort și o coordonare foarte mare.

După ce nivelul de pregătire a crescut se vor introduce următoarele: mișcări executate în direcția opusă, mișcări combinate de brațe și picioare, exerciții care se lucrează cu braț-picior opus, se va crește numărul de repetări și viteza de execuție, se vor introduce exerciții din deplasare, se vor introduce exerciții pe muzică, exerciții cu partener.

Ca urmare a rezultatelor obținute, putem afirma că toate mijloacele folosite și-au dovedit eficacitatea, fapt care confirmă ipoteza cercetării.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SPECIALIZARE:EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA VITEZEI PRIN ȘTAFETE ȘI JOCURI DINAMICE LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Coordonator:

Conferențiar dr.Moraru Cristina

Absolvent:

Buiuciuc Robert-Ovidiu

IAȘI, 2018

REZUMAT

Pornind de la ideea cunoscută că mişcarea este o necesitate pentru copii şi că toate mişcările lor sunt trebuinţele constituţiei lor, se poate sublinia ideea că prin orele de educaţie fizică se contribuie la îmbunătăţirea funcţionalităţii sistemelor, asigurând condiţii favorabile pentru celelalte activităţi. De asemenea, educaţia fizică are un rol important în formarea şi educarea unor trăsături pozitive de voinţă şi caracter, curaj, hotărâre, perseverenţă, fermitate etc., concomitent cu dezvoltarea calităţilor motrice: forţă, viteză, rezistenţă şi îndemânare.

Prin această lucrare doresc să subliniez importanţa ce trebuie acordată de către profesor practicării mişcării organizate prin exerciţii şi jocuri, pentru a se realiza o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor, asigurând astfel motricitatea generală.

Lucrarea de față își propune să depisteze mijloacele care pot duce la eficentizarea educării vitezei, sub toate aspectele ei, cu ajutorul mijloacelor educației fizice școlare și să evidențieze noi abordări și mijloace în educarea acestei calități.

Primul capitol al lucrării prezintă *argumentarea teoretică a temei* cu delimitări conceptuale privind: importanţa educaţiei fizice în procesul complex al educaţiei permanente, conţinutul programei şi obiectivele educaţiei fizice la clasele V – VIII, particularităţi psiho-motrice ale copiilor din clasele gimnaziale, noţiuni teoretice despre viteza, metode şi procedee pentru însuşirea, formarea şi consolidarea vitezei şi despre noţiunea de joc – ca mijloc de dezvoltare a calităţilor motrice.

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia cercetării* prezintă: motivaţia alegerii temei, ipoteza lucrării, scopul şi sarcinile lucrării, metodele de cercetare utilizate şi teste aplicate. În elaborarea cercetării s-a pornit de la *ipoteza* că: folosind ştafetele şi jocurile dinamice, în lecţia de educaţie fizică la clasele gimnaziale se poate acţiona asupra dezvoltării calităţii motrice – viteză, obţinându-se achiziţii stabile prin îmbinarea optimă a mijloacelor de acţionare. Lucrarea de faţă îşi propune să demonstreze eficientizarea metodelor didactice şi a mijloacelor de acţionare în vederea dezvoltării vitezei la nivelul claselor primare. Testele folosite în experiment au fost: alergare de viteză 50 m, naveta şi un traseu aplicativ care vizează calitatea motrică – viteza.

În capitolul al III-lea este prezentat design-ul experimental, care cuprinde subiecţii cercetării, mijloacele care au constituit variabila independentă a experimentului şi interpretarea rezultatelor obţinute. Experimentul efectuat a scos în evidenţă faptul că la vârsta şcolară mică se dezvoltă în primul rând viteza, chiar dacă organismul copiilor nu este suficient consolidat.

Se desprinde de aici o concluzie foarte importantă, şi anume: nu există limită inferioară de vârstă pentru dezvoltarea calităţii motrice viteză, în schimb, trebuie să existe metode şi mijloace adecvate pentru dezvoltarea acestora. Se poate menţiona şi faptul că, activitatea susţinută pe linia dezvoltării calităţii motrice – viteză, prin jocuri dinamice şi ştafete, a dus la rezultate mai bune, fapt care a confirmat ipoteza lucrării.

UNIVERSITATEA ,,ALEXANDRU IOAN CUZA" IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR MOTRICE LA NIVELUL ECHIPELOR DE MINIVOLEI

-REZUMAT-

ÎNDRUMĂTOR ŞTIINŢIFIC:
Lect.Univ.Dr. Alexandru Rareș Puni

ABSOLVENT:
Bunduc Robert

IAŞI

2018

CAPITOLUL I

Campionatul de mini-volei este organizat de către F.R.Volei cu sprijinul M.E.C.şi al A.J.V., prin comisiile locale şi cluburile sportive cu secţii de volei.Jocurile se vor desfăşura numai în săli corespunzătoare jocului de mini-volei.

În teren echipele sunt formate din 4 jucători (doi în linia întâi şi doi în linia a doua).

Jocul este câştigat de echipa care câştigă prima 3 seturi.Terenul de mini-volei va fi marcat în mijlocul ternului de joc normal, având trasate toate liniile regulamentare (linia de atac, prelungirea liniei de atac, zona de serviciu).

1964- a fost introdus în programul celei de-a XVIII-a ediţii a Jocurilor Olimpice de vară, disputate la *Tokio – Japonia*.

Volei în alte forme organizate de practicarea a exerciţiilor fizice

. **În şcoală**

- întreceri între clase;
- în cadrul pauzelor organizate;
- în cadrul cercurilor sportive cu elevi selecţionaţi.

2. **În activităţile extraşcolare:** excursii, tabere, activitatea autonomă

. **În clasele speciale cu program de volei.**

Caracteristicile formative şi valoarea educativă a jocului de minivolei

Volei este un joc ideal pentru petrecerea timpului liber, **accesibilitatea** lui constând în faptul că:

- nu necesită decât o minge şi un fileu (la nevoie este de ajuns o sfoară întinsă între doi copaci);
- mărimea terenului şi componenţa echipelor pot fi variabile;
- poate fi practicat în acelaşi timp şi de femei, bărbaţi, tineri, bătrâni şi copii, în aer liber sau în sală.

Valoarea educativă a jocului colectiv este remarcabilă prin acţiunea lui multilaterală asupra personalităţii. Rezultă **spiritul asociativ**, prinsubordonarea intereselor personale acelora ale colectivului (ale echipei).

Practicarea jocului colectiv – prin însăşi natura lui – dezvoltă **spiritul de colaborare şi de întrajutorare**.

Influenţarea pozitivă a dezvoltării fizice

- practicarea jocului de volei presupune utilizarea tuturor segmentelor corpului, care se dezvoltă în limite normale;
- se obţine în privinţa marilor funcţii ale organismului: circulaţia, respiraţia;
- efortul în jocul de volei este mixt – aerob – anaerob;
- dezvoltă calităţile motrice: îndemânarea, viteza – sub toate formele, detenta (viteză + forţa), forţa.

Caracteristicile jocului de volei

1. existenţa unui obiect de joc (mingea);
2. întrecerea complexă (individuală, colectivă, corelată);
3. reguli de joc unitare şi obligatorii;
4. prezenţa arbitrajului (obligatorie);
5. limitarea duratei jocului (puncte, seturi);
6. standardizarea inventarului de joc (minge, echipament, dimensiunea terenului, a plasei, tije);
7. existenţa tehnicii şi tacticii specifice;
8. caracterul organizat al competiţiilor (sisteme competiţionale);
9. organizarea activităţii pe plan naţional şi internaţional;
10. existenţa unor teorii şi practici cu privire la tehnica, tactica antrenamentului şi metodica acestuia;
11. este un spectacol sportiv.

CAPITOLUL II

Datele ştiinţifice privind dezvoltarea organismului demonstrează că cele mai valoroase performanţe nu pot fi realizate înaintea maturităţii fizice.

Studiile, experimentările şi practica concluzionează că vârsta potrivită pentru începerea activităţii voleibalistice susţinute şi organizate ar fi 9-12 ani, fapt ce are drept consecinţă lărgirea procesului instructiv-educativ şi a posibilităţilor de depistare şi atragere a copiilor spre practicarea minivoleiului.

Am pornit de la ***ipoteza*** că *mijloacele utilizate pentru însuşirea jocului de minivolei, contribuie la influenţarea dezvoltării calităţilor şi priceperilor motrice ale elevilor, calităţi indispensabile pentru învăţarea oricărui joc sportiv.*

Scopul lucrării, a fost acela de a selecta cele mai eficiente mijloace pentru însuşirea procedeelor tehnico-tactice specifice jocului de minivolei, de a le explica în cadrul orelor de educaţie fizică sau disciplina opţională, iar rezultatele obţinute să demonstreze eficienţa lor în realizarea finalităţilor.

Sarcinile cercetării

Pentru validarea ipotezei stabilite au fost necesară parcurgerea diferitelor etape:

- Studierea temei în literatura de specialitate;
- Alegerea eşantioanelor cuprinse în cercetare;
- Cunoaşterea nivelului de dezvoltare motrică şi psihică a eşantionului cuprins în cercetare;
- Stabilirea etapelor de organizare şi desfăşurare a cercetării;
- Elaborarea criteriilor de evaluare, testarea iniţială şi finală a eşantionului cuprins în cercetare;
- Prelucrarea datelor iniţiale şi finale, reprezentarea grafică;

Metode de cercetare folosite în realizarea lucrării

În cadrul experimentului am utilizat următoarele metode de cercetare:

a) metoda de documentare bibliografică;
b) metoda observaţiei;
c) metoda testelor motrice;
d) metoda înregistrării obiective a datelor;
e) metoda grafică.

Măsurători efectuate

1. *Săritura în lungime de pe loc:*
2. *Alergare de viteză pe 20 de metri:*
3. *Aruncarea mingii medicinale de 2 kg spre înainte, cu două mâini de deasupra capului*:
4. *Săritura în înălţime cu elan:*
5. *Deplasare laterală 4 x 6 metri:*
6. *Deplasare înainte-înapoi pe 6 metri:*
7. *Sărituri combinate pentru blocaj:*

CAPITOLUL III

Subiecţii asupra cărora s-a efectuat studiul de faţă sunt componenţii echipei de minivolei băieţi a CSS Botoșani, pregătita de doamna profesoara Ana Maria Precol.

S-a luat în studiu un eşantion alcătuit din 12 subiecţi.

Pentru dezvoltarea calităţilor motrice, noi am utilizat deprinderile motrice de bază, procedeele tehnico-tactice specifice jocului de volei, precum şi metodele şi procedeele specifice dezvoltării calităţilor motrice.

Prezentarea rezultatelor obţinute

Pentru confirmarea ipotezei avansate la începutul cercetării, edificatoare sunt rezultatele obţinute de elevi la cele 7 probe de control fizice şi la cele două testări, iniţială şi finală, rezultate ce evidenţiază o îmbunătăţire a calităţilor motrice generale şi specifice. Rezultatele înregistrate la probele fizice generale şi la probele fizice specifice, sunt prezentate în tabelele centralizatoare. Pe baza progresului mediu realizat (diferenţa medie dintre rezultatele la testările iniţiale şi cele finale), s-au analizat şi s-au interpretat rezultatele obţinute evidenţiindu-se grafic progresul înregistrat.

Tabel centralizator cu progresul mediu realizat la probele de control

Nr. Crt.	***Proba de control***	***Medie testarea iniţială***	***Medie testarea finală***	***Progres mediu***
1	Săritura în lungime de pe loc (cm)	199	207	8
2	Alergare de viteză pe 20 m (sec)	3,68	3,23	0,45
3	Aruncarea mingii medicinale (m)	6,3	6,6	0,3
4	Săritură pe verticală cu elan (cm)	40,75	48	7,25
5	Deplasare laterală 4 x 6 m (sec)	7,83	7,45	0,4
6	Deplasare înainte-înapoi 4 x 6 m (sec)	8,3	7,8	0,5
7	Sărituri combinate (sec)	11,1	10,5	0,6

CONCLUZII

În urma cercetării desfăşurate pe parcursul celor 8 luni şi pe baza rezultatelor obţinute în urma cercetării, putem trage o serie de concluzii cu privire la sistemele de acţionare şi la mijloacele de instruire folosite în pregătirea echipei reprezentative de volei în ciclul gimnazial.

Astfel, trebuie avută în vedere programarea instruirii pe baza unor sisteme de acţionare moderne, selecţionate şi sistematizate în conformitate cu conţinutul real al jocului, acest mod de lucru dovedindu-se superior planificării clasice, deoarece este mai practic, prin utilizarea lui economisindu-se timp şi oferindu-se o viziune permanentă asupra nivelului de pregătire al echipei.

Se poate afirma astfel că pregătirea pe baza unei planificări judicioase şi a folosirii în instruire a unor sisteme de acţionare moderne, selecţionate şi sistematizate după modelul jocului competiţional, conduce la o creştere substanţială a nivelului de manifestare a calităţilor motrice în joc, precum şi la creşterea nivelului de însuşire a acţiunilor de joc, lucru care se reflectă, în cele din urmă, în imaginea jocului practicat de către echipă

Rezumatul lucrării de licență

Problematica cercetării și reflectarea temei în literatura de specialitate

Un element caracteristic al sportului contemporan ii reprezintă lărgirea bazei sale stiinţifice. Nivelul ridicat al performantelor actuale, al cărui substrat ii reprezintă pregătirea indelungata si intensa a sportivului, a determinat si creşterea exigentei fata de pregătirea personalului si antrenorului, cu atât mai mult cu cat instruirea si educarea sportivilor incep la vârste relativ fragede si ca atare, antrenametul trebuie conceput si in raport cu particularitățile individuale fizice si psihice ale tinerilor.

Scopul, sarcinile, ipotezele și motivarea cercetării

Prin lucrarea noastră am urmărit sa aducem o serie de contribuţii la creşterea eficientei pregătirii săritorilor de triplusalt, prin optimizarea procesului de pregatire.

Cercetarea noastră s-a desfăşurat conform unor sarcini bine stabilite, astfel:

- depistarea lucrărilor generale si de specialitate referitoare la tema
- intocmirea indexului bibliografic
- studiul lucrărilor bibliografice, alcătuirea fiselor
- stabilirea planului lucrării si a sarcinilor de cercetare
- prelucrarea, sistematizarea si analiza materialului cules
- finisarea lucrării, intocmirea tabelelor

Practicanții probei de triplusalt sunt condiționați mai ales in etapa realizării marilor performante de factorul genetic al fibrei musculare, sau mai bine zis de raportul favorabil al fibrelor rapide fata de cele lente .

Fundamentarea ştiinţifică a lucrării

Scopul acestei lucrări este de a trece in revista opiniile antrenorilor privind tehnicile folosite in triplusalt si de a identifica caile promițătoare pentru studiul viitor pe acest subiect. Au fost folosite modele deterministice ca o baza pentru analizele ulterioare.

Antrenamentul la probele de sarituri constituie o problema complexa si de mare finete, deoarece riscul de a gresi dozarea efortului, sub raportul volumului si a intensitatii, este foarte mare. In aceasta ordine de idei se situeaza si judecata conform careia efortul de antrenament la sarituri se afla permanent intre ,,insuficient" si „exagerat".

In pregatirea sariturii de triplusalt, in prim plan am situa tehnnica sariturii care trebuie sa se caracterizeze printr-o acuratete perfecta ca gest, printr-o foarte buna coordonare neuro-musculara, prin amplitudine si printr-un grad inalt de relaxare.

Triplusaltul este proba in care se manifesta cu o mare pregnanta unitatea intre deprinderi si calități motrice, rolul conducător avandu-l acestea din urma. Din materialele studiate reiese ca la bătaie, aparatul locomotor al sportivului si, in deosebi coloana vertebrala, suporta o solicitare care depăşeşte de 4- 6 ori greutatea sportivului. In momentul bătăilor (de la 0,13 la 0,18 s) săritorul trebuie sa depună un efort a cărui valoare medie atinge 500 kg. Din acest motiv, oricât de perfecta ar fi tehnica, spotivul nu poate obţine rezultate deosebite daca nu are un nivel suficient de horoltare a complexului de calităţi fizice: viteza, forta, diferite forme de rezistenta, suplete si coordonare a mişcărilor.

Manifestările energetice ale sportivului provin din doua surse: una biochimica, privind transformarea ATP-ului in lucru, cealaltă, de natura mecanica, referindu-se la proprietătile fizice ale muşchiului. Trebuie sa ținem seama de strânsa legătura care le uneste si de necesitatea dirijării lor echilibrate. De aceasta dirijare fina a potențialului energetic depinde eficacitatea unui atlet. In acelaşi timp, nu trebuie sa uitam ca acest echilibru sta la baza structurării antrenamentului.

Saritura de triplusalt din punct de vedere al tehnicii de execuție, reprezintă o proba foarte complexa. Fazele de sprijin si de zbor - in pas săltat, pas sărit si săritura in lungime se succed in

cascada. Distanta la care zboară atletul depinde de mărimea vitezei initiale de zbor, de unghiul si inaltimea CG al corpului după fiecare bataie .(Homenkov)

In urma studiului efectuat, am concluzionat faptul ca adevăraţii practicanți ai probei de triplusalt sunt condiționați mai ales in etapa realizării marilor performante, de factorul genetic al fibrei musculare mai concret de raportul favorabil al fibrelor rapide fata de cele lente. De aici deducem si importanta abordării pregătirii la intensități ridicate specifice efortului anaerob alactacid si anaerob lactacid in sensul conservării calității genetice cu răspunsuri valoroase in practica de concurs.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

SPECIALIZARE: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND CREŞTEREA EFICIENŢEI PROCEDEELOR DE ARUNCARE LA COŞ LA O ECHIPĂ REPREZENTATIVĂ DE BASCHET

- MINIBASCHET –

REZUMAT

Coordonator ştiinţific:

Lector Univ. Dr. Iacob Mihai Radu

Absolventă:

Butnariu Roxana

IAŞI

2018

CUPRINS

CAPITOLUL I - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII.....2

I.1. IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA TEMEI ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ ŞCOLARĂ.2

I.2. ISTORICUL JOCULUI DE BASCHET PE PLAN NAŢIONAL ŞI MONDIAL.....4

I.3. CARACTERISTICI ŞI TENDINŢE ACTUALE ALE JOCULUI DE BASCHET.....8

1.4. CARACTERIZAREA CONŢINUTULUI JOCULUI DE MINIBASCHET ŞI INFLUENŢA PRACTICĂRII LUI ASUPRA ORGANISMULUI 10

1.5. Planul calendaristic semestrial al unităţii de învăţământ.....14

1.6. PARTICULARITĂŢI PRIVIND TEHNICA ŞI TACTICA ARUNCĂRII LA COŞ - FACTORI INTERNI ŞI EXTERNI CARE INFLUENȚEAZĂ ARUNCAREA LA COȘ.17

CAPITOLUL II - METODOLOGIA LUCRĂRII.....30

II.1. MOTIVAŢIA ALEGERII TEMEI 30

II.2. IPOTEZA, SCOPUL, OBIECTIVELE ŞI SARCINILE LUCRĂRII.....31

II.3. METODE DE CERCETARE UTILIZATE ÎN STUDIU.....32

II.4. ORGANIZAREA, DESFĂŞURAREA ŞI SUBIECŢII CERCETĂRII.....34

II.5. DESCRIEREA PROBELOR DE CONTROL 35

CAPITOLUL III - REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR.....38

III.1. APLICAŢII, METODE ŞI MIJLOACE FOLOSITE LA ÎMBUNĂTĂȚIREA PROCEDEELOR DE ARUNCARE LA COŞ ÎN JOCUL UNEI ECHIPE DE MINIBASCHET 38

III.2. PREZENTAREA REZULTATELOR OBŢINUTE ÎN URMA CERCETĂRII 45

III.3. ANALIZA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR CERCETĂRII.....57

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI.....59

BIBLIOGRAFIE 61

CAPITOLUL I - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

Educaţia fizică şi sportul sunt preocupări constante pentru toţi factori responsabili de educare a generaţiilor în formare, de sănătatea şi capacitatea biomotrică a populației. Este tot mai mult acceptată ideea ca educația fizică şi activitățile sportive constituie modalităţi eficiente de educare a tineretului, de fortificare, compensare şi reconfortare, motive pentru care sunt tot mai pregnant integrate în procesul instructiv-educativ, în viaţa şi comportamentul omului contemporan.

Baschetul, joc sportiv de echipă, reprezintă o ramură importantă a activității sportive cu o valoare educativă deosebită. El cumulează pe deoparte efectele pozitive ca sport şi exercițiu fizic, iar pe de altă parte efectele educative ale jocurilor. Jocul de baschet se compune din deplasări cu şi fără minge, pase şi aruncări la coş, toate îmbinate în acțiuni complexe pentru a ușura marcarea unui coş atunci când echipa este în atac, iar când este in apărare, din acțiuni complexe pentru a intra în posesia mingii. Durata jocului este de 2 reprize a 20 de minute, joc efectiv cu o pauza de 10 minute între ele.

Tema abordată în această lucrare se înscrie ca fiind una de actualitate, cu importanţă teoretică şi practică, atât pentru lecţia de educaţie fizică şcolară, cât şi pentru procesul de antrenament, mai ales în faza de iniţiere învățare.

Considerăm **esenţiale** următoarele tendinţe ale jocului actual:

- Creşterea mediei de înălţime a echipelor prin generalizarea structurii formaţiei din teren la un minim de trei jucători peste doi metri, ale căror calităţi biomotrice de îndemânare, mobilitate şi viteză sunt dezvoltate la nivelul jucătorilor de talie medie (la fete peste 1,84metri) ;
- Îmbinarea armonioasă a particularităţilor de ordin tehnic, tactic, temperamental şi psihic ale fiecărui jucător cu cele ale pregătirii generale şi specifice;
- Apărarea a căpătat un caracter din ce în ce mai activ, mai agresiv, determinat de puternica dezvoltare a acţiunilor tactice individuale şi colective de atac;
- Prin tactica colectivă de echipă se valorifică la cel mai înalt nivel potenţialul individual al fiecărui jucător;

- Mobilitatea capacităţii de adaptare a pregătirii fiecărei echipe faţă de aceste tendinţe (prezentate mai sus) începând chiar cu etapa iniţierii copiilor;

Denumit la început „biddy basket-ball", jocul se răspândește rapid. În anul 1951 se joacă în toate statele federaţiei americane, apoi trece Porto Rico şi Canada. Reportaje, ştiri, fotografii, consemnează succesul acestei activităţi. Jocul face primii paşi pe continentul european în Spania, sub denumirea de minibaschet. Exemplu spaniolilor este urmat şi de alte ţari europene. Se simţea necesitatea creării unui organism care să-i coordoneze toate acțiunile, să-i unifice regulile de joc şi să-i stimuleze în continuare dezvoltarea, mai ales că în anul 1971, la Scranton, se organizează chiar o competiţie mondială la care participă 10 reprezentative de pe diferite continente, în finală întâlnindu-se S.U.A. cu Ecuador, scor 42 – 30.

Congresul Mondial F.I.B.A., din anul 1968, aprobă crearea pe lângă Comisia de juniori F.I.B.A. a Comitetului Internaţional de minibaschet. O participare activă şi o contribuţie utilă o aduc delegaţii la Congres din partea federaţiilor ţărilor socialiste. La propunerea acestora se renunţă la organizarea așa-ziselor campionate mondiale de minibaschet,scopul pedagogic principal al acestei activități nefiind concursul ci atragerea copiilor şi iniţierea lor în sport.

Clasificarea aruncărilor la coş

1. Din punct de vedere al poziţiei jucătorului:

- aruncări de pe loc;
- aruncări din alergare:
- precedate de prinderea mingii din pasă;
- precedată de prinderea mingii din dribling;
- aruncări din săritură.

2. Din punct de vedere al distanţei:

- aruncări din apropierea coşului (sub 2 metri);
- aruncări de la semidistanţă (2-5 metri);
- aruncări de la distanţă (peste 5 metri).

3. Din punct de vedere al execuţiei:

- aruncări la coş cu două mâini;
- aruncări la coş cu o mână;
- aruncări la coş cu panoul;

- aruncări la coş cu inelul-directe;
- procedee de bază;
- procedee speciale.

CAPITOLUL II - METODOLOGIA LUCRĂRII

Tema pe care o prezint în structura licenţei mele, abordează **îmbunătățirea tehnicii aruncărilor la coş la o echipă de minibaschet.** Am făcut această alegere întrucît am practicat baschet de performanţă timp de 12 ani şi iubesc acest sport dar şi din dorinţa de a profesa în acest domeniu şi de a aduce o îmbunătățire acestei tehnici. Problema studiată este de mare actualitate întrucât poate oferi rezultate care pot fi utilizate de antrenorul de baschet şi contribuie, de asemenea, la o mai bună înțelegere a jocului de baschet precum şi a sporturilor de echipă înrudite, care utilizează aruncări.

Scopul acestei lucrări a fost acela de a experimenta eficienţa şi eficacitatea procedeelor de îmbunătăţire a aruncărilor la coş.

Ipoteza: Presupunem că „prin îmbunătățirea procedeelor de aruncare la coş vom creşte nivelul valoric al jocului".

OBIECTIVELE LUCRĂRII

- dezvoltare fizică armoniasă, cu accent pe dezvoltarea musculaturii, creşterea tonusului musculaturii extensoare şi a capacităţii cardio-respiratorii;
- învăţarea şi consolidarea procedeelor tehnice de atac şi apărare precum şi învăţarea unor procedee noi;
- cunoşterea şi aplicarea regulamentului de joc;
- educarea capacităţii de muncă;
- învăţarea şi consolidarea acţiunilor tactice individuale şi colective de atac şi apărare;

- stimularea gândirii tactice, stăpânirii de sine, spiritului de întrecere şi a colaborării cu colegii de echipă;

METODE DE CERCETARE UTILIZATE ÎN STUDIU

<u>În proiectarea lucrării, am folosit următoarele metode de cercetare:</u>

a.Metoda de documentare bibliografică ;

b.Metoda observației ;

c.Metoda testelor motrice ;

d.Metoda înregistrării datelor ;

e.Metoda statistico-matematică ;

f. Metoda grafică ;

Subiecţii şi locul desfăşurării cercetării

Studiul asupra temei l-am realizat împreună cu domnul profesor Aruştei Valeriu, pe parcursul anului scolar 2017-2018 la Colegiul National „Emil Racovita" din Iași, care dispune de bază materială şi sportivă foarte bună, adecvată jocului de minibaschet.

Eşantionul cuprins în cercetare a fost constituit din cei 18 elevi ai clasei a V-a C, condusă de profesorul Aruştei Valeriu.

PREZENTAREA PROBELOR DE CONTROL

- **La nivel somatic:**
  - Talia;
  - Greutatea;
  - Anvergura;
  - Perimetrul Toracic;

- **La nivel motric:**
  - Alergarea de viteză pe 30 m;
  - Dribling printre jaloane pe o distanţă de 15m cu aruncare la coş;
  - Detenta;
  - Aruncări din 5 poziţii diferite;
  - Aruncări libere la coş;

Capitolul III - REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR

În urma studiului efectuat, cu ajutorul mijloacelor şi metodelor utilizate am îndeplinit obiectivele cercetării şi totodată am validat ipoteza .

Printre cele mai importante rezultate pot fi consemnate următoarele:

a) La nivelul somatic s-au înregistrat creşteri cu privire la :

- Talie;

- Anvergura;

- Lungimea palmei;

- Raportul dintre talie şi greutate;

b) Cu privire la dezvoltarea calităţilor motrice :

- dezvoltarea forţei;

- dezvoltarea vitezei de reacţie,de execuţie,de deplasare;

- dezvoltarea îndemânării;

- dezvoltarea rezistenţei;

c) Cu privire la consolidarea tehnicii şi a procedeelor din baschet :

- eficientizarea tehnicii de aruncare la coş;
- îmbunătăţirea tehnicii de dribling;
- execuţia corectă a procedeelor în condiţii de joc

d) Cu privire la îmbunătăţirea tehnicii de aruncare la coş :

- definirea corectitudinii aruncării;
- rapiditate în executie;
- aruncare la coş în condiţii de joc;
- eficienţa aruncării la coş precedată de dribling;

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI

CONCLUZII

Cercetarea, urmărind însuşirea principalelor procedee tehnice din baschet, folosind jocurile de mişcare, ştafete, jocuri pregătitoare şi jocuri şcoală, confirmă concluziile că la această vârstă necesitatea învăţării procedeelor de bază, este justificată şi necesară, având în vedere că în perioada de creştere a organismului, influenţele sunt atât de natură biologică cât şi psihică. Copilul este mai sigur pe sine, manifestă mai mult curaj, mai multă îndrăzneală în efectuarea unor acţiuni motrice chiar de mare dificultate.

RECOMANDĂRI

- tratarea cu mare seriozitate a procesului de pregătire atât de învăţători cât şi de elevi, proces care este continuu, dirijat şi amplificat, de mare importanţă şi indispensabil obţinerii de performanţe sportive.
- să se acorde o importanţă deosebită lucrului pe grupe valorice, a organizării pe grupe mici sau perechi în scopul urmăriri numărului de repetări.

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

STUDIU STATISTIC PRIVIND MEDALIILE OBŢINUTE DE SPORTIVII ROMÂNI LA JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ

-LUCRARE DE LICENŢĂ-

COORDONATOR ŞTIINŢIFIC:
LECTOR UNIV. DR. PETREA RENATO GABRIEL

ABSOLVENTĂ:
CĂLĂRĂŞANU IOANA MĂDĂLINA

IAŞI
-2018-

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENŢĂ

CUPRINS

CAP. I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

I.1. Scurt istoric al Jocurilor Olimpice

I.2. Olimpism, Mişcarea Olimpică şi Jocurile Olimpice

I.2.1. Conceptul de olimpism

I.2.2. Mişcarea Olimpică – Organizare la nivel internaţional şi naţional

I.2.3. Evoluţia Jocurilor Olimpice de Vară

I.3. Simbolurile olimpice

CAP. II METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1. Motivarea alegerii temei

II.2. Scopul, obiectivele şi ipotezele lucrării

II.3. Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării

CAP. III REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR

III.1. Rezultatele obţinute în cercetare

III.2. Interpretarea rezultatelor obţinute în cercetare

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

Jocurile Olimpice sau Olimpiadele reprezintă un eveniment internaţional multi-sportiv, care are loc o dată la patru ani şi care cuprinde jocurile de vară şi jocurile de iarnă.

Olimpismul cuprinde în sfera sa ansamblul ideilor, împărţite de membrii mişcării olimpice, privind modul în care sportul ar putea fi pus în slujba dezvoltării armonioase a omului şi a constituirii unei societăţi umane avansate.

Începând de la sfârşitul secolului al XIX-lea, în domeniul sportului apare un fenomen nou, acela al ***olimpismului*****,** exprimat pentru opinia publică largă prin manifestarea lui cea mai concretă şi anume ***Jocurile Olimpice***.

Jocurile Olimpice reprezintă manifestarea concretă a ideologiei de olimpism, dar şi cea mai mare manifestare spotivă din lume

.

Motivarea alegerii temei

Am ales această temă, datorită faptului că mereu am fost pasionată de acest curent, şi anume olimpismul, dar mai ales pentru că am fost interesată mai cu seamă de rezultatele sportivilor români. Organizarea Jocurilor Olimpice îmi dă impresia de întrunire a principiilor care contribuie la perfecţiunea fiinţei umane, considerând astfel sportul ca factor decisiv în dezvoltarea armonioasă a omului. Spiritul olimpic este crezul comun al tuturor popoarelor.

Scopul lucrării

Scopul acestei lucrări este de a prezenta participarea României la Jocurile Olimpice moderne şi implicit de a face un studiu statistic din rezultatele obţinute de sportivii români.

Obiectivele lucrării

Identificarea şi prezentarea tuturor ediţiilor Jocurilor Olimpice la care România a participat cu sportivi, a avut delegaţie oficială.

Identificarea şi prezentarea celor mai importante rezultate (medalie de aur, argint sau bronz) pe care le-au obţinut sportivii români la Jocurile Olimpice.

Realizarea unui clasament cu cele mai importante discipline sportive prin prisma medaliilor obţinute la Jocurile Oplimpice.

Ipotezele lucrării

Ipoteza 1

Presupunem că cel mai medaliat sportiv român la Jocurile Olimpice de Vară este canotoarea Elisabeta Lipă.

Ipoteza 2

Considerăm că cea mai medaliată disciplină sportivă din România la Jocurile Olimpice de Vară este Gimnastica.

Ipoteza 3

Presupunem că perioada cea mai productivă a sportului românesc la Jocurile Olimpice de Vară este între 1970 şi 1990.

Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării

Pentru a rezolva sarcinile propuse, în realizarea lucrării am folosit mai multe metode specifice Metodologiei Cercetării Activităţilor Corporale, şi anume:

1. studierea literaturii de specialitate;
2. metoda istorică;
3. metoda comparativă.
4. metoda observaţiei;

   metoda studiului de caz.

Concluzii

Prima ipoteză *presupunem că cel mai medaliat sportiv român la Jocurile Olimpice de Vară este canotoarea Elisabeta Lipă* este confirmată.

A obținut 5 medalii de aur, 2 de argint și una de bronz la cele şase olimpiade la care a participat, în anul 2000 fiind declarată de către Federația Internațională de Canotaj şi cea mai bună canotoare a secolului.

Ipoteza a doua *considerăm că cea mai medaliată disciplină sportivă din România la Jocurile Olimpice de Vară este Gimnastica* este şi ea confirmată prin datele centralizate şi prezentate în lucrare.

Într-un clasament pe sporturi, disciplina sportivă - Gimnastica şi-a adjudecat cele mai multe medalii olimpice, dublu faţă de următoarele discipline clasate în top: canotaj, atletism, kaiac-canoe şi lupte.

Ipoteza a treia *presupunem că perioada cea mai productivă a sportului românesc la Jocurile Olimpice de Vară este între 1970 şi 1990* este confirmată.

După căderea comunismului, cel mai bun rezultat al României s-a înregistrat la Jocurile Olimpice de la Sydney din 2000, respectiv 26 medalii, după care începând de la ediţia din 2008 de la Beijing, când am obţinut doar 9 medalii, a început declinul istoriei participării României la JO care a culminat cu ultima ediţie de la Rio 2016 când România a câştigat doar 4 medalii.

Aşadar, în lucrare am arătat statistic faptul că România a obţint cele mai multe medalii înainte de Revoluţia din 1989, respectiv în timpul regimului comunist.

România a participat până acum la 21 din cele 28 ediţii (care au fost susţinute) ale Jocurilor Olimpice de vară.

În cele 21 ediţii la care am participat, am luat 89 medalii de aur, 95 de argint şi 122 de bronz, în total 306 medalii obţinute la Jocurile Olimpice de vară de la prima ediţie la care am luat startul, Paris (1924), până la Rio (2016).

UNIVERSITATEA AL. I. CUZA DIN IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND CONȚINUTUL JOCULUI ȘI EFICIENȚA ACȚIUNILOR JUCĂTORULUI DIN ZONA 2 LA NIVELUL JUNIORILOR

Coordonator științific:
Lect.Univ.Dr. Rareș Puni

Absolvent:
Căldare Remus Alexandru

IAŞI
2018

CUPRINS

CAPITOLUL I – INTRODUCERE

I.1. Istoricul temei şi delimitarea temei în cadrul domeniului

I.2. Actualitatea şi importanţa temei

I.3. Particularităţi de creştere şi dezvoltare ale jucătorului specializat pe postul de ridicător

I.3.1. Particularităţi somatice

I.3.2. Particulariăţi fiziologice

I.3.3. Particularităţi motrice

I.3.4. Particularităţi psihice

I.4. Rolul ridicătorului în jocul de volei

I.5. Aspecte tactice de joc ale ridicătorului şi a paselor acestuia

CAPITOLUL II - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ŞI ŞTIINŢIFICĂ A LUCRĂRII

II.1. Motivaţia şi ipoteza temei

II.2. Scopul şi sarcinile cercetării

II.2.1. Scopul lucrării

II.2.2. Sarcinile lucrării

II.3. Metode de cercetare utilizate

II.4. Probele şi normele de control utilizate

CAPITOLUL III - ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA CERCETĂRII

III.1. Organizarea cercetării

III.1.1. Locul şi durata desfăşurării cercetării

III.2. Prezentarea conţinutului tehnico – tactic al pregătirii ridicătorilor unei echipe de juniori 16 – 18 ani

III.3. Prezentarea datelor obţinute

TESTAREA INIŢIALĂ

III.4. Interpretarea datelor

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

ANEXE

Actualitatea şi importanţa temei

Voleiul este pe drept cuvânt considerat un "fenomen social", care se bucură de o largă popularitate şi interes în întreaga lume, dând o nouă dimensiune vieţii.

De la apariţia sa şi până în prezent, voleiul a cunoscut progrese şi încă nu se întrevăd limite în acest sens. Aceste progrese au apărut din permanenta luptă dintre atac şi apărare, pentru obţinera punctului câştigător.

La fiecare din ediţiile campionatului european sau ale campionatului mondial s-au prezentat echipe şi jucători capabili la eforturi susţinute pentru menţinerea spectacolului voleibalistic, dar şi pentru obţinerea victoriei supreme, şi anume, câştigarea trofeului pus în joc. Se observă că sunt într-o continuă modificare standardele pentru un jucător de valoare, poate unele dintre ele nebănuite a fi posibile în anii de început ai voleiului.

Grapă Fl., Mârza D. – „Volei în învăţământ”, Editura Plumb, Bacău, 1998

Rolul ridicătorului în jocul de volei

Ridicătorii sau coordonatorii de joc, care se .recomandă să fie şi lideri în echipă, constituie o cateqorie aparte de jucători, la care strategia selecţiei şi initierii îmbracă aspecte multiple de mare competenţă profesională susţinută ani la rând.

Ridicătorul trebuie să fie cel mai dotat şi mai complet jucător de volei din toate punctele de vedere: somatice, motrice, psihologice, al deprinderilor tehnico - tactice specifice. Se vor alege sportivi care corespund acestor puncte de vedere, chiar dacă statura lor nu se apropie de formula ideală. Un coordonator poate fi de statură foarte înaltă sau mai mică, dacă el are calităţi motrice şi deprinderi de excepţie şi prezintă trăsături de personalitate bine conturate pentru a putea decide şi coordona jocul coechipierilor săi. Trăsăturile de personalitate ale coordonatorului trebuie să se manifeste nu numai în perimetrul spaţiului de joc, ci

şi în afara lui. Apar, în ordinea priorităţii, luciditatea, claritatea de gândire, spirit muncitor, serios, controlat, ponderat, mobilizator pentru cei din jur.

Motivaţia temei

Am abordat această temă din mai multe motive:

- în primul rând, la momentul actual se conturează o explozie de interes din partea tinerilor pentru acest joc indiferent de nivelul la care se practică. Astfel, am ajuns la concluzia că trebuie sa fim la curent cu o serie de tehnici si strategii ale abordarii acestui joc pentru a fi în pas cu noile tendinţe pe plan naţional şi mondial.
- în al doilea rând, în urma studiului literaturii de specialitate am observat ca tema stabilită, nu este dezbătută în marea majoritate a lucrărilor, concret, nu sunt stabiliţi indici de dezvoltare şi perfecţionare a tenicii şi tacticii pentru postul de ridicător la juniori I.

Ipoteza cercetării

Presupunem că prin utilizarea celor mai eficiente mijloace în pregătirea tehnico-tactică a ridicătorului în jocul de volei vom obține o creștere a valorii individuale a fiecărui jucător specializat pe acest post.

Scopul lucrării

Pregătirea jucătorilor de volei, în special a ridicătorilor va fi, după părerea mea, acum şi în viitor, unica şi cea mai sigură cale de împrospătare şi afirmare a voleiului nostru pe plan internaţional. Această pregătire trebuie bine organizată, planificată şi efectuată pentru a da rezultatele dorite.

Prin elaborarea acestei lucrări, încerc să-mi aduc o modestă contribuţie în procesul de instruire şi perfecţionare a calităţilor individuale ale jucătorilor de volei, în special a pregătirii ridicătorului la juniori I.

Sarcinile lucrării

În cadrul cercetării, mi-am propus:

- studierea şi analiza unui bogat material bibliografic, din care am analizat şi sintetizat idei ce pun în evidenţă valoarea fundamentării teoretice a lucrării, abordarea acestei teme considerând-o într-o continuă modificare;
- stabilirea criteriilor practice pentru cunoaşterea particularităţilor fizice şi tehnice ale jucătorilor, în vederea aprecierii lor cantitative şi calitative;
- modalitatea planificării exerciţiilor pentru dezvoltarea şi perfecţionarea tehnicii şi tacticii;
- experimentarea unei metode şi mijloace de pregătire fizică şi tehnico-tactică, care să accelereze progresul de pregătire a ridicătorilor;
- înregistrarea valorică a eficienţei progresului de pregătire structurat pe corelaţia pregătirii colective şi individuale a jucătorilor respectivi;
- elaborarea unor metode individuale de observaţie pentru a stabili şi calităţile jucătorilor în jocuri şi antrenamente;
- prelucrarea şi interpretarea datelor, prin efectuarea calculelor matematico-tactice.

Metode de cercetare utilizate

1. studierea literaturii de specialitate;
2. observaţia
3. metoda comparativă;
4. metode de prelucrare şi interpretare a datelor (statistico-matematic).

CONCLUZII

1. Putem afirma, fără nici un fel de dubiu că: mijloacele şi metodele de antrenamet pe care le-am selecţionat, prezentate în această lucrare şi nu numai, realizează o dezvoltare a calităţilor motrice de bază şi specifice necesare atingerii unui nivel de dezvoltare acceptabil al ridicătorului în volei la juniori „A”.

2. Consider că rezultatele mai bune obţinute de sportivii din grupa experimentală se datorează mijloacelor de antrenament alese, folosite numai în cadrul acestei grupe. Această afirmaţie este argumentată în primul rând prin calcularea indicatorilor statistico-matematici, prin reprezentarea grafică a mediilor celor două grupe la toate cele cinci probe care arată că rezultatele obţinute în această lucrare nu sunt întâmplătoare, ci se datorează experimentului (mijloacelor de antrenament specifice pregătirii tehnico - tactice).

3. De asemenea, în urma realizării acestei lucrări putem afirma că antrenamentul pentru pregătirea tehnico – tactică a ridicătorului şi nu numai îşi are un loc destul de important în pregătirea tinerilor voleibalişti, juniori „A” şi nu numai.

4. Am curajul să afirm că, antrenamentul în vederea pregătirii din punct de vedre tehnic şi tactic folosit corect din punct de vedere metodic şi ştiinţific este important în creşterea performanţei sportive în toate probele şi ramurile sportive. Această afirmaţie este argumentată printr-un studiu extins al literaturii de specialitate şi prin experienţa practică determinată de realizarea acestei lucrări.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” din IASI

Facultatea de Educatie Fizica si Sport

LUCRARE DE LICENŢĂ

Studiu comparativ privind efectuarea acțiunilor tehnice ale jucătorului de bandă, în jocul de fotbal, la echipa de Liga a II, Campionatul României.

Îndrumator:
LECTOR UNIV. FLORIN NICHIFOR

Candidat:
Chirilă Robert

IAŞI - 2018

Cuprins:

Capitolul I
Argumentarea teoretică a lucrării

1.1. Scurt istoric privind evoluţia jocului de fotbal.....p.1
1.2. Componentele antrenamentului în jocul de fotbal.....p.3
1.3. Particularităţi ale capacităţii de efort specifice jucătorilor de fotbal.....p.13

Capitolul II

Metodologia cercetarii
2.1. Motivele alegerii temei.....p.15
2.2. Ipoteza cercetării.....p.16
2.3. Scopul şi sarcinile lucrării.....p.16
2.4. Obiective.....p.16
2.5 Metode de cercetare.....p.17

Capitolul III

PREZENTAREA, PRELUCRAREA SI INTERPRETAREA DATELOR

3.1. Prezentarea datelor.....p.18
3.2. Prelucrarea si interpretarea datelor.....p.19

Concluzii.....p.23
Bibliografie.....p.24
Anexe.....p.25

CAPITOLUL II

Metodologia cercetării

2.1 Motivele alegerii temei

În condiţiile actuale, când apărările sunt din ce în ce mai perfecţionate şi mai aglomerate, marcajul din ce în ce mai strâns, fotbalul modern implică angrenarea fundaşilor în jocul combinativ, aceştia fiind jucătorii fără adversar direct în faza de atac, cu clarviziune asupra întregului teren de joc şi cu posibilităţi multiple de a declanşa atacul într-o parte sau alta a terenului.

Mi-am propus să studiez din punct de vedere tehnico-tactic jocul fundaşului lateral, pe care îl găsesc extrem de complex, jocul lui interesându-mă şi prin prisma viziunii mele de viitor antrenor. Această temă este de o mare actualitate şi însemnătate, atât în fotbalul juvenil, cât şi de masă şi de performanţă.

Tema prezenţei lucrări reprezintă pentru mine posibilitatea de a-mi aduce contribuţia la elaborarea de mijloace tehnico-tactice, în vederea pregătirii jucătorului pe postul de fundaş lateral.

Am ales această temă datorită evoluţiei vertiginoase a acestui post de la sarcini simple, exclusiv defensive la început, la sarcini duble de apărare-atac, ajungându-se până la ceea ce numim fotbal total, cu implicaţii multiple în finalizare.

Datorită faptului că fotbalul se joacă la toate vârstele, fiind accesibil atât la bărbaţi cât şi la femei, practicându-se în aer liber în toate anotimpurile, necesitând condiţii materiale minime, mijloacele lui fiind accesibile, practicându-se în plină natură unde se beneficiază de avantajele factorilor de călire, fortificand organismul, mărind rezistenţa generală şi capacitatea de efort, m-am hotărât să aleg această temă

„Analiza evoluţiei jucătorului de fotbal pe postul de fundaş bandă dreaptă prin metoda observaţiei” este o temă extrem de generoasă şi de vastă, prezenta lucrare neputând să reliefeze şi să surprindă în totalitate, atât din motive obiective, cât şi subiective, multiplele modalităţi prin care mijloacele tehnico-tactice concura la realizarea sarcinilor de joc pe postul de fundaş later

2.2 Ipotezele cercetării

Prezenta lucrare porneşte de la ipoteza că utilizând mijloace tehnico-tactice specifice jucătorului pe postul de fundaş lateral realizăm:

- *o pregătire tehnico-tactică de specialitate care va uşura mult realizarea sarcinilor în timpul jocului;*

- *dezvoltarea calităţilor motrice (viteza, îndemânare, forţă, rezistentă) la valori superioare;*

2.3 Scopul şi sarcinile lucrării.

Scopul lucrării

Scopul lucrării este de a găsi acele mijloace care să corespundă modelului jucătorului pe postul de fundaş lateral, de a le optimiza şi aplica în cazul jucătorilor de pe postul de fundaş lateral de la echipa de Liga a II-a de fotbal Știința Miroslava, participantă în Campionatul României. Urmează ca la analiza statistico-matematică a rezultatelor obţinute din fişe de observaţie, protocoale de observaţie la antrenamente să elaborez mijloace pentru realizarea sarcinilor de joc ale postului de fundaş lateral.

Sarcinile lucrării

- Determinarea nivelului de dezvoltare fizică generală necesară în competiţie;
- Experimentarea unor procedee şi mijloace de pregătire fizică a jucătorului de fotbal la această vârstă;
- Stabilirea eşantionului de cercetare şi a eşantionului martor ;
- Întocmirea unui plan cadru de pregătire fizică care să ducă la îndeplinirea scopului propus ;
- Înregistrarea unor date cu privire la evoluţiile individuale şi colective ale echipei;
- Organizarea şi desfăşurarea unui experiment care să evidenţieze sarcinile cercetării;
- Analiza, interpretarea şi compararea rezultatelor cercetării efectuate.

2.4 Obiective

- Continuarea pregătiri fizice generale şi multilaterale, atingerea unor indici superiori de manifestare a calităţilor motrice;
- Atingerea unor indici superiori de manifestare a calităţilor motrice combinate V x F, F x R, V x C x Th, R x V;
- Consolidarea execuţiilor tehnice şi a acţiunilor tactice specifice posturilor şi zonelor de acţiune, capacitatea de realizare cu eficienţă sporită a lor în atac şi apărare;
- Consolidarea în şi prin joc a structurilor tehnico-tactice proprii fiecărei echipe, atât în atac cât şi în apărare;
- Individualizarea pregătirii.

2.5 Metode de cercetare

Am analizat această lucrare bazându-mă pe o serie de metode de cercetare care au un rol foarte important în realizarea unui studiu real asupra unei echipe la acest nivel de performanţă.

Dintre metodele folosite:

- Studiul bibliografiei: am studiat o serie de manuale şi cărţi de specialitate ale unor antrenori cu un nume sonor în practica şi teoria jocului de fotbal. Bibliografia acestei lucrări este trecută la „Bibliografie. Anexe";

- Metoda observaţiei şi înregistrării: am urmărit o serie de jocuri şi antrenamente, realizând fise de înregistrare la meciuri jucate de Știința Miroslava, cât și protocoale de observaţie la antrenamente.

- Metoda comparativă și a prelucrării statistico-matematice a datelor: am calculat media aritmetica pentru acțiunile tehnico-tactice ale jucătorilor studiaţi, comparând răspunsurile date de subiecţii chestionaţi (antrenori și jucători).

CAPITOLUL III

PREZENTAREA, PRELUCRAREA SI INTERPRETAREA DATELOR

3.1. Prezentarea datelor

Prezenta lucrare şi-a propus să urmărească principalele acţiuni tehnice şi tactice realizate de subiectul urmărit în 10 jocuri. Principalele acţiuni tehnice urmărite au fost:

- lovirea mingii cu capul în apărare şi în atac,
- lovirea mingii cu piciorul în apărare şi în atac,
- deposedări cu păstrarea mingii,
- deposedări fără păstrarea mingii,
- deposedări pentru adversar.

Principalele acţiuni tactice urmărite au fost: pasele eficiente, pasele neeficiente.

Din cele 10 jocuri analizate / înregistrate, în care a jucat titular, jucătorul Huțanu Alin (împrumutat de la CSM Poli Iași și component – titular la U19 Lot National), a înregistrat următoarele:

- Lovirea mingii cu capul: în faza de apărare în repriza I –34 lovituri, in repriza a II-a – 42 lovituri iar în faza de atac în repriza I - 16 lovituri, în repriza a II-a – 8 lovituri, rezultând un total 76 de lovituri în fazele de apărare si 24 lovituri în fazele de atac;

- Lovirea mingii cu piciorul: în faza de apărare în repriza I - 133 lovituri, în repriza a II-a - 135 lovituri, iar în atac in repriza I – 22 lovituri, în repriza a II-a – 30 lovituri, rezultând un total de 268 lovituri în fazele de apărare şi 52 de lovituri în fazele de atac;

- Preluări reuşite: în repriza I - 30 , iar în repriza a II-a – 38, rezultând un total de 68 preluări.

- Preluări nereuşite în repriza I - 23, iar în repriza a II-a – 21, rezultând un total de 44 preluări.

- Deposedări cu păstrarea mingii în repriza I – 27, în repriza a II-a – 27, rezultând un total de 54 de deposedări;

- Deposedări fără păstrarea mingii în repriza I – 15, iar în repriza a II-a – 9, rezultând 24 de deposedări;

- Deposedări pentru adversar în repriza I – 11, iar în repriza a II-a – 4 lovituri, rezultând un total de 15;

- Pase eficiente în repriza I – 60, în repriza a II-a 63, rezultând în total 123 de pase.

- Pase neeficiente în repriza I – 26, în repriza a II-a – 13, rezultând în total 29 de pase.

- Urcări în atac în repriza I - 35, iar în repriza a II-a – 39, rezultând un total de 74 urcări.

- Goluri în repriza I - 0, iar în repriza a II-a – 0, rezultând un total de 0 goluri.

3.2. Prelucrarea si interpretarea datelor

Analizând datele din fişele de înregistrare ale jucătorului Andrei Săriţanu, a reieşit că:

- media aritmetică a totalului loviturilor cu capul şi piciorul în faza de apărare este de 172:

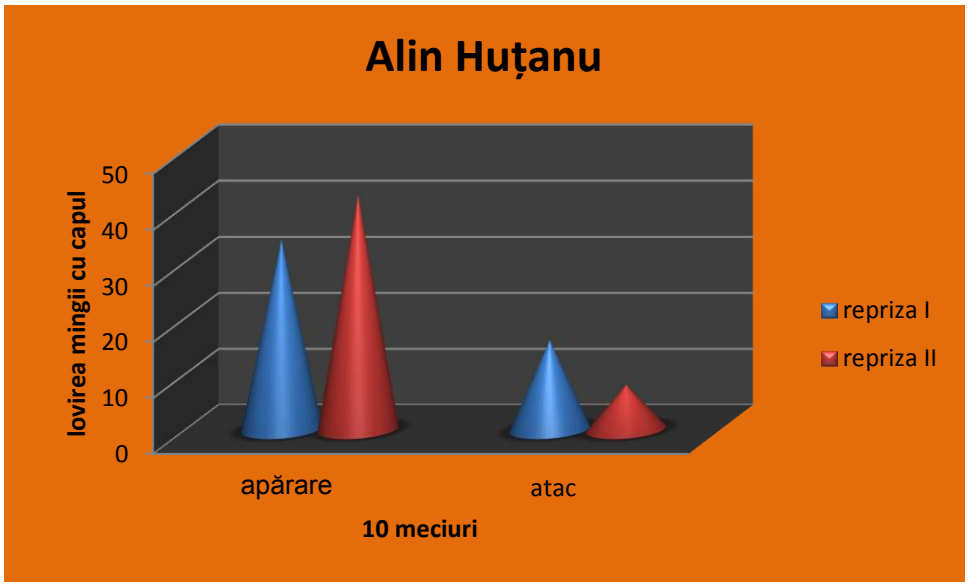
$$MA = \frac{76 + 268}{2} = 172$$

- media aritmetică a totalului loviturilor cu capul şi piciorul în faza de atac este de 38:

$$MA = \frac{24 + 52}{2} = 38$$

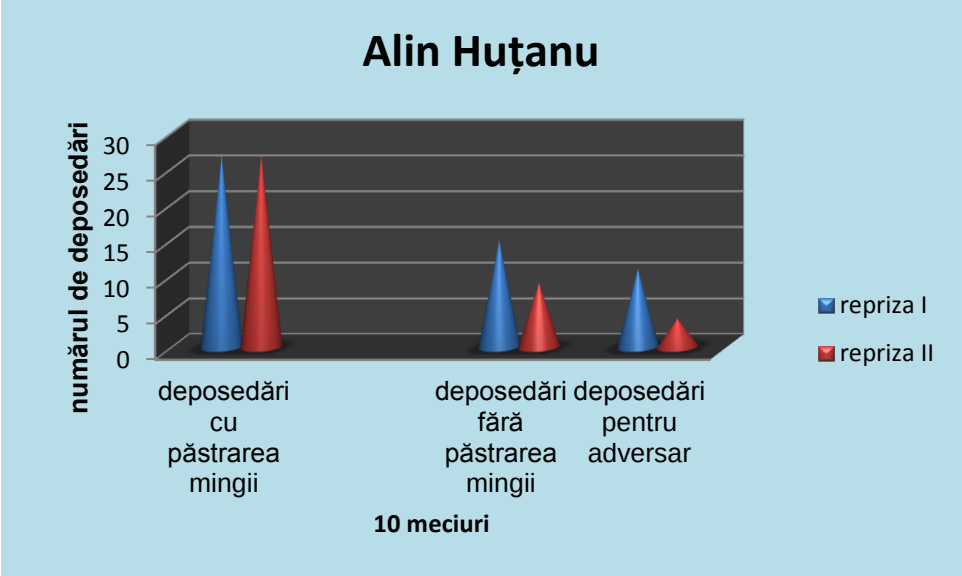
Din totalul de 55 de deposedări efectuate în cele 10 jocuri, 45,4% au fost cu păstrarea mingii, 29,09% au fost fără păstrarea mingii şi 25,45% au fost pentru adversar.

Din totalul de 71 pase în cele 4 jocuri, 57,74% au fost pase eficiente şi 42,25% au fost neeficiente.



Graficul 1: Raportul lovirii mingii cu capul de jucătorul Alin Huțanu

Graficul 2: Raportul preluărilor realizate de jucătorul Alin Huțanu



Graficul 3: Raportul deposedărilor realizate de jucătorul Alin Huțanu

Graficul 4: Raportul paselor realizate de jucătorul Alin Huțanu

Graficul 5: Raportul urcărilor în atac si a golurilor realizate, de jucătorul Alin Huțanu

Din analiza celor două medii aritmetice reiese că ponderea loviturilor cu capul şi piciorul este mai mare în faza de apărare (172) decât în cea de atac (38). Aceasta dovedeşte, că Alin Huțanu este preocupat în general de realizarea sarcinilor defensive şi în particular pentru urcare în atac.

În ceea ce priveşte deposedările, procentul de aproape 45,4%, care reprezintă deposedările cu păstrarea mingii, aproape 50% şi dublu faţă de celelalte două tipuri de deposedări, dovedeşte faptul că fundaşul îşi are însuşită foarte bine tehnica deposedării.

În legătură cu pasele eficiente şi neeficiente efectuate de acest jucător în cele 9 jocuri vizionate, peste 50% au fost pase eficiente, ceea ce ne dovedeşte faptul că îşi are însuşite foarte bine şi celelalte elemente tehnice.

CONCLUZII

1. Pentru a studia acţiunile tehnico-tactice ale fundaşului lateral este necesară o documentare de specialitate, folosind experienţa unor jucători şi antrenori care lucrează în eşaloanele superioare.

2. Utilizarea mijloacelor tehnico-tactice realizează pentru jucătorul specializat pe postul de fundaş lateral la o echipă de Liga a II-a:

- o instruire temeinică de specialitate;
- o pregătire fizică generală;
- formarea unui fond larg de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal;
- o dezvoltare echilibrată a tuturor calităţilor motrice în raport cu particularităţile postului de fundaş lateral.

3. Utilizarea acţiunilor tehnico-tactice specifice postului de fundaş lateral realizează o foarte bună îndeplinire a obiectivelor sportului de performanţă:

- o stare de sănătate bună,
- favorizarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin creşterea taliei şi a principalelor grupe musculare;
- contribuie la dezvoltarea calităţilor şi trăsăturilor morale şi intelectuale, a simţului estetic.

4. Pentru sportivul de performanţă cu o clasificare înaltă, o pregătire tehnică precisă joacă un rol principal, aceasta evidenţiindu-se printr-o mare stabilitate, la grad înalt de intensitate a efortului, printr-un consum minim de energie şi timp, pentru perfecţionare.

5. Perfecţionarea tehnică nu trebuie să stânjenească creşterea vitezei şi a celorlalte calităţi motrice (forţa, rezistenţa).

6. Antrenamentele de tehnică şi tactică trebuie să fie concepute ca un proces de adaptare şi trebuie planificate chiar dacă aspectul preponderent nu este cel energetic.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

EXERCIȚII SUB FORMĂ DE JOC ȘI ÎNTRECERE PENTRU FORMAREA DEPRINDERII DE ARUNCARE, LA ELEVII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ (Clasele I-IV)

- LUCRARE DE LICENȚĂ -

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
LECT. UNIV. DR. ILEANA-MONICA POPOVICI

ABSOLVENT:
STICLARIU CLAUDIU-CONSTANTIN

IAȘI
2018

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ:

Lucrarea de licență este strucurată pe trei capitole, concluzii și bibliografie.

Încorporând în conţinutul lecţiilor de educaţie fizică la această grupă de vârstă (clasele I–IV) exerciţii sub formă de joc şi întrecere, cu o mare încărcătură emoţională, acestea devin atractive, făcând ca elevii să participe cu multă plăcere la parcurgerea conţinutului lor.

Scopul lucrării constă în evidenţierea eficienţei exerciţiilor sub formă de joc şi întrecere pentru formarea deprinderii de aruncare la elevii de vârstă şcolară mică.

Ipoteza cercetării: prin folosirea exerciţiilor sub formă de joc şi întrecere, utilizate continuu şi sistematic în lecţiile de educaţie fizică la nivelul vârstei şcolare mici, se pot obţine influenţe favorabile asupra formării deprinderii de aruncare. Pentru aceasta, trebuie să avem în vedere folosirea unui instrument metodologic de verificare şi apreciere care să ne prezinte surprinderea la un moment dat a acestor influenţe.

Jocurile dinamice, jocurile pregătitoare, traseele aplicative şi ştafetele constituie mijloace importante, des folosite în educaţia fizică a şcolarilor mici. Ele sunt prezente în diverse împrejurări: în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, a serbărilor şi concursurilor sportive.

Predarea educaţiei fizice în şcoala primară are ca obiectiv principal influenţarea dezvoltării corecte şi armonioase a organismului, îmbunătăţirea şi păstrarea permanentă a stării de sănătate şi creșterea capacităţii de muncă.

Datorită caracterului practic–activ, propriu organizării procesului instructiv–educativ la această disciplină, lecţia de educaţie fizică antrenează elevul în acţiune ca participant activ, favorizând exersarea deprinderilor şi obişnuinţelor, iar pe de altă parte, lărgirea senzaţiilor, percepţiilor, a reprezentărilor spaţiale şi temporale, dezvoltarea spiritului de observaţie şi imaginaţie.

Interesul copiilor pentru mişcare şi exerciţiu fizic este foarte mare în perioada ciclului primar. Dorinţa lor de exersare şi efort fizic are la bază cauze de ordin fiziologic, motiv pentru care orice diminuare sau limitare a activităţii lor motrice are repercusiuni asupra funcţiilor vitale ale organismului.

Utilizarea exerciţiilor şi jocurilor cu aruncări şi prinderi are ca efecte dezvoltarea forţei explozive, influenţarea preciziei, orientării spaţio-temporale, coordonării neuro-musculare (îndemânare). Toate aceste mijloace reprezintă o parte din „şcoala mingii” pentru învăţarea jocului de handbal, dar şi acomodarea cu unele elemente caracteristice tetratlonului şcolar din atletism.

Rezultatele obţinute la cele două testări au demonstrat că toate mijloacele utilizate în lecţie au fost corect selectate, în funcţie de particularităţile de vârstă şi de scopul urmărit, elevii mobilizându-se permanent şi participând cu entuziasm. În cadrul experimentului, am urmărit formarea la elevi a mecanismelor de bază ale aruncării şi prinderii, deprinderi cu o importantă valoare aplicativă în viaţa cotidiană şi în activitatea sportivă. Progresul înregistrat ne confirmă validitatea ipotezei stabilite.

Exerciţiile de aruncare–prindere a mingii reprezintă mijloace de bază pentru însuşirea unor priceperi şi deprinderi pe care elevul din clasa a IV-a să poată acţiona în cadrul jocurilor pregătitoare sau al unor jocuri sportive cu reguli simplificate.

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENTĂ

Îndrumător: prof. univ. dr. **Chirazi Marin**

Absolvent: **Cozma Adrian Ciprian**

IAŞI, 2018

STUDIU COMPARATIV PRIVIND

NIVELUL DE DEZVOLTARE Al CAPACITĂȚILOR MOTRICE

- **VITEZA - LA ELEVII DIN MEDIUL URBAN ȘI RURAL LA CICLUL GIMNAZIAL**

Capitolul I

Indicaţii metodice

Pentru dezvoltarea îndemânării condiţia de bază o constituie învăţarea a cât mai multor acţiuni motrice. Parametrul în contul căreia se perfecţionează îndemânarea este complexitatea. Pentru influenţarea îndemânării acţiunea motrică nu trebuie repetată până la automatizare. Dezvoltarea îndemânării se poate efectua în orice moment a lecţiei.

Viteza

Definiţie: *Capacitatea omului de a executa o mişcare cu rapiditate şi frecvenţă mare.*

Viteza este o calitate motrică foarte importantă, prezentă mai mult sau mai puţin în toate actele motrice, mai ales a acelora cu caracter sportiv. Viteza mai mare sau mai mică a unui individ depinde în cea mai mare măsură de „zestrea ereditară" de care acesta dispune. Această calitate motrică poate fi dezvoltată printr-o pregătire sistematică, începând chiar de la 7-8 ani, dar o atenţie majoră dezvoltării acestei calităţi i se acordă în jurul vârstei de 11-14 ani, considerată a fi vârsta optimă de realizare a celor mai importante progrese de ordin calitativ.

Începând cu vârsta de 13 ani exerciţiile de viteză vor fi combinate din ce în ce mai mult cu exerciţiile de forţă, iar de la 14 ani la acestea se vor adăuga şi exerciţii de viteză-rezistenţă. Creşterea vitezei mişcărilor se realizează în principal datorită lucrului în viteză maximă şi a exersărilor în regim de viteză - forţă, elementul de progresie fiind dat de creşterea intensităţii efortului prin mărirea frecvenţei mişcărilor.

Pentru asigurarea eficienţei dorite este necesar ca exerciţiile de viteză să se efectueze în prima parte a lecţiei, imediat după ce organismul elevilor a fost bine pregătit pentru efort. În aceste condiţii este posibilă prelungirea solicitării la efort cu intensitate maximă. Profesorul trebuie să cunoască, că însumarea eforturilor scurte (de viteză) de mare intensitate, repetate prea des pot determina apariţia oboselii premature. În aceste condiţii exerciţiile se pot continua numai în concordanţă cu capacitatea de rezistenţă a elevilor respectivi apărând necesitatea lucrului diferenţiat pe grupe omogene şi asigurându-se intervale de odihnă corespunzătoare.

Forme de manifestare

Viteza de reacţie - capacitatea cu care organismul răspunde la anumite semnale; timpul scurs de la apariţia stimulului (vizual, auditiv) până la declanşarea reacţiei de răspuns;

Viteza de execuţie - iuţeala cu care se execută o acţiune motrică singulară, unitară ca structură motrică;

Viteza de repetiţie - iuţeala cu care se repetă mişcările într-o anumită unitate de timp

Viteza de deplasare - este dată de succesiunea unor mişcări ciclice efectuate în mod constant.

Metode de dezvoltare a vitezei

Metoda pentru dezvoltarea vitezei de reacţie:
- metoda repetărilor;
- metoda fracţionată;
- metoda senzo-motorie.

Metoda pentru dezvoltarea vitezei de execuţie:
- metoda repetărilor;
- metoda integrală;
- metoda fracţionată.

Metoda pentru dezvoltarea vitezei de repetiţie:
- metoda alternativă;
- metoda repetărilor.

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei:

- exerciţii cu influenţă selectivă efectuate în tempo rapid (5-10 sec);
- exerciţii din grupa exerciţiilor de front şi formaţie;
- ştafete şi jocuri de mişcare care solicită atenţie şi reacţii prompte la diferite semnale dinainte stabilite sau date prin surprindere;
- exerciţii şi jocuri cu mingea;
- starturi din diferite poziţii;
- sărituri variate cu bătaie pe unul sau două picioare;
- exerciţii din şcoala alergării implicate în alergare de viteză;

CAPITOLUL II

IL.1. IPOTEZA ŞI MOTIVAŢIA REALIZĂRII TEMEI

Ipoteza cercetării

Prin acest studiu se încearcă demonstrarea diferenţelor de dezvoltare a calităţi motrice - viteza la elevii de gimnaziu din mediul rural şi cel urban.

De cele mai multe ori verigile care au ca obiectiv dezvoltarea calităţilor motrice reprezintă momentul cel mai puţin acceptat şi mai plăcut din cadrul lecţiei de educaţie fizică.

Pentru elevi, etapa şcolară, reprezintă una dintre cele mai importante etape ale vieţii, sub raportul acumulării de cunoştinţe, deprinderi şi priceperi, dar şi din punct de vedere al formării sale biologice.

De calitatea şi cantitatea acestor acumulări depinde realizarea profesională ulterioară, dar şi caracteristicile biologice ale individului. De aceea este foarte important ca activitatea pe care elevul o desfăşoară să înregistreze un randament ridicat, urmărindu-se prin aceasta influenţarea optimă a indicilor biomotrici, a stării de sănătate fizică şi psihică.

Fiind definită ca aspectul calitativ al evoluţiei, dezvoltarea, constă în perfecţionarea funcţională a sistemelor şi aparatelor organismului. Dezvoltarea şi creşterea organismului sunt influenţate de o serie de factori dintre care se amintesc:

- *factori endogeni*

Din această categorie fac parte: sistemul nervos central, sistemul endocrin, ereditatea, metabolismul.

- *factori exogeni:*

Din această categorie de factori fac parte influenţele mediului şi exerciţiul fizic.

În concluzie se poate formula următoarea ipoteză: **„***presupunem că elevii din mediul rural, prin natura condiţiilor sociale şi a activităţilor zilnice pe care le desfăşoară, au un nivel mai ridicat de dezvoltare a vitezei***”.**

Motivaţia realizării temei

Procesul de dezvoltare a calităţilor motrice prezintă efecte formative complexe prin implicarea atât a unor componente de natură fizică, cât şi a unor componente de natură psihică.

Fiecare dintre noi la un moment dat ne stabilim ţeluri, şi de cele mai multe ori ele sunt imaginate astfel: *mai sus, mai departe, mai repede...* . Dar oare aceste ţeluri au un fundament, au o bază de plecare, sunt ancorate bine în realitate? Cu alte cuvinte suntem pregătiţi fizic şi psihic să accedem la aceste ţeluri? Rezistăm oare drumului greu pe care îl avem de parcurs, suntem destul de energici şi de rapizi pentru a atinge cât mai repede ţelul propus, suntem destul de îndemânateci pentru a aşeza lucrurile în aşa fel încât rezultatul să satisfacă pe deplin atât pe noi înşine cât şi pe cei din jur cu care interacţionăm?

II.2. SCOPUL ŞI SARCINILE STUDIULUI

Scopul lucrării este acela de a evidenţia eventualele diferenţe de dezvoltare a calităţii motrice ***viteza*** dintre elevii de gimnaziu din mediul rural şi cel urban.

Sarcinile lucrării sunt următoarele:

- studierea literaturii de specialitate, discuţii libere cu profesori, studenţi, elevi, pentru acumularea unui bagaj de cunoştinţe de specialitate;
- cunoaşterea nivelului de sănătate precum şi nivelul de dezvoltare al calităţilor motrice specifică fiecărei grupe de elevi;
- stabilirea mijloacelor şi metodelor folosite;
- cunoaşterea şi compararea rezultatelor finale;
- elaborarea unor concluzii şi construirea unor recomandări teoretice şi practice.

CAPITOLUL III

Fiind un studiu comparativ s-a urmărit ca organizarea cercetării să vizeze aceleaşi obiective (deci să cuprindă aceleaşi teste si aproximativ aceleaşi condiţii) deşi se desfăşoară în medii diferite: rural şi urban.

III.1. ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA CERCETĂRII. TEST DE EVALUARE FOLOSIT

În derularea studiului au fost cuprinse opt clase de gimnaziu din mediul rural şi cel urban (băieţi şi fete), dintre care patru clase fac parte din mediul rural, iar celelalte patru din mediul urban.

Cercetarea este realizată pe elevii claselor a -V-a , a -VI-a , a -VII-a , a -VIII-a de la Colegiul Național ”Emil Racoviță” din municipiul Iași şi Şcoala Gimnazială Prisacani din comuna Prisacani, județul Iași.

Condiţiile materiale existente în Şcoala Gimnazială Prisacani au permis efectuarea testării elevilor la alergarea de viteză pe terenul de sport cu suprafaţa de pământ din curtea şcolii.

La Colegiul Național ”Emil Racoviță” , condiţiile materiale existente au permis efectuarea testării elevilor în condiţii mult mai bune, deoarece alergarea de viteză s-a desfăşurat pe pista de alergare a cărui suprafaţă este acoperită cu asfalt.

Având în vedere că la Colegiul Național ”Emil Racoviță” elevii sunt mai mulţi ca număr, în urma testării elevilor s-au eliminat extremele, adică elevii cu rezultate foarte bune şi pe cei cu rezultate slabe, pentru a echilibra numărul subiecţilor din fiecare mediu analizat, cât şi pentru a elimina favorizarea unuia dintre cele două medii (urban-rural).

Rezultatele medii s-au comparat cu rezultatele obţinute de elevii de la şcoala din mediul rural. Notele obţinute nu vor fi trecute în catalog, motiv pentru care nu am rotunjit notele. Aceste rezultate au doar scopul de a ne furniza eventualele diferenţe dintre elevii de gimnaziu privind dezvoltarea calităţii motrice viteza.

Testarea s-a desfăşurat în cadrul anului şcolar 2017-2018, pe o durata de o saptamână la mediul urban şi una la mediul rural.

Test de evaluare folosit

În cadrul cercetării s-a aplicat următoarea probă: alergare de viteză pe distanţa de 50 m cu start de sus. Alergarea de viteză:

- se execută cu start de sus în linie dreaptă pe teren plat;
- cronometrul de porneşte la mişcarea piciorului din spate;
- s-au acordat două încercări cu pauză de 15 minute între ele,
- se înregistrează timpul realizat în secunde şi fracţiuni de secondă

Sistemul Naţional de evaluare la disciplina Educaţie fizică şi sport[1] pentru proba alergare de viteză -50 m- cu startul de sus

Clasa a - V - a

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fete	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Băieţi	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0

Clasa a - VI - a

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fete	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
Băieţi	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8

Clasa a - VII - a

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fete	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
Băieţi	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6

Clasa a - VIII - a

Nota	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fete	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Băieţi	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4

[1] M.E.N. şi S.N.E.E. - Sistemul Naţional şcolar de Evaluare la disciplina Educaţie

III.5 Analiza comparativă dintre rezultatele obţinute şi sistemul de evaluare

În scopul stimulării tuturor elevilor, baremurile stabilite de profesor (peste cele fixate, prin sistem, pentru nota 5) trebuie să aibă în vedere crearea posibilităţilor de acces a tuturor elevilor la notele 7-8, iar pentru notele 9-10 cerinţele de exigenţă trebuie crescute.

La acordarea notelor se va ţine seama, şi de celelalte criterii, legate de dotarea cu calităţi native ale unor elevi, practicarea sportului de performanţă la probe / ramuri sportive similar cu cele supuse evaluării, etc.

Avându-se în vedere realităţile existente în mediul şcolar privind vârsta elevilor, nivelul de motricitate, gabarit, stare de sănătate deficitară (cel puţin pentru anumite etape), elevii cu deficienţe fizice uşoare şi medii care pot participa însă la lecţii, numărul de lecţii diferit între clase, (2-3) săptămânal, se consideră necesar ca atât sistemul de evaluare (probele care îl compum), cât şi nivelul de exigenţe stabilit prin scala de notare să fie elaborate diferenţiat, potrivit cu situaţiile posibile mai sus menţionate.

Situaţia notelor acordate şi a procentajelor obţinute la susţinerea probei de evaluare

Clasa a-V-a - fete

Proba supusă evaluării	**Alergarea de viteză pe distanţa de 50 m cu start de sus**											
Mediul	**urban**						**rural**					
Nota	7	7,5	8	8,5	9	7	7	7,5	8	8,5	9	7
Nr. note	2	3	1	1	3	2	2	2	3	1	2	2
Procentaj (%)	20	30	10	10	30	20	20	20	30	10	20	20

Clasa a-V-a - băieţi

Proba supusă evaluării	**Alergarea de viteză pe distanţa de 50 m cu start de sus**											
Mediul	**urban**						**rural**					
Nota	6,5	7	7,5	8	8,5	9	6,5	7	7,5	8,5	10	6,5
Nr. note	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1
Procentaj (%)	10	30	20	10	10	10	10	30	20	20	20	10

Clasa a -VI- a - fete

Proba supusă evaluării	**Alergarea de viteză pe distanţa de 50 m cu start de sus**											
Mediul	**urban**						**rural**					
Nota	6,5	7	7,5	8	8,5	9	6,5	7	7,5	8	8,5	6,5
Nr. note	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1
Procentaj (%)	10	20	10	20	20	10	10	30	20	20	20	10

Clasa a -VI- a - băieţi

Proba supusă evaluării	**Alergarea de viteză pe distanţa de 50 m cu start de sus**											
Mediul	**urban**						**rural**					
Nota	7,5	8	8,5	9	9,5	10	7,5	8	8,5	9,5	10	7,5
Nr. note	1	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2
Procentaj (%)	10	30	20	10	20	10	20	20	30	20	10	20

Rezumatul lucrării de licență

Actualitatea temei şi importanța temei

Judo-ul modern a cucerit un loc bine definit în paleta ramurilor sportive practicate în România, dar în mod special în cea a sporturilor individuale.
Judo exercită o adevărată atracţie asupra tinerilor, aceasta explicându-se prin înalta valoare tehnică şi morală care depăşeşte graniţele unui sport simplu. Judo-ul este în acelaşi timp o metodă eficientă de formare a caracterului, de întărire fizică şi morală, de autoapărare şi totodată o adevărată ştiinţă care implică cunoaşterea şi aplicarea raţională a legilor biomecanicii, fizicii, psihologiei si fiziologiei.

Ca orice ramură de sport, judo-ul are conţinut propriu, procedee tehnice specifice şi forme adecvate de organizare a pregătirii. Procedeele tehnice sunt create şi adaptate la posibilităţile pe care le are echipamentul special al sportivului, atât la antrenamente cât şi în competiţii.

Privit în ansamblu, se poate afirma că principala caracteristică a judo-ului o constituie dinamismul deosebit în care se desfăşoară întâlnirile. Diferenţele mari ce apar în maniera de desfaşurare a luptei pe parcursul unei întâlniri reflectă alternarea rapidă a acţiunilor ca urmare a creşterii mobilităţii corticale. Pe tatami se desfăşoară o luptă continuă cu solicitarea gândirii ce impune totodată şi o dozare permanentă a efortului. Această dozare nu se poate face decât prin antrenament, care pe lângă învaţarea procedeelor tehnice, urmăreşte obişnuirea organismului cu efortul specific în scopul participării în competiţii, în scopul dezvoltării capacităţilor fizice şi psihice necesare efectuării eforturilor maximale.

Motivația realizării temei

În cazul tratării acestui subiect privind metodica si învățarea procedeelor tehnice, din pacate autorii se limiteaza doar la descrierea procedeelor, fără a transmite o metodă exactă, astfel învățarea si perfecționarea acestor procedee in special cele mai utilizate nu au o literară bază.

Pregătirea tehnicienilor este extrem de importantă, de altfel ca in toate sporturile, pregătirea tehnică este o cerință necesară pentru sportul de performanță. Cadrele de specialitate trebuie pregătite iar cele existente trebuie aduse in pas cu noile tehnci și metode de antrenament pentru a ajunge la o direcție comună în metodica învățării și perfecționării. Contactele cu țări care au un trecut plin de rezultate precum: Japonia, Germania, Franța, Rusia sau Italia și Marea Britanie.

Scopul, obiectivele, sarcinile și ipoteza cercetării

Scopul cercetării

Scopul lucrării este de a determina, prin analiză statistică, ponderea procedeelor privite cantitativ, la Campionatele Naționale desfasurate la Cluj-Napoca in perioada 23-25 martie 2018 , cât și cele de la Grand Slam Dusseldorf desfășurat in 23-25 februarie 2018 , ambele competiții fiind la seniori masculin, la lupta din picioare.

Sarcinile cercetării

- de a realiza modelul fișei de evaluare și măsurare;
- de a determina ponderea procedeelor tehnice folosite în concurs;
- de a clasifica procedeele folosite pe categorii de greutate și pe elemente tehnice;
- de a realiza ponderea procedeelor din *Nage-Waza* pe grupe de tehnici;
- de a realiza o comparație între tehnici privind ponderea tehnicilor din *Nage-Waza*.

Ipoteza cercetării

Presupunem că unul dintre cele mai utilizate procedee tehnice în competițiile de judo la nivel masculin seniori este aruncarea peste umăr cu un braț și diferitele sale variante de execuție (Ippon Seoi Nage).

Metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrării

Pentru întocmirea acestei lucrări am folosit următoarele metode de cercetare:

- *Metoda studiului bibliografic;*
- *Metoda observaţiei;*
- *Metoda statistico-matematică.*

Subiecții și locul desfășurării cercetării

Subiecţii cercetării sunt constituiţi din sportivii judoka participanți la Campionatul Național al României și la Grand Slam-ul de la Dusseldorf. Studiul a avut la bază monitorizarea sportivilor participanți la cele două competiții la fiecare categorie de greutate.

S-a efectuat observarea celor doua competitii , urmărindu-se ponderea procedeelor utilizate in luptă , de către judoka participanti la fiecare categorie de greutate , la Grad Salm Dusseldorf, care a avut loc in Dusseldorf Germania in perioda 23-25 martie 2018 . Grand slam-urile in judo sunt turnee extrem de puternice unde participă toți sportivii de elita, ulterior dupa terminarea concursului timp de 3-4 zile organizându-se antrenamente comune . La acest Grand Slam au fost reprezentate 5 continente cu un total de 65 de țări si 463 de competitori dintre care 273 au participat in concursul masculin si 173 in concursul feminin .

În perioada 23-25 marie 2018 , la Cluj Napoca s-a desfășurat cel mai puternic turneu la nivel național organizat in România.

Acest campionat are de asemenea și rolul de efectuare a selecției pentru loturile nationale , fiind și o oportunitate foarte importantă pentru afirmarea tinerilor sportivi prin cucerirea unei medalii la Campionatul Național de seniori .

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND MODELUL DE PREGĂTIRE LA O ECHIPĂ DE BASCHET AVANSAȚI

-LUCRARE DE LICENŢĂ-

ÎNDRUMĂTOR:
LECTOR UNIV. DR. IACOB MIHAI-RADU

ABSOLVENTĂ:
DANALACHE ELENA-RAMONA

IAŞI
-2018-

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENŢĂ

CUPRINS

CAP. I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

I.1. Prezentarea temei

I.2. Actualitate şi perspective

I.3. Dezvoltarea jocului de baschet în lume şi în România

I.4. Baschetul competiţional în România

I.5. Jocul de baschet în sistemul de educaţie fizică şi sport

I.6. Caracteristicile jocului de baschet

I.7. Conţinutul antrenamentului sportiv în baschet

CAP. II METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1. Motivația alegerii temei

II.2. Scopul,obiectivele,sarcinile și ipoteza lucrării

II.3. Metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrarii

II.4. Subiecții și locul desfășurării cercetării

II.5. Probe de control utilizate

CAP. III REZULTATELE CERCETĂRII ȘI INTERPRETAREA LOR

III.1. Mijloace de acționare specifice jocului de baschet: Profilul somatic și Profilul motric specific

III.2. Prezentarea rezultatelor obținute în urma aplicării probelor de control

III.3. Interpretarea rezultatelor obținute

Concluzii

Bibliografie

Anexe

În ştiinţa sportului s-a făcut un prim pas în inventarierea şi măsurarea factorilor care determină performanţele sportive. Într-o persperctivă apropiată, cercetătorii domeniului îşi propun să determine eficienţa maximă a acestor factori, stabilind ierarhia lor valorică,ca o condiţie a adaptării oportune şi direcţionale a actului decizional cu privire la momentul şi dozarea fiecăruia.

Constituirea unui model trebuie să se bazeze pe o simplificare raţională, adică să se ţină seama de valorile sau parametrii esenţiali (funcţii, stuncturi, performanţe), care urmează să fie incorporaţi în generalităţi la care vrem să ajungem. În acest caz este nevoie să precizăm:

-ce elemente punem în corespondenţă;

-ce exprimă modelul în raport cu originalul.

Acesta presupune în mod evident neglijarea intenţionată a anumitor amănunte sau laturi tocmai în scopul reliefării mai puternice a caracteristicilor care interesează în mod deosebit.

În ceea ce priveşte ştiinţa antrenamentului sportiv, modelarea devine o metodă din ce în ce mai răspândită - astfel întâlnim expresii ca : "modelul campionului", "model de concurs", "modelul pregătirii tehnico-tactice" . Modelarea cuprinde faza de concepţie a antrenamentului sportiv şi apoi punerea în practică a modelului.

Esenţa modelării în antrenamentul sportiv o constituie tripleta "model-algoritm-programare" evidenţiindu-se şi etape succesive necesare aplicării metodei.

Modelele au un pronunţat caracter prospectiv, chiar de ipoteză, având în vedere proiectarea lor în viitor. Realizarea acestor ipoteze concrete presupune o strategie, o structură organizatorică şi materială în măsură să creeze condiţiile de ambianţa în care modelul respectiv să poată funcţiona.

Am ales tema „Studiul privind modelul de pregătire la o echipă de baschet avansaţi” din mai multe motive:

În primul rand, pentru posibilitatea de a pune în aplicare cunoştinţele dobândite pe perioada studiilor universitare.

În al doilea rând, consider că mă avantajează această temă din baschet deoarece practic acest sport și cred că fiecare profesor indiferent de specializarea sa trebuie să cunoască modelul de pregătire la o echipă de baschet, deoarece această disciplină sportivă este prezentă în cadrul lecției de educație fizică și sport.

În al treilea rând, doresc să îmi valorific exeperiența acumulată ca sportiv și pasiunea pentru sport în activitatea mea viitoare ca profesor de educție fizică și sport și am considerat că această lucrare de licență constituie primul pas în îndeplinirea acestui obiectiv. Prin studierea materialelor bibliografice pentru întocmirea acestei lucrări la care am adăugat și experiența proprie din anii în care am jucat baschet, am reușit să asimilez cunoștințe teoretice de specialitate din baschet.

Scopul lucrării

Scopul acestei lucrări este alegerea mijlocelor sau exercițiilor, volumelor de repetare folosite la o echipă de baschet avansați și implicit de a face un studiu statistic privind modelul de pregatire a acesteia.

Obiectivele lucrării

Identificarea și prezentarea desfășurării pregătirii unei echipe de senioare și determinarea progresului realizat.

Identificarea și prezentarea ponderei componentelor antrenamentului sportiv în pregătirea echipei de baschet avansați.

Realizarea interpretării rezultatelor din cadrul meciurilor a jucătorelor titulare la o echipă de baschet avansați.

Ipoteza lucrării

Presupunem că în urma probelor efectuate vom îmbunătății procentajele procedeele tehnice la echipa C.S.U. Olimpia Brașov.

Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării

Pentru a rezolva sarcinile propuse, în realizarea lucrării am folosit mai multe metode specifice Metodologiei Cercetării Activităţilor Corporale, şi anume:

1. Metoda istorică;
2. Metoda matematică;
3. Metoda statistică;
4. Metoda experimentului;
5. Metoda măsurării rezultatelor.

Concluzii

Ipoteza *presupunem că în urma probelor efectuate vom îmbunătăţii procentajele procedeele tehnice la echipa C.S.U. Olimpia Braşov* **este confirmată**.

Având în vedere datele centralizate obținute de la meciul 2 din cadrul studiului, progresul este vizibil și de invidiat deoarece putem observa procentajul aruncărilor libere unde 4 din 5 jucătoare au avut 100% iar cea de a cincea jucătoare a avut un modest 75%.

Analizând rezultatele la probele de control putem observa că jucătoarele au avut rezultate mai bune la testarea finală.

Considerăm că rezultatele mai bune obținute la testarea finală, se datorează mijloacelor folosite. Această afirmație este argumentată în primul rând prin calcularea indicilor statistico-matematici, mai precis prin intermediul mediei aritmetice care ne-a ajutat să măsurăm diferența dintre cele două testări și să realizăm reprezentarea grafică a procesului înregistrat.

Considerăm că această lucrare de licență este bine realizată, deoarece, este fundamentată teoretic prin informațiilee folosite din cadrul Științei Educației Fizice și Sportului și este fundamentată practic prin compararea probelor profilului motric general și cel specific jocului de baschet. De asemenea, metodele de cercetare sunt folosite corect iar ipotezele de lucru s-au confirmat.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

REZUMAT

DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE, VITEZĂ ŞI FORŢĂ, ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ, LA CLASA A III-A, FOLOSIND MIJLOACE SUB FORMĂ DE ÎNTRECERE

Coordonator științific:

Lect. univ. dr. SAVA FETESCU

Absolvent:

DĂNILĂ IUNIA-DIANA

IAŞI

2018

REZUMATUL LUCRARII

În vederea susţinerii licenţei am elaborat o lucrare cu titlul " *Dezvoltarea calităţilor motrice viteză şi forţă , în lecţia de educaţie fizică, la clasa a lll-a, folosind mijloace sub formă de întrecere"*.

Cu ocazia acestei cercetări am avut șansa de a-mi fructifica cunoștințele dobândite pe parcursul anilor de facultate cât și din experiența practicării unei ramuri sportive, mai exact baschetul.

Tema aleasă reprezintă o provocare pentru mine întrucât am aplicat metodele pedagogice atrăgându-i pe cei mici utilizând tehnici îndrăgite de ei, anume jocurile și parcursurile aplicative, specifice vârstei și nivelului lor de înțelegere, totodată urmărind îndeplinirea obiectivelor lucrării, mai cu seamă dezvoltarea calităților motrice forța și viteza. M-am bucurat să constat din pratea elevilor o participare activă și o implicare emoțională, orele fiind desfășurate într-un cadru armonios și plin de viață, fiind o modalitate de relaxare pentru noi toți.

Consider că educaţia fizică reprezintă singurul obiect al planului de învăţământ căruia îi revine, în principal, rolul de a acţiona în domeniul dezvoltării fizice şi pregătirii motrice, de a stabili şi realiza un echilibru corespunzător între efortul intelectual şi cel fizic-element de mare importanţă în creşterea şi dezvoltarea armonioasă a copiilor. Prin realizarea obiectivelor sale, urmăreşte funcţia specifică, influenţarea şi perfecţionarea laturii psiho-motrice a personalităţii elevilor.

Etapa ciclului primar reprezintă o perioadă deosebit de importantă în creşterea şi dezvoltarea elevilorlor de 7-11 ani. Datorită acestui lucru, la acest nivel de învăţământ, un loc prioritar trebuie să-l ocupe realizarea dezvoltării armonioase, însuşirea corectă a deprinderilor motrice şi dezvoltarea calităţilor motrice de viteză, forţă, îndemânare şi rezistenţă.

În concordanţă cu această importantă sarcină pentru educaţia fizică şcolară, am elaborat prezenta lucrare care vizează perfecţionarea activităţii profesorilor în direcţia realizării la cote superioare a unui obiectiv deosebit de important în pregătirea fizică generală a elevilor.

Lucrarea este structurata pe 3 capitole . Primul capitol este intitulat "**Fundamentarea teoretica a lucrarii"** si contine 7 subcapitole. In acest capitol sunt prezentate aspectele teoretice cu privire la tot ceea ce are legătură cu titlul lucrării.

Capitolul II poartă denumirea de "**Metodologia lucrării** " si contine sase subcapitole . Primul subcapitol este despre *Motivatia alegerii temei* , unde pe parcursul a doua pagini am prezentat aspectele intrinseci si extrinseci care m-au determinat sa aleg aceasta tema de cercetare. Al doilea subcapitol prezinta *Ipotezele cercetarii.* Al treilea subcapitol este despre *Scopul, obiectivele si sarcinile cercetarii* . Al patrulea subcapitol este despre *Metodele de cercetare utilizate in studiu*. Subcapitolul cinci este despre *Organizarea si desfasurarea experimentului.* În acest subcapitol am prezentat clasa experiment si clasa martor pe care i-am folosit în demersul stiintific si locul unde se desfasoara cercetarea. . Iar subcapitolul sase este despre "*Criterii de evaluare*" in contextual cercetarii de desfasurare. Aici este vorba despre probele de control folosite pentru realizarea procesul de măsurare si evaluare a aspectelor urmărite la subiectii cercetării.

Capitolul III poarta denumirea de "**Rezultatele cercetarii si interpretarea lor**" si contine trei subcapitole. Primul subcapitol se numeste "*Continutul experimentului- metode si mijloace utilizate* ", sunt prezentate acele metode si mijloace practice care sunt aplicate la subiectii cercetării . Al doilea subcapitol consta in "*Rezultatele cercetarii*" , sunt prezentate toate rezultatele obtinute în cercetare, care sunt determinate prin procesul de măsurare. Subcapitolul trei poarta denumirea de "*Prelucrarea si interpretarea datelor obtinute*" , in acest subcapitol sunt interpretate rezultatele prezentate în

subcapitolul anterior.

Scopul acestei lucrari este de a prezenta o serie de modalităţi şi procedee de lucru diversificate şi specifice, cu eficienţă sporită în dezvoltarea vitezei şi forţei la elevii aflaţi în "zona optimă a dezvoltării", între vârstele de 7-11ani.

În prezenta cercetare mi-am propus următoarele ipoteze: demonstrarea faptului că influenţarea şi dezvoltarea vitezei şi forţei generale încep în ciclul curricular de dezvoltare (ciclul primar) şi se continuă în celelalte cicluri de învăţământ folosind metode, procedee specifice fiecărei categorii de vârstă; introducerea unor structuri de conţinut în plus,exerciţii fizice, ştafete, jocuri de mişcare sub formă de întrecere, are eficienţă în creşterea indicilor motrici de viteză şi forţă la clasa a III-a; să verific dacă media clasei la probele de control se încadrează în baremele elaborate de Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la disciplina

educaţie fizică şi sport pentru mediul urban şi dacă s-au înregistrat progrese de la testările iniţiale până la cele finale la clasa experiment faţă de clasa martor .

Obiectivele cercetării

1. Menţinerea stării optime de sănătate a elevilor şi creşterea capacităţii de adaptare a acestora la factorii de mediu
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice şi prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta
3. Extinderea fondului propriu de deprideri motrice de bază, aplicativ –utilitare şi sportive elementare şi dezvoltarea calităţilor motrice aferente
4. Practicarea independentă a exerciţiilor fizice, a jocurilor şi a diferitelor sporturi
5. Manifestarea spiritului de echipă şi de întrecere, în funcţie de un sistem de reguli acceptate

Metodele de cercetare folosite sunt:

a) Studiul bibliografic;

b) Observarea psihopedagogică ;

c) Metode statistico-matematice ;

d) Metoda experimentului.

Experimentul a avut loc la Scoala Generala Nr. 10 din municipiul Botosani. Acest experiment (de tip ameliorativ) s-a desfăşurat în anul şcolar 2017-2018.

De la început au fost stabilite două eşantioane de subiecţi: unul experimental (clasa a III a C) şi unul de control (clasa a III a A). Primului i s-a administrat variabila independentă, ce a constat în exerciţii fizice practicate sub formă de întrecere cu propria persoană, ştafete sau jocuri dinamice sub formă de întrecere. Grupa de control, la care predă un alt coleg, a lucrat în mod normal după planificarea întocmită conform cerinţelor programei şcolare şi a condiţiilor oferite de baza didactico - materială.

Fiecare grupă a avut un număr de 24 subiecţi (12 băieţi şi 12 fete).

Am ales ca probe de control: *Proba 1* *Alergare de viteză 25 m cu start din picioare*; *Proba 2* *Ridicări de trunchi din culcat dorsal* ; *Proba 3* *Săritura în lungime de pe loc* ;*Proba 4* *Tracţiuni pe banca de gimnastică*

In concluzie exerciţiile fizice selecţionate, ştafetele şi jocurile de mişcare sub formă de întrecere, utilizate în cele 60 stucturi de lecţii, au contribuit la perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţilor motrice ale elevilor; au influenţat sfera biologică şi psihologică dezvoltând memoria, atenţia, gândirea, calităţile afectiv-volitive ale elevilor.

Calităţile motrice de bază, viteza şi forţa, au fost îmbunătăţite simţitor elevii grupei experiment fiind capabili să execute mişcări simple şi complexe, cu indici superiori de viteză (de reacţie şi de deplasare) şi forţă (generală).

Prezenţa elementului de întrecere a conturat o serie de trăsăsturi de personalitate: hotărârea, curajul, perseverenţa, viteza de decizie, responsabilitatea, competitivitatea.

In incheiere propunem introducerea ştafetelor şi jocurilor dinamice, sub formă de întrecere, în fiecare lecţie de educaţie fizică la ciclul primar si să constituie totodata si probe de control la sfârşitul unităţilor de învăţare în care au fost utilizate; introducerea unor lecţii destinate special ştafetelor şi jocurilor dinamice sub formă de întrecere în grădiniţe.

BIBLIOGRAFIE

- Cioacă, L., Cioacă Ș., Arghirescu, A. (2006). *Jocuri pentru orele de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Ştefan
- Coman, S. (1995). *Educaţia fizică şi metodica predării ei la clasele I–IV*. Iași: Editura Spiru Haret
- Cosmovici, A., Iacob, L. (1999). *Psihologia şcolară*. Iaşi: Editura Polirom
- Dragnea, A. (1995). *Antrenamentul sportiv – teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Didactică și Pedagogică
- Dragomir, Ș., Barta, A. (1997). *Manual de educaţie fizică clasele IX – XII, Şcoli normale*. Bucureşti: Editura Didactică și Pedagogică
- Gheorghică, I., Coman, S., Scurtu, I. (2002). *Ghidul învăţătorilor în formarea abilităţii curriculare la disciplina educaţie fizică*. Iaşi: Editura Junimea
- Iacob, I., Gheorghiu, C. (1998). *Elemente de statistică aplicate în educaţie fizică şi sport*. Iaşi: Editura Universităţii "Alexandru Ioan Cuza"
- M.E.N., C.N.C. (1998). *Programe şcolare pentru învăţământul primar.* Bucureşti: Editura Corint (revizuită)
- M.E.C., C.N.C. (2001). *Ghid metodologic de aplicare a programei de Educaţie Fizică și Sport– învăţământ primar.* Bucureşti: Editura Aramis
- Scarlat, E. (1981). *Lecţia de educaţie fizică – Metode şi mijloace.* Bucureşti: Editura Sport – Turism
- Scarlat, E. (1993). *Educaţia fizică a copiilor de vârstă şcolară*. Bucureşti: Editura pentru tineret şi sport "EDITIS"
- Revista Educaţie fizică şi sport, nr.1 (1990), p. 57 - 59
- Revista Educaţie fizică şi sport, nr.3 (1990), p. 24 – 31, 43

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" IAŞI
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENŢĂ

COORDONATOR STIINŢIFIC:
LECT.UNIV.DR. MIHAI-RADU IACOB

ABSOLVENT:
DĂSCĂLESCU FLORIN

IAŞI
2018

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" IAŞI
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

STUDIUL PRIVIND ELABORAREA UNUI MODEL DE PREGATIRE SI JOC LA O ECHIPA DE BASCHET JUNIORI - AVANSATI

IAŞI
2018

CAPITOLUL I

1.ARGUMENTAREA TEORETICA A TEMEI

1.1. Însemnătatea teoretică şi practică a temei alese

Baschetul - joc sportiv colectiv care face parte din categoria mijloacelor de perfecţionare a dezvoltarii fizice şi a aptitudinilor de mişcare ale oamenilor, reprezintă o formă de manifestare cu caracter ludic al exerciţiului fizic. Indus în sistemele de educaţie fizică ale fiecarei societaţi, reprezintă o activitate socială, istoriceşte statornicită, instrument prin care societatea îşi formuleaza cerinţele pentru întregul proces de educaţie fizică. Baschetul oferă condiţii deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor si caliţătilor motrice necesare în viaţă. Fiind un domeniu al activităţilor corporale, el înglobează acţiunile motrice ale procesului educaţiei fizice: mersul, alergarea, săritura şi aruncarea, intr-o complexitate foarte variată. Diversitatea acţiunilor motrice, influenţa pe care o exercită practicarea jocului de baschet asupra sistemelor si funcţiilor organismului, desfaşurarea în aer liber, creeaza multiple posibilitaţi prin care să contribuie la o dezvoltare fizică normală, armonioasa, în deplină stare de sănătate. Prin practicarea jocului de baschet se acţionează pozitiv şi multilateral asupra dezvoltării personalităţii copilului, a spiritului de colectiv, a iniţiativei, perseverenţei, a disciplinei conştiente, a calităţilor morale.

Baschetul face parte din categoria jocurilor inventive şi el reprezintă atât un mijloc al educaţiei fizice, cât şi un sport ca mijloc al educaţiei fizice, el contribuie la realizarea sarcinilor educaţiei fizice, iar ca sport el urmăreşte valorificarea maximă a capacitaţii motrice a practicanţilor. Elementele jocului de baschet au un accentuat caracter emoţional şi emulativ, cu un rol deosebit în pregătirea socială a

individului. Ca joc sportiv de echipă, el reprezintă o ramură importantă a activităţii sportive, cu o valoare educativă deosebită, el cumulează pe de-o parte efectele pozitive ca sport şi exerciţiu fizic, iar pe de altă parte efectele educative ale jocului.

Rene Machen în lucrarea „Sport si cultură'" subliniază noile funcţii sociale ale sportului desfăşurat de copii şi tineret pe care-1 consideră ca fiind o activitate socială importantă strâns legată de cultură, capabilă să îmbogaţească patrimoniul cultural uman şi să contribuie la dezvoltarea raţională a corpului şi a sensibilităţii umane, motiv pentru care consideră că ea trebuie să fie mult mai strâns legată de procesul educaţional. În acest context, baschetul practicat de copiii de 12 - 14 ani are o contribuţie însemnată la dezvoltarea armonioasă a lor, a dezvoltării capacităţii motrice, a priceperilor şi deprinderilor motrice şi mai ales în educarea pozitivă a trăsăturilor de caracter. Diversitatea şi varietatea procedeelor şi acţiunilor tehnico-tactice de atac şi apărare, dinamismul jocului, motricitatea deosebită necesară executarii mişcarilor aciclice specifice baschetului, complexitatea sistemelor de joc, precizia şi eficienţa acţiunilor tactice individuale şi colective, toate presupun colaborarea între jucători, subordonarea tendinţelor de afirmare individuale intereselor echipei, solicită o serie de calitaţi psiho-fizice şi comportamentul jucătorilor.

Baschetul este astăzi unul din jocurile sportive cu o mare arie de răspândire în întreaga lume. Datorită dinamismului, spectaculozitaţii şi calităţilor pe care le dezvoltă, el se bucură şi la noi în ţară de o largă popularitate, numărul practicanţilor fiind într-o continuă creştere atât în scoli cât şi la nivelul unitaţilor de performanţă. În şcolile gimnaziale, baschetul este considerat ca mijloc al educaţiei fizice, lucru ce reprezintă recunoaşterea funcţiei formative a acestuia, funcţie care constituie o componentă deosebit de importantă a conceptului despre baschet, calitate oficializată în programele de educaţie fizică şcolară. Această dimensiune

modernă, integrată, educaţiei fizice tradiţionale, a condus la realizarea unei trăsături de unire între educaţia fizica şi educaţia sportivă, aceasta din urmă reprezentând în esenţă utilizarea sporturilor şi jocurilor sportive nu numai pentru realizarea obiectivelor sportului de performanţă şi de masă, ci şi pentru realizarea obiectivelor şi funcţiilor educaţiei fizice. Această fuziune a avut ca efect pozitiv şi iniţierea copiilor în practicarea baschetului, a determinat încadrarea educaţiei fizice printre activitaţile care contribuie la cultura şi educaţia sportivă a copiilor. În acest sens baschetul este considerat ca mijloc nu numai al educaţiei sportive sau fizice, ci ca unul dintre mijloacele tipice ale educaţiei sportive şi fizice moderne, el contribuie la integrarea socială a copiilor şi la pregătirea lor multilaterală. Considerat sub acest aspect educaţional, baschetul contribuie la realizarea funcţiilor educaţiei sportive (funcţie sanogemetica, întărirea sănătaţii) dezvoltarea şi educarea calităţii motrice şi psihice, la dezvoltarea fizică normală şi la educarea spiritului de colectiv şi de competitivitate, precum şi a capacităţilor de autoorganizare şi autoconducere. Având în vedere caracterul formativ-informativ al educaţiei fizice, copiii care practică baschetul trebuie să înveţe că: echipa din care fac parte reprezintă o familie, că scopul jocului nu este sa câştigi ci să te iniţiezi şi să te perfecţionezi; trebuie să înveţi atat din înfrângeri cât şi din victorii; înainte de a stăpânii mingea trebuie să te stapâneşti pe tine insuţi;

Jucătorul din echipa adversă nu-ţi este inamic, ci colegul tău de joacă, victoriile şi înfrângerile te pregătesc pentru viată, cine nu a simţit oboseala nu ajunge departe!

Pornind de la aceste considerente şi de la concluzia că marile succese sportive pot fi obţinute numai prin depistarea timpurie a elementelor talentate, urmate de o pregătire sistematică a acestora, în conformitate cu cele mai noi descoperiri ştiinţifice în domeniu, lucrarea de faţă şi-a propus să realizeze un model de joc şi

de pregătire a unei echipe de baschet, cu vârsta cuprinsă între 12 - 14 ani, băieţi (echipă de juniori 3) .

Realizarea acestui model de joc şi de pregătire în jocul de baschet , are o contribuţie la îmbogăţirea teoriei şi practicii în ceea ce priveşte jocul de baschet la nivel de copii. Teoretic, lucrarea încearcă să răspundă cerinţelor sportului la nivel de copii, să aducă un aport la crearea unui model de joc, la optimizarea, raţionalizarea şi dozarea raţională a principalelor mijloace fizice, tehnice şi tactice folosite şi în pregătirea echipei reprezentative de juniori cu vârsta 12-14 ani.

Practic, lucrarea încearcă să fie un ajutor profesorilor de educaţie fizică care se ocupă de baschet în gimnaziu, reprezentând un instrument de lucru concret, uşor de adaptat condiţiilor particulare la fiecare unitate şcolară sau club sportiv, în încercarea de a prezenta în competiţii o echipă de baschet prin lucru la catedra în cadrul orelor de educaţie fizică şi a cercului pe ramură de sport.

1.2. Motivaţia alegerii temei

Actualul nivel la care au ajuns performanţele sportive în diferite ramuri de sport, precum şi nivelul foarte ridicat la care a ajuns jocul de baschet, impune tot mai insistent începerea pregătirii sportive cât mai de timpuriu şi în afara selecţiei de judicioase care sa asigure în perspectivă performanţe de valoare.

Având în vedere că şi eu am fost sportiv de performanţă, la echipele C.S Politehnica Iasi si BCM Olimpic Baia Mare , după terminarea carierei sportive sau mai repede, doresc sa ma dedic carieriei de antrenorat, studiul va constitui un sprijin important in tot acest timp.

Deoarece în timpul pregătirii sportive am avut contact şi cu activitatea juvenilă de baschet asistând la mai multe antrenamente ale grupelor mici, lucrarea de faţa şi-a propus să aducă contribuţii la elaborarea unui model de joc şi de pregătire a unei echipe de baieti cu vârsta cuprinsă între 12-14 ani. Înregistrările efectuate la nivelul care a participat echipa juniorii 3, C.S.S Unirea Iasi au ajutat la stabilirea unei priorităţi în alcătuirea unui model de joc si a principalelor structuri de exerciţii şi mijloace folosite, ţinându-se cont de frecvenţa procedeelor folosite în joc.

2.FUNDAMENTAREA TEORETICĂ

2.1. Definirea unor termeni şi a noţiunilor utilizate în lucrare

Urmărind dezvoltarea civilizaţiei de-a lungul istoriei, trebuie consemnat în interesul prezentei teme, momentul de referinţă în care matematica, ca domeniu al gândirii abstracte, începe să intre în relaţie cu practica, punând de fapt, temelia ştiinţifica a progresului. Deci acest raport dintre ştiinţă şi practică a constituit motorul în progresul civilizaţiei noastre.

În acest context istoria ştiintei consemneaza apariţia noţiunii de model, modelarea s-a impus ca o cerinţa imperioasa a progresului. Ştiinţa românească compensează multe realizari în domeniul modelelor. Astfel, Gh. Marinescu descoperă unele elemente ale feed-back-ului în funcţionarea neuronilor, Obleja pune bazele ciberneticii prin psihologia cosmonautica, Postelnicu descoperă elementele aferenităţii inverse existenţa în sistemele mecanice. Definirea concepţiilor de model şi modelare se realizează intr-o serie de formulări mai puţin apropiate de adevărata semnificaţie.

În dicţionarul filozofic „modelul" este o verigă intermediară între experientă şi teorie legată de obiectul sau fenomenul studiat, reprezentând un mijloc de verificare a ipotezelor.

Moisil consideră „modelul" un sistem construit în vederea studierii unui alt sistem mai complex cu care prezintă antologia din anumite puncte de vedere.

Dupa M. Epuran modelarea este o metodă de cercetare a fenomenelor din natură şi societate prin intermediul modelelor şi constă în analogia care se stabileşte între obiectul cercetat şi obiectul simplificat care imită mai mult sau mai puţin exact şi din anumite puncte de vedere originalul. Privind construirea

modelului M. Epuran stabileşte următoarele condiţii necesare:

• domeniul căruia îi aparţine modelul sa fie mai bine cunoscut decât originalul;

• modelul nu e obligat să cuprindă toate dimensiunile originalului;

• analogia dintre model şi original să fie cuantificată;

• modelul să permită evidenţierea unor dimensiuni referitoare la original şi care nu sunt prezente explicit în datele iniţiale. În practică se operează cu mai multe tipuri de modele: empirice, logice, matematice, finale, intermediare, operaţionale, ideale, etc.

Programarea instruirii reprezintă domeniul concret de existenţă, constituind o modalitate specifică de planificare în cadrul careia conţinutul se ordonează în raport cu modelele. Programarea studiază principiile şi metodele de optimizare a unor funcţii cu mai multe variabile care satisfac acelaşi sistem de relaţii. Ea oferă criterii obiective privind ordonarea şi programarea conţinutului instruirii şi se caracterizează prin verificarea rezultatelor obţinute în urma influenţelor programate.

În domeniul modelării, a creării modelelor, fiziologia sportivă a moderat activitatea motrică specifică sportului de mare performanţă prin elaborarea unor modele ale diferitelor solicitări energice specifice diferitelor eforturi.

S-au elaborat în acest domeniu, diferite metode de pregătire, a căror aplicare în practică a dus la îmbunătăţirea performanţelor sportive.

La noi în ţara s-au realizat modele pentru optimizarea pregătirii alergătorilor de viteză, pentru pregătirea fotbaliştilor, a baschetbaliştilor de mare performanţa.

Rezultă importanţa modelelor de pregătire a sportivilor, lucru ce inseamnă, de fapt, valorificarea maximă a potenţelor sportive corelate cu caracteristicile de structură motrică şi efort, ale ramurii de sport practicată.

2.2. Bazele învăţării

Dupa cum arăta V. Tîrcovnicu - educaţia este ansamblu de acţiuni şi influenţe intenţionate conştient exercitate de un om sau un grup uman asupra altui om sau grup uman spre a-1 forma, a-1 dezvolta. Ea este condiţionată de o anumită experienţă socială, suferind modificari odată cu aceasta.

Creşterea continuă a numărului de informaţii ce trebuie transmise a determinat căutări care vizează optimizarea acestui proces pentru că este ştiut că educaţia este un permanent proces de invenţie. Învăţarea, instruirea implicită asimilarea de cunostinţe şi fenomene, deprinderi şi priceperi necesare activităţii practice viitoare, în sens psihologic şi a dobândirii de către individ a unor noi forme de comportare ca urmare a repetării situaţiilor sau exersării, aşa cum arata M. Epuran care stabileşte şi o anumită succesiune a tipurilor de învăţare:

- perceptivă
- senzori - motrică
- motrică
- verbală şi inteligentă (prin descoperire).

După Piaget, intelectul se dezvoltă în etape:

- gândire simbolică între 2-4 ani
- gândire intuitivă între 4-8 ani
- gândire formală de la 12 ani.

Piaget arată că aceste stadii sunt obligatorii şi în evoluţia lor respectă anumite criterii:

- se succed într-o ordine constantă
- fiecarui studiu îi este caracteristic o anumită structură
- structurile sunt interactive şi nu se substituie unele celorlalte.

Privind punctul de vedere al psihologiei, Tucicov, Bogdan realizează o interesantă sistematizare a formelor de învăţare, tipurilor de învăţare şi a nivelului activităţii psihice conştiente la care se realizează acţiunea învăţării:

- învăţarea perceptuală
- învăţarea motrică
- învăţarea verbală
- învăţarea aptitudinilor şi abilităţilor
- învăţarea prin diferenţierea răspunsului elaborat
- învăţarea prin generalizarea răspunsului
- învăţarea asociativă
- învăţarea prin repetiţie

Tipuri de învăţare:

- învăţarea directa prin experienţa personală
- învăţarea prin înlaturarea unor evenimente consecutive
- învăţarea prin asociaţie verbală
- învăţarea prin discriminare multiplă
- învăţarea prin experienţa altora

Învăţarea prin identificare şi participare la acţiunile si experienţele realizate de alţii învaţarea mai este:

- lentă
- spontană
- hipnotică
- prin înţelegere şi anticipare
- inteligentă
- prin descoperire

Învaţarea mai poate fi, în raport cu modul de transmitere a experienţei:

• învăţarea algoritmică

• învăţarea euristică

• învăţarea programată

• învăţarea prin modelare şi analogie

• învăţarea prin creaţie

Învaţarea are un caracter complex, cu o multitudine de elemente cuprinse în ea, care există în relaţii de interacţiune, unitate şi relativă contradicţie între diverşii paşi ai acesteia între diversele ei momente.

2.3. Particularităţile de vârsta şi de sex

Din punct de vedere anatomic şi fiziologic, organismul copiilor de vârstă antipubertară prezintă unele particularităţi:

Sfera somatică - este încă slab dezvoltată, oasele sunt mai dure şi permit solicitări la tracţiune şi răsuciri.

Exercitiile folosite trebuie să contribuie la înlăturarea deformaţiilor osoase.

Sistemul muscular - muşchii sunt puţin dezvoltaţi, mai ales la cei ai membrelor. Ei reprezintă 21,7% din greutatea corpului comparativ cu 35% cât reprezintă la adulţi. Datorită acestui lucru forţa este redusă, dar viteza de reacţie şi de repetiţie sunt mai bune.

Sistemul nervos - este slab dezvoltat şi reprezintă o mare instabilitate. Excitatia şi inhibiţia nu sunt echilibrate. Excitaţia predomină, copilul fiind mai irascibil, iar voinţa slab dezvoltată. Datorită plasticităţii crescute a copilului, receptivitatea sa este accentuată, fixează informatiile folosindu-se demonstraţia şi explicaţia clară şi concisă.

Sistemul cardio-vascular - este încă slab dezvoltat, dar cardul reactionează puternic, dar neeconomic la efort, mecanismele de reglare sunt slabe însă mai adecvate la solicitările uşoare.

Aparatul respirator - este slab dezvoltat. La această vârstă - 12-14 ani copilul are o frecvenţă respiratorie de 24 respiraţii/minut, consumând 1,7 1 Oxigen/min. nu
există substratul morfofuncţional pentru susţinerea unor eforturi mari, îndelungate.

Particularitaţile psihice - gândirea reclamă în orice act de înţelegere sprijinirea pe intuiţie. Atenţia este instabilă, voinţa slab dezvoltată. Spiritul de imitaţie este puternic, copilul este uşor impresionabil, cu dispoziţii labile. Conduita este caracterizată prin voinicie, printr-o tendinţă irezistibilă spre mişcare.

Regimul de viaţă echilibrat, alternarea judicioasă a efortului fizic cu cel intelectual şi cu odihna, alimentaţia raţionala bogată în proteine şi vitamine, mişcarea în aer liber, va contribui la dezvoltarea armonioasă a organismului copiilor la această vârstă.

2.4. Conceptul contemporan privind pregătirea copiilor şi juniorilor

Baschetul de performanţă constituie o latură importantă în sistemul nostru de educaţie fizica şi sport şi reprezintă elementul cel mai activ în dezvoltarea activităţii de baschet.

Obţinerea unor rezultate superioare în baschet sunt determinate, în bună măsură, de pregătirea cât mai timpurie a jucătorilor.

Materiale de specialitate, experienţă acumulată, indică necesitatea unui studiu de pregătire organizat de 7-9 ani, perioadă în care să se asigure o pregatire neforţată, cu respectarea cerinţelor de ordin biologic şi psihopedagogic. Pregătirea temeinică în anii copilăriei creeaza premizele necesare creşterii volumului, intensităţii şi complexitaţii pregătirii. Numai pe fondul unei solide pregătiri fizice multilaterale, a unui nivel ridicat de cunoştinţe tehnico-tactice se pot obţine performanţe.

Pentru pregătirea copiilor este necesar un sistem al sportului propriu copiilor. Tendinţele manifestate în direcţia scăderii vârstei la care să se facă selecţionarea şi începerea activitaţii nu înseamnă scăderea vârstei de obţinere a performanţei, ci prelungirea perioadei de pregătire a copiilor. Pregătirea copiilor se realizează prin:

- liceele cu program de educaţie fizică;
- cluburile sportive şcolare;
- cercurile pe ramură de sport.

Toate aceste unitaţi aparţin de Ministerul Educaţiei şi Cercetării. Cercurile de baschet se o rganizează la nivelul gimnaziului, pregătirea durează 2 ani, iar copiii sunt îndrumaţi spre grupele de performanţă ale unitaţilor de profil. Aceste cercuri

trebuie să constituie principalele pepiniere pentru secţiile de baschet ale cluburilor sportive şcolare şi ele au ca principale obiective - iniţierea în jocul de baschet, selecţionarea elementelor dotate, promovarea acestora în secţiile de performanţă. La cluburile sportive şcolare, pregătirea este orientată spre obţinerea marilor performanţe la copii şi juniori.

2.5. Caracterul stadial al procesului de instruire

Numeroasele cercetări şi observaţii, precum şi experienţe dobândite în practică au dus la integrarea jocului de baschet la copii în sistemul sportiv general. Lucru observat în rezolvări organizatorice, modele de structuri tehnico-metodice, sistem competiţional. Ca şi în celelalte ramuri sportive, procesul general al pregătirii în baschet are un caracter stadial. Fiecare stadiu îşi are obiectivele instructiv-educative, conţinut, metodologie diferenţiată şi adecvată particularităţilor de vârsta şi de sex precum şi nivelul de pregătire necesar obţinerii unui proces continuu. În acest context trebuie considerat că fiecare stadiu de pregătire îşi are modelele proprii de pregătire şi de joc şi că fiecare la rândul său reprezintă o parte a modelului optim către care trebuie să aspire în final un jucător. Pregătirea stadială trebuie înţeleasă ca o măsură metodică pentru dirijarea ştiinţifică, diferenţiată, a procesului de pregătire corespunzatoare particularităţilor de vârstă şi nivelul de pregătire a copiilor.

În procesul de pregătire se disting trei stadii:

1. primul stadiu constă în depistarea copiilor cu reale aptitudini pentru practicarea sportului respectiv şi stabilirea viitoarei lor specializări.
2. în al doilea stadiu se asigură pregătirea de perspective a elementelor tinere.
3. în stadiul al treilea se urmareşte obţinerea performanţelor superioare.

În primul stadiu, prima acţiune este aceea de depistare a copiilor ce se pot încadra în cerinţele jocului respectiv.

Se foloseşte pentru depistare o serie de mijloace care trebuie să urmărească concordanţa dezvoltării morfofuncţionale cu particularitaţile cerinţelor de practicare a sportului respectiv.

- capacitatea motrică a copiilor
- concordanţa trăsăturilor personalităţii copiilor corespunzător cerinţelor de

comportament specifice ramurii de sport.

Pe baza datelor culese se trece la iniţierea copiilor în elementele de conţinut ale sportului respectiv.

Controlul medical este obligatoriu.

Se pune problema asigurării armonioase dezvoltării fizice ce presupune utilizarea exerciţiilor ce au o influenţă pozitivă asupra musculaturii întregului corp.

Se dezvoltă apoi grupele musculare direct angrenate în efort dar nu abuziv pentru a nu dăuna dezvoltării armonioase a întregii musculaturi.

Viteza şi îndemânarea este favorizată la această vârstă de predominanţa procesului de excitatie asupra celui de inhibiţie, cu multă grijă se va acţiona asupra rezistenţei. Pentru forţă vor fi evitate mişcările ce implică contracţii musculare prelungite.

Pentru însuşirea elementelor tehnice şi a principalelor procedee tactice se pune accent pe executarea corectă a tuturor exerciţiilor orientate spre însuşirea mecanismului de bază al principalelor procedee tehnice.

Un loc important îl ocupă adaptarea dimensinnilor aparatelor şi obiectivelor de lucru corespunzător vârstei şi se vor organiza concursuri pe baza unor regulamente adecvate vârstei copiilor.

2.6. Cerinţele programei şcolare

La nivelul vârstei de 12 - 14 ani programa şcolară prevede următoarele cerinţe:

• învăţarea şi consolidarea următoarelor elemente şi acţiuni tehnico-tactice:

a.) procedee tehnice folosite în jocul ofensiv:

- •prinderea, ţinerea şi pasarea mingii cu 2 mâini de la piept şi cu o mâna de pe loc şi urmată de deplasare înainte;
- •din alergare
- •driblingul (varietate de execuţie) cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, cu ocolirea unor obstacole, în zigzag cu piruete;
- •oprirea într-un timp;
- •pivotarea prin paşire;
- •aruncarea la coş de pe loc cu o mână din faţa şi din alergare;
- • aruncarea la coş din dribling cu o mână;

b.) procedee tehnice folosite în jocul defensiv:

- • poziţia fundamentală în apărare, deplasare cu paşi adăugaţi în toate direcţiile însoţite de lucru de braţe;

c.) acţiuni tactice individuale, ofensive:

- • demarcajul;
- • deplasare;

d.) acţiuni tactice individuale defensive:

- • marcajul normal;

e.) joc bilateral:

- • trei contra trei, patru contra patru la un panou cu respectarea următoarelor reguli de joc: paşi, dublu dribling, fault.

2.7. Priorităţi în stabilirea obiectivelor de instruire şi de orientare a pregătirii băieţi 12 -14

Având în vedere caracterul stadial al pregătirii copiilor, trebuie avut în vedere faptul că vârsta diferită la nivelul fiecărui stadiu, nivelul de pregătire ne obligă în a respecta anumite priorităţi în pregătirea şi bineînţeles fiecărui stadiu de pregătire îi corespund anumite obiective.

A. Obiectivele şi orientarea pregătirii în baschet

a.) dezvoltarea fizică:

- se va urmării dezvoltarea fizică generală armonioasă, adaptarea treptată a organismului la eforturi şi creşterea capacităţii funcţionale a organismului;

b.) dezvoltarea calităţii motrice:

- dezvoltarea vitezei sub formele ei de manifestare (de deplasare, de reacţie, de repetiţie pe fond de rezistenţă);
- invăţarea procedeelor tehnice fundamentale de atac şi apărare cu accent pe corectitudine;
- dezvoltarea capacităţii de utilizare în joc a structurilor simple;
- învăţarea acţiunilor tactice individuale cu accent pe marcaj-demarcaj;
- formarea deprinderilor de igiena şi de menţinere a gradului de sănătate;
- formarea deprinderilor: de disciplină, punctualitate, educarea pasiunii şi a interesului pentru practicarea organizată a jocului de baschet.

B. Obiectivele de instruire

a.) pregătirea fizică generală şi specifică:

•asigurarea dezvoltării fizice armonioase multilaterale şi a capacităţii motrice generale;

• dezvoltarea calităţilor motrice îndeosebi viteza şi îndemânarea;

• dezvoltarea rezistenţei generale în condiţii de lucru cu mingea;

•dezvoltarea detentei prin întărirea musculaturii membrelor inferioare;

b.) pregătirea tehnică:

• învăţarea structurilor şi procedeelor tehnice fundamentale şi legarea lor în condiţiile jocului bilateral;

• învăţarea aruncarii din driblirig, alergare şi săritură;

• iniţierea în aruncări libere;

c.) pregătire tactică:

• învăţarea elementelor fundamentale de tactică individuală;

• învăţarea acţiunilor tactice colective între 2-3 jucători;

• învăţarea apărării om la om pe tot terenul;

• învăţarea contraatacului fără intermediari;

• învăţarea încrucişărilor simple;

d.) pregătirea psihologică:

• dezvoltarea gustului pentru practicarea baschetului;

•educarea calităţilor intelectuale, moral-volitive şi ale personalităţii;

•însuşirea unor reguli de joc noi şi noţiuni de regulament.

CAPITOLUL II.
1. DATELE PRINCIPALE PRIVIND EFECTUAREA CERCETĂRII

1.1. Ipoteza

Pornind de la cerinţele Federaţiei Române de Baschet, precum şi ale Ministerului Educaţiei şi Cercetării referitoare la pregătirea şcolarilor şi juniorilor şi comportarea acestora în competiţii, în condiţiile proprii existând o arie redusă de selecţie şi condiţii materiale satisfăcătoare, folosindu-se concluziile înregistrărilor din campionatele desfăşurate în care echipa a fost participantă, şi a căutat să se demonstreze că o alegere judicioasă a modelului de joc şi instruire, o optimizare a procesului de pregătire prin dozarea raţională a principalelor mijloace fizico-tehnico-tactice, o elaborare judicioasă a mijloacelor şi structurilor de exerciţii pot duce la:

- realizarea de către componentele colectivului cu care s-a lucrat în cadrul orelor de educaţie fizică şi la cerc, a unor valori bune de motricitate generală;
- realizarea unor rezultate bune în cadrul campionatului;
- realizarea unei bune pregătiri tehnico-tactice a componenţilor echipei;
- o eşalonare eficientă a principalelor mijloace fizico - tehnico - tactice;
- realizarea unui ghid metodic în pregătirea unei echipe de baschet la nivelul gimnaziului;
- apropierea modelului de joc şi de pregătire al echipei de modelul prefigurativ elaborat de către Federaţia Română de Baschet;
- alimentarea cu elemente dotate şi de perspective a eşaloanelor de

performanţă.

Totodata s-a verificat oportunitatea coborârii vârstei de instruire în baschet la vârste foarte fragede şi însuşirea unor elemente tehnico-tactice, a unor structuri complexe, care depăşesc nivelul cerinţelor programei şcolare pentru acest nivel de vârsta.

1.2. Obiectivele şi sarcinile cercetării

Consfătuirile şi analizele făcute la nivel naţional în anii trecuţi au tras concluzia că se impune tot mai insistent începerea pregătirii sportive cât mai de timpuriu. În afara selecţiei judicioase, ceea ce trebuie să caracterizeze această activitate de instruire este asigurarea unei dezvoltări multilaterale în domeniul capaciţatii motrice, tehnice şi tactice a tinerilor sportivi. De asemenea înregistrările efectuate în cadrul campionatelor la diferitele competiţii şi nivele au scos în evidenţă anumite prioritaţi de care trebuie să se ţină seamă în activitatea viitoare, în alcătuirea structurilor de exercitii, în stabilirea mijloacelor de pregătire, în alcatuirea modelului de joc.

Pornind de la aceste considerente s-a trecut la realizarea unei selecţii riguroase şi s-a realizat, cu ajutorul unor dotări şi amenajări, un cadru pentru practicarea jocului de baschet atât în sală cât şi în aer liber pentru un grup de fetiţe.

Literatura de specialitate este bogată în mijloace pentru pregătirea tehnico-tactica, dar nu stabileşte o cale selectivă a acestora care trebuie urmată, mai ales în etapa de iniţiere. Având în vedere această situaţie realizarea modelului de joc, programarea principalelor mijloace fizico - tehnico - tactice, dozarea acestora la nivel gimnazial cere o cunoaştere obiectivă a fenomenului în cauză impunandu-se ca raţionale cuprinderea în iniţiere a celor mai frecvente procedee utilizate în joc.

S-au stabilit următoarele obiective şi sarcini ale cercetării:

1.Validarea eficienţei mijloacelor folosite în instruire;

2.Realizarea unui model prospectiv şi operaţional care să direcţioneze activitatea instruirii educative şi de joc la nivel de gimnaziu;

3.Corelarea tehnologiei folosite cu caracteristicile morfo-funcţionale şi psihologice ale copiilor;

1.3. Etapele cercetării

1. Documentarea prin studiu asupra optimizării programării şi planificării, raţionalizării în activitatea de instruire sportivă cu instrumentele modelării şi programării;

2. Alcătuirea modelelor de joc şi de instruire, adaptate condiţiilor materiale şi umane concrete;

3. Stabilirea structurilor şi principalelor mijloace fizice şi tehnice folosite în cadrul cercului sportiv;

4. Măsurarea şi cuantificarea în scopul optimizării activitaţii a tuturor parametrilor supuşi a fi urmariţi;

5. Înregistrarea obiectivă a rezultatelor verificărilor prin probele de control;

6. Interpretarea datelor culese şi raportarea lor la şedinţele modelelor prospective şi optimale, desprinzând concluziile;

7. Pe baza concluziilor, formularea de propuneri în sensul optimizării activităţii de pregătire;

1.4. Modelele de cercetare

a.) Documentarea

S-a parcurs un bogat material bibliografic care s-a referit la aspectele generale şi specifice ale problemei luate în studiu, permiţând cunoaşterea stadiului în care se află tema ce urmeaza a fi abordata şi implicaţiile ce decurg din aceasta.

b.) Observaţia

S-a desfaşurat pe baza unui plan tematic şi cu ajutorul unor instrumente de măsură menite să obiectiveze rezultatele culese".

c.) Experimentul pedagogic

Acesta folosit ca formă superioară de observatie a permis confirmarea sau infirmarea ipotezei lucrării. Stabilirea diferenţierilor de cerinţe şi grupa experiment verifică ipoteza de lucru.

d.) Chestionarul

Printr-o serie de întrebări s-a reuşit sondarea opiniei fetiţelor, a motivelor care stau la baza activităţii lor baschetbalistice, a stării lor de spirit, lucru ce a permis o mai buna cunoaştere a colectivului atât sub aspect educaţional cât si a pregătirii propriu-zise.

1.5. Locul şi condiţiile de desfăşurare a experimentului

Experimentul a fost efectuat şi s-a desfaşurat în perioada 01 Mai 2017 -30 Mai 2018

Grupa de experiment s-a constituit la C.S.S Unirea Iasi echipă de junioari III, antrenor prof : Gabriel Clapon.

Baza materială este alcătuita din:

- sală de dimensiuni regulamentare cu 8 panouri montate la înalţime regulamentară;
- o sală de forţă
- teren în aer liber cu 2 panouri
- pregătirea s-a desfaşurat cu 3 lecţii pe săptămâna a câte 90 min.,
- s-au folosit 12 mingi de baschet regulamentare.
- în timpul vacanţei de iarnă şi de primăvară, s-au lucrat zilnic câte 120 min., la fel si în vacanţa de vară timp de 30 de zile, lotul de baieti efectuând în jurul a 270 ore de pregătire.

1.6. Subiecţii experimentului

Subiecţii experimentului au fost elevi de 12 - 14 ani selecţionati din populaţia şcolară a municipiului Iaşi având vârsta medie de 12 ani, fiind grupate într-o grupă de juniori III formati din 20 de băieţi.

Măsurătorile s-au făcut la începutul pregătirii, iar cele finale s-au făcut după data de 1 mai, după care s-au tras concluziile.

Principalele date şi măsurători recoltate privind subiecţii experimentului se încadrează în limita mediilor:

- talia 163 cm
- anvergura 162 cm;
- perimetrul toracic - elasticitatea - 3 cm;
- rezistenţa abdominală 25 repetari;
- palma 19,5 cm;

Caracterul eterogen al grupului este evidenţiat şi de rezultatele obţinute la probele de control cu valori medii de:

- viteză 50 m - 8,8 sec;
- rezistenţă 600 m- 3,01 min.;
- săritura în lungime de pe loc - 154 cm;
- detenta - 34 cm;
- micul marathon - 24,6 sec;
- naveta -25,6 sec;
- aruncarea mingii de oina - 17 m;
- proba de dribbling - 45,6 sec;
- proba de apărare - 22,9 sec

1.7. Organizarea cercetării

Pornindu-se de la înregistrările efectuate în diferite competiţii şi stabilindu-se anumite priorităţi în folosirea mijloacelor tehnico-tactice şi ţinându-se cont de condiţiile umane şi materiale concrete s-a trecut la stabilirea mijloacelor fizico - tehnico - tactice şi a structurilor de exerciţii care vor putea fi folosite în instruirea sportivilor, apoi s-a procedat la elaborarea modelului de joc şi de instruire, având în acest sens ca model cerinţele mai vechi formulate de catre Federaţia Româna de Baschet, cerinţe considerate a fi optimale pe plan naţional. Ţinând cont de aceste cerinţe au fost propuse şi obiectivizate cerinţele modelului nostru. În cadrul modelului de joc, s-au adoptat modele folosite la cerinţele referitoare la sportivi, condiţii materiale şi bugetul de timp disponibil. Pentru modelul de instruire s-a urmărit raţionalizarea obiectivelor concrete de instruire pe principiul încadrării priorităţilor în cerinţele de timp, umane, materiale.

Rezultatele obţinute au fost stabilite printr-o serie de teste care s-au referit la cerinţele Ministerul Educatiei si Cercetarii, completate cu unele probe specifice pentru jocul de baschet.

Referitor la procedeele metodice de organizare a activităţii, s-au folosit în funcţie de situaţiile specifice activităţii intr-un gimnaziu, toate procedeele metodice

preconizate de literatura de specialitate: lucru frontal, pe perechi, pe grupe şi individual, pe cupluri. Dintre procedeele clasice de lucru s-a uzat de:

- lucru cu repetări;
- lucru cu intervale;
- lucru cu circuit.

Instruirea, a urmarit şi s-a orientat permanent spre respectarea cerinţelor antrenamentului sportiv, procedându-se la folosirea intensiva a timpului de lucru,

realizarea unei densităti optime a antrenamentului, realizarea unui număr important de jocuri de pregătire.

Pentru interpretarea datelor s-au folosit instrumente simple ale statisticii matematice, evidenţiind caracteristicile datelor şi s-au raportat la modelele de joc şi de instruire elaborate la nivel naţional fiind considerate optime. Apoi s-au tras concluziile şi s-au formulat propuneri.

1.8. Priorităţi în alcătuirea structurilor fizice, tehnice şi tactice conform statisticii jocului din campionatul rezervat juniorilor III

Procedând la ordonarea elementelor de tehnică în raport cu frecvenţa folosită la un joc a rezultat că:

- driblingul e folosit în procent de - 78%
- pasa cu 2 mâini de la piept - 75%
- aruncări la coş din săritură - 47%
- oprire - pivot - protecţie - 36%
- aruncări la coş din dribling - 27%
- pasa cu pamantul -21%
- aruncări la coş de pe loc - 6%
- pasa din saritură - 3%

Această ordonare a permis o observaţie asupra priorităţii anumitor elemente folosite în jocul de baschet, idee ce a condus la realizarea structurilor de exerciţii, punând accent pe elementele cele mai des solicitate de joc. Această selectare a principalelor mijloace contribuie la obiectivizarea procesului de instruire. Această ordonare facilitează elaborarea unor mijloace şi structuri adecvate procesului instruirii, şi se poate selecţiona şi folosi acele mijloace şi structuri de exerciţii care sunt cele mai necesare şi potrivite momentului respectiv.

Sugerăm învaţarea jocului în condiţii cât mai apropiate de joc, dar având în vedere că jocul nu pastreaza aceeaşi succesiune, reluarea lor nu se face în aceeaşi ordine.

Inregistrarile din jocurile de baschet –băieţi – juniori III

Din înregistrarile efectuate se deduc valori medii pe meci de:

- 123 posesii de minge
- 66 marcări la coş
- 25 aruncări la coş reuşite
- procentaj 48%

Şi procente între:

- posesii de minge valorificate prin aruncări la coş 52%
- aruncări reuşite/total aruncări 40%
- aruncări din saritură/total aruncări 47%
- aruncări dribling/total aruncări 27%
- aruncări de sub panou/total aruncări 21 %
- pase cu 2 mâini de la piept/pase 75%
- dribling 78%

Ţinând cont de aceste valori statistice s-a procedat la alcătuirea principalelor structuri tehnico-tactice, care urmează a fi flosite în procesul de instruire al copiilor.

1.9. Stabilirea modelului de pregătire

La baza creării modelului stă analogia mijloacelor folosite pentru instruire cu cerinţele participării optime în activitatea competiţională.

Dumitru Colibaba-Evulet propune o schemă operaţională a modelării procesului de instruire:

Folosindu-se modelul de pregătire de mai sus şi cel stabilit de Ministerul Educatiei si Cercetarii şi de Federaţia Româna de Baschet adoptat la condiţiile concrete ale cercetării s-a ajuns la alcătuirea unei scheme operaţionale simplificate ce cuprinde componente ale modelelor de instruire şi de joc. Pentru elaborarea modelului de instruire este necesară cunoaşterea modelului de joc pentru că trebuie să existe o corelare între modelul de instruire şi modelul de joc.

1.9.1. Modelul de joc pentru băieţi 12 -14 ani

Caracteristicile jocului de baschet la această vârstă constă în aplicarea atacului din orice situaţie, de intrare în posesia mingii şi a depaşirilor împotriva unui adversar care se apară om la om pe tot terenul. În atacul rapid sau poziţional finalizarea se realizează prin depaşire şi, pătrundere, sau prin acţiuni „dă şi du-te".

În apărare se utilizează permanent sistemul de apărare om la om pe 1/2 de teren şi pe tot terenul, închiderea tuşei, recuperare în atac şi apărare.

Sistemul de joc:

- atac
- contraatac
- atac cu pase rapide, cu o circulaţie mai rapidă a mingii şi a jucătorilor cu finalizări prin contribuţii simple şi aruncări de la o distanţa de 3 - 4 m
- apărare
- om la om pe tot terenul şi 1/2 teren
- asigurarea echilibrului defensiv
- închiderea tuşei
- recuperări la panou

Componenţa şi structura echipei:

- înalţimea medie a echipei 158 cm ± 5 cm
  - •fundaş 147 - 154 cm
  - • extremă 155 - 163 cm
  - • pivot 164 - 174 cm
- 15 jucătoare:

- 5 pivot
- 7 extreme
- 3 fundaşi

Modelul de comportament al echipei:

- posesii de minge 8-120
- aruncări la coş din acţiune 60 ± 5
- încercări reuşite 25-30
- realizat 40-50 puncte
- procentaj 35 - 40%
- aruncări libere :
  - încercări 17-20
  - reuşite 8-12
  - procentaj 40±3%

Profilul tehnico-tactic al jucătoarelor:

Deşi la această vârsta nu este indicat să se facă o specializare pe posturi a jucătorilor, trebuie lucrat totuşi în funcţie de o anumită poziţie a jucătorului în teren. Jucătorii vor trebui să cunoască si să aplice în joc noţiuni de tehnică:

- În apărare ;
  - Deplasarea cu paşi adaugaţi si alergare laterală
  - Schimbarea direcţiei de deplasare
  - Opriri - întoarcere, pivotare
- Săritura în intervenţie la minge
- Marcaj normal

• Închiderea tuşei

• Recuperare la panou

- În atac:

• Prinderea, protecţia şi pasarea mingii prin aplicarea procedeelor impuse de situaţia de joc

• Dribling cu varietăţi de ritm, în regim de ambidextrie

• Dribling cu schimbarea direcţiei

• Aruncarea la coş cu o mâna din faţă

• Recuperare ofensivă

în cadrul instruirii la vârsta de 12-14 ani ponderea componentelor antrenamentului trebuie sa fie de:

• pregătirea fizica, generală şi specifică 30%

• pregătirea tehnică 55%

• pregătirea tactică 15%

1.9.2. Selecţia sportivilor

Pornind de la ideea că selecţia în baschet este un proces continuu şi sistematic şi că ea se desfăşoara în vederea depistarii copiilor cu aptitudini pentru practicarea jocului de baschet s-a procedat la o serie de măsurători şi probe de control respectandu-se cerinţele şi exigenţele specifice impuse de practica jocului de baschet. S-au respectat anumite criterii de selecţie:

- stadiu de pregatire sistematic de 2 ani;
- tip somatic, hipersomatic cu anvergura mare, cu palma lungă, dezvoltare fizică armonioasă
- efort fizic caracterizat prin complexitate şi intensitate;
- calitaţi motrice prioritare (viteza sub toate formele ei de manifestare, îndemânare, detentă);
- exerciţii tehnice complexe, variate;
- capacitate psihica (anticipare, analiză, iniţiativă);

Cerintele specifice, probele şi normele de control au fost stabilite în concordanţă cu particularitaţile de vârsta, nivel de pregătire.

Exigenţele în selecţie au fost diferenţiate întrucât selecţia are un caracter de relativitate. S-a pus accent pe calitaţile care sunt mai puţin perfectibile, care ţin de caracterul ereditar.

Cei 20 de băieţi au fost supusi unor măsurători şi probe de control, obţinându-se următoarele valori medii:

- talia 163 cm
- anvergura 162 cm

- vârsta 12,3 ani
- elasticitate Toracică 3 cm
- viteza 50 m 8,8 sec.
- rezistenţa 600m 3,01 min.
- săritura în lungime de pe loc 154 cm
- detenta 34 cm
- rezistenţă abdominală 25 repetări
- micul maraton 24,6 sec.
- naveta 25,6 sec.
- aruncarea mingii de oină 17m
- lungimea palmei 19,5 cm

S-au realizat si valori mai ridicate în comparaţie cu media pe întregul colectiv, aşa cum rezultă din tabelele alăturate.

1.9.3.Verificarea nivelului de pregătire

Pentru verificarea nivelului de pregătire, oglindind eficienţa metodologiei utilizate s-a folosit:

a) Testul de capacitate fizică cuprinzând un număr de 8 probe, considerate a fi cele mai semnificative pentru această verificare (viteza 50 m, rezistenţă 600 m, săritura în lungime de pe loc, detenta, rezistenţă abdominală, aruncarea mingii de oina, micul maraton);

b) Probe somatoscopice şi antropometrice (talie, anvergura perimetrului toracic in expiraţie şi inspiraţie, elasticitate, lungimea palmei);

c) Probele şi normele de control privind pregătirea specifică (viteză, detentă, 50 m, dribling, aparare, aruncări, naveta);

d) Rezultatele obţinute la campionatul judeţean rezervat şcolilor gimnaziale;

e) Rezultatele obţinute în jocurile oficiale

Descrierea probelor de control

1. Proba de viteză - alergare în viteză maximă pe distanţa de 50 m cu start din picioare.
2. Proba de detentă - din stând pe loc, săritura pe verticala.
3. Proba de dribling - se parcurge traseul din diagrama de mai jos dus- întors, realizandu-se 32 schimbari de direcţie, folosind obligatoriu mâna dreaptă şi stângă.
4. Proba de aruncare la coş, - se execută, 10 aruncări libere la coş, de pe loc de la distanţa de 4 m faţa de panou.
5. Proba de rezistenţă - se parcurge distanţa de 600 m cu start din picioare. Este obligatoriu terminarea cursei.
6. Proba de apărare - se parcurge traseul din diagramă cu plecarea

jucătorului de la punctul 1 către 2 cu piciorul drept înainte, din 2 la 3 paşi adăugaţi, din 3 la 4 cu piciorul stâng înainte, cu paşi adăugaţi din 4 la 1. Întregul traseu se repeta de 3 ori, realizandu-se in fond 4 trasee complete.

7. Naveta se transportă 4 cuburi dintr-un cerc cu 50 cm în altul aflat la 10 m distanţa intre ele. Se pleacă din cercul gol.

8.Rezistenţa abdominală - se execută exerciţii pentru abdomen cu mâinile la ceafă, cotul braţului drept trebuie să atingă genunchiul piciorului stâng şi invers, timp de 30 sec.

CAPITOLUL III.

1.REZULTATELE ŞI INTERPRETAREA LOR

1.1. Prezentarea rezultatelor

Rezultatele experimentului au fost consemnate cu ajutorul unor măsurători (teste, probe şi norme de control).

În capitolele anterioare au fost prezentate rezultatele la testele iniţiale. În continuare vom prezenta rezultatele obţinute la testările finale efectuate după 2 ani de pregătire în disciplina baschet a băieţilor care acum sunt la vârsta de 12 ani.

1.2. Discutarea şi interpretarea datelor

1.2.1. Selecţia

Vârsta, medie la care s-a facut selecţia a fost de 10,2 ani destul de înaintată, indicandu-se începerea pregătirii chiar de la vârsta de 8 ani. În cazul de faţa numai la nivelul clasei a V-a putea fi facută selecţia.

Talia, s-au înregistrat valori cuprinse între 140 - 164 cm, deci media de 153 cm, valori sub nivelul cerinţelor Institutului de Igiena din Bucureşti. Talia a ajuns la valoarea medie de 163 cm, o valoare destul de modestă. S-a început pregătirea cu un numar de 15 băieţi, toţi au încheiat ciclul de 2 ani de pregătire care intereseaza prezenta lucrare, ei continuând antrenamentele şi mai departe.
Lor li s-au mai adaugat şi alţi băieţi cu calităţi şi talie mai deosebite.

Media taliei mai scazută cu puţin decât cerinţele nu influenţează negativ rezultatele la această vârsta când jocul se bazează pe acţiuni rapide de atac şi apărare om la om.

Anvergura, ar trebui să reprezinte la vârsta copilariei circa 103% din talie, lucru ce nu se întamplă la lotul nostru, dar dupa 2 ani aceasta se apropie de cerinţele ştiinţifice din această direcţie.

Lungimea palmei, ar trebui să reprezinte 104% din talie, dar în cazul de faţă valorile sunt mai ridicate, lucru bun, avându-se în vedere dimensiunile mingii şi avantajele unei palme mari în manevrarea şi asigurarea echilibrului, protecţiei mingii.

La lotul nostru înregistrăm o medie de 19,5 cm iniţial şi 21,5 cm după 12 ani.

Elasticitatea toracică, se încadrează cu valori cuprinse între 2-5 cm, destul de bună, lucru ce a determinat o adaptare mai uşoara la eforturi de intensitate şi de

durată mai lungă.

Acest lucru explică şi unele rezultate mai bune ale alergării de rezistenţă.

Probele date pentru testarea capacităţii fizice se încadreaza în cerinţele prevăzute în literatura de specialitate.

Astfel, la proba de viteză 50 m cu start din picioare s-a înregistrat media de 8,8 sec. la selecţie şi 8,2 sec. la terminarea stadiului de 2 ani de pregătire, prin prisma acestei probe selecţia a fost destul de bună.

La proba de rezistenţă 600 m - media rezultatelor a fost de 3 min. care se încadrează în cerinţele stabilite, iar în final au depăşit mult cerinţele, lucru ce confirmă capacitatea mijloacelor folosite pentru dezvoltarea rezisţentei generale şi specifice.

La proba de lungime de pe loc s-au înregistrat valori medii de 154 cm şi 163 cm la final, valori bune, dar care reprezintă doar 99% din cerinţele pentru practicarea baschetului, lucru ce trebuie să ducă la gasirea unor noi structuri de exerciţii, unor noi mijloace care folosite să ducă la întărirea musculaturii membrelor inferioare.

La aruncarea mingii de oină s-au obţinut valori medii de 17-21 m, rezultate bune, dar pe lânga dezvoltarea musculaturii membrelor superioare mai trebuie acţionat în direcţia dezvoltării îndemânării.

1.2.2. Probele privind pregătirea fizică

Toţi cei 15 sportivi care au parcurs cei 2 ani de pregătire s-au încadrat în cerinţele cerute privind trecerea probelor specifice, realizând rezultate bune.

Privind dinamica probelor specifice se constată valori superioare de la un an la altul de pregătire, valori care oscileaza între:

- viteza 50 m cu valori medii cuprinse între 8,8-8,2"
- detenta cu valori medii între 34-35 cm
- driblingul cu valori medii cuprinse între 41,6-43,2"
- proba de apărare cu valori medii cuprinse între 22,9-21,9"
- micul maraton cu valori medii de 24,6"
- naveta cu valori medii cuprinse între 25,6-24,4"
- la aruncări cu valori medii între 4-5 aruncări

Urmărind evoluţia acestor probe de la selecţie până la terminarea celor 2 ani de instruire şi comparându-le cu cerinţele literaturii de specialitate se constată şi se afirmă următoarele:

a) La 50 m cu start din picioare realizările depaşesc cerinţele cu 101%, deci se constată o bună tehnică de alergare pe distanţe scurte şi o musculatura bine dezvoltată la nivelul membrelor inferioare, musculatură care participă la alergarea de viteză.

b) La detentă, valorile realizate sunt sub nivelul cerinţelor, realizând 97% si 92%, lucru ce se datoreaza mai ales faptului că nu s-a lucrat cu îngreuieri la această vârstă. Se indică exerciţii specifice cu un număr mare de repetări.

c) La proba de dribling, valorile sunt sub cerinţe la selecţie, lucru explicabil şi prin faptul că nu se cunoaşte exerciţiul şi nici driblingul suficient de mult şi mai ales prin lipsa unei rezistenţe specifice. Folosindu-se mijloace specifice şi lucru în regim de rezistenţă specifică s-au depăşit cerinţele la această probă cu

101%.

d) La proba de apărare, depăşirile sunt mari faţă de cerinţe, lucru ce ne îndreptăţeşte să gândim că vor exista bune apărătoare, cu un joc de braţe şi picioare eficient.

e) La navetă rezultatele finale sunt superioare, lucru explicat prin numărul mare de repetări, atât în cadrul pregătirii baschetbalistice, dar mai ales în orele de educaţie fizică.

f) Micul maraton este o probă grea, care îmbină rezistenţa specifică, cu tehnica alergării. Rezultatele sunt sub cerinţe, se simte lipsa mai multor repetări.

g) La proba de rezistenţă, valorile depaşesc mult cerinţele aspect explicat prin lucru mult în aer liber şi în condiţii îngreunate.

h) La aruncări nu sunt depaşiri, rezultatele sunt fireşti având în vedere vârsta mică a jucătoarelor şi dimensiunile mari ale mingii şi ale instalaţiilor.

i) La rezistenţa abdominală valorile obţinute în faza de selecţie sunt sub cerinţe, lucru explicat prin necunoaşterea exerciţiului şi bineînţeles prin slaba dezvoltare a musculaturii abdominale, dar valorile superioare obţinute după al doilea an de pregătire confirmă viabilitatea exerciţiilor folosite în această direcţie.

EVOLUȚIA SPRE SPORTURI A UNOR ACTIVITĂȚI CORPORALE: ÎNOT

Diaconu C. A.[1] (Diaconu Cosmin Adrian)

Coordonator: Conf. Dr. Popescu Lucian

[1]*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,*

Specializarea: Educație Fizică și Sportivă

Tel:0754865710, Email: diaconucosminadrian@yahoo.com

Rezumat

Această lucrare prezintă evoluția înotului de la apariția sa ca activitate utilitară pâna la forma sa actuala ca sport.

Ipoteza: Presupun că, utilizând bibliografia de specialitate, metoda etnografica, metoda studiului bibliografic,metoda istorica și metoda bibliografiei de specialitate, în acest studiu, putem identifica cu ușurință începuturile înotului ca activitate utilitară până la forma sa actuală ca sport.

Scopul lucrării: Scopul acestei teme este identificarea unor repede petru a vedea și prezenta începuturile înotului, apariția și primele forme de manifestare și utilizare a înotului ca activitate utilitară și dezvoltarea acestuia de a lungul timpului până la forma sa din zilele noastre ca și activitate sportivă.

Metode: Metoda etnografică – este o chestiune de alegere, de decizie: „Alegerea unei abordări de tip Versthen sau a uneia pozitiviste”; decizia de a colecta datele prin observație participativă ori din arhive, prin observație directă sau prin interviu; decizia de a face masurători cantitative sau de a colecta informații scrise, orale sau vizuale.[1]

Metoda analizei - Colectarea şi analiza datelor nu poate fi concepută decât prin stabilirea faptelor, înţelegerea şi interpretarea lor.

Metoda studiului bibliographic - Metoda studiului bibliografic a fost folosită pentru a crea posibilitatea documentării în ceea ce priveşte întreaga problematică a lucrării, punându-mi la dispoziție date cu privire la înotul de la începuturile omenirii până în zilele noastre.

Metoda bibliografiei de specialitate - Pentru a realiza lucrarea în mod necesar, s-a impus studierea acelor lucrări de specialitate, al căror conținut este legat de tema lucrării mele de licență.

Metoda istorică – Ca metoda directă, scoțând în evidență cauzele și condițiile în care a apărut și evoluat activitatea corporală și anume înotul în contextul economic, politic, social și cultural în diferite perioade istorice și la diferite popoare ale lumii.

Consultarea internetului și paginilor web de specialitate

[1] http://cogito.ucdc.ro/dec2011/ro/metodaetnograficaincercetareaantropologica_3.pdf op. cit.H. R. Bernard, Introduction. On Method and Methods in Anthropology, în H. R. Bernard (ed.), Handbook of Methods in Cultural Anthropology, Walnut Creek, CA, AltaMira Press, 1998, pp. 9-10.

Rezultate: Înotul a apărut ca activitate utilitară în viața individului din nevoia de hrana, de a supraviețui, în scop militar dar și de agrement.

Paralel cu evoluția civilizației umane, înotul, ca sport, a devenit o preocupare majoră, perfecționându-se ca tehnică și căpătând o tot mai mare răspândire.

Concluzii: În urma studiului realiz, ipoteza a fost confirmată, iar argumentele care susțin acest fapt sunt:

Încă din cele mai vechi timpuri înotul a fost practicat de om pentru diferite scopuri cum ar fi: traversarea cursurilor de apă, procurarea hranei, supraviețuire, în scop militar, igienic și de agreement.

Tehnica fiecărui procedeu de înot se află într-o continuă dezvoltare și perfecționare, preocupări care au dus la apariția unui nou procedeu de înot dar și îmbunătățirea tehnicii celorlalte procedee.

Datorită faptului că înotul a căpătat un caracter competițional, specialiștii și instituțiile specializate a înotului de performanță, apărute ulterior, au contribuit permanent la dezvoltarea și perfecționarea probelor de înot.

ASPECTE TEHNICO-METODICE ŞI APLICATIVE PRIVIND FOLOSIREA JOCURILOR DINAMICE ÎN VERIGA A II-A

Dumitru A. G. (Ambra Georgiana)

[1]Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Tel : 0754511722 Email : dumitru.ambra@gmail.com

Rezumat

Importanţa deosebită a jocului în dezvoltarea copilului este demonstrată de eficienţa sa, fiind calea prin care copilul se orientează în lumea înconjurătoare, îşi formează primele noţiuni, priceperi şi deprinderi intelectuale, morale şi fizice necesare unei dezvoltări armonioase. În joc se dezvoltă interesul pentru muncă, pentru fair-play, se fixează deprinderile, se automatizează mişcări foarte complexe. Jocurile împrumută din specificul vieţii diurne şi îi oferă copilului o oglindă a vieţii şi a comunităţii în care trăieşte. Sunt şi un instrument important în dezvoltarea gândirii şi sensibilităţii copilului. Prin joc, imaginaţia copilului se dezvoltă, la fel şi puterea de creativitate. Copilului îi face plăcere să se indentifice cu personajele îndrăgite şi să joace roluri “reale”. Copilul observă personajul pe care îl imită în jocul său. Prin joc copilul îşi îmbogăţeşte şi dezvoltă felul de a vorbi, de a se comporta.

Scop

Scopul general a fost capacitarea cu un set de cunoştinţe teoretice şi abilităţi practice de utilizare eficientă a jocurilor dinamice în lecţia de educaţie fizică şi nu numai.

Metode de cercetare folosite

Metodele de cercetare folosite în prezenta lucrare au fost: metoda studiului bibliografic, metoda anchetei, metoda experimentului, metoda statistico-matematică. Pentru a le afla opinia despre o posibilă apreciere pozitivă a utilizării jocurilor dinamice în lecţie, chestionarul trebuia să suporte modificări substanţiale şi depăşea aria de interes a lucrării prezente.

Concluzii

Realizarea unei cercetări care îşi propune o evaluare a utilităţii şi atractivităţii jocurilor dinamice în lecţia de educaţie fizică (veriga a II-a) nu este un efort foarte facil. Am identificat dificultăţi în administrarea chestionarului datorită aspectelor comportamentale specific vârstei de 9-10 ani: lipsa interesului pentru astfel de activităţi; nivelul redus de atenţie şi concentrare pentru lucrurile abstracte; înţelegerea cu dificultate a cerinţelor specifice înregistrării unor date cu acurateţe.

Rezultatele evaluării capacităţii coordinative (echilibrul dinamic) ne arată că ipoteza propusă "*folosirea jocurilor dinamice în veriga a II -a din lecţia de educaţie fizică contribuie la dezvoltarea capacităţii coordinative a copiilor (echilibrul dinamic)"* se verifică şi are un grad ridicat de încredere. Versatilitatea jocurilor dinamice oferă profesorului oportunitatea de a preda conţinturile specifice din lecţie sub o formă plăcută şi eficientă

UNIVERSITATEA AL. I. CUZA IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENŢĂ

ÎNDRUMĂTOR ŞTIINŢIFIC:
Lect.Univ.Dr. Rareș Puni

ABSOLVENT:
Gajura Alexandru

IAŞI – 2018

ASPECTE MODERNE ALE INSTRUIRII ÎN JOCUL DE VOLEI, LA NIVEL DE VÂRSTĂ 12-14 ANI ÎN CADRUL C.S.S. – URILOR

Planul lucrării

Contents

CAPITOLUL I – Argumentarea teoretică a temei. .....

I.1 Scurt istoric al jocului de volei.....

I.2. Motivaţia şi cerinţele predării jocului de volei .....

I.3. Particularităţile de creştere şi dezvoltare a copilului de 11-12 ani.....

I.4. Modelul de jucător şi selecţia jucătorilor de perspectivă .....

I.5. Principii şi metode specifice pregătirii voleibaliştilor. .....

CAPITOLUL II – Metodologia cercetării.....

II.1. Ipoteza cercetării. .....

II.2. Scopul cercetării.....4

II.3. Sarcinile cercetării.....4

II.4. Metode de cercetare.....4

II.5. Criterii de evaluare 5

CAPITOLUL III – Aplicații, rezultate, discuții.....6

III.1. Aplicații.....6

III.1.1. Organizarea, desfăşurarea şi stabilirea eşantionului cuprins în cercetare.....6

III.1.2. Metodologia şi metodica predării jocului de volei la grupele de începători.....

III.2. Rezultate și discuții. .....

CONCLUZII 9

Recomandări practico-metodice 10

BIBLIOGRAFIE .....

ANEXE .....

Ipoteza cercetării

Utilizând metodologii şi metode adaptate la particularităţile de vârstă şi psiho-morfo-funcţionale ale copiilor, precum şi selecţionarea şi dozarea eficientă a mijloacelor specifice, se va constata o însuşire corectă a procedeelor specifice jocului de volei la grupa de începători.

Scopul cercetării

Având în vedere că finalitatea procesului instructiv-educativ la nivelul grupei de începători este îndeplinirea cât mai fidelă a modelului de jucător şi a modelului de joc al echipei şi pe această bază, promovarea în echipele de avansaţi I, mi-am propus ca prin această lucrare să contribui la îmbogăţirea arsenalului teoretic, practico - metodic al jocului de volei la nivelul începătorilor, având ca bază cele mai noi concepţii oferite de literatura de specialitate.

Sarcinile cercetării

Sarcinile lucrării au constat în:

- documentarea ştiinţifică prin consultarea literaturii de specialitate;
- stabilirea etapelor cercetării şi a eşantionului cuprins în experiment;
- cunoaşterea orientărilor şi tendinţelor jocului de volei pe plan mondial, precum şi a profilului somatic şi motric al voleibalistului de performanţă;
- cunoaşterea modelului de joc aplicat la nivel internaţional;
- stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate de-a lungul experimentului;
- elaborarea modelului de pregătire şi a mijloacelor operaţionale;
- evaluarea finală a eşantionului, în urma aplicării modelelor de instruire;
- prelucrarea şi interpretarea rezultatelor iniţiale şi finale şi analiza comparativă a rezultatelor cu modelul somatic şi motric de la nivel naţional;
- validarea ipotezei, concluzii, propuneri;

Metode de cercetare

*Pe perioada cercetării s-au utilizat următoarele metode de cercetar*e:

a) *metoda de documentare bibliog*rafică - a constat în studierea literaturii de specialitate, consultarea unor lucrări ştiinţifice, a programelor şcolare, a rezultatelor obţinute în diferite competiţii, analiza unor jocuri susţinute, a modelelor de pregătire,

urmând apoi selectarea, consemnarea, fişarea, prelucrarea şi interpretarea informaţiilor necesare experimentului. In etapele următoare s-au comparat faptele cu teoriile existente, pornind astfel demersul creator în cercetare.

b) *Observaţia* - este metoda care a stat la baza observării subiecţilor în timpul experimentului, contribuind astfel la stabilirea nivelului de dezvoltare somatică şi motrică a lor. Totodată s-a putut observa adaptabilitatea fiecărui elev la cerinţele programului de pregătire, atitudinea, comportamentul, interesul fiecăruia de a-şi însuşi cele cerute într-un timp cât mai scurt, ceea ce a permis adunarea unui material faptic destul de bogat.

c) *metoda testelor motrice* - a constat în aplicarea testelor somatice şi motrice, iniţial şi final, în vederea stabilirii profilului somatic şi motric ;

d) *metoda înregistrării datelor* - a constat în înregistrarea în tabele, a tuturor rezultatelor obţinute de subiecţi ca urmare a aplicării testelor somatice şi motrice, precum şi a rezultatelor obţinute în cadrul jocului.

e) *Metoda matematico -statistică* – a constat în prelucrarea statistică a rezultatelor obţinute de subiecţi, calculându-se:

- media aritmetică la proba respectivă (X);
- abaterea standard (S);
- coeficientul de variabilitate (C.V.) ;
- amplitudinea (W),
- eroarea standard a mediei aritmetice (E);

f) *metoda grafică* – a constat în reprezentarea grafică a tuturor rezultatelor obţinute la testele iniţiale şi finale a testelor somatice şi motrice, evidenţiind comparativ rezultatele obţinute de subiecţi precum şi progresul lor.

Criterii de evaluare

a) la nivel somatic

- talia;
- greutatea;
- perimetrul toracic;
- anvergura;

b) la nivel motric

- detenta de pe loc- fete 35cm;
- săritură în lungime de pe loc –fete -175cm;

- deplasare înainte-înapoi 6x6m – fete -14,5sec;
- deplasare laterală, 10x3m –fete-12,6sec;

c) la nivel tehnic

- pasă cu două mâini de sus (la perete); - 5/5puncte;
- serviciu de jos din faţă; - 5/5puncte;
- pase cu două mâini de jos (preluare); - 5/5 puncte;

Aplicații, rezultate, discuții

Aplicații

Organizarea, desfăşurarea şi stabilirea eşantionului cuprins în cercetare

Cercetarea s-a desfășurat in cadrul CSS Vaslui cu un grup de copii de la Şcoala Gimnazială Nr 4 Elena Cuza Vaslui. Activitatea de cercetare s-a desfăşurat pe o perioadă de un an de zile respectiv anul şcolar 2017/2018, cu un grup de 25 copii cuprinşi între 11 şi 12 ani, selecţionaţi din patru clase a V- a şi a VI-a.

Elevii au fost observaţi în cadrul orelor de educaţie fizică şi în funcţie de calităţile somatice au fost selectaţi în grupa de începători.

Apoi s-au aplicat testele somatice, motrice şi tehnice în vederea stabilirii nivelului iniţial al pregătirii motrice.

La nivel somatic s-a evaluat:

- talia;
- greutatea;
- perimetrul toracic;
- anvergura;

La nivel motric s-au aplicat testele:

- detenta de pe loc - fete -35cm;
- săritură în lungime de pe loc –fete- 175cm;
- deplasare înainte-înapoi 6x6m – fete -14,5 sec;
- deplasare laterală, 10x3m – fete -12,6 sec;

La nivel tehnic s-au aplicat testele:

- pasă cu două mâini de sus (la perete); - 5/5puncte;
- serviciu de jos din faţă; - 5/5puncte;
- pase cu două mâini de jos (preluare); - 5/5 puncte;

Rezultatele obţinute la nivel somatic, motric şi tehnic au fost înregistrate în tabelele nr.1, 2 şi 3.

În urma analizei acestora s-au stabilit etapele de pregătire şi procentajul pe componentele antrenamentului. Astfel, la copiii începători, pregătirea fizică are o pondere de 50%, urmărindu-se cu precădere dezvoltarea fizică multilaterală. Aceeaşi pondere de 50% o are şi pregătirea tehnică şi este axată pe însuşirea corectă a procedeelor de bază: poziţia şi deplasarea în teren, pasa de sus, pasa peste cap, preluarea, serviciul de jos şi din lateral;

Discuții

In urma analizei rezultatelor obţinute şi compararea acestora, precum şi prezentarea grafică a fiecărei probe în parte, se constată următoarele:

La nivel somatic

Talia

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 145,2cm, la cea finală de 147,32cm, iar progresul realizat este de 2,12cm;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 0,07 iar la testarea finală de 0,21.

Greutatea

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 36,96kg, la cea finală de 36,96, iar progresul realizat este 0;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 2,002 iar la testarea finală de 1,94.

Anvergura

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 144,72cm, la cea finală de 146,84cm, iar progresul realizat este de 2,12cm;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 0,18 iar la testarea finală de 0,19.

Perimetrul toracic

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 61,76cm, la cea finală de 63,8cm, iar progresul realizat este de 2,04cm;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 0,53 iar la testarea finală de 0,39.

La nivel motric

Detenta de pe loc

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 28,4cm, la cea finală de 30,8cm, iar progresul realizat este de 2,4cm;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 0,98 iar la testarea finală de 2,14.

Săritură în lungime de pe loc

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 153,4cm, la cea finală de 157,12cm, iar progresul realizat este de 3,72cm;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 1,07 iar la testarea finală de 0,99.

Deplasare laterală 10x3m

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 13,89sec, la cea finală de 13,65sec, iar progresul realizat este de -0,24sec;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 6,47sec iar la testarea finală de 6,59sec.

Deplasare înainte, înapoi 6x6m

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 13,94sec, la cea finală de 13,68sec, iar progresul realizat este de -0,24sec;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 5,73sec iar la testarea finală de 5,84sec.

La nivel tehnic

Pase cu două mâini de sus (la perete)

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 1,28 reuşite din 5 execuţii, la cea finală de 3,56 reuşite din 5 execuţii, iar progresul realizat este de 2,28 reuşite;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 70,31 iar la testarea finală de 4,21.

Serviciu de jos din faţă

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 0,72 reuşite din 5 execuţii, la cea finală de 2,64 reuşite din 5 execuţii, iar progresul realizat este de 2,28 reuşite;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 15,27 iar la testarea finală de 15,27.

Pase cu două mâini de jos (preluare)

- Media aritmetică la testarea iniţială este de 0,76 reuşite din 5 execuţii, la cea finală de 2,4 reuşite din 5 execuţii, iar progresul realizat este de 2,28 reuşite;
- Coeficientul de variabilitate (C.V.) la testarea iniţială este de 13,15 iar la testarea finală de 13,15.

CONCLUZII

1. In urma analizei literaturii ştiinţifico-metodice, a particularităţilor de vârstă a grupei de începători, reiese faptul că programele de pregătire au un conţinut metodologic în strânsă concordanţă cu caracteristicile morfofuncţionale ale jucătoarelor la această categorie de vârstă.

2. In urma studiului experimental efectuat în experimentul prealabil, s-a constatat că s-au obţinut rezultate pozitive la evaluările finale, ceea ce confirmă încă o dată valenţele formative ale activităţii de pregătire, în îndeplinirea obiectivelor propuse.

3. Rezultatele investigaţiilor reflectă înregistrarea unui progres atât din punct de vedere somatic, motric, cât şi tehnic.

4.Principala formă de organizare a modelului de pregătire a fost antrenamentul care a vizat influenţa tuturor componentelor, prin metode şi strategii specifice realizării scopului urmărit.

5. Valorile apropiate de modelul somatic şi motric, confirmă, că mijloacele selecţionate şi utilizate în vederea pregătirii grupei de începători, au fost eficiente.

6. In urma interpretării rezultatelor obţinute s-a constatat următoarele:

- grupa de începători cuprinde copii cu un nivel somatic bun, dar încă nu ating cerinţele modelului optim de selecţie
- nivelul motric al eşantionului se apropie mai mult de cerințe, dar încă nu atinge cotele maxime cerute. Se constată un real progres între testele iniţiale şi motrice, dar şi o diferenţă destul de vizibilă între rezultatele finale şi modelul motric.
- la nivelul tehnic se constată de asemeni un progres de la testarea iniţială la cea finală, ceea ce demonstrează că mijloacele selecţionate pentru realizarea obiectivelor propuse au fost eficiente.

Recomandări practico-metodice

Programarea conţinutului antrenamentului sportiv la pregătirea voleibaliştilor începători, trebuie să ţină cont de caracteristicile morfo-funcţionale ale subiecţilor la această vârstă.

Ca metodologie în abordarea pregătirii specifice jocului de volei trebuie ţinut cont de o succesiune de algoritmi:

- precizarea calităţilor motrice dominante;
- selectarea mijloacelor specifice pentru fiecare calitate motrică în parte şi aprecierea locului acestora în cadrul antrenamentului sportive;
- dozarea diferenţiată a efortului fizic în dependenţă de particularităţile jucătorilor.
- evidenţa periodică a nivelului dezvoltării calităţilor motrice, a jucătorilor, cu scopul modificării conţinutului antrenamentelor sportive în funcţie de rezultatele înregistrate;
- fiind grupă de începători accentul trebuie să cadă pe însuşirea corectă a procedeelor tehnice specifice jocului de volei;
- elaborarea şi aplicarea unui nou model de pregătire şi compararea rezultatelor obţinute la teste cu cele precedente, în vederea stabilirii celui mai eficient model;

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENŢĂ

Astăzi, când în mod evident fitnessul nu se mai identifică cu ideea subzistenţei, ramâne încununarea sănătaţii şi a stării de bine. Istoria fitnessului a fost profund influenţată de evenimente și personalităţi care au șlefuit dezvoltarea lui încă de la comuna primitivă şi până la fondarea și argumentarea a întregului concept de fitness din zilele noastre.

Exerciţiile funcţionale nu sunt un concept nou, revoluţionar, ci mai degrabă o reinterpretare a metodelor de antrenament tradiţionale, în contextul actual. Această denumire de exerciţii funcţionale a „explodat" în lume în urma cu câţiva ani, dar nu toţi cunosc cu adevarat această denumire ce înseamna. Exrciţiu funcţional înseamnă renunţarea la aparatele fixe şi la greutăţile foarte mari, se referă în principal la folosirea greutăţii propriului corp şi mişcările libere sau accesoriile specifice.

Antenamentul funcţional porneste de la un principiu simplu: exerciţii prin care corpul se miscă ne-restricţionat, fară limite. Instrumentele funcţionale permit evoluţia în toate planurile de miscare şi implică întregul corp.

MOTIVAŢIA ALEGERII TEMEI

Am abordat această temă dintr-o multitudine de motive, în primul rând pentru că am avut șansa să descopăr această modalitate de a face mișcare, un stil total diferit fată de celelalte practicate de multitudinea de personae în domeniul fitness-ului. Am descoperit plăcerea acestui domeniu în urma practicării sale în stagiu Erasmus din Portugalia unde am avut plăcerea de ai descoperii primele taine, dar cu adevărat a început să mă intereseze acest domeniu în urma cursurilor de la facultate și datorita în special și domnului profesor Dumitru Iulian care mi-a căptat interesul. De aceea am ales să descopăr tainele acestui tip de antrenament relativ nou dar ce va începe să se dezvolte din ce în ce mai mult.

Acest concept mi-a arătat că fitnessul şi în special exerciţiile funcţionale înseamnă mult mai mult, înseamnă o stare de bine, momente de fericire şi cooperare într-un colectiv.

De aceea am ales să descopăr tainele acestui tip de antrenament relativ nou dar ce va începe să se dezvolte din ce în ce mai mult.

IPOTEZA CERCETARII

În stabilirea ipotezei s-a pornit de la presupunerea că în practicarea exerciţiilor funcţionale în urma unui program de antrenamente bine structurat, în cadrul orelor de Educaţie fizică şi sport la nivelul studenţilor de anul 2, de la o facultate de nonprofil, va determina imbunătăţirea capacităţii motrice şi funcţionale a acestora.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

Aceste obective pe care ni le-am propus sunt bine stabilite plecând de la premisa că aceste exerciţii funcţionale reduc ţesutul adipos iar exerciţiile pe care le vom alege tonifiază musculatura şi aduc un nivel ridicat de forţă. Nu în ultimul rând ca şi o opinie generală a acestei cercetării aş vrea să mai adaug că prin această cercetare urmărim să arătăm principalele direcţii de acţionare a acestor exerciţii funcţionale ce tind să devină din ce în ce mai populare si interesante

PREZENTAREA REZULTATELOR ŞI DATELOR OBŢINUTE ÎN CERCETARE

Subiecţii au căpătat un nivel de forţă superior faţă de nivelul de la care au început antrenamentele funcţionale, în graficile şi diagramele prezentate regăsim aceste diferenţe considerabile ce apar în primele zile de antrenament şi în ultimele zile de antrenament funcţional.

Rezultatele sunt imbucurătoare în cea mai mare parte a cercetării, graficul prezentat arată o dezvoltare fizică bună spre foarte bună, însă în dreptul unor subiecţii rezultatele nu sunt la fel de îmbucurătoare arătând o dezvoltare fizică slabă sau la un nivel destul de mic.

INTERPRETAREA REZULTATELOR ŞI DATELOR OBŢINUTE ÎN CERCETARE

Prin această cercetare s-a dorit să se arate că aceste exerciţii funcţionale pot aduce beneficii surprinzătoare organismului în special sistemului cardio-vascular, dând o dezvoltare continuă de forţă persoanelor ce le practică constant. Datele obţinute au indicat o diferenţă

semnificativă între unii subiecţii ceea ce arată că cei trei subiecţi nu au acordat o atenţie deosebită exerciţiilor.

CONCLUZII

În societatea de astăzi, este de remarcat faptul că interesul pentru activitatea fizică a scăzut dată fiind rapida dezvolatre a tehnologiei și a industriei. Dar prin aceste antrenamente de tip funcţional prin care tot corpul îl punem în mişcare regăsim o multitudine de beneficii atât fizice cât şi psihice ce duc organismul la un nivel fizic extrem de bun.

În urma acestor cercetări pe care le-am făcut am descoperit cu adevărat ce înseamnă un antrenamnet funcţional şi beneficiile pe care ni le aduc, ceea ce am vrut să demonstrez şi prin această cercetare şi sperând ca am adus un plus fitnessului şi a celor ce vor citi această lucrare de licenţă. Fitness înseamnă exerciţiu fizic, exerciţiu fizic înseamnă stare de bine şi sănătate şi să nu uităm în ultimul rând „bucuria” pe care i-o acordăm inimii şi întregului corp practicând orice exerciţiu fizic.

Rezumatul lucrării

Importanța și actualitatea temei

Când tinerii sunt apţi şi dotaţi, activitatea de practicare a unei ramuri sportive, în cazul nostru judo, îi va ajuta la învăţătură sau la locul de muncă mărindu-le potenţialul fizic, încrederea în sine, ambiţia, dârzenia şi alte asemenea calităţi, îmbunătăţindu-le de fapt întreaga capacitate fizică şi psihică.

Datorită valenţelor sale educative judo-ul contribuie din plin la formarea și consolidarea personalității practicanţilor, dezvoltând trasături de caracter dintre cele mai frumoase: corectitudinea, cinstea, spirit de întrajutorare respect față de partener și adversar, precum și calități moral-volitive ca: dârzenia, curajul, stăpânirea de sine, încrederea în forţele proprii, etc.

Este un sport de luptă solicitant, dar totodată dezvoltă multilateral organismul psiho-motric cât și moral volitiv.

MOTIVAŢIA REALIZĂRII TEMEI

Unul din factorii motivaționali care m-au inspirat în alegerea temei este legat în primul rând de dragostea mea pentru judo, sport pe care îl practic de peste 10 de ani. Lucrarea își are rădăcinile întemeiate în experiența pe care am acumulat-o în cadrul acestor 10 ani de judo.

Un alt motiv care m-a determinat să aleg această temă constă în faptul că întotdeauna am fost impresionat de uşurinţa şi siguranţa cu care marii campioni au executat unele procedee, iar acest lucru m-a făcut să mă întreb ce stă în spatele acestei siguranţe.

Nu în ultimul rând, am dorit să contribui cu experienţa şi pasiunea mea la îmbogăţirea bagajului de cunoştinţe şi la popularizarea acestui sport atât de frumos, ce mi-a adus atâtea satisfacţii.

Toate cele expuse anterior mi-au stârnit curiozitatea și interesul și m-au determinat să aleg această temă pentru lucrarea mea de licență.

SCOPUL, OBIECTIVELE ŞI SARCINILE LUCRĂRII

Lucrarea îşi propune să facă o investigare, ce priveşte calea optimă de învăţare şi perfecţionare a tehnicii judo-ului, în aşa fel încât tinerii judoka să fie capabili de a realiza performanâţe cât mai ridicate.

Scopul acestei lucrări urmăreşte îmbunătăţirea unor metode de antrenament care au ca rezultat învăţarea şi consolidarea mai bună a procedeelor de şold la copii (Koshi-Waza).

Acest scop propus, implică folosirea unui sistem algoritmic conceput pentru învățarea procedeelor de Koshi Waza (tehnica de sold).

În acest sens ne-am ales următoarele **obiective:**

1. Evaluarea și măsurarea inițială a elevilor din cadrul Liceului cu Program Sportiv Roman.
2. Selectarea și aplicarea celor mai eficiente metode de învățare și consolidare în antrenament.

Sarcinile lucrării

1. Studierea literaturii de specialitate cu privire la procedeele din Koshi-Waza.
2. Identificarea grupului pentru cercetare.
3. Aprecierea nivelului de pregătire inițială a elevilor cuprinși în cercetare.
4. Stabilirea în mod teoretic a celor mai adecvate exerciții pentru învățarea și consolidarea procedeelor din Koshi-Waza.
5. Aplicarea sistematică a procedeelor.
6. Aprecierea nivelului de pregătire finală a elevilor cuprinși în cercetare.
7. Necesitatea pregătirii fizice în metodica învățării procedeelor tehnice și tactice.
8. Formularea concluziilor.

Formularea Ipotezei

Presupunem că prin sistemul algoritmic conceput pentru învăţarea procedeelor de KOSHI - WAZA (tehnica de șold), se va permite uşurarea procesului de învăţare şi creşterea eficienţei acestuia, în vederea aplicării procedeelor tehnice în condiţii de întrecere.

DESCRIEREA SUBIECŢILOR ŞI CERCETĂRII

Subiecții observați sunt componenți ai lotutlui de judo, de la Liceul cu Program Sportiv Roman. S-au constituit doua grupe formate din 16 elevi fiecare, o grupă experimentală cu care urma să se lucreze noile metode şi grupa martor cu care a lucrat un coleg de la clubul sportiv școlar.

Pe parcursul cercetării s-au făcut periodic şi antrenamente împreuna pentru a vedea comparativ creşterile valorice între cele doua grupe, antrenamente la sfârşitul cărora se face şi o notare. S-a observat că în prima parte a experimentului grupa experimentală a avut rezultate mai slabe decât grupa martor, neobisnuindu-se cu unele metode de lucru treptat după ce a realizat o acomodare cu felul de antrenament s-a ajuns la concluzia că scurtarea timpului de învăţare şi punerea unui accent mare pe consolidare duce la rezultate mai bune.

METODE DE PREDARE FOLOSITE ÎN DESFĂŞURAREA EXPERIMENTULUI

- *Metoda expunerii cunoştinţelor*
- *Metoda demonstrării*
- *Metoda exersării*
- *Metoda observării execuţiilor altor judoka*
- *Metoda conversaţiei*
- *Metoda verificării şi aprecierii pregătirii*

METODICA ÎNVĂŢĂRII ŞI CONSOLIDĂRII TEHNICILOR DE ŞOLD (KOSHI-WAZA)

La această grupă aruncarea se efectuează cu întoarcere prin pivotare (TAI-SABAKI) cu spatele la adversar. Aruncarea se execută la unele procedee din sprijin bilateral, iar altele din sprijin pe un singur picior.

Întoarcerea cu spatele și intrarea sub adversar trebuie să fie precedată de o foarte bună dezechilibrare spre înainte a acestuia pentru ca în momentul intrării, adversarul să fie deja în mişcare de răsturnare spre înainte, fără posibilitatea de a-şi redresa echilibrul. Întoarcerea cu spatele la adversar fără dezechilibrare, dă acestuia posibilitatea unor contraatacuri de mare eficacitate.

Exerciţiile metodice pentru învățarea aruncărilor peste șold, urmăresc formarea unei mișcări de pivotare corecte și sincronizarea între acţiunile de dezechilibrare ale braţelor și pivotarea cu intrare sub adversar. Dintre aceste exerciţii, cele mai eficiente sunt următoarele:

- din poziţia de gardă, pivotare pe piciorul din înainte cu ducerea piciorului din înapoi pe aceeaşi linie (picioarele semiflexate).
- acelaşi exerciţiu cu întinderea picioarelor după pivotare;
- pivotare şi întinderea picioarelor cu aplecare simultan luarea adversarului pe şold sau pe spate;
- serii de intrări prin pivotare pe o singură parte;
- serii de intrări alternative pe ambele parţi;
- pe perechi dezechilibrarea partenerului și simularea intrării prin pas cu piciorul din înapoi și împingerea înaintea șoldului;
- intrări repetate cu luarea partenerului pe șold sau spate, fără aruncare;
- execuţia integrală a procedeului de pe loc cu partener pasiv;
- execuţia integrală a procedeului din deplasare, fără ca partenerul să opună rezistență;
- execuţia procedeului cu semirezistența partenerului;

- execuţia procedeului în diferite combinaţii tehnico-tactice.

Învățarea grupei respective de procedee se va începe totdeauna cu procedeul de bază. În cazul nostru procedeele de aruncări peste șold: O-GOSHI, KOSHI-GURUMA, TSURI -KOMI - GOSHI, HARAI–GOSHI, HANE-GOSHI, TSURI-GOSHI, UTSURI-GOSHI derivă din procedeul de baza UKI - GOSHI.

Diferenţele dintre procedeul de bază și celelalte procedee din grupă sunt date de locul fixării prizelor, amplitudinea dezechilibrării, momentul intrării, amplitudinea aruncării de bază a execuţiei însă aceeaşi.

PREZENTAREA ŞI ANALIZA REZULTATELOR STUDIULUI EFECTUAT

Analiza per ansamblu a notelor obţinute de grupa martor și grupa experiment, arată o repartiţie după curba Gaussiana în următoarea variantă:

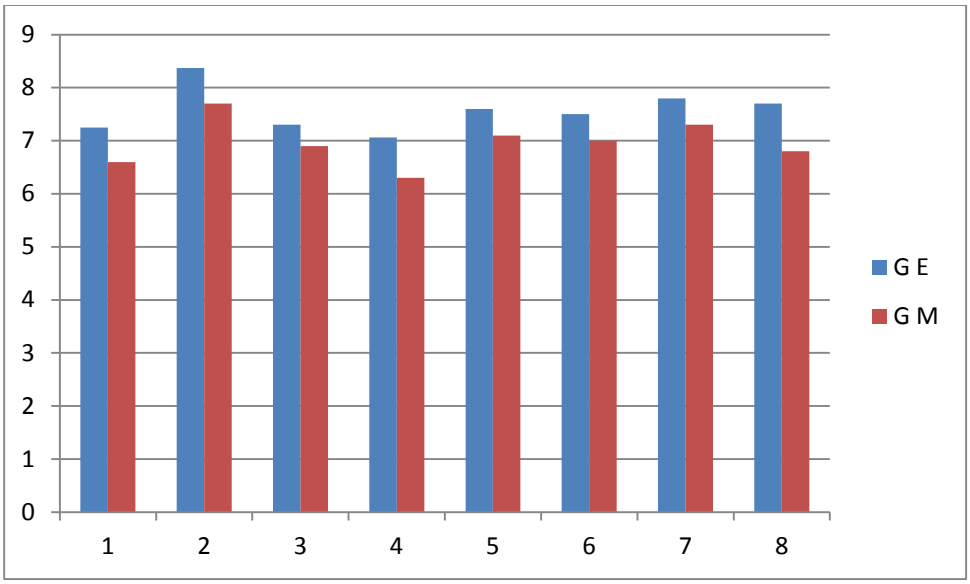
- intervalul prim, cu rezultate slabe a fost socotit intervalul de note 1- 5;

- al doilea interval corespunzător rezultatelor satisfăcătoare este apreciat de note între 6-7;

- al treilea interval al rezultatelor bune le corespund note intre 8-9;

- al patrulea interval corespunde execuţiei foarte bune apreciate cu nota 10.

Se confirmă și în acest caz că într-o reprezentare grafică (grafic 1) a repartiţiei evaluărilor dintr-un colectiv relativ omogen, curba are la extreme cam 4% din eşantionul de populaţie reprezentând infradotații, 2% din eşantion supradotații, majoritatea subiecţilor înscriindu-se în intervalele medii (6 - 9).



Graficul notelor obținute la proba finală (grafic 1)

Legendă :

1. UKI- GOSHI
2. O- GOSHI
3. KOSHI –GURUMA
4. TSURI-KOMI- GOSHI
5. HARAI-GOSHI
6. HANE-GOSHI
7. TSURI-GOSHI
8. UTSURI-GOSHI

Comparându-se rezultatele obţinute de cele doua grupe, experiment şi martor, se constată o uşoară creştere a notelor, în favoarea grupei experiment. Chiar dacă diferenţa dintre cele două grupe nu este una foarte mare, se observă, după concursul organizat între cele două grupe, o creştere semnificativă a capacităţii de aplicare a procedeelor din Koshi - waza în favoarea celor din grupa experiment.

CONCLUZII

- Tehnica procedeelor din Koshi Waza este o categorie accesibilă, motiv pentru care copiii au răspuns cu elan la solicitările nostre.

- Această categorie de procedee cuprinde tehnici spectaculoase şi eficiente.

- Metodica aleasă de noi şi-a comfirmat valabilitatea atât prin notele obţinute la verificările finale, la trecerea normelor de control pentru obţinerea centurilor colorate, cât şi prin rezultatele superioare înregistrate la competiţiile la care au participat sportivii cuprinşi de cele două grupe.

- Dintre tehnicile prezentate şi cuprinse în categoria procedeelor de şold sunt şi acţiuni mai dificile cum ar fi TSURI-KOMI- GOSHI, care impune o poziţie mai incomodă, dar care printr-o abordare corespunzătoare a putut fi învăţat uşor.

- Dintre cele mai utilizate tehnici în competiţiile pentru copii se detaşează:

UKI- GOSHI

O- GOSHI

KOSHI –GURUMA

Acestea sunt mai facile, dar în acelaşi timp sunt structuri care stau la baza învăţării altor procedee.

În final putem spune că procedeele din categoria aruncărilor peste şold reprezintă ele însăşi o treaptă metodică pentru învăţarea celorlalte categorii de tehnici.

Studiu teoretico-metodic privind conceperea unor programe de exerciţii utilizate în dezvoltarea condiţiei fizice specifice artelor marţiale sud-americane (Capoeira)

Coordonator ştiintific:

Lector Dr. Dumitru Iulian

Absolvent:

Gîtman Claudiu Marian

Arta Capoeira ia naștere din durere și suferință, reușind să treacă peste umilință și inumanitate, ca în final, peste sute de ani să devină un fenomen global. Întrucât originea capoeirei rămâne un subiect controversat, oamenii de știința sunt de părere ca originea capoeirei se trage din dansurile și ritualurile tribale africane, înfiltrându-se după cât se pare în Brazilia prin intermediul comerțului cu sclavi. Negrii au practicat acest dans zeci de ani, în pofida faptului ca proprietarii acestora au încercat sa elimine acest dans, religie, luptă, stil de viață, înăbușind astfel cultura africană. 4

Practicanții de Capoeira, prin structura și specificul sportului, beneficiază de o buna pregătire fizică. Dinamica efortului, în orele de Capoeira este una mixtă.

În orele de Capoeira se disting următoarele intensități ale efortului:

Efortul de intensitate maximalăcu o durată de 10-15 secunde, se definește ca fiind efortul cu cel mai mare debit energetic (cantitate de energie eliberată pe unitate de timp). Durata de timp al acestui efort este una discutabilă, unii dau un interval mai mic 3-8 secunde (Zatiorschi). Energia se eliberează pe cale anaerobă din ATP-ul care se resintetizează din fosfocreatină. Acest tip de efort în Capoeira este folosit în roda, atunci cand energia din interior este maximală.

Lecția de antrenament în Capoeira e structurată pe mai multe faze. Fiecare dintre acestea este bine definită prin structură, formă, tipulexercițiilor și durata utilizării lor. Practicarea Capoeirei este una dintre cele mai indicate metode de a obține o bună flexibilitate, mobilitate, coordonare, rezistență, viteză de execuție și obținerea unei forțe generale. Partea de început a lecției de Capoeira este angrenată în exerciții ce pregătesc organismul pentru efort. Exercițiile utilizate sunt preluate din școala alergării, exerciții dinamice ce implică orientarea spațio-temporară, echilibru, coordonare generală. Astfel de tipuri de alergări se întâlnesc sub diferite forme: alegare cu genunchii la piept, cu picioarele întinse înainte, cu întoarceri de 180 grade, cu balansarea picioarelor în lateral. În combinație cu acestea sunt aplicate și exerciții din școala mersului: mers ghemuit cu palmele la ceafă, mers fandat cu diferite poziții ale brațelor.

Pregătirea fizică în este un factor foarte important, în unele cazuri cel mai important element al antrenamentului . Principalele ținte ale pregătirii fizice sunt de a crește capacitățile fiziologice ale sportivului și de a îmbunătăți calitățile biomotrice. Pe o platformă de pregătire organizată, pregătirea fizică se dezvoltă astfel: pregătire fizică generală(PFG) și pregătire fizică

specifică (PFS). Sportivii dezvoltă în primele două etape în timpul perioadei pregătitoare. A treia etapă este definitoriu perioadei competiționale, când obiectivul este să susțină ceea ce a dobândit anterior.

Metoda documentării teoretice

Cercetarea științifică este un proces care urmărește descoperirea noului, pornind de la cunoașterea cât mai amplă a realului existent și experienței anterioare.

În scopul culegerii cât mai multor informații în legătura cu tema tratată am consultat bibliografia anexată lucrării care m-a ajutat în realizarea conținutului.

Metoda observației pedagogice au avut ca scop:

- stabilirea metodelor de antrenament utilizate pentru dezvoltarea forței.

- stabilirea procedeelor metodice şi a sistemelor de acţionare folosite în antrenamentele de

Experimentul a avut ca obiectiv verificarea eficienței utilizării metodelor de antrenament specifice Capoeirei în dezvoltarea condiției fizice forța în regim combinat.

În literatura de specialitate sunt menționate următoarele metode de dezvoltare a forței: Metoda eforturilor maximale și supramaximale se bazează pe folosirea încărcăturilor care oscilează între 100-200% dinposibilitățile maxime ale sportivului. Numărul de repetări este minim 1, numărul de serii 1-3.

Metoda eforturilor marise aplică în scopul solicitării componentelor nervoase prin excitații maxime. Folosirea încărcăturilor de 80-100% din posibilităţi în mod progresiv, până la 100% cu 1-2 repetări, apoi serevine la 90% cu 1-2 repetări, apoi la 80% cu 1-3 repetări. Metoda dezvoltă forţa pură (maximă).

Metoda eforturilormijlociiutilizează încărcături medii, dozată diferit,în funcție de proba interesată.

Metoda antrenamentului în circuitconstă în efectuarea succesivă a unor exerciții pentru dezvoltarea forței în regim cu rezistență. Procedeul își trage numele de la modul de organizare, care presupune trecerea subiecților de la un altelier la altul, lucrând simultanpeun număr de grupe egal cu numărul atelierelor. Ordinea atelierelor și exercițiilor sunt stabilite pe criterii precise între care solicitarea alternativă a principalelor grupe musculare și dozarea individuală au o importanță individuală. Antrenamentul în circuit nu se poate reduce la o metodă (procedeu metodic),ci reprezintă un complex organizatorico-metodic care include o serie de variante ale exercițiului riguros standardizat. Baza acestuia o constituie însă repetarea în serie legată, sau cu intervale a exercițiilor selecționate și reunite într-o structură bine organizată.

Metoda statistico-matematică am folosit-o pentru a prelucra datele numerice obținute pe care ulterior le-am sistematizat în tabele, anexe și grafice.
Analiza tabelelor centralizatoare găsite la capitolul anexe (nr.1 – grupa experiment și nr.2 – grupa martor) duce la următoarele constatări:

- Antrenamentul în circuit, antrenamentul pliometric și parcursul aplicativ au fost parte principală din programul de exerciții conceput, astfel că rezultatele la care s-au ajuns au evidențiat o dezvoltare a tuturor calităților motrice, mai cu seamă a forței în regim cu celelalte calități.
- Datorită testelor folosite (testul de anduranță abdominală, testul săritură în lungime de pe loc, testul de flexie palmară și testul one leg stability), au putut fi remarcate rezultatele obținute ca urmare a programului de exerciții conceput.
- La toate testele sau probele efectuate, ambele grupe (experiment și grupa martor) au înregistrat progrese.
- Progresele înregistrate au fost mai evidente la grupa de experiment, mai ales în cazul testelor 2, 3 și 4
- La testul de flexie palmară care a constat în înregistrarea datelor inițiale și finale a celor două grupe, menit să evidențieze eficiența metodelor de dezvoltare a forței flexorilor palmari, grupa experiment a înregistrat un progres de 1,7 kg, iar grupa martor un progres de 1,4 kg, situându-se nu departe de grupa experiment.

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

ANALIZA TEHNICO-TACTICĂ A MIJLOCAŞULUI CENTRAL(COORDONATORUL DE JOC) AI UNEI ECHIPE DE FOTBAL DIN LIGA 1 ÎN PLAY-OFF-UL CAMPIONATULUI 2017-2018

-LUCRARE DE LICENŢĂ-

ÎNDRUMĂTOR:
LECTOR UNIV. DR. PETREA RENATO GABRIEL

ABSOLVENT: Giurumescu Felician Ionuț

IAŞI
-2018-

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENŢĂ

CUPRINS

CAP. I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

I.1. Scurt istoric al jocului de fotbal

I.2. Actualitatea temei

I.3. Tehnica jocului de fotbal-elementele tehnicii

I.4. Tactica jocului de fotbal-actiunile tacticii

I.5. Coordonatorul de joc, play-maker-ul

CAP. II METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1. Motivarea alegerii temei

II.2. Scopul, obiectivele şi ipotezele lucrării

II.3. Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării

CAP. III REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR

III.1. Rezultatele obţinute în cercetare

III.2. Interpretarea rezultatelor obţinute în cercetare

III.3. . Reprezentarea grafică a rezultatelor obţinute în cercetare

CONCLUZII

BIBLIOGRAFIE

Fotbalul, spectacolul care aduce pe stadion și in fața micilor ecrane milioane de oameni, își extinde rapid aria de existență, atrăgând în mrejele lui tot mai mulți practicanți atât ca mijloc de **loisir** cât și ca sport de performanță.

Evoluția jocului datorată în special perfecționării procesului de antrenament, a sistemelor de joc, fac ca spectacolul sportiv cât și actorii care-l produc să atragă în fenomenul fotbalistic mijloace financiare immense, implicând participarea unor științe conexe care devin pe parcurs principalele componente ale motivației de declanșare a potențialului fizico-tehnic și tactic al jucătorilor.

Fotbalul, disciplina sportivă care se bucură de cea mai mare popularitate pe mapamond, a parcurs de la apariţia lui şi până astăzi o lungă perioadă de dezvoltare şi progres. Evoluţia continuă, rapidă şi spectaculoasă a performanţelor sportive determină o serie întreagă de schimbări, începând de la tehnica de joc şi până la cele mai diferite aspecte de ordin metodic, teoretic, psihologic.

Fotbalul de astăzi este mult mai complex decât cel din trecut, vorbindu-se de fotbalul total. Dacă ţinem seama de faptul că jocul actual a devenit faţă de trecut mult mai dinamic, jucătorii fiind obligaţi să alerge în permanenţă executând numeroase schimbări de ritm, că lupta adevenit mai aprigă şi necesită un mai mare consum de energie, că sun tnecesare procedee tehnice şi tactice cât mai perfecţionate şi o gândire tactică cât mai complexă, toate acestea ne pot da o imagine de ansamblu despre numeroasele calităţi necesare jucătorului de valoare şi despre solicitările foarte mari la care este supus acesta în decursul unui an competitional.

Scopul lucrării

Această lucrare are ca scop analizarea din punct de vedere statistic a jucătorului cu cele mai multe apariții in formula de start dar și analizarea randamentului acestuia în cadrul clubului de fotbal FC Steaua București, pe perioada a celor 10 partide disputate în play-off-ul ligii I.

Sarcinile lucrării

- studierea literaturii de specialitate;
- construirea fișei de observație (pentru a analiza statistic jucătorul care evoluează pe postul de mijlocaș central, în cadrul echipei FC Steaua București, în play-off-ul campionatului 2017-2018 din cadrul ligii I);
- urmărirea celor 10 meciuri ale echipei FC Steaua București din play-off-ul campionatului de fotbal 2017-2018;
- folosirea fișei de observație pentru jucătorul aflat pe poziția de mijlocaș central în cadrul echipei FC Steaua București;
- centralizarea si verificarea datelor;
- verificarea ipotezei;
- realizarea concluziei și automat a lucrării de licență;

Ipoteza lucrării

Presupunem că cel mai folosit jucător pe postul de mijlocaș central, din lotul echipei FC Steaua București in play-off-ul campionatului 2017-2018 este Mihai Pintilii.

Prin aceasta ipoteză vrem să arătăm ca Mihai Pintilii este jucătorul cu cele mai multe apariții in formula de start și implicit cu cele mai multe minute jucate.

Metode de cercetare utilizate în realizarea lucrării

Pentru a rezolva sarcinile propuse, în realizarea lucrării am folosit mai multe metode specifice Metodologiei Cercetării Activităţilor Corporale, şi anume:

1. studierea literaturii de specialitate;
2. metoda istorică;
3. metoda comparativă.
4. metoda observaţiei;

Concluzii

Din lotul echipei FC Steaua București, Mihai Pintilii este jucătorul cu cele mai multe minute jucate în play-off-ul campionatului 2017-2018 pe postul de mijlocaș central.

Luând în considerare fișele de observație realizate pe parcursul acestui play-off, putem observa că cifrele jucătorului Mihai Pintilii sunt vizibil mai bune având în vedere faptul că acesta a disputat un număr mai mare de minute în detrimentul colegului său cu toate că, el a absentat în 3 din cele 10 jocuri din play-off fiind suspendat.

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENŢĂ

Îndrumător:

Lect. Univ. Dr. Ungurean Bogdan

Absolvent:

Gogu George

Iaşi

2018

Realizarea obiectivelor programei şcolare pentru minivolei în ciclul primar utilizând jocuri de mişcare

-Rezumat-

Capitolul I

I.1. Actualitatea temei şi prezentarea ei în literatura de specialitate

Răspândirea jocului de volei şi în România a determinat apariţia unor lucrări de specialitate care să servească celor ce lucrează în acest domeniu de activitate foarte dinamică.

Problematica organizării şi desfăşurării lecţiilor de învăţare şi perfecţionare a jocului de volei cu elevii de toate vârstele, constituie conţinutul de bază al multor lucrări şi cursuri de specialitate, prezentând metode de învăţare, perfecţionare, evaluare.

Printre autorii care au abordat voleiul In literatura de specialitate amintim :

- Eugeniu Scarlat, "Volei pregătirea echipelor şcolare" , Ed. Sport-Turism , Bucureşti 1986, tratează principalele probleme ale muncii de instruire a echipelor şcolare, atât pe treapta iniţierii, cât şi pe cea a perfecţionării, fiind îmbunătăţită şi completată cu aspecte metodice, precum şi exerciţii specifice jocului, izvorâte din activitatea practică desfăşurată în ultimii ani.
- I. N. Kleşcere şi O. S. Cehov, "Jocul de volei în şcoală", Ed. Tineretului, Bucureşti 1957, prezintă bazele metodicii învăţării tehnicii şi tacticii jocului de volei, precum şi metodica predării lecţiilor, acestea fiind grupate pe vârste : pentru grupa mică, grupa mijlocie şi grupa mare.

I.2. Importanţa teoretică şi practică a temei

Educaţia fizică este o componentă a educaţiei generale , alături de educaţia intelectuală, morală, estetică, tehnico-profesională ce poate influenţa sfera intelectuală a personalităţii umane dar şi cea morală sau estetică.

Jocurile sportive oferă posibilitatea selecţionării mijloacelor de influenţare a dezvoltării fizice, precum şi formarea abilităţii de a le practica organizat sau independent.

Voleiul, ca şi alte jocuri sportive, se învaţă prin joc. Jocul dezvoltă creativitatea, imaginaţia, inventivitatea, cooperarea, fair-play-ul. Necesitatea manevrării mingii cu precizie şi rapiditate, obligă copii să rezolve situaţii neprevăzute, spontane, din poziţii diferite, acţiuni care influenţează capacitatea de a gândi şi de a lua decizii corecte.[1]

I.3 Particularităţile de dezvoltare somato-funcţionale, psihice şi motrice ale elevilor din ciclul primar

1. Particularităţile somatice

- Se constată o intensificare a procesului de osificare.
- Sistemul articular încă mai prezintă instabilitate în întărirea lui manifestându-se mai ales către vârsta de 8-9 ani.

2. Particularităţile funcţionale

La această vârstă marile funcţiuni se dezvoltă concomitent cu aspectele somatice, ceea ce asigură o capacitate de adaptare la efort din cea mai bună. În schimb, amplitudinea respiraţiei este mai mică, inspiraţia şi expiraţia fiind superficiale.

3. Particularităţi motrice

Forţa mâinii este neînsemnată la băieţii de 9-10 ani şi la fetele de 8-9 ani, iar diferenţa dintre băieţi şi fete este nesemnificativă. Forţa explozivă a membrelor inferioare se îmbunătăţeşte treptat, cea mai mare creştere semnalându-se la băieţii de 9 ani şi la fetele de 8-9 ani, evoluţia forţei la fete fiind mai atenuată.

[1] Drăgan A: Volei noţiuni de bază, Ed. Fundaţia România de mâine, Bucureşti 2000

4. Particularităţi psihice

Dezvoltarea psihică începe sa se afirme prin aprofundarea gândirii, evoluţia proceselor psihice (memoria, percepţia, atenţia). Gândirea are un pronunţat caracter intuitiv.

I.4 Jocul de volei în şcoală – scurtă caracterizare, obiective cadru şi obiective de referinţă

Datorită valenţelor sale formative, jocul de volei este considerat un important mijloc al educaţiei fizice şcolare, fiind prezent în toate formele de organizare:

- în lecţiile de educaţie fizică;
- în cadrul disciplinelor opţionale;
- în cadrul claselor speciale cu profil volei

Caracteristicile jocului de volei în şcoală

Prin caracteristicile sale, jocul de volei poate fi introdus în instruire, deci şi în lecţia de educaţie fizică la vârste mici, chiar din clasa a IV-a fără teama de a greşi deoarece prin formele sale de joc poate fi adoptat uşor la nivelul de cunoaştere şi instruire specific acestei vârste.[2]

În învăţarea jocului de volei în lecţia de educaţie fizică sau l a dispoziţia opţională trebuie să avem în vedere următoarele :

1. pregătirea timpului copiilor trebuie să se îmbine raţional cu pregătirea fizică multilaterală;
2. acţiunile de joc vor fi selecţionate şi predate cu multă grijă folosind materiale corespunzătoare şi într-o formă corespunzătoare;
3. jocurile dinamice, ştafetele şi exerciţiile sub formă de întrecere cu elemente specifice jocului trebuie să aibă o pondere însemnată;
4. trebuie evitate, pe cât posibil, teoretizările prea lun

[2] Coman Stela : Educaţia fizică şi metodica predării ei la clasele I – IV , Ed. Tehnică, Ed Spiru Haret Iaşi, 1995;

Capitolul II

II.1. Ipoteza, scopul şi sarcinile cercetării

a) Ipoteza cercetării

Jocurile de mişcare pot contribui la creşterea eficienţei, motivaţiei în însuşirea jocului de minivolei la clasa a IV-a, dacă se respectă particularităţile psiho-fiziologice de pregătire ale copiilor, dacă se utilizează cele mai eficiente metode şi mijloace de realizare, o bună etapizare a procesului de pregătire cu dozare a efortului, adecvată şi cu o creştere a calităţii în organizarea şi conducerea activităţii.

Alegerea celor mai eficiente mijloace pentru însuşirea în condiţii cât mai apropiate de joc, permite şi o bună selecţie a copiilor pentru sportul de performanţă.

b) Scopul lucrării

A fost acela de a selecta din cadrul jocurilor de mişcare, pe cele mai eficiente pentru însuşirea procedeelor tehnico-tactice specifice jocului de volei la clasa a IV-a, de a le explica în cadrul orelor de educaţie fizică sau disciplina opţională, iar rezultatele obţinute să demonstreze eficienţa lor în realizarea finalităţilor.

c) Sarcinile cercetării

Pentru validarea ipotezei stabilite au fost necesară parcurgerea diferitelor etape:

- Studierea temei în literatura de specialitate;
- Alegerea eşantioanelor cuprinse în cercetare;
- Cunoaşterea nivelului de dezvoltare motrică şi psihică a eşantionului cuprins în cercetare;
- Stabilirea etapelor de organizare şi desfăşurare a cercetării;

II.2. Motivarea realizării temei

Jocul de volei se numără printre sporturile de interes în rândul copiilor şi tinerilor din lume. Evident, copii şi tinerii din ţara noastră se includ şi ei în marea familie a celor ce sunt atraşi de frumuseţea, eleganţa, complexitatea şi spectaculozitatea lui. Satisfacţiile celor ce îl practică sunt deosebite, conferind jocului un grad înalt de frumuseţe şi de eleganţă.

Exerciţiile şi jocurile au rol determinant în pregătirea unor buni jucători, capabili să genereze în viitor performanţă. Însuşirea corectă şi temeinică a jocului de volei oferă copiilor bucurii, satisfacţii contribuind la creşterea numărului acelora care îl practică.

II.3. Metode de cercetare utilizate în studiu

În cadrul experimentului am utilizat următoarele metode de cercetare:

a) metoda de documentare bibliografică;
b) metoda observaţiei;
c) metoda testelor motrice;
d) metoda înregistrării obiective a datelor;
e) metoda grafică.

a) Metoda de documentare bibliografică

Orice cercetare ştiinţifică nu poate fi concepută fără studierea literaturii de specialitate. Una din dificultăţile acestei căi se datorează creşterii extrem de rapide a volumului de informaţii.

b) Observaţia

Această metodă s-a utilizat pe tot parcursul cercetării pentru a constata care sunt posibilităţile fizice şi motrice ale subiecţilor cuprinşi în cercetare. Observarea atentă a atitudinii, a comportamentului sau interesului manifestat faţă de activitatea propusă şi consemnarea datelor a permis adunarea unui bogat material faptic.

c) Metoda testelor motrice

A constat în aplicare bateriei de teste, în vederea monitorizării potenţialului biomotric al subiecţilor, cât şi a selecţiei pentru activitatea sportivă de performanţă.

d) Metoda stistico-matematică

Această metodă a fost folosită pentru prelucrarea datelor cifrice tabelate. Ele urmau să ajute la realizarea cercetării şi validarea ipotezei de lucru.

e) Metoda grafică

Această metoda constă în reprezentarea grafică a tuturor rezultatelor obţinute la testele finale si iniţiale, evidenţiind comparativ rezultatele obţinute de subiecţi la grupa experimentală .

Capitolul III

III.1. Aplicații

Cercetarea s-a desfăşurat pe parcursul anului şcolar 2017-2018, la Şcoala Generală “Vasile Alecsandri” Roman, judeţul Neamț.

Entuziasmul cu care se practică jocul de volei, m-a determinat să cercetez însuşirea acestuia cu elevii din clasa a IV-a A, utilizând jocuri pregătitoare în însuşirea procedeelor tehnico-tactice specifice prevăzute de programa şcolară.

Clasa a IV a - A este formata din 12 fete şi 12 băieţi, iar clasa

a IV a - B, este formată din 13 fete şi 11 băieţi.

Lecţiile s-au desfăşurat atât în sala de sport a şcolii cât şi pe terenul de sport, în aer liber.

S-au analizat şi interpretat rezultatele obţinute, comparându-se testele iniţiale cu cele finale, înregistrându-se progresele celor două grupe.

III.1.1. Metodica pregătirii şi desfăşurării jocurilor de mişcare

a)Alegerea jocului:

- în funcţie de obiectivul urmărit:

- jocuri pentru executarea elementelor tehnice fără minge (poziţia fundamentală, deplasarea în teren, schimbările de direcţie, săriturile, etc.)
- jocuri pentru învăţarea elementelor tehnice cu mingea (însuşirea paselor, învăţarea elementelor de tactică)

1. Explicarea şi demonstrarea jocului

- captarea atenţiei;
- denumirea jocului;
- descrierea suficientă a acţiunii jocului (este eficient dacă se demonstrează în acelaşi timp);
- stabilirea regulilor de joc;
- stabilirea semnalelor de începere şi oprire a jocului;
- verificarea nivelului de înţelegere a ceea ce au de făcut (demonstraţie efectuată de un elev).

2. Rolul profesorului în desfăşurarea jocului:
   - urmărirea desfăşurării corecte a jocului;
   - depistarea greşelilor tipice de execuţie;
   - observarea comportării elevilor pe parcursul execuţiei (plecare la semnal, predarea ştafetei, parcurgerea distanţei stabilite, etc.);

Precizări metodice :

Pentru ca un joc sportiv să fie însuşit este nevoie să se ţină seama de unele recomandări :

- mijloacele specifice să fie alese cu grijă, astfel încât să asigure respectarea principiului accesibilităţii;
- demonstraţia să fie corectă, iar explicaţiile ce o însoţesc să fie clare, concise, accesibile elevilor;
- procedeele tehnice prezentate în cadrul jocurilor să fie sub forma de întrecere deoarece elevii participa cu plăcere, dorinţa de a câştiga a cestora fiind evidentă;
- întrecerea să nu excludă executarea corectă a procedeelor, făcând corectări când este cazul;

Concluzii

Cercetarea s-a desfăşurat la o clasă obişnuită din învăţământul primar, la o clasă eterogenă din punct de vedere al dezvoltării somatice şi motrice, cu rezultate la testele iniţiale destul de dispersate, fiind o amplitudine destul de mare între cel mai mare şi cel mai mic rezultat, în special la proba a doua şi a treia.

Predarea voleiului prin jocuri pregătitoare şi ştafete aplicative, a stimulat participarea activă a elevilor în cadrul activităţii ceea ce a dus la creşterea nivelului de pregătire, progresul fiind vizibil la testarea finală, la clasa a IV a A, în special la proba de pase la perete (8.08).

Nu acelaşi lucru se poate spune şi despre clasa a IV a B, unde progresul este cu totul nesemnificativ între testul iniţial şi cel final.

La obţinerea rezultatelor pozitive la clasa a IV a A au contribuit următoarele :

- utilizarea jocurilor pregătitoare pentru învăţarea procedeelor tehnice din jocul de volei;
- îmbinarea metodelor verbale – expunerea, explicaţia, cu cele intuitive – demonstraţia, observaţia execuţiei, şi cu metodele practice – exersarea;
- comunicarea temelor lecţiei şi a obiectivelor pentru care elevii învaţă procedeul respectiv, pentru înţelegerea utilităţii lui;
- explicaţii scurte, clare şi concise;
- demonstraţia globală, apoi descrierea şi explicarea mişcării;
- selectarea jocurilor captivante, motivante pentru elevi;
- desfăşurarea celor mai multe dintre jocuri sub formă de întrecere pentru a progresa, pentru a le cultiva dorinţa de a fi învingători;
- explicarea regulilor fair-playului şi respectarea lor pe parcursul jocurilor;

În concluzie iniţierea în jocul de volei poate să înceapă de la o vârstă destul de mică (10 – 11 ani) dacă se respectă particularităţile de vârstă şi individuale ale elevilor, principiile didactice, dacă se selectează jocuri pregătitoare adecvate, iar activitatea planificată se desfăşoară în mod sistematic cu simţ de răspundere şi cu dragoste pentru copii, pentru meseria de cadru didactic.

UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENŢĂ

Coordonator ştiinţific:

Lect. univ. dr. Bogdan UNGUREAN

Absolvent:

Hânceanu Ionuț Stefan

Iaşi

2018

DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL PRIN INTERMEDIUL JOCULUI DE VOLEI

CAPITOLUL I. ARGUMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

1.Introducere

Voleiul este un joc sportiv care opune două echipe pe o suprafaţă de joc împărţită în două terenuri egale printr-un fileu. Există diferite versiuni specifice ale acestui joc care în funcţie de circumstanţe, oferă fiecăreia posibilitatea să se bucure de multilateralitatea lui.

Scopul jocului este de a face să cadă mingea în terenul de joc advers, trimiţând-o pe deasupra fileului şi de a o împiedica să atingă solul propriului teren. Fiecare echipă dispune de trei atingeri pentru a retrimite mingea (în plus faţă de contactul blocajului, care nu este numărat).

Mingea este pusă în joc printr-un serviciu: jucătorul la serviciu loveşte mingea pentru a o trimite pe deasupra fileului în terenul advers. Faza de joc continuă până când mingea atinge solul în terenul de joc, este trimisă „afară” sau până când o echipă nu reuşeşte să o retrimită corect.

În jocul de volei, echipa care câştigă faza de joc câştigă un punct. Când echipa la primirea serviciului câştigă faza, ea va câştiga un punct şi dreptul de a servi, iar jucătorii acelei echipe efectuează o rotaţie, deplasându-se cu o poziţie în sensul acelor de ceasornic.

Pentru desfăşurarea jocului de volei, componenţei celor două echipe execută **acţiuni individuale** şi **acţiuni colective specifice** – tehnico-tactice – denumite **acţiuni** de joc. Jucătorii efectuează aceste acţiuni de joc în condiţii corelative: **de colaborare** (fiecare cu coechipierii săi) – şi de **adversitate** (determinate de lupta pentru victorie) cu

partenerii de joc constituiţi în echipa adversă. Acţiunile de joc, individuale şi colective, au un caracter specific jocului de volei.

Acţiunile individuale constau în procedee tehnice integrate, deci cu o structură specifică, care se desfăşoară sub egida unui proces diferenţiat de gândire şi care le conferă totodată dinamismul, adaptabilitatea la situaţiile mereu schimbătoare din timpul jocului.

Jocul de volei poate fi considerat ca un **proces organizat** de cooperare realizat prin coordonarea acţiunilor jucătorilor unei echipe – desfăşurat în condiţii de luptă cu adversarii.

2. Volei în forme organizate de practicarea a exerciţiilor fizice

- **În şcoală**

În cadrul activităţilor sportive din şcoală voleiul poate fi organizat sub diferite forme cum ar fi:

- întreceri între clase;
- în cadrul pauzelor organizate;
- în cadrul cercurilor sportive cu elevi selecţionaţi.

Principalele forme de practicare a jocului în aceste activităţi sunt:

- exerciţiile sub formă de joc (exerciţii pe bază de întrecere pentru obişnuirea cu mingea);
- exerciţii pregătitoare (pentru jocul de volei);
- jocuri cu efectiv redus (chiar mixte);
- jocuri bilaterale cu efectiv normal;
- competiţii add-hoc.

Sunt cuprinse în planurile de învăţământ la clasele V–VIII, cu două ore pe săptămână.

Obiective:

- dezvoltarea capacităţii motrice generale, a calităţilor motrice de bază;
- dezvoltarea fizică armonioasă;
- învăţarea mai rapidă a acţiunilor de joc pentru jocul bilateral;
- atragerea şi selecţionarea copiilor cu aptitudini pentru voleiul de performanţă.

3. Caracteristicile formative şi valoarea educativă a jocului de volei

Fără a minimaliza celelalte discipline sportive, se poate afirma cu certitudine că jocul de volei este un joc tehnic la cel mai înalt grad. Spre deosebire de celelalte jocuri sportive care presupune alergare, săritură, aruncare şi prindere, păstrarea mingi pentru un timp, în jocul de volei, acţiunile de joc se desfăşoară într-un mod deosebit, de lovire şi respingere a mingii.

Volei este un joc ideal pentru petrecerea timpului liber, **accesibilitatea** lui constând în faptul că:

- nu necesită decât o minge şi un fileu (la nevoie este de ajuns o sfoară întinsă între doi copaci);
- mărimea terenului şi componenţa echipelor pot fi variabile;
- poate fi practicat în acelaşi timp şi de femei, bărbaţi, tineri, bătrâni şi copii, în aer liber sau în sală.

Jocul de volei constituie o parte importantă a activităţii sportive. El reprezintă o formă de manifestare a exerciţiului fizic şi are o valoare educativă deosebită.

Caracterul formativ se datoreşte faptului că practicarea jocului colectiv realizează cumulativ influenţe şi efecte pozitive sanotrofice ale sportului şi exerciţiului fizic – în general – cu influenţe şi efecte educative deosebite.

Valoarea educativă a jocului colectiv este remarcabilă prin acţiunea lui multilaterală asupra personalităţii. Rezultă **spiritul asociativ**, prinsubordonarea intereselor personale acelora ale colectivului (ale echipei).

Influenţarea pozitivă a dezvoltării fizice

- practicarea jocului de volei presupune utilizarea tuturor segmentelor corpului, care se dezvoltă în limite normale;
- se obţine în privinţa marilor funcţii ale organismului: circulaţia, respiraţia;
- efortul în jocul de volei este mixt – aerob – anaerob;
- dezvoltă calităţile motrice: îndemânarea, viteza – sub toate formele, detenta (viteză + forţa), forţa.

Caracteristicile jocului de volei

- existenţa unui obiect de joc (mingea);
- întrecerea complexă (individuală, colectivă, corelată);
- reguli de joc unitare şi obligatorii;
- prezenţa arbitrajului (obligatorie);
- limitarea duratei jocului (puncte, seturi);
- standardizarea inventarului de joc (minge, echipament, dimensiunea terenului, a plasei, tije);
- existenţa tehnicii şi tacticii specifice;
- caracterul organizat al competiţiilor (sisteme competiţionale);
- organizarea activităţii pe plan naţional şi internaţional;
- existenţa unor teorii şi practici cu privire la tehnica, tactica antrenamentului şi metodica acestuia;

4. Calităţile, deprinderile şi priceperile motrice în educaţia fizică şcolară – consideraţii generale

Calităţile motrice presupune acţiunea conjugată a unor importante funcţiuni ale organismului în scopul realizării unor sarcini motrice variate.

Clasificarea calităţilor motrice:

- **Calităţi motrice de bază: - calităţile condiţionale: 1. forţa;**
  2. viteza;
  3. rezistenţa;
- **Calităţi motrice specifice: - calităţile de coordonare: 4. îndemânarea.**

Deprinderile motrice sunt componente ale activităţii voluntare care prin exersare ating un nivel înalt pe baza perfecţionării indicilor de execuţie (precizie, coordonare, viteză, uşurinţă, automatizare).

Priceperile motrice constau în îndeplinirea unei acţiuni prin aplicarea unor procedee adaptate condiţiilor de desfăşurare a acţiunii respective. Fac posibilă îndeplinirea acţiunilor în condiţii variate.

CAPITOLUL II METODOLOGIA CERCETĂRII

II.1. Motivaţia alegerii temei

Am abordat aceasta temă din mai multe motive:

- în primul rând, mijloacele şi metodele din cadrul disciplinei sportive volei sunt des folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport. Considerăm că voleiul este disciplina sportivă în cadrul lecţiei de educaţie fizică şi sport şi deci, fiecare profesor de educaţie fizică şi sport, indiferent de ce specializare are, trebuie să cunoască foarte bine mijloacele şi metodele specifice predării voleiului în şcoală;
- în al doilea rând, doresc să-mi valorific experienţa acumulată ca sportiv în activitatea mea viitoare de profesor de educaţie fizică şi am considerat că această lucrare de licenţă constituie primul pas în îndeplinirea acestui obiectiv.

II.2. Ipoteza, scopul şi sarcinile lucrării

Plecând de la importanţa calităţilor motrice în desăvârşirea biomotrică a copiilor de nivel gimnazial, avansăm ***IPOTEZA*** *că mijloacele specifice jocului de volei influenţează direct dezvoltarea calităţilor motrice, poate mai mult decât celelalte jocuri sau discipline sportive.*

Vrem să demonstrăm prin această ipoteză că dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi specifice, se pot influenţa şi dezvolta foarte bine folosind mijloace specifice disciplinei sportive volei.

- **SCOPUL ŞI SARCINILE LUCRĂRII**

Scopul acestei lucrării este de a atinge obiectivele educaţiei fizice şcolare specifice ciclului gimnazial şi implicit dezvoltarea calităţii motrice prin mijloace specifice disciplinei sportive volei.

Sarcinile lucrarii sunt:

- studiul şi selectarea celor mai bune şi mai variate mijloace şi metode de acţionare specifice voleiului care să poată fi aplicate cu succes la nivelul ciclului gimnazial;
- aplicarea acestor mijloace şi metode specifice voleiului la ciclul gimnazial;

• înregistrarea rezultatelor testărilor, la începutul semestrului I, mai precis la jumătatea lunii septembrie și mai apoi in luna mai, pentru a vedea dacă mijloacele jocului de volei au influenţat şi dezvoltat calităţile motrice, în special viteza şi îndemânarea.

II.3. Metode de cercetare folosite în realizarea lucrării

Pentru a realiza această lucrare am studiat şi folosit mai multe metode care m-au ajutat în rezolvarea sarcinilor propuse şi în verificarea ipotezei.

Aceste metode sunt:

a)studierea literaturii de specialitate;

b) Observaţia pedagogică

Observaţia este o metodă generală de cunoaştere utilizată atât în viaţa de toate zilele, cât şi în totalitatea domeniilor ştiinţifice, ca moment iniţial al unei ipoteze sau ca modalitate de verificare a unei ipoteze. La acest nivel de generalitate, observaţia se defineşte ca metodă *directă* care permite cunoaşterea unei realităţi prin *percepţia faptelor concrete de manifestare* a acesteia.

c) Metoda comparativă

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

Astfel, putem utiliza această metodă în domeniul educaţiei fizice şcolare dar şi în domeniul sportului.

d) Metoda de prelucrare şi interpretare a datelor (statistico-matematic)

Utilizarea largă a metodei statistico-matematice este legată de studiul cantitativ al lucrurilor fenomenelor pe care fiecare domeniul le cuprinde. În acelaşi timp, însă aceasta conduce şi la studiul aspectelor calitative ale fenomenelor, datorită relaţiilor strânse, obiective care există între variaţiile cantitative şi calitative.

CAPITOLUL III - APLICAȚII, REZULTATE, DISCUȚII

III.1. Aplicații

Cercetarea de faţă s-a desfăşurat pe o perioadă de opt luni de zile, mai precis, 1 octombrie 2017 – 31 mai 2018.

Pe parcursul acestui an şcolar 2017-2018 am participat la cel puţin o oră de educaţie fizică pe săptămână.

Pentru a fundamenta practic această lucrare de licenţă am apelat la domnul profesor Stoian Mihai de la Școala Gimnazială ”Mihai David” Negrești, județul Vaslui.

Cu permisiunea domniei sale am putut participa la testările practice ale celor două clase de la începutul lunii octombrie, respectiv sfârșitul lunii mai. Aș vrea să menționez că cele două clase au fost formate din 25 de elevi apţi pentru ora de educaţie fizică şi sport.

Aceste două clase au avut în orarul şcolar câte două ore de educaţie fizică săptămânal, clasele fiind conduse de acelaşi profesor, eu participând activ doar la înregistrarea rezultatelor obținute la testări. Profesorul clasei a efectuat orele identic pentru ambele grupe, singurul aspect tratat diferenţiat fiind jocul sportiv.

III.1.1. Metode şi mijloace folosite în ora de educație fizică

- **Alergarea de viteză 50 m**

Alergarea fiind, ca şi mersul, o deprindere naturală cunoscută de către elevi, obiectivul principal al exerciţiilor pregătitoare îl constituie perfecţionarea deprinderii naturale de a alerga, în sensul asigurării unei eficienţe ridicate în acest mijloc de locomoţie, prin însuşirea unei alergări economice, degajate şi corecte sub aspect tehnic.

În acelaşi timp, elevii trebuie obişnuiţi să alerge corect şi în alte activităţi, cum sunt jocurile de mişcare şi cele sportive, parcursurile aplicative.

Principalele mijloace care pot fi folosite pentru dezvoltarea calităţilor motrice, la clasa a VII –a sunt:

- alergare uşoară în tempo moderat, pe grupe de 6-8 elevi în linie;
- alergare cu joc de glezne, în tempo moderat şi în tempo uniform;
- alergare cu paşi scurţi şi cu paşi lungi, peste beţe aşezate pe sol;
- alergare cu genunchii sus, în tempo moderat şi în tempo uniform;
- cu start din picioare, pe grupe, în linie, alergare cu accelerare până la tempoul de 4/4, pe 30m;

- alergare cu accelerare pe 15 – 20m, plecând din fandat cu palmele sprijinite pe genunchiul din faţă;
- alergare cu joc de glezne şi trecere în alergare accelerată, cu creşterea vitezei de deplasare până la tempoul de ¾ pe 40 – 60 m în linie dreaptă;
- alergare cu start de jos sub formă de concurs;
- alergare cu predarea şi prinderea în mână a mingii de volei;
- crabii şi creveţii – colectivul clasei împărţit în două echipe egale, aşezate faţă în faţă pe cele două linii de plecare, astfel încât spaţiul de 2 m să-i separe. O echipă reprezintă „crabii”, iar cealaltă „creveţii”. Conducătorul de joc strigă „crabii” sau „creveţii”. Cei strigați aleargă după ceilalţi încercând să-i atingă, până la linia de fund. Fiecare adversar atins reprezintă un punct pentru echipă. Câştigă echipa care realizează punctajul cel mai mare.

2. Săritura în lungime de pe loc

Predarea săriturilor duce la întărirea treptată a musculaturii picioarelor, a ligamentelor şi a articulaţilor, la dezvoltarea calităţii fizice, cu precădere forţa în picioare, viteza de deplasare şi de reacţie.

Învăţarea săriturilor se realizează prin introducere acestora în diferite jocuri organizate cu grupa la activitatea obligatorie sau liberă.

Principalele mijloace care pot fi folosite la săritura în lungime de pe loc, sunt:

- sărituri pe loc cu picioarele apropiate;
- sărituri ca mingea, cu îndoirea genunchilor;
- sărituri pe ambele picioare, cu îndoirea genunchilor;
- sărituri înainte din ghemuit;
- sărituri cu ambele picioare peste diferite obstacole;
- sărituri de pe loc sau din mers;
- sărituri de pe un picior pe celălalt;
- alergare cu pas săltat;

3. Aruncarea mingii de oină

Aruncările au la bază acţiuni naturale, cu caracter aplicativ, care pot fi însuşite corect într-un cadru organizat (educaţia fizică).

În şcoală se învaţă aruncarea greutăţii şi a mingii mici (împingerea şi azvârlirea). Aceste două tipuri de mişcare corespund particularităţilor de vârstă ale elevilor şi condiţiilor de lucru de care dispun şcolile.

Principalele mijloace care pot fi folosite la aruncarea mingii de oină sunt:

- aruncări din aşezat pe genunchi executate sub formă de joc, pe perechi;
- aruncări de pe loc cu mâna dreaptă sau stângă, distanţa dintre parteneri de 8 – 10m;
- aruncări cu elan de 3 paşi, pe perechi, distanţa dintre parteneri de 15-20m;
- aruncări cu elan de 3 paşi cu oprire la prag;
- aruncării executate în viteză, cu oprire la prag;
- suveică cu aruncarea mingii de oină de pe loc.

LUCRARE DE LICENŢĂ

INDRUMĂTOR
LECT.DR.RADU IACOB

ABSOLVENT
HONCERIU ANDREI

TITLUL LUCRĂRII

Pregătirea reprezentativei şcolare de baschet(băieţi) la nivel gimnazial

MOTIVAREA ALEGERII TEMEI

- Tendinţele de dezvoltare ale jocului de baschet pe plan mondial, ne determină să aplicăm cele mai eficiente metode şi mijloace de pregătire a jucătorilor de baschet care să determine obţinerea de noi performanţe.
- Aşa cum se ştie, juniorii III sunt puntea de lansare în sportul de înaltă performanţă, de aceea am abordat cercetarea cu tema: creşterea eficienţei pregătirii unei echipe de baschet cu elevii din ciclul gimnazial, clasele V-VIII.

IPOTEZA CERCETĂRII

- Se presupune că, printr-o bună selecţie şi o bună pregătire generală şi specifică a jucătorilor juniori III, utilizând în cadrul antrenamentului, cele mai eficiente metode şi mijloace de pregătire, se vor obţine rezultate performante în cadrul jocului de baschet

SCOPUL CERCETĂRII

- Scopul cercetării, a fost acela de a demonstra, eficienţa şi utilitatea metodelor şi mijloacelor de acţionare, folosite în antrenamentul de pregătire al baschetbaliştilor, juniori III

SARCINILE CERCETĂRII

- studierea temei în literatura de specialitate;
- alegerea eşantionului cuprins în cercetare;
- cunoaşterea nivelului de dezvoltare motrică şi tehnico-tactică iniţială a eşantionului cuprins în cercetare;
- elaborarea mijloacelor operaţionale necesare creşterii eficienţei pregătirii echipei de baschet juniori III;
- stabilirea criteriilor de evaluare şi a standardelor de performanţă;
- evaluarea finală a eşantionului cuprins în cercetare, în urma aplicării modelelor de instruire şi interpretarea datelor obţinute;
- prelucrarea datelor iniţiale şi finale, prezentare grafică, validarea ipotezei;
- formularea concluziilor şi a recomandărilor metodice;

METODELE DE CERCETARE

- Pe perioada experimentului s-au utilizat următoarele metode de cercetare:
- metoda de documentare bibliografică;
- observaţia;
- metoda testelor;
- metoda matematico - statistică;
- metoda grafică;

PROBELE DE EVALUARE

a)La nivel somatic

- Talia
- Greutatea
- Anvergura
- Lungimea palmei
- Raport T-100/G

b)La nivel motric

- viteză pe 30m;
- detenta pe verticală;
- forţa în abdomen şi spate;
- flotări;
- mobilitate coxo-femurală;
- rezistenţă 1000m;

C) la nivel tehnico-tactic

- 1. Traseu atac – pentru toţi jucătorii
- 2. Traseu apărare
- 3. Aruncări libere – se execută 5 aruncări libere; se apreciază tehnica de execuţie, dar trebuie să se înscrie 2 coşuri
- 4. 1x1 cu pasator
- 5. 2x2 pe tot terenul
- 6. contraatac 2x1, 3x2

ORGANIZAREA CERCETĂRII

Experimentul s-a organizat la **Colegiul National IASI** , la clasele conduse de dl. Darie Lucian. Liceul şcolarizează, atât elevi de gimnaziu (clasele V-VIII), cât şi de liceu (clasele IX-XII).

- In experiment au fost cuprinse două grupe de baschet juniori III (băieţi), a câte 12 sportivi fiecare, una fiind grupa experiment, iar cealaltă, grupa martor.
- Experimentul, s-a desfăşurat pe perioada anului şcolar 2017/2018, selecţia fiind efectuată, de profesorul antrenor, la nivelul ciclului gimnazial.
- Experimentul s-a desfăşurat în 4 etape:
- ***Etapa I –*** a constat în studierea materialului bibliografic de specialitate, elaborarea planului lucrării şi stabilirea eşantionului cuprins în cercetare.
- ***Etapa a II-a –*** s-au aplicat testele somatice, motrice şi tehnico-tactice la nivelul celor două grupe de sportivi, stabilind evaluarea iniţială a acestora.
- ***Etapa a III-a –*** s-au selectat metodele şi mijloacele specifice care să contribuie leficienţei a creşterea pregătirii sportivilor juniori III în cadrul antrenamentului sportiv şi s-au aplicat pe perioada octombrie 2017- mai 2018.
- ***Etapa a IV-a –*** a constat în repetarea probelor somatice, motrice şi tehnico-tactice aplicate iniţial, în vederea evaluării finale a progresului înregistrat şi implicit constatării eficienţei metodelor şi mijloacelor folosite în antrenament.

MODALITĂŢI DE CREŞTERE A EFICIENŢEI PREGĂTIRII JUCĂTORILOR DE BASCHET JUNIORI III
A)PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI

Partea lecţiei	Componenta	Durata	Ponderea
I	•Calităţi motrice •Procedee tehnice	30 min	25%
II	•Acţiuni tactice individuale de atac şi apărare	25 min	20%
III	•Acţiuni tactice colective de atac şi apărare	35 min	30%
IV	•Joc şcoală	30 min	25%

MODALITĂŢI DE CREŞTERE A EFICIENŢEI PREGĂTIRII JUCĂTORILOR DE BASCHET JUNIORI III

B)PONDEREA INTENSITĂŢII ŞI DENSITĂŢII EFORTULUI ÎN LECŢIA DE ANTRENAMENT

Partea lecţiei	Componentele antrenamen-tului	Intensitatea efortului			Densitatea
		mică medie	submaximală	maximală	
I	•Calităţi motrice •Procedee tehnice	30%	50%	20%	80%
II	•Acţiuni tactice individuale de atac şi apărare	25%	55%	20%	80%
III	•Acţiuni tactice colective de atac şi apărare	35%	50%	15%	80%
IV	•Joc şcoală	30%	60%	10%	80%

STRUCTURI DE ACŢIONARE PENTRU PREGĂTIREA ECHIPEI DE BASCHET JUNIORI III

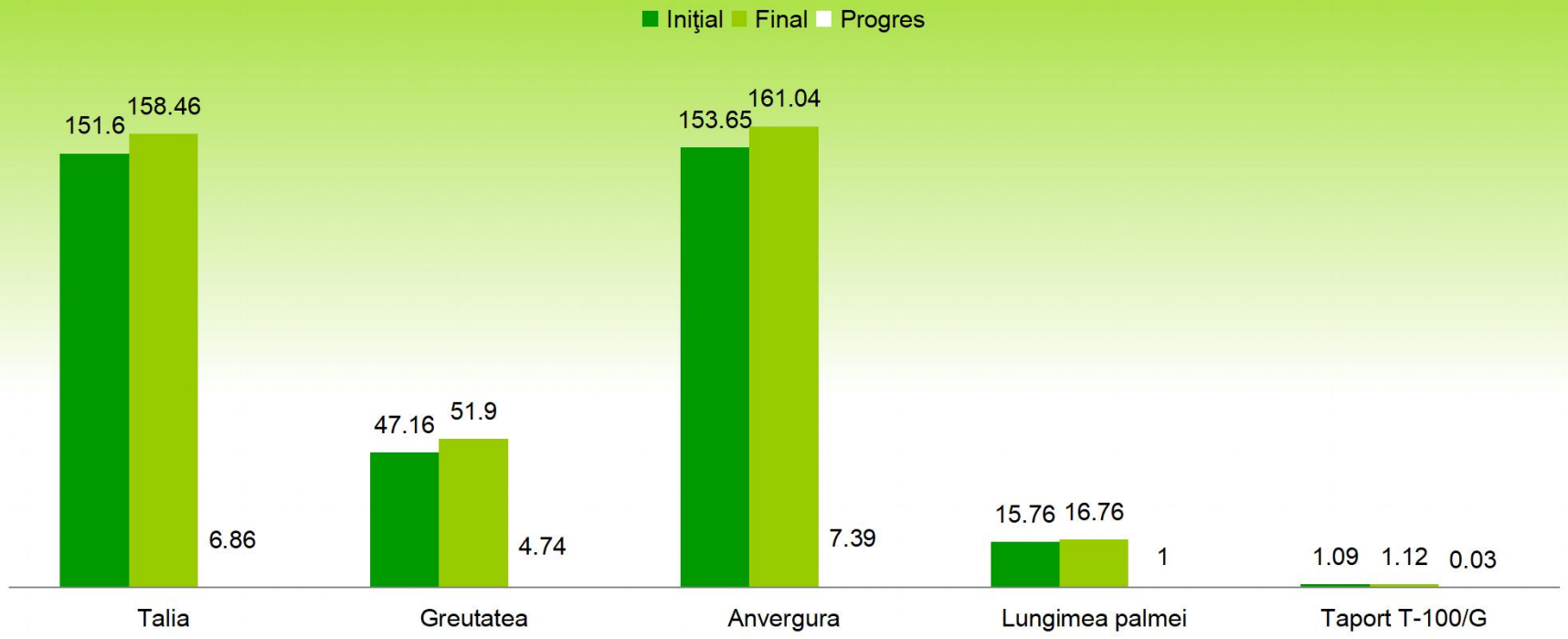
- Mijloace pentru dezvoltarea pregătirii fizice specifice.
- Mijloace pentru dezvoltarea pregătirii tehnico-tactice.

REZULTATELE CERCETĂRII

PROGRESUL REALIZAT DE GRUPA EXPERIMENT LA NIVEL SOMATIC

Nr crt	Proba	Rezultate iniţiale	Rezultate finale	Progres
1.	Talia (cm)	151,6cm	158,46cm	6,86cm
2.	Greutatea (kg)	47,16kg	51,9kg	4,74kg
3.	Anvergura (cm)	153,65cm	161,04cm	7,39cm
4.	Lungimea palmei (cm)	15,76cm	16,76cm	1,0cm
5.	T-100/G	1,09	1,12	0,03

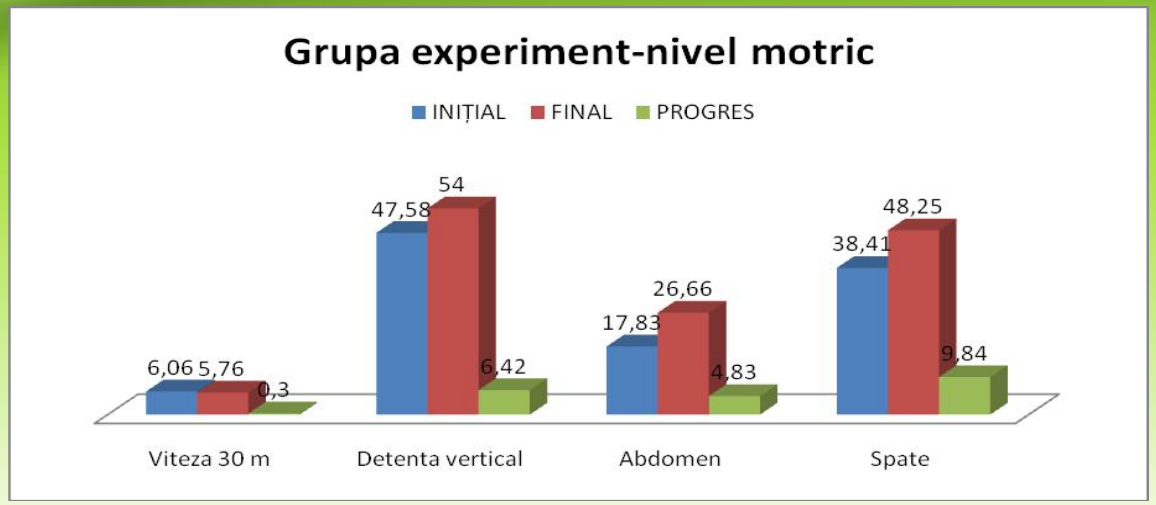
Grupa experiment - nivel somatic

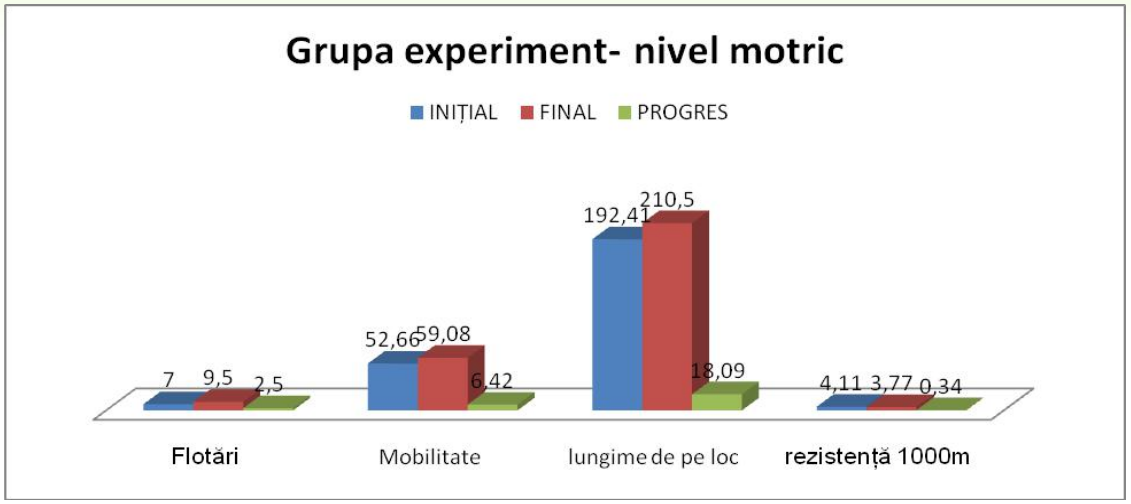


REZULTATELE CERCETĂRII

PROGRESUL REALIZAT DE GRUPA EXPERIMENT LA NIVEL MOTRIC

Nr crt	Proba	Rezultate iniţiale	Rezultate finale	Progres
1.	Viteza 30m (sec)	6,06	5,76	-0,3
2.	Detenta pe verticală (cm)	47,58	54	6,42
3.	Abdomen (nr repet)	17,83	26,66	4,83
4.	Spate (nr repet)	38,41	48,25	9,84
5.	Flotări (nr repet)	7	9,5	2,5
6.	Mobilitate coxo-femurală (cm)	52,66	59,08	6,42
7.	Lungime de pe loc (cm)	192,41	210,05	18,09
8.	Rezistenţă 1000m (min)	4,11	3,77	-0,34

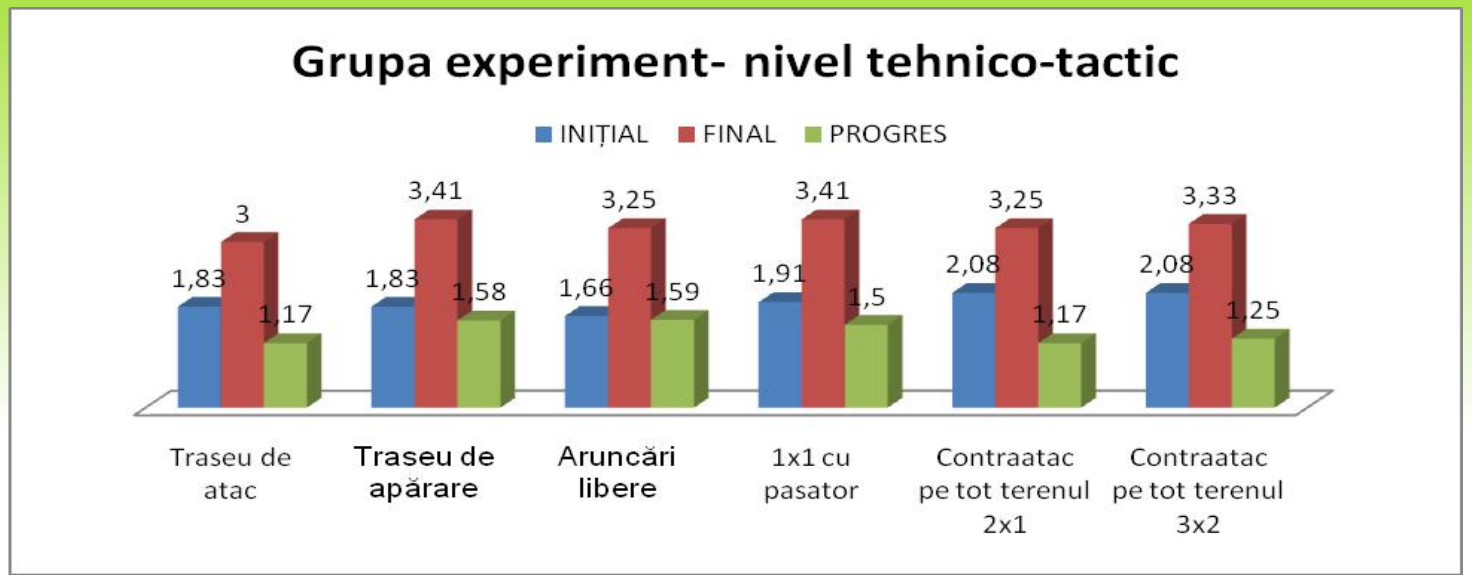

Grupa experiment-nivel motric
INIȚIAL
FINAL
PROGRES
6,06
5,76
0,3
47,58
54
6,42
17,83
26,66
4,83
38,41
48,25
9,84
Viteza 30 m
Detenta vertical
Abdomen
Spate


Grupa experiment- nivel motric
INIȚIAL
FINAL
PROGRES
7
9,5
2,5
52,66
59,08
6,42
192,41
210,5
18,09
4,11
3,77
0,34
Flotări
Mobilitate
lungime de pe loc
rezistență 1000m

REZULTATELE CERCETĂRII

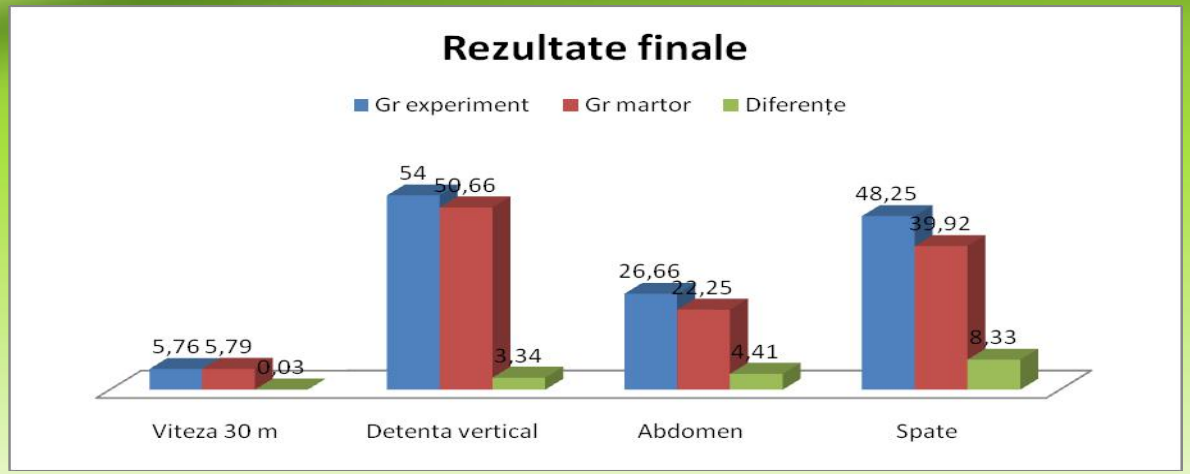
PROGRESUL REALIZAT DE GRUPA EXPERIMENT LA NIVEL TEHNICO-TACTIC

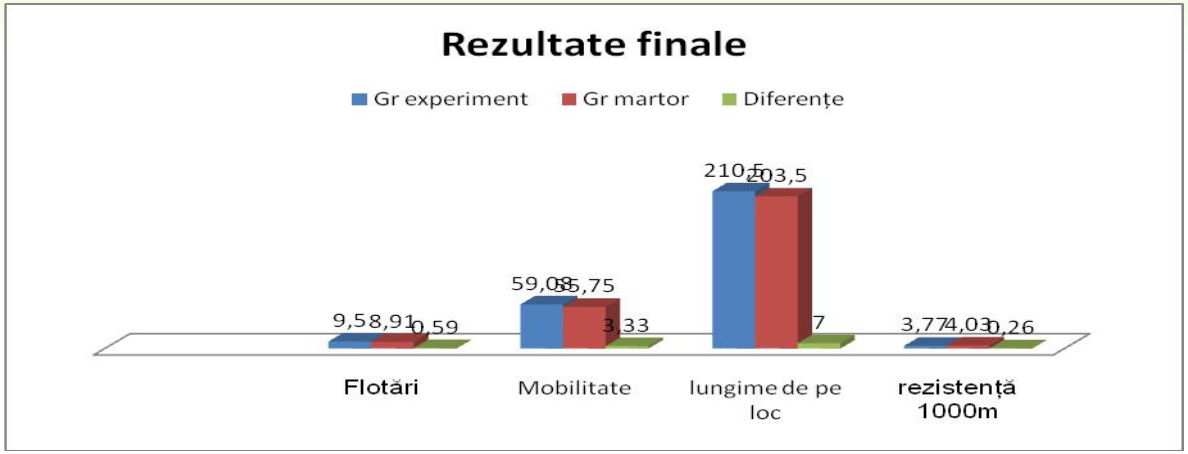
Nr crt	Proba	Rezultate iniţiale	Rezultate finale	Progres
1.	Traseu de atac	1,83	3,0	1,17
2.	Traseu de apărare	1,83	3,41	1,58
3.	Aruncări libere	1,66	3,25	1,59
4.	1x1 cu pasator	1,91	3,41	1,5
5.	Contraatac pe tot terenul 2x1	2,08	3,25	1,17
6.	Contratac pe tot terenul 3x2	2,08	3,33	1,25


Grupa experiment- nivel tehnico-tactic
INIȚIAL
FINAL
PROGRES
1,83
3
1,17
1,83
3,41
1,58
1,66
3,25
1,59
1,91
3,41
1,5
2,08
3,25
1,17
2,08
3,33
1,25
Traseu de atac
Traseu de apărare
Aruncări libere
1x1 cu pasator
Contraatac pe tot terenul 2x1
Contraatac pe tot terenul 3x2

REZULTATE COMPARATIVE ÎNTRE CELE DOUĂ GRUPE – LA NIVEL MOTRIC

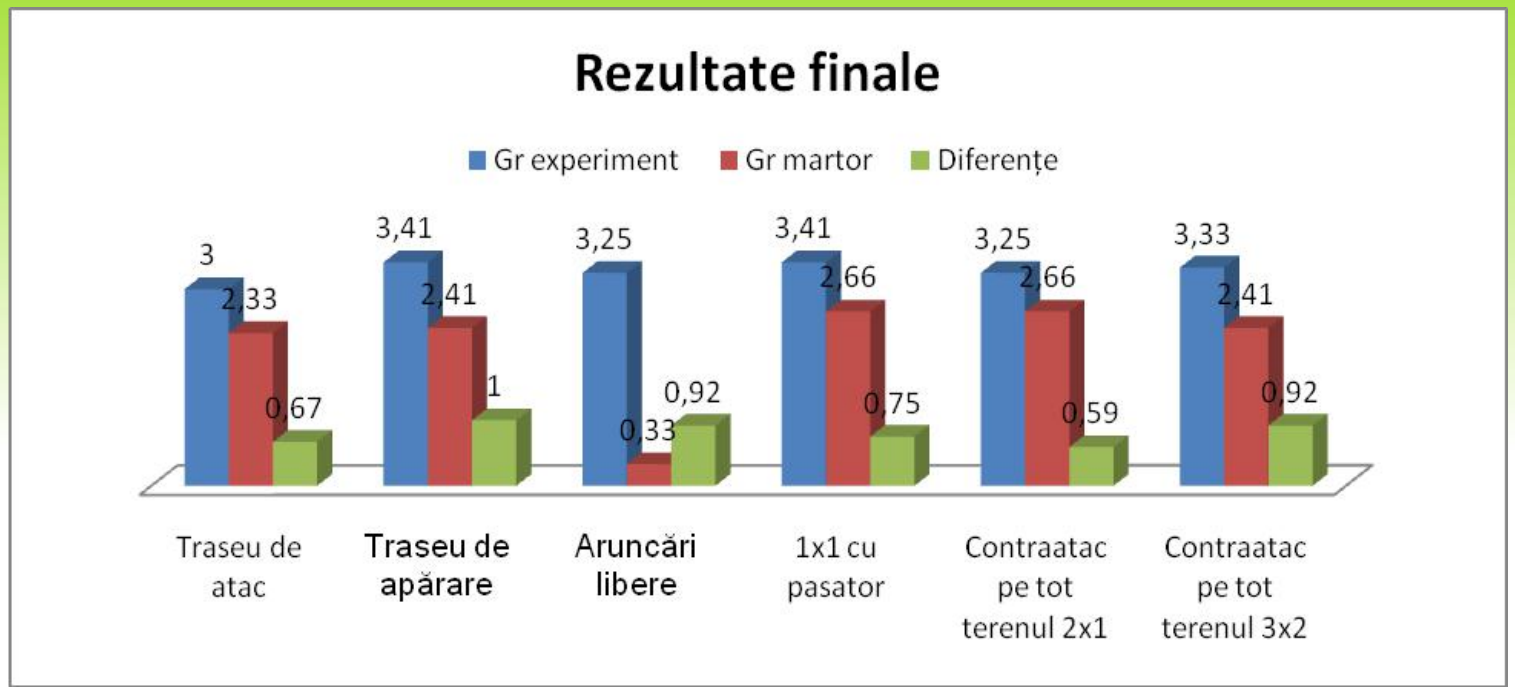
Nr crt	Proba	Grupa experiment Rezultate finale	Grupa martor Rezultate finale	Diferenţe
1.	Viteza 30m (sec)	5,76	5,79	-0,03
2.	Detenta pe verticală (cm)	54	50,66	3,34
3.	Abdomen (nr repet)	26,66	22,25	4,41
4.	Spate (nr repet)	48,25	39,92	8,33
5.	Flotări (nr repet)	9,5	8,91	0,59
6.	Mobilitate coxo-femurală (cm)	59,08	55,75	3,33
7.	Lungime de pe loc (cm)	210,05	203,5	7,0
8.	Rezistenţă 1000m (min)	3,77	4,03	-0,26


Rezultate finale
Gr experiment
Gr martor
Diferențe
5,76
5,79
0,03
54
50,66
3,34
26,66
22,25
4,41
48,25
39,92
8,33
Viteza 30 m
Detenta vertical
Abdomen
Spate


Rezultate finale
Gr experiment
Gr martor
Diferențe
9,58
8,91
0,59
59,08
55,75
3,33
210,5
203,5
7
3,77
4,03
0,26
Flotări
Mobilitate
lungime de pe loc
rezistență 1000m

REZULTATE COMPARATIVE ÎNTRE CELE DOUĂ GRUPE – LA NIVEL TEHNICO-TACTIC

Nr crt	Proba	Grupa experiment Rezultate finale	Grupa martor Rezultate finale	Diferenţe
1.	Traseu de atac	3,0	2,33	0,67
2.	Traseu de apărare	3,41	2,41	1,0
3.	Aruncări libere	3,25	2,33	0,92
4.	1x1 cu pasator	3,41	2,66	0,75
5.	Contraatac pe tot terenul 2x1	3,25	2,66	0,59
6.	Contratac pe tot terenul 3x2	3,33	2,41	0,92


Rezultate finale
Gr experiment
Gr martor
Diferențe
3
2,33
0,67
3,41
2,41
1
3,25
0,33
0,92
3,41
2,66
0,75
3,25
2,66
0,59
3,33
2,41
0,92
Traseu de atac
Traseu de apărare
Aruncări libere
1x1 cu pasator
Contraatac pe tot terenul 2x1
Contraatac pe tot terenul 3x2

CONCLUZII

- In urma analizării şi interpretării rezultatelor obţinute, se pot formula următoarele concluzii.
- Cele două echipe cuprinse în experiment au realizat un progres vizibil de la testarea iniţială, la cea finală.
- Grupa experiment a obţinut rezultate mult mai bune la testarea finală faţă de grupa martor, ceea ce demonstrează eficienţa metodelor şi mijloacelor folosite în pregătirea subiecţilor.
- Din punct de vedere statistic, grupa experiment este foarte omogenă ceea ce demonstrează un nivel ridicat de pregătire motrică şi tehnico-tactică.

CONCLUZII

- Creşterea eficienţei pregătirii unei echipe de baschet din clasele V-VIII se poate realize prin:
- un număr mai mare de ore de pregătire, decât cel oferit de CDŞ;
- o bună dozare a efortului în funcţie de particularităţile jucătorilor;
- combinarea pregătirii globale cu cea individuală;
- selectarea celor mai eficiente metode şi mijloace;
- o bază materială adecvată: mai multe coşuri şi mingi de baschet;
- multe meciuri de pregătire cu echipe mai bune;
- participări în toate competiţiile specifice jocului sportiv (campionatul şcolii, a cartierelor, cupe, memorialuri, Olimpiada naţională a Sportului Şcolar);

RECOMANDĂRI

- In urma rezultatelor obţinute de elevii Colegiul National Iasi la baschet masculin, se impun următoarele recomandări:
- să se urmărească în antrenamente stimularea autodepăşirii sportivilor şi evidenţierea acestui lucru;
- să se insiste pe pregătirea individuală a jucătorilor;
- o mai bună mediatizare în mass media a eficienţei practicării sportului în general şi a baschetului în special în formarea unei ţinute corecte, precum şi stimularea creativităţii copiilor.

Universitatea „Al. I. Cuza” din Iaşi
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

LUCRARE DE LICENŢĂ

Coordonator ştiinţific:

Lect. Univ. Dr. *UNGUREAN BOGDAN*

Absolvent:

Ilie Radu Ioan

IAŞI

2018

UTILIZAREA JOCULUI DE VOLEI ÎN DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE LA ELEVII DE CLASA A VIII – A

Planul lucrării

CAPITOLUL I – Argumentarea teoretică a temei

I.1. Introducere.....4

I.2. Actualitatea temei şi utilitatea practică.....5

I.3. Aspecte biologice specifice dezvoltării calităţilor motrice la elevii din ciclul gimnazial.....6

I.4. Caracterizarea fiziologică a efortului.....10

CAPITOLUL II – Metodologia cercetării

II.1. Scopul, sarcinile şi ipotezele lucrării.....12

II.2. Motivaţia alegerii temei.....13

II.3. Metode de cercetare.....14

II.4. Teste şi măsurători efectuate.....15

CAPITOLUL III – Aplicații, rezultate, discuții

III.1. Aplicații.....17

III.1.1.Selecţionarea metodelor şi mijloacelor destinate calităţilor motrice.....17

III.2. Rezultate și discuții.....48

CONCLUZII.....54

BIBLIOGRAFIE.....55

ANEXE.....56

CAPITOLUL I

I.1. Introducere

Ca proces bilateral, activitatea didactică, are în vedere realizarea unei noi relaţii profesor-elev, ca urmare a mutaţiilor intervenite în cadrul societăţii. Se presupune o nouă abordare a acţiunii educative, adecvată cerinţelor actuale şi de perspectivă ale societăţii.

Este necesar ca teoreticienii şi practicienii noştri să găsească şi să pună în practică noi procedee şi tehnici didactice capabile să activeze pe planuri multiple participarea elevilor la realizarea acţiunii educaţionale, să imprime instruirii o nouă orientare, participarea la catul instructiv să fie deopotrivă din partea profesorului cât şi a elevului.

Schimbarea poziţiei elevului în cadrul activităţii instructive impune modificări ale relaţiilor şi ale modalităţilor prin care elevul este solicitat să conlucreze la realizarea obiectivelor propriei sale pregătiri şi formări.

Programa de educaţie fizică la învăţământul gimnazial acordă o mare importanţă dezvoltării calităţilor motrice în ansamblul lor, prin acţiuni continue distribuite pe parcursul întregului ciclu de învăţământ al fiecărui an de studiu în parte. Pe parcursul anului şcolar, calităţile motrice trebuie abordate în permanenţă, acordându-li-se în mod diferenţiat spaţiu în cadrul lecţiilor, în funcţie de anotimp, de temele de instruire motrică, de condiţiile materiale etc.[1]

Profesorul de educaţie fizică trebuie să acorde o atenţie deosebită acestui obiectiv, cunoscut fiind faptul că activitatea de perfecţionare a deprinderilor motrice nu este posibilă fără o dezvoltare corespunzătoare a calităţilor motrice. Ţinând cont de faptul că ritmul dezvoltării calităţilor este mai redus decât cel de însuşire a deprinderilor motrice, se impune o preocupare mai acută spre dezvoltarea primelor, prioritatea fiind viteza şi îndemânarea.

Abordarea acestui obiectiv nu este destul de pretenţioasă din punct de vedere al condiţiilor materiale, dar creează anumite probleme de ordin psihologic, în condiţiile în care nu

[1] Balais Florin – (1975),,Îndrumarul instructorului de volei", Ed. Sport - Turism, Bucureşti,p23

sunt găsite cele mai potrivite mijloace.[2] Exersarea în condiţii relativ standard a unor eforturi fizice duce la monotonie, plictiseală şi ineficacitate. Printre mijloacele cele mai adecvate, mai ales în ciclul gimnazial, sunt jocurile sub diversele lor forme: dinamice, modelate, adaptate, sportive, cu reguli simplificate, cu întărirea unor dominante etc. În acest context, noi ne-am ales jocul de volei ca mijloc principal în dezvoltarea calităţilor motrice.

I.2. Actualitatea temei şi utilitatea practică

Din ce în ce mai mult se ridică problema sportivizării lecţiei de educaţie fizică, în scopul creşterii atractivităţii sale şi formării unor deprinderi de competiţie ale copiilor şi tinerilor, necesare în toate domeniile de activitate ale acestora. Jocul sportiv dă posibilitatea manifestării tuturor calităţilor elevilor, atât de ordin fizic, cât şi psihic şi intelectual. Jocul de volei solicită atenţia sub toate formele ei (concentrată, stabilă, distributivă), gândirea tactică, imaginaţia. De asemenea, solicită calităţi psihice: rezistenţa la emoţie, mobilizarea psihică în raport cu reguli impuse, precum şi calităţi morale ca: responsabilitatea, colaborarea în grup, iniţiativa, disciplina şi dârzenia.

Jocul de volei, practicat de la o vârstă fragedă, dă posibilitatea însuşirii corecte şi stabile a deprinderilor specifice, elevii instruiţi în acest mod având posibilitatea cooptării în cadrul C.S.S., L.P.S., sau a altor cluburi sportive, păşind astfel pragul spre performanţa sportivă.[3]

Odată cu dezvoltarea tuturor calităţilor motrice, elevii vor stăpâni elementele unui joc sportiv pe care îl vor putea practica pe parcursul întregii vieţi, jocul de volei permiţând abordarea sa în funcţie de posibilităţile practicanţilor.

Dorim ca prin această lucrare să constituim un material folositor profesorilor ce doresc să abordeze predarea jocului de volei în şcoală, precum şi antrenorilor şi profesorilor din cluburi şi asociaţii sportive. Abordarea dezvoltării calităţilor motrice în această variantă va rezolva simultan, două probleme: scopul propus prin tema atacată, precum şi fixarea şi consolidarea elementelor tehnico-tactice însuşite. De asemenea, se va crea posibilitatea unui permanent autocontrol al parametrilor atinşi, prin planul superior la care vor putea aborda elementele jocului de la o lecţie la alta.

[2] Balais Florin – (1975),„Îndrumarul instructorului de volei”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti,p31
[3] Stroie Ştefan –(1996) „Pregătirea fizică a juniorilor de volei”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti,p40

I.3. Aspecte biologice specifice dezvoltării calităţilor motrice la elevii din ciclul gimnazial

Evoluţia calităţilor motrice diferă de la o vârstă la alta şi nu este în concordanţă cu dezvoltarea somatică, motricitatea rămânând mult în urmă, mai ales la vârstele mici. Ritmul de dezvoltare al calităţilor motrice este diferit, gradul de dezvoltare al diverselor calităţi este neuniform, având anumite caracteristici în funcţie de vârstă, clasă şi sex.[4]

Ştiut fiind că viteza se bazează mai mult pe însuşiri genetic determinate ale recepţionării, transmiterii şi preluării informaţiilor mediului extern şi intern şi pe rapiditatea efectuării comenzii primite de către efectorul periferic muscular, nu se poate pune la îndoială rolul important al educării şi perfecţionării acestei calităţi fizice prin exersare şi antrenament.

După opinia specialistului V.P. Filin, în copilărie sunt condiţiile cele mai favorabile pentru dezvoltarea vitezei. După fiziologul V.S. Farfel, între 11-12 ani, odată cu perfecţionarea coordonării mişcărilor, se îmbunătăţeşte mult şi viteza, iar la 13-14 ani se pot obţine cele mai bune rezultate pentru îmbunătăţirea vitezei, printr-un program de exerciţii complex în care, pe lângă exerciţiile de viteză, se efectuează şi exerciţii de forţă şi de rezistenţă.

Copilăria şi adolescenţa prezintă premise favorabile dezvoltării vitezei, sub toate aspectele ei (de reacţie, de repetiţie şi de deplasare). Între 10-18 ani este etapa favorabilă dezvoltării vitezei, mai târziu existând puţine şanse pentru îmbunătăţirea parametrilor acesteia, mai ales la fete.

Este de netăgăduit faptul că faţă de cerinţele specifice diferitelor ramuri de sport, forţa musculară trebuie să se situeze la un nivel optim. Depăşirea acestui nivel optim, pe lângă pierderea inutilă de timp, poate deveni un factor negativ de formare a unei tehnici economicoase, nivelul insuficient al forţei îngreunând dezvoltarea celorlalte calităţi fizice necesare efortului specific.

Jocul de volei reclamă prezenţa forţei în condiţii de viteză (detenta), care este specifică şi vârstei elevilor de gimnaziu.

Eforturile de forţă nu trebuie să lipsească din programul copiilor de vârstă prepubertară, însă aceste eforturi trebuie să aibă un caracter de solicitare segmentară, fără utilizarea

[4] Cârstea Gheorghe,(2000) „*Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*”, Ed. AN-DA, Bucureşti,p17

îngreuierilor mari, obişnuite în metodologia eforturilor maxime. Este indicat lucrul cu gantere, exerciţii cu greutatea propriului corp şi cu partener, care nu reprezintă eforturi şi

I.4. Caracterizarea fiziologică a efortului

Jocul de volei se caracterizează prin acţiuni executate cu mare viteză, forţă şi precizie, ceea ce impune jucătorilor reacţii motrice individuale şi colective adecvate, pentru a putea rezolva corect situaţii care apar în timpul jocului, cerute de trecerea din atac în apărare, în disputa cu adversarul.

Solicitarea organismului în timpul jocului este de intensitate variabilă, efortul caracterizându-se prin perioade scurte de intensitate maximală, cu o durată de câteva secunde, ca în cazul loviturii de atac, blocajului, plonjonului, deplasărilor în teren, alternând cu perioade de intensitate submaximală sau medie (pase, preluări), toate acestea întrerupte de pauze scurte, active sau pasive. Aceste eforturi aciclice se repetă de nenumărate ori în timpul jocului. Întrucât timpul de joc nu este limitat, durata efortului poate varia de la 40 min. la 2-3 ore, în funcţie de nivelul de pregătire şi puterea de luptă ale celor două echipe.

În jocul actual de volei, au crescut mult viteza de reacţie şi de execuţie, impunând o antrenare cât mai rapidă în efort a segmentelor solicitate şi a corpului în întregime, precum şi forţa explozivă (detenta) de atac. De asemenea, au crescut complexitatea şi varietatea acţiunilor tactice, ceea ce a dus la scurtarea pauzelor dintre fazele de joc, la creşterea intensităţii efortului şi la reducerea timpului de reacţie.

Substratul metabolic al efortului este cel anaerob, alternând, pe perioade scurte, şi cu efortul aerob. Durata efortului anaerob în decursul unui meci de volei este mai mare decât la alte jocuri sportive.

Calităţile fizice necesare în jocul de volei sunt: viteza, îndemânarea, forţa şi rezistenţa.

Sistemul nervos şi analizatorii (vizual, kinestezic şi auditiv) sunt intens solicitaţi pe toată durata jocului. Tensiunea psihică este şi ea crescută, ceea ce duce la apariţia rapidă a oboselii nervoase, pe lângă cea fizică, însoţită de tulburări în automatismul şi precizia reacţiilor motrice, precum şi de scăderea puterii de concentrare.[5]

[5] Mitra Gheorghe, Mogoş Alexandru (1980) „*Metodica educaţiei fizice şcolare*”, Ed. Sport – Turism, Bucureşti,p39

Aparatul locomotor este solicitat în permanenţă atât la nivelul trenului inferior, cât şi al celui superior, cu precădere în articulaţiile genunchilor, scapulo-humerale, al celor intervertebrale lombare, tibio-tarsiene şi inter-falangiene.

Solicitarea sistemului cardiovascular este medie, cu excepţia fazelor cu efort de intensitate maximală. Funcţia respiratorie este mult solicitată pe toată durata jocului.

CAPITOLUL II

II.1 Scopul, sarcinile şi ipotezele lucrării

SCOPUL acestei lucrări este de a se face o verificare calitativă a unui sistem de mijloace metodice de dezvoltare a calităţilor motrice la elevii din ciclul gimnazial, prin mijloace cât mai atractive şi accesibile acestora, în cadrul orelor de educaţie fizică.

Lucrarea de faţă are ca **SARCINI** evidenţierea importanţei şi a ponderii jocului de volei în atingerea obiectivelor de referinţă în domeniul educaţiei fizice, pe parcursul unui an şcolar, la nivel de învăţământ gimnazial.

Plecând de la importanţa calităţilor motrice în desăvârşirea biomotrică a copiilor de nivel gimnazial, avansăm **IPOTEZA** că mijloacele specifice jocului de volei influenţează direct dezvoltarea calităţilor motrice, poate mai mult decât celelalte jocuri sau discipline sportive.

Această **ipoteză** are ca bază de plecare obligativitatea cunoaşterii nivelului de pregătire şi a particularităţilor elevilor şi experienţa în domeniu a celui care conduce un astfel de colectiv şi doreşte să-l iniţieze în volei.

Ţinând seama de necesitatea de a asigura o pregătire corespunzătoare elevilor voleibalişti, mi-am axat preocupările în direcţia orientării şi organizării procesului de instruire la copii, în conformitate cu programa pentru educaţie fizică, dar şi ghidat de principiile moderne de antrenament în jocul de volei.

II.2. Motivaţia alegerii temei

DE CE JOCUL DE VOLEI ?

Jocul de volei este unul din jocurile sportive care contribuie la dezvoltarea calităţilor motrice, datorită complexităţii acţiunilor tehnico-tactice executate pe parcursul derulării sale, a

numărului mare de sărituri efectuate în atac şi apărare, a loviturilor puternice şi precise aplicate mingii. Toate acestea dezvoltă calităţile motrice într-o combinaţie complexă şi specifică, potrivită elevului de gimnaziu. Îndemânarea este dezvoltată prin aplicarea în joc a procedeelor tehnico-tactice ce au o execuţie mai puţin obişnuită. De altfel, aceasta este calitatea motrică ce primează în jocul de volei.

Detenta, calitate motrică combinată (viteză + forţă), are un rol important în joc, prezenţa ei fiind necesară la nivelul tuturor segmentelor şi putând fi ridicată la indici superiori.

II.3. Metode de cercetare

Plecând de la explicarea termenului de metodologie: META = după; ADOS = cale, ajungem la definiţia că METODA este calea pe care se poate ajunge la obţinerea de rezultate noi îndreptate spre optimizarea actului educaţional.

Pentru realizarea lucrării de faţă s-au folosit următoarele metode de cercetare:

1. Studiul bibliografic
2. Observaţia pedagogică
3. Metoda experimentului
4. Metoda statistico-matematică
5. Metoda reprezentărilor grafice

II.4. Teste şi măsurători efectuate

Aceste grupe au parcurs o baterie de teste care a cuprins un număr de 4:

1. Alergare de viteză pe distanţa de 50 m cu start din picioare

2. Alergare de durată în tempo uniform moderat

3. Săritura în lungime de pe loc

4. Tracţiuni pe banca de gimnastică (fetele)

CAPITOLUL III

III.1. Aplicații

În alcătuirea acestei lucrări am relizat un studiu constatativ, care ne-a permis rezolvarea pe baze ştiinţifice a sarcinilor lucrării.

În acest sens, am alcătuit o baterie de teste cu care am operat în cadrul a două testări periodice pe parcursul unui an şcolar.

SEMESTRUL I: 1-5 octombrie – testare iniţială

SEMESTRUL II: 1-5 mai - testare finală

Locul acestui studiu a fost la Școala Gimnazială Nr. 5 Roman Județul Neamț, subiecți fiind elevii celor patru clase a VIII-a din această şcoală.

Două clase cu un efectiv de 48 de elevi (24 fete şi 24 băieţi) au constituit grupa **A**, grupă care a avut cuprins în planificare jocul de volei, în timp ce celelalte două clase, beneficiind de un efectiv identic au constituit grupa **B**, având în planificarea activităţii alte jocuri sportive.

III.1.1.Selecţionarea metodelor şi mijloacelor destinate calităţilor motrice

Având în vedere timpul relativ scurt alocat dezvoltării calităţilor motrice, a sarcinilor numeroase ce trebuie rezolvate în cadrul fiecărei lecţii, nivelul de pregătire al fiecărei clase, vârsta căreia se adresează mijloacele de instruire, se impune alegerea unor metode şi mijloace cu orientare precisă şi eficienţă maximă. Există o multitudine de mijloace ce pot fi utilizate, dar trebuie făcută o raţionalizare, ca structură, ca funcţionalitate.

Exerciţiile trebuie grupate în complexe, stabilindu-se cuantificarea cât mai precisă pentru fiecare an de studiu, care va creşte de la o perioadă la alta, ca urmare a creşterii capacităţii de efort a elevilor.

Arsenalul de metode şi procedee metodice se îmbogăţeşte permanent, profesorul trebuind să aleagă metodele cele mai eficiente, fără a uita că pentru pregătirea fizică nu există una universal valabilă. Prin absolutizarea unei singure metode se limitează efectele exersării, scad eficienţa şi performanţele.

Astfel, la clasa a V-a, calităţile motrice au fost dezvoltate în principal prin jocuri dinamice şi exerciţii executate frontal, iar la clasele VI-VIII, s-au utilizat mijloace specifice dezvoltării calităţilor motrice, exerciţiile fiind selecţionate din jocul de volei.

Elementele specifice jocului au fost grupate în următoarea structură:

- Jocuri dinamice cu elemente din jocul de volei;
- Elemente specifice din joc, fără minge;
- Elemente specifice jocului, cu minge;
- Jocuri adaptate;
- Jocuri cu efective reduse, pe teren redus;

Metode şi mijloace pentru dezvoltarea vitezei

Programa şcolară stabileşte pentru această calitate următoarele obiective instructiv-educative:

- Dezvoltarea capacităţii de a efectua mişcări cu indici superiori de viteză, manifestate sub toate formele: de reacţie, de execuţie, de deplasare;
- Dezvoltarea vitezei combinată cu celelalte calităţi motrice (în regim de forţă, rezistenţă şi îndemânare).

Metodele folosite de noi pentru dezvoltarea vitezei au fost:

- Metoda exerciţiului;
- Metoda alternativă;
- Metoda handicapului;
- Metoda ştafetelor şi jocurilor;
- Metoda întrecerilor;
- Metoda repetării.

Ponderea acestor metode a fost diferită, în funcţie de vârsta elevilor cu care s-a lucrat.

În cadrul metodologiei dezvoltării vitezei, trebuie avut în vedere că intensitatea joacă rolul cel mai important, reprezentat prin:rapiditatea execuţiilor, tempoul, spontaneitatea cu care execută exerciţiile deliberat structurate.

Structuri de exerciţii şi jocuri specifice

A. Ştafete şi jocuri dinamice cu elemente de volei pentru dezvoltarea vitezei

1. Culesul recoltei

Elevii sunt împărţiţi pe grupe, în coloană câte unul; în faţa fiecărei grupe se desenează mai multe cerculeţe dispuse în zigzag sau sub alte forme. Primul din fiecare grupă ţine în mâini mai multe obiecte mici; la semnalul de începere a jocului, aleargă şi plasează în fiecare cerculeţ câte trei obiecte, după care se întoarce la şir, atingând cu mâna pe următorul elev; acesta aleargă şi culege din cercuri obiectele, ş.a.m.d. Câştigă echipa care termină prima (dezvoltă viteza de deplasare, schimbări de direcţie).

2. Cine scrie mai repede

Colectivul, împărţit pe grupe de 8-10 elevi, se deplasează variat pe teren, amestecându-se în permanenţă. Când profesorul strigă o literă (exemplu T), fiecare grupă va înscrie prin aşezarea componenţilor săi această literă, cât mai rapid şi mai estetic (dezvoltă viteza de reacţie, orientarea în spaţiu).

3. Ştafeta cu popice

Echipele sunt încolonate în flanc câte unul, în faţa unui traseu pe care sunt aşezate, la distanţa de doi metri, mai multe cerculeţe în care se plasează câte două popice. Primul elev aleargă şi doboară cu mâna popicele din toate cercurile, după care se reîntoarce la şirul său. Următorul elev aleargă şi reaşează popicele în poziţia iniţială. (dezvoltă viteza de deplasare, schimbări de direcţie).

B. Exerciţii din jocul de volei pentru dezvoltarea vitezei

a) *Fără minge:* Deplasări în poziţie fundamentală medie şi joasă în terenul de volei. Serii scurte în viteză maximă:

* înainte – înapoi între linia de fund şi linia de 3 m;

* laterale între linia de fund şi linia de 3 m;

*deplasări laterale între linia de centru şi linia de 3 m;

* deplasare stânga – dreapta între tuşele laterale ale terenului, încheiate cu plonjon lateral la 1-2 m înaintea fiecărei tuşe;

* deplasare de-a lungul fileului cu săritură în dreptul fiecărei zone din linia I (2,3,4);

* deplasare laterală de-a lungul tuşelor terenului în poziţie fundamentală;

D. Adaptări ale jocului de volei în vederea dezvoltării vitezei

- Joc 6 / 6 sau 4 / 4 pe teren normal, uzând după consumarea unei faze din minge aruncată. Solicită deplasări rapide ale jucătorilor în teren datorită apariţiei surprinzătoare a mingii, precum şi viteza de reacţie;
- Joc la fileu opac, cu transmiterea mingii peste fileu din tot terenul sau numai din linia a II-a, în funcţie de nivelul de pregătire sau sarcina tactică;
- Joc din stând aşezat şi ridicare doar în momentul când se îndreaptă mingea spre cel în cauză; procedeul de transmitere a mingii peste fileu se alege după caz; numărul de pase în teren este de asemenea prestabilit;

2. Metode şi mijloace pentru dezvoltarea forţei

Programa şcolară stabileşte pentru ciclul gimnazial următoarele obiective, referitor la dezvoltarea forţei:

a) Dezvoltarea tonusului grupelor musculare, implicate în menţinerea atitudinii corporale corecte;

b) Dezvoltarea tuturor grupelor musculare, a forţei în regim de viteză (detenta) şi a forţei în regim de rezistenţă neuro-musculară;

Din analiza arsenalului de metode şi procedee specifice pentru dezvoltarea forţei, considerăm că în activitatea de educaţie fizică şcolară la nivelul ciclului gimnazial, pot fi utilizate în mod eficient următoarele metode:

- metoda circuitului;
- metoda power – trening;

Metoda contracţiilor izometrice nu este indicat a se folosi la această vârstă datorită blocării mari a circulaţiei sangvine şi a respiraţiei.

În dezvoltarea forţei, specificul parametrilor de efort constă în prioritatea simultană a volumului şi a intensităţii. Legitatea dezvoltării forţei impune o intensitate care trebuie să înceapă în lecţiile de educaţie fizică şcolară cu mai puţin de 40%, în limitele de 80-85%. Creşterea intensităţii se face pe baza acumulărilor produse de la o etapă la alta, de la un ciclu de lecţii la altul. Acumulările însă se produc pe baza volumului şi de aceea acesta trebuie corelat cu intensitatea.

Adesea se neglijează această corelare şi condiţionare dinamică între volum şi intensitate, în sensul că se acţionează cu volumuri şi intensităţi necontrolate şi pe durate mari.

B. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei folosind elemente din jocul de volei

a) Exerciţii fără minge

Forţa trenului inferior

- Deplasări în poziţie fundamentală medie şi joasă la comanda profesorului (înainte, înapoi, stânga, dreapta);
- Sărituri la blocaj (minge susţinută de partener), urmată de rulare pe spate;
- Sărituri cu bătaie pe trambulină şi executarea în aer a diverselor mişcări ale braţelor sau picioarelor;

Forţa trenului superior

- Apucarea gleznelor cu mâinile şi executarea de balansuri de pe piept pe coapse;
- Ridicarea simultană a braţelor şi picioarelor şi menţinerea poziţiei;
- Simularea mişcării de rulare din sprijin pe braţe;
- Exerciţiu asemănător cu cel de mai sus, picioarele fiind susţinute de un partener;

b) Exerciţii cu mingea

Forţa trenului inferior

- Preluarea mingilor oferite stânga-dreapta de profesor sau de un coleg, prin plonjon lateral;
- Serii de sărituri la fileu cu proiectarea mingii spre terenul advers (gen blocaj);

- Serii de sărituri şi executarea loviturii de atac la o minge suspendată;
- Serii de lovituri de atac la minge susţinută de profesor sau partener;

Forţa trenului superior

- Lovituri de atac de pe loc, în sol, cu mingi de baschet;
- Pase de control cu mingi de baschet;
- Pase în doi din stând aşezat;
- Pase în doi cu minge de baschet, din stând aşezat;
- **Circuit cu elemente din jocul de volei**

Număr participanţi: 18 (9 perechi);

Număr staţii: 9;

Regimul de lucru: 30 s lucru / 30 s pauză –pauză între repetări – 1 minut

Materiale: 14 mingi de volei, 2 mingi de baschet, cal / ladă de gimnastică, instalaţii fileu.

Staţia 1: Sărituri imitând blocajul, cu lovirea palmelor celor doi parteneri deasupra fileului;

Staţia 2: Individual, pase la perete din ghemuit;

*Staţia 3:*Individual, ridicări de trunchi din şezând transversal pe cal sau pe ladă, cu o minge între mâini (de volei sau medicinală mică);

Staţia 4: Plonjoane la minge oferită de partener;

Staţia 5: Individual, lovituri de atac la minge suspendată;

Staţia 6: Individual, pase de control cu mingea de baschet;

Staţia 7: Lovituri de atac la minge oferită de partener;

Staţia 8: Preluare din atacul celor de la staţia 7;

Staţia 9: Pase în doi din stând aşezat;

3. Metode şi mijloace pentru dezvoltarea rezistenţei

Din punct de vedere utilitar, rezistenţa reprezintă, alături de forţă, una din cele mai importante calităţi motrice. Dezvoltarea rezistenţei reclamă o bună stare de sănătate a elevului şi, din acest motiv, profesorii trebuie să cunoască bine colectivul cu care lucrează.

Programa şcolară prevede pentru dezvoltarea rezistenţei următoarele obiective:

a) Dezvoltarea capacităţii organismului de a depune eforturi de tip aerob (rezistenţă cardio-respiratorie), precum şi mixt (aerob-anaerob);

b) Formarea capacităţii de a coordona actul respirator cu ritmul de execuţie al diferitelor acte motrice.

Pentru dezvoltarea rezistenţei sunt cunoscute următoarele metode:

1. <u>Metoda eforturilor uniforme şi continue</u> (bazată pe variaţia volumului): este specifică dezvoltării rezistenţei generale, a capacităţii de efort aerob, şi se caracterizează prin uniformitatea intensităţii efortului, prin continuitatea şi durata acestuia. Elementul unic de progresie îl constituie creşterea duratei efortului cu menţinerea uniformităţii intensităţii. Este apreciată de specialişti ca metoda de mare randament în educaţia fizică şcolară.

2. <u>Metoda eforturilor repetate</u> (bazată tot pe variaţia volumului): constă în repetarea relativ standard a aceluiaşi efort, parcurgerea repetată a unei anumite distanţe cu aceeaşi viteză de deplasare.

3. <u>Metoda eforturilor variabile</u> (bazată pe variaţia intensităţii): progresul se realizează prin modificarea tempoului execuţiilor şi determină o adaptare multilaterală la eforturi. Această metodă este indicată la clasele mai mari.

4. <u>Metoda eforturilor progresive:</u> Intensitatea variază, prezentând o continuă creştere. Eforturile sunt repetate succesiv cu intensităţi permanent mărite;

5. <u>Metoda antrenamentului pe intervale:</u> este o metodă utilizată cu excelenţă în dezvoltarea capacităţii de efort aerob, creând aparatului cardiovascular posibilitatea transportării unei cantităţi mai mari de oxigen.

B. Exerciţii şi structuri de exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei cu elemente din jocul de volei

- Deplasare prin sărituri transversale peste banca de gimnastică (contra cronometru).
- Blocaj individual alternativ pe zonele 2 şi 3, la mingi susţinute de doi parteneri. La început, durata va fi de 30s, mărindu-se treptat.
- Sărituri repetate cu atingerea înălţimii maxime (la un semn marcat pe perete sau la dispozitivul cu stinghii).
- Combinarea unor elemente de mişcare în teren; alergare înainte, schimbare de direcţie, deplasare laterală; plecare din zona 1 cu alergare laterală prin paşi adăugaţi spre zona 5,

schimbare de direcţie, alergare oblică spre un cerc desenat în centrul terenului, schimbare de direcţie, alergare oblică spre zona 4, schimbare de direcţie, alergare laterală spre zona 2, deplasare oblică cu spatele spre centrul terenului, schimbare de direcţie, deplasare oblică cu spatele spre zona 1. Traseul poate fi repetat şi în sens invers. Deplasarea se execută de mai multe ori, continuu.

- Circuit tehnic: preluare lungă din zona 1, preluare scurtă din zona 2, retragere cu spatele spre zona 5, preluare lungă, deplasare înainte, preluare din zona 4. Circuitul poate fi continuat şi în sens invers, sau poate fi reluat din zona 1.
- Circuit în jurul fileului cu acţiuni în linia I, lucrându-se pe 5 ateliere:

Atelier 1: atac din zona 1
Atelier 2: blocaj în zona 2 din terenul opus
Atelier 3: retragere spre centrul terenului şi preluare din atacul profesorului
Atelier 4: blocaj pe zona 4
Atelier 5: atac din zona 2
OBS.: Numărul de repetări de la fiecare atelier se stabileşte în funcţie de vârsta şi nivelul de pregătire. Circuitul poate fi repetat de 2-3 ori.

4. Metode şi mijloace pentru dezvoltarea îndemânării

Îndemânarea este calitatea motrică ce însumează numeroase aspecte, atât în manifestare, cât şi în perfecţionare şi instruire.

Varietatea aspectelor atribuite îndemânării complică mult abordarea instruirii, mai ales că posibilităţile efective de îmbunătăţire sunt relativ reduse în comparaţie cu celelalte calităţi motrice. Astfel, îndemânarea trebuie abordată ca: orientarea corpului în spaţiu, coordonarea mişcărilor, mobilitate, supleţe, echilibru, elasticitate, motricitate analitică, capacitate de reproducere a mişcărilor, gândire mobilă, etc.. Diverşi specialişti grupează aceste componente în mod diferit, unele dintre ele fiind abordate în mod separat, considerate calităţi motrice în sine (mai frecvent mobilitatea şi supleţea). În mod practic, însumarea acestora dau calitatea organismului de a efectua cu uşurinţă mişcări sau lanţuri de mişcări.

Specific pentru dezvoltarea îndemânării este prioritatea parametrului complexitate. Prin urmare, condiţia dezvoltării îndemânării este creşterea continuă a complexităţii exerciţiilor utilizate. Premisele fiziologice celor mai favorabile dezvoltării îndemânării sunt la vârsta de 12-16 ani, vârstă caracteristică ciclului gimnazial.

Programa şcolară la ciclul gimnazial are următoarele cerinţe în privinţa dezvoltării îndemânării:

a) Realizarea capacităţii de a coordona mişcările segmentelor corpului şi ale corpului întreg.

b) Formarea capacităţii de a efectua acte motrice simple şi a deprinderilor motrice însuşite, în condiţii variate, cu indici de eficienţă superiori privind coordonarea, precizia şi amplitudinea.

c) Dezvoltarea capacităţii de orientare în spaţiu, ambidextriei, echilibrului şi supleţei.

d) Formarea capacităţii de a executa mişcările cu uşurinţă în condiţii de viteză, forţă şi rezistenţă.

A. Jocuri şi ştafete specifice jocului de volei pentru dezvoltarea îndemânării

1. Ştafetă

Echipele vor fi aliniate pe linia de fund a terenului de volei. Fiecare jucător va alerga cu o minge de volei în mâini, o va lovi de sol în faţa fileului, încât să treacă peste acesta, va trece pe sub fileu şi o va prinde înainte să atingă solul, după care va alerga şi o va transmite următorului (se pot folosi şi două mingi).

1. Ştafetă

Fiecare echipă va fi formată din 6-8 elevi, aşezaţi unul în spatele celuilalt alternativ, unul culcat dorsal, următorul în picioare. Primul, care va fi culcat, va avea o minge pe care o va ţine între glezne. La semnal, prin ducerea picioarelor peste cap, o va transmite la următorul, care o va transmite mai departe printre picioare, aplecându-se ş.a.m.d. La fiecare repetare a jocului se schimbă rolurile jucătorilor.

2. Caută-ţi partenerul!

Două echipe a câte 5-6 elevi sunt dispuse pe cele două jumătăţi ale unui teren de volei. În spaţiul fiecărei echipe se găseşte câte un jucător al echipei adverse, îmbrăcat cu un tricou de altă culoare. Prin tragere la sorţi, o echipă primeşte mingea şi încearcă, prin pase, să o transmită jucătorului care se deplasează printre jucătorii echipei adverse, urmărind să-şi intercepteze

mingea. La sfârşitul jocului, câştigă echipa care reuşeşte să transmită mingea de cele mai multe ori coechipierului.

A. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării specifice jocului de volei

1. Deplasare specifică în teren cu schimbarea sensului la semnal vizual sau auditiv.
2. Culcat pe piept, apucarea gleznelor cu mâinile, extensie maximă şi executarea de balansuri ale corpului (bărcuţa).
3. Din stând, exerciţii de îndoiri şi rotiri ale corpului folosind bastoane.
4. Exerciţii pentru supleţe, în perechi, folosind bastoane.
5. Deplasări specifice, combinate cu alte acţiuni tehnice (sărituri, plonjoane, fandări, rulări).
6. Combinări de elemente ale mişcării în teren, imitând partenerul (lucru în oglindă).
7. Jonglerii cu mingea pe antebraţe (ţinere, rostogolire, aruncare şi prindere).
8. Lovirea mingii în podea astfel încât să sară cât mai sus, alergare şi prinderea ei în aer.
9. Loviri succesive cu două mâini, cu o mână, cu capul.
10. Pase succesive de control, cu două mâini, cu o mână, cu capul.

III.2. Rezultate și discuții

În urma înregistrării şi a analizei rezultatelor la probele efectuate pentru cele două grupe (gr. A şi gr. B) , se pot remarca următoarele aspecte: creşterea performanţelor se observă la ambele grupe, dar este mai mare la grupa A, atât la fete cât şi la băieţi. Exemplificăm prin rezultatele la fiecare probă:

Alergarea de rezistenţă: deoarece în cele 30′ de joc sportiv din cadrul orelor de ed. fizică nu se poate dezvolta decât rezistenţa generală, şi aceasta destul de puţin, rezultatele obţinute la această probă sunt relativ mici. Doar 4” pentru băieţii din grupa A şi 3” pentru cei din grupa B, respectiv 5” pentru fetele din grupa A şi 4” pentru cele din grupa B.

Săritura în lungime de pe loc – numărul mare de exerciţii şi structuri pentru dezvoltarea forţei membrelor inferioare pe care elevii le-au efectuat în programul de iniţiere în jocul de volei, au făcut ca la această probă elevii şi elevele să obţină printre cele mai bune rezultate dintre toate testele. Grupa A a sărit cu 10,5 cm mai mult, iar grupa B cu 8 cm mai mult. Băieţii au avut un salt calitativ mai mare faţă de fete.

	Grupa A	Progres	Grupa B	Progres
Băieţi	179-191	+12	176-187	+11
Fete	158-167	+9	160-165	+5

CONCLUZII

În urma unei observaţii îndelungate, s-a constatat că prin jocul de volei ca şi prin alte jocuri sportive, se pot dezvolta în bune condiţii calităţile motrice dacă profesorul utilizează în mod judicios mijloacele de lucru şi dacă se dispune de condiţii materiale adecvate.

- S-a constatat că majoritatea elevilor au îndeplinit normele de control cu progrese notabile, determinate atât de volumul şi calitatea exersării, de creşterea posibilităţilor fizice datorită creşterii vârstei cât şi datorită interesului deosebit acordat de către elevi propriei instruiri, interes impus de nivelul la care au dorit să se confrunte în jocurile de volei dintre grupe şi dintre clase (în cadrul şcolii, jocurilor din campionatul local şi naţional). Rezultatele au putut fi constatate atât la tehnica elementelor jocului, cât şi la probele de atletism şi gimnastică. Foarte rar s-au manifestat situaţii când elevii nu au putut îndeplini condiţiile notei, majoritatea (70-80%) obţinând note peste 8.
- Rezultatele în progresie de la o testare la alta, mă pot face să afirm că programarea mijloacelor alese pentru instruire şi dozarea lor a fost adecvată, calităţile motrice au fost bine reprezentate la testarea finală.
- Datorită dezvoltării continue a calităţilor motrice, subiecţii au întâmpinat mult mai puţine greutăţi în învăţarea şi perfecţionarea elementelor şi procedeelor tehnice.
- Din punct de vedere didactic, profesorul trebuie să eşaloneze gradat mijloacele de învăţare a tehnicii jocului, precum şi pe cele ale dezvoltării calităţilor motrice.
- Elementele jocului vor fi utilizate ca mijloace pentru dezvoltarea calităţilor motrice numai atunci când sunt foarte bine stăpânite de către elevi.
- Varietatea mijloacelor utilizate, aducerea permanentă a noului, vor impulsiona în mod pozitiv elevii.
- Numărul şi calitatea materialelor de lucru au de asemenea un rol deosebit în instruire.

- Organizarea spaţiului în sala de lucru trebuie făcută în aşa fel încât să se poată desfăşura în acelaşi timp cât mai multe activităţi).
- Concluzionând, afirm că ipotezele lucrării au fost confirmate – dovada fiind reprezentată de rezultatele testelor – şi că studiul efectuat la acest nivel poate deveni un mijloc de orientare pentru viitoarele stadii de pregătire a micilor voleibalişti.
- Testele folosite pentru acest studiu sunt la îndemâna tuturor profesorilor (antrenorilor) care pregătesc elevi la volei şi pot deveni instrumente de bază în cercetarea celui mai de jos eşalon voleibalistic al nostru: COPIII !

BIBLIOGRAFIE

* Balais Florin –„Îndrumarul instructorului de volei”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti 1975;
* Buiac Dumitru – „Rezistenţa în sport”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti 1983;
* Cârstea Gheorghe – „Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului”, Ed. AN-DA, Bucureşti 2000;
* Demeter Andrei –„Bazele fiziologice şi biochimice ale calităţilor fizice”, Ed. Sport – Turism, Bucureşti 1981;
* Demeter Andrei şi colaboratorii – „Fiziologia şi biochimia educaţiei fizice şi sportului”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti 1979;
* Fiedler Paul –„Metodica educaţiei fizice şi sportive”, Ed. Univ. Al. I. Cuza Iaşi, 1994;
* M.E.C. –„Ghid metodologic de aplicare a programei de E.F.S.”, Ed. Aramis, Bucureşti 2001;
* Mitra Gheorghe, Mogoş Alexandru – „Metodica educaţiei fizice şcolare”, Ed. Sport – Turism, Bucureşti 1980;
* Scarlat Eugeniu – „Educaţia fizică a copiilor de vârstă şcolară”, Ed. EDITIS, Bucureşti 1993;
* Scarlat Eugeniu – „Educaţia fizică şi sport”, Ed. Didactică şi Pedagogică, Scarlat M.B. Bucureşti 2002;
* Stroie Ştefan – „Pregătirea fizică a juniorilor de volei”, Ed. Sport - Turism, Bucureşti 1976;
* Tarchilă N. , Şerban M. – „Volei pentru juniori”, Ed. CNEFS, Bucureşti 1970;
* Tibacu Victor – „Circuitul în lecţia de educaţie fizică”, Ed. Stadion, Bucureşti 1974;
* Zapletal Milos –„Mică enciclopedie a jocurilor”, Ed. Olympia, Praga 1975;
* ***- Programa de educaţie fizică pentru învăţământul gimnazial. Aprobată cu nr. 38572 / 1991;

Colecţii

- „Educaţie fizică în şcoală”, Ministerul Tineretului şi Sportului, 1980-1995
- „Sportul de performanţă”, Ministerul Tineretului şi Sportului, 1980-1995
- „Sportul la copii şi juniori”, Ministerul Tineretului şi Sportului, 1980-1995
- „Educaţie fizică şi sport”, CNEFS, 1980-1990

ANEXE

REZULTATE TESTARE

CLASA a VIII-a – Grupa A

		BĂIEŢI		FETE		Testare iniţială	Testare finală
		T. INIT.	T. FIN.	T. INIT.	T. FIN.		
1	Alergare de viteză 50 m	8.0 s	7.5 s	8.9 s	8.6 s	8.45 s	8.05 s
2	Alerg. de rezist. B-F 1000-800 m	4′40”	4′36”	4′44”	4′39”	4′42”	4′37”
3	Săritura în lungime de pe loc	179 cm	191 cm	158 cm	167 cm	168.5 cm	179 cm
4	Tracţiuni B-atârnat/f - bancă	4	7	3	6	3.5	6.5
5	Flexii abdominale / 30”	23	28	18	24	10.5	26
6	Extensia trunchiului / 30”	24	31	19	27	21.5	29
7	Aruncarea mingii de oină	29 m	36 m	18 m	22 m	23.5 m	29 m
8	Naveta 5*10 m	17.3 s	16.1 s	21.4 s	20.0 s	19.35 s	18.053 s
9	Flotări 30”	11	16	6	9	8.5	12.5

Rezumat

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA'' IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Aprecierea nivelului de educare a rezistenței la componenții unei echipe reprezentative de fotbal în liceu

Coordonator ştiinţific:

Conf. dr. Adrian Cojocariu

Candidat:

Iordache Matei-Ștefan

Iaşi, 2018

CUPRINS

CAPITOLUL I.....1
I.1. Istoricul şi evoluţia jocului de fotbal.....1
I.2. Gradul de actualitate al lucrării.....2
I.3. Particularităţile morfo-funcţionale ale elevilor din ciclul liceal.....5
I.4. Modelul absolventului din ciclul liceal la educaţie fizică.....9

CAPITOLUL II.....12
II.1. Ipoteza lucrării.....12
II.2. Motivaţia alegerii temei.....12
II.3. Scopul şi sarcinile lucrării.....13
II.4. Metode de cercetare utilizate.....17
II.5. Probe de control utilizate.....20

CAPITOLUL III.....20
III.1. Organizarea şi desfăşurarea cercetării (locul, durata, subiecţii).....20
III.2. Aspecte pedagogice ale utilizării parcursurilor aplicative la echipa reprezentativă.....20
III.3. Rolul parcursurilor aplicative în dezvoltarea calității motrice rezistența.....23
III.4. Locul parcursurilor aplicative în lecţie.....25
III.5. Aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la elevii din clasele liceale.....29
III.6. Metode şi mijloace privind dezvoltarea calităţilor motrice – rezistenţa în lecţia de educaţie fizică.....37
III.7. Analiza şi interpretarea rezultatelor cercetării.....51

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI.....56
BIBLIOGRAFIE.....58
ANEXE.....60

CAPITOLUL II

II.1. *Ipoteza lucrării*

În această lucrare am pornit de la ipoteza conform căreia parcursurile aplicative au un rol important în dezvoltarea calității motrice rezistența, la echipa reprezentativă de fotbal.

Parcursurile aplicative sunt atractive prin ineditul lor, prin caracterul spectaculos, precum şi prin starea de emulaţie pe care o conferă. În lecţia de antrenament parcursurile aplicative aduc un raport consistent pentru o mai bună desfăşurare.

În acest context rezultă toate instalaţiile, aparatele, improvizaţiile şi obiectele aranjate într-o anumită ordine iar această succesiune este determinată pentru atingerea unui scop bine urmărit.

Parcursurile aplicative reprezintă un exerciţiu complex cu efecte cumulative asupra organismului şi în jocul de fotbal.

II.2. Motivaţia alegerii temei

Parcursurile aplicativ – utilitare, reprezintă o formă de exersare generalizată a deprinderilor specifice acestui domeniu de activitate, care în această formă capătă noi valenţe pozitive cum ar fi: dezvoltarea mai multor calităţi motrice printr-un singur sistem de acţionare, dezvoltarea calităţilor motrice (forţă-rezistenţă, viteză-îndemânare), dezvoltarea calităţilor moral-volitive şi ridică în mod spectaculos starea emoţională a elevilor, asigurând totodată o mare densitate motrică în lecţii indiferent de condiţiile materiale existente.

De aceea, m-am hotărât ca în lucrarea de faţă să arăt cât de importante sunt folosirea şi adaptarea în lecţia de antrenament a parcursurilor aplicative.

II.3. Scopul şi sarcinile lucrării

Scopul lucrării

Parcursurile aplicative dispune de mijloace multiple pentru nivelarea dezechilibrului care există în perioada pubertară, între dezvoltarea somatică vertiginoasă şi cea motrică ce rămâne în urmă.

Alături de toate celelalte mijloace şi procedee metodice ale educaţiei fizice, parcursul aplicativ contribuie la întărirea sănătăţii elevilor, la dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic şi ajută la creşterea capacităţii funcţionale a organismului, prin sporirea posibilităţilor lui de adaptare la efort.

Favorizează în mod deosebit dezvoltarea calităţilor motrice complexe, ajută la consolidarea unor deprinderi motrice de bază, cu caracter aplicativ şi chiar de tehnică simplă, specifice unor ramuri de sport.

Parcursurile aplicative înlesnesc formarea unei baze de motricitate generale şi specifică, favorizând apariţia mai târziu a unor deprinderi.

Sarcinile lucrării - în elaborarea acestui studiu am considerat necesară elucidarea următoarelor aspecte:

- studiul bibliografiei şi tratarea teoretică a problemelor;
- alegerea grupelor de subiect (experiment şi martor);
- stabilirea procedeelor şi elaborarea structurilor de acţionare;
- alegerea bateriei de teste (probe de control);
- experimentul pilot şi testarea iniţială;
- testarea finală;
- centralizarea şi interpretarea datelor;

- concluzii şi propuneri;
- anexe;

II.4. Metode de cercetare utilizate

În realizarea şi redactarea lucrării de faţă am folosit o serie de metode de cercetare care m-au ajutat în efectuarea studiului.

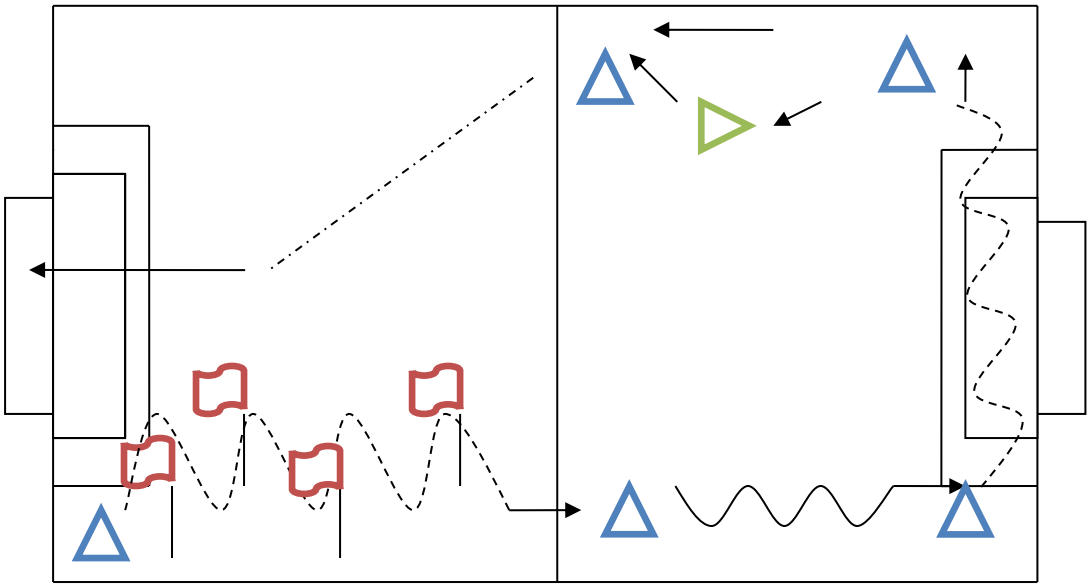
Aceste metode sunt următoarele:

1. Metoda documentării
2. Metoda observaţiei
3. Metoda experimentului
4. Metoda statistică
5. Metoda grafică

II.5. Probe de control utilizate

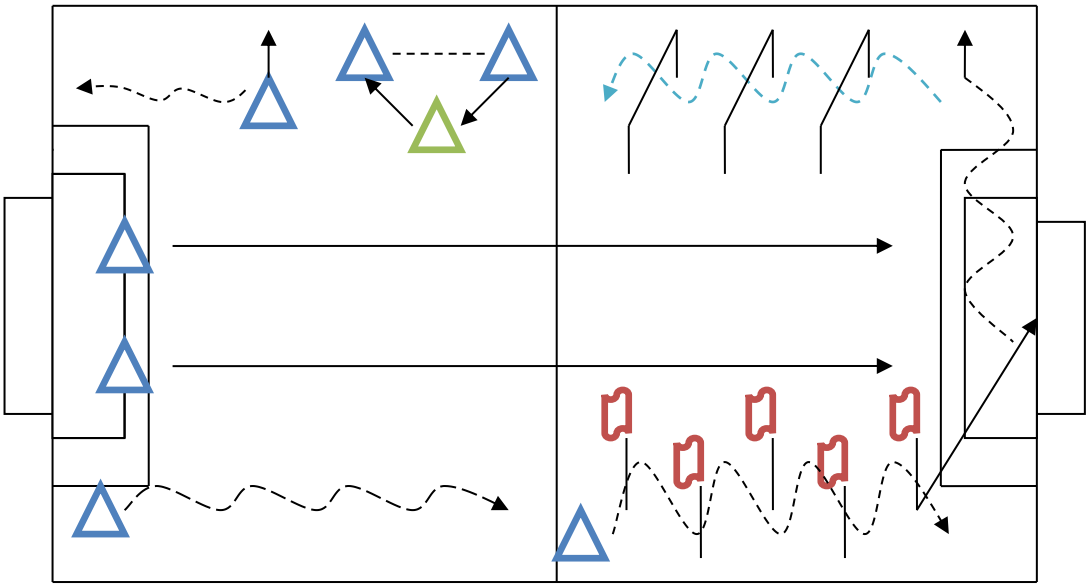
Exerciţiul 1

1. trecerea printre jaloane dispuse în zig-zag;
2. menţinerea mingii în aer - 5 sec.;
3. conducerea mingii mingii cu ambele picioare;
4. genuflexiuni 15 repetări;
5. alergare 2/3 pe lăţimea sălii;
6. abdominale 15 repetări;
7. pasă la coechipier şi reprimire (un doi-ul);
8. flotări 5 repetări;
9. conducerea mingii pe distanţa de 10 m până la punctul de la 11 m;
10. şut la poartă cu şiretul plin;



Exerciţiul 2

1. repunere din careul de 16 m – la două puncte fixe cu două mingi;
2. lovirea mingii cu capul (5 repetări) din săritură la mingi suspendate;
3. sprint până la linia de mijloc a terenului;
4. menţinerea mingii în aer;
5. conducerea mingii printre jaloane cu piciorul neîndemânatic;
6. şut la poartă cu interiorul labei piciorului;
7. alergare până la colţul terenului cu schimbarea de direcţie,
8. sărituri cu trecerea mingii pe sub garduri;
9. un - doi pasă la coechipier şi reprimire;
10. aruncarea mingii la perete cu mâinile la punct fix;
11. dribling alternativ cu piciorul stâng şi cu piciorul drept;



CAPITOLUL III

III.1. Organizarea şi desfăşurarea cercetării (locul, durata, subiecţii)

În alcătuirea acestei lucrări am folosit metoda observației, care mi-a permis rezolvarea pe baze ştiinţifice a sarcinilor lucrării.

Pentru reuşita acestui studiu am avut la dispoziţie un număr de 15 de elevi din clasa a IX-a, de la Liceul teoretic „Gh. Asachi” din Iași coordonati de prof. Cretu Denis si 15 elevi clasa a IX-a, de la Colegiul Tehnic de transporturi si Constructii Iasi, coordonati de profesor Ciocoiu Vasile. Mentionez ca ambele echipe reprezentative participa la competitii specifice organizate de ISJ Iasi / FRF.

Elevii au fost împărţiţi în două grupe:â de căte 15. Condiţiile de lucru în care am desfăşurat experimentul au fost foarte bune, experimentul desfăşurându-se pe terenul de sport din incinta şcolii. Durată studiului a fost de 6 luni, octombrie 2017 - testarea iniţială şi martie 2018 – testarea finală.

III.2. Aspecte pedagogice ale utilizării parcursurilor aplicative la echipa reprezentativă

Noul în lecţie se realizează prin includerea judicioasă a momentelor, alegerea conţinutului, dar mai ales prin maniera originală de solicitarea a organismului. Structuri complexe având în componenţă elemente din deprinderi motrice de bază (mers, alergare,

sărituri, aruncări şi prinderi) şi aplicative (echilibru, târârea, ridicare şi transport, tracţiune şi împingere, escaladare, căţărare), elemente tehnice din ramurile sportive, alcătuite cu scopul creării cadrului specific pentru consolidarea tehnicii şi pentru dezvoltarea calităţilor motrice volitive.

Particularităţile parcursurilor aplicative:

- au o mare valoare aplicativă, formativă şi atractivitate deosebită;
- prezintă o multitudine de posibilităţi de dozare;
- pot fi organizate în orice condiţii materiale;
- la clasele mici, eficienţa lor în dezvoltarea calităţilor motrice este deosebită (adecvare, atractivitate, solicitare);
- mobilizează elevii în rezolvarea dificultăţilor traseului;
- participarea emoţională a elevilor este deosebită;
- oferă posibilitatea consolidării deprinderilor în condiţii variabile;
- permite organizarea în forme de întrecere;
- se pot include elemente de problematizare.

Clasificarea parcursurilor aplicative:

a. după elementele de bază conţinute (caracterul obstacolelor sau sarcinilor);
b. după dificultatea obstacolelor sau sarcinilor,
c. după calităţile motrice dominante solicitate;
d. după lungimea traseului şi numărul de obstacole;

Posibilităţi de dozare, prin reglarea următorilor parametrii:

- lungimea traseului;

- numărul de obstacole;

- caracterul obstacolelor;

- elemente materiale de îngreuiere;

- viteza de deplasare;

- organizare sub formă de întrecere: forme de organizare ştafetă, ,,urmărire'', ,,torent''.

Procedeele cele mai des folosite în lecţia de educaţie fizică sunt:

- o singură formaţie, elevii se deplasează unul după altul pe traseu;

- organizarea a minim două echipe care se deplasează pe trasee paralele identice sau nu (schimbă poziţia);

- organizarea unui mare de echipe care se deplasează alternativ cu întregul efectiv pe traseu;

Indicaţii metodice privind parcursurile aplicative:

- parcursurile aplicative se organizează după însuşirea bazelor tehnicii elementelor componente;

- se impune asigurarea participării unui număr cât mai mare de elevi, simultan, la acţiunile propuse;

- este necesară diferenţierea pe sexe şi nivel de posibilităţi;

- se organizează cu mijloace adecvate, în orice condiţii materiale sau climatice, în sală, sau în aer liber;

- parcursurile aplicative se îngreuiază progresiv şi se dozează efortul în cadrul aceluiaşi traseu;

- un traseu se parcurge de 2-3 ori după care se modifică;

- să conţină elemente din gimnastică, jocuri sportive, sărituri cu sprijin, deprinderi motrice de bază şi aplicative;

- se întreprind măsuri pentru provocarea accidentelor;

III.3. Rolul parcursurilor aplicative în dezvoltarea calității motrice rezistența

Educaţia fizică şcolară dispune de o bogată varietate de mijloace şi metode, care, aplicate în mod creator, facilitează dezvoltarea multilaterală a organismului elevilor.

În cadrul acestui mozaic de mijloace şi metode, un loc aparte îl ocupă mişcările cunoscute în literatura de specialitate sub denumirea de deprinderi motrice aplicative.

Ele au fost predate multă vreme sub forma unor structuri finite, al căror conţinut şi formă nu erau întotdeauna în concordanţă. Ele erau considerate procedee tehnice, iar posibilităţile pe care le ofereau au fost valorificate doar de profesorii cu o bogată experienţă.

Cuceririle practicii şi teoriei educaţiei fizice din ultimii ani atestă caracterul formativ al structurilor de exerciţii prevăzute în programele mai noi. Printre acestea întâlnim şi deprinderile motrice aplicative, care pot fi exersate în diferite legături legări.

În viaţa cotidiană omul este supus celor mai diverse influenţe ale mediului în care trăieşte şi munceşte.

În acest sens parcursurile aplicative aduc un raport substanţial. Sub această denumire înţelegem toate instalaţiile , aparatele, improvizaţiile şi obiectele aranjate într-o succesiune. Această succesiune este determinată de scopul urmărit: de exemplu, obţinerea unor indici înalţi ai calităţilor motrice, cu accent pe îndemânare. Parcursurile aplicative reprezintă un exerciţiu complex cu efecte cumulative asupra organismului.

Practica a dovedit eficienţa acestor parcursuri atât în lecţiile de educaţie fizică, cât şi în antrenamentele pe ramuri de sport. Îndemânarea exprimă gradul de coordonare a factorilor morfofuncţionali într-o manifestare motrică complexă, a vitezei şi preciziei cu care intră în acţiune aceşti factori.

Parcursurile aplicative şi mişcările se execută pe asemenea trasee impun manifestări motrice complexe, dar nu trebuie să se înţeleagă că structura parcursurilor reprezintă un scop în sine. Efectul lor este condiţionat de scopul urmărit în lecţie de către profesor, iar forma lor poartă această amprentă.

Parcursurile aplicative contribuie prin marea lor varietate şi accesibilitate la dezvoltarea motricităţii complexe a şcolarilor, lucru dovedit pe deplin în practică în ţara noastră.

III.4. Locul parcursurilor aplicative în lecţie

Ca mijloace pentru dezvoltarea şi perfecţionarea deprinderilor sunt prezente în veriga a Va. La clasele mici, a V-a, a VI-a, constituie mijloace de bază pentru dezvoltarea calităţilor motrice făcând obiectul verigilor IV şi VI.

Parcursurile aplicative se pot utiliza în diferite momente se pot utiliza în diferite momente ale lecţiei. Cele din prima parte sunt relativ uşoare, urmărind în primul rând angrenarea treptată a organismului în efort şi în al doilea rând dezvoltarea îndemânării.

În partea a doua a lecţiei parcursurile devin obiectul unor preocupări sporite. Organismul elevilor trebuie solicitat şi din punct de vedere al efortului fizic. O parcurgere lentă a traseului însoţită de demonstrarea şi explicarea de către profesor se efectuează în scopul cunoaşterii lui, a aparatelor, obiectelor şi a poziţiilor acestora în spaţiu.

În continuare se poate trece la exersarea propriu-zisă, urmărind creşterea vitezei de deplasare de la o execuţie la alta. Un rol important în parcurgerea traseelor îl joacă analizatorii: vizuali, chinestezic şi acustico-vestibulari.

În cadrul sistematizării efectuate, fiecare parcurs conţine părţi mai uşoare şi mai dificile, adevărate bariere fizice şi psihologice: în acest sens se va proceda la asigurarea stabilităţii

aparatelor şi obiectelor prin fixarea acestora sau prin acordarea de către profesor sau partener a ajutorului şi asigurării.

Indicaţiile metodice şi organizatorice generale sunt specifice fiecărui parcurs şi chiar fiecărui elev. Profesorul nu trebuie să abuzeze de intervenţii corective, deoarece prin aceste forme de exerciţii nu se urmăreşte finisarea unor procedee tehnice.

În schimb se poate forma o importanţă globală asupra posibilităţilor elevilor, uşurinţei şi cursivităţii mişcărilor, a modului de a efectua acţiunile respective etc. .

Parcursurile aplicative trebuie să cuprindă mişcări cunoscute. Învăţarea unor mişcări noi în timpul parcurgerii, fie ele chiar uşoare, se soldează cu eşecuri sub diferite forme.

Un parcurs care s-a dovedit atractiv pentru elevi poate fi menţinut în forma respectivă un anumit ciclu de lecţii. Alteori pentru eliminarea monotoniei se pot include variante în aşezarea fiecărui obstacol.

Una din problemele organizatorice importante în utilizarea parcursurilor aplicative o constituie aşezarea aparatelor şi obiectelor, care trebuie realizată în aşa fel, încât manevrarea lor să afecteze cât mai puţin densitatea lecţiei. Când parcursul este prevăzut în prima parte, măsurile organizatorice de transportare şi amplasare a aparatelor şi obiectelor preced lecţia, iar după folosire pot fi duse operativ şi ordonat într-un loc unde prezenţa lor nu incomodează desfăşurarea acesteia în continuare.

Pentru o bună desfăşurare a acestor operaţii vor fi mobilizaţi cât mai mulţi elevi, sub directa îndrumare a profesorului. Obstacolele pot fi introduse şi treptat într-un parcurs. Structura fiecărui parcurs trebuie prezentată elevilor cât se poate de clar, concis şi într-un mod atractiv.

Mediul natural oferă multiple posibilităţi pentru organizarea parcursurilor aplicative. Terenurile netede, cu iarbă, pantele înclinate, trunchiurile de copaci, denivelările, tufişurile,

şanţurile şi gropile sunt câteva dintre obstacolele naturale care pot fi folosite cu mult succes în lecţiile de educaţie fizică desfăşurate în aer liber.

Procedee de gradare a efortului în parcursurile aplicative

Accesibilitatea acestui gen de exerciţii trebuie înţeleasă în mod diferenţiat, în funcţie de particularităţile de vârstă, sex şi nivelul de pregătire ale elevilor. Iniţial se porneşte de la un număr de repetări după cum urmează:

- creşterea numărului de repetări, în serii succesive, de exemplu: seria I, trei repetări cu pauză 2 min; seria a II a, patru repetări cu pauză 2 min etc.;
- numărul de repetări maxime într-un timp stabilit;
- introducerea unor mişcări suplimentare în cadrul aceluiaşi parcurs;
- includerea variantelor la mişcările de bază;
- creşterea înălţimii aparatelor şi obiectivelor;

Prevenirea accidentelor trebuie să stea mereu în atenţia profesorului de educaţie fizică. În acest sens se impune respectarea unor reguli, şi anume:

- verificarea atentă a aparatelor şi obiectelor înainte de folosire;
- stabilirea unei distanţe optime faţă de pereţii sălii şi între aparate;
- asigurarea executanţilor în punctele mai dificile ale parcursului;

Forme de angrenare a elevilor în efort

Torentul – se caracterizează printr-o viteză mare de deplasare şi de execuţie şi distanţa mică între executanţi. Indicaţia obişnuită pentru menţinerea acestei distanţe este ,,ţine aproape''. Torentul prezintă avantajul unei organizări uşoare şi asigură o mare densitate a efortului.

Urmărirea – este o formă de angrenare mai rar folosită, dar cu o valoare educativă crescută. Dispunerea obstacolelor trebuie să fie în circuit închis (cerc, pătrat). Doi sau mai mulţi executanţi sunt aranjaţi în diferite puncte ale parcursului.

Întrecerea – sub formă de ştafetă are ca atribut esenţial întrecerea între parteneri, între grupe sau echipe. Ştafetele presupun parcursuri cu obstacole dispuse paralel şi participanţi cu posibilităţi aproximativ egale.

Dificultatea parcursurilor aplicative

Datorită complexităţii problemei, o împărţire riguroasă a parcursurilor pe categorii de vârstă, respectiv pe clase, nu este posibilă.

Cauza principală o constituie interferenţa criteriilor de clasificare. Am considerat oportună împărţirea parcursurilor aplicative după gradul de complexitate a sarcinilor motrice pe care le conţin.

Astfel, parcursurile de dificultate mică, mijlocie şi mare sunt cele trei categorii pe care le-am admis, având drept criteriu dificultatea mişcărilor naturale sau construite.

III.5. Aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la elevii din clasele liceale

Caracteristicile specifice manifestate în activitatea motrică a sportivului sunt: viteza, forţa, rezistenţa, îndemânarea. Pe lângă aceste calităţi motrice de bază, literatura de specialitate mai aminteşte mobilitatea şi calităţile motrice combinate (forţă – viteză, rezistenţă – în regim de viteză sau în regim de forţă).

Factorii principali care determină nivelul calităţilor motrice sunt:

- forţă, rezistenţă şi elasticitate musculară;

- mobilitate articulară;
- capacitate cardio-respiratorie;
- coordonare neuro-musculară;

Toţi aceşti factori sunt interdependenţi în organism, dar fiecare reflectă în mod specific un anumit aspect al capacităţii de efort a organismului, fiind consideraţi ca forme de manifestare a corelaţiei factorilor morfo-funcţionali.

În fotbal, calităţile motrice au anumite caracteristici – grad mare de complexitate a structurilor motrice, ceea ce determină un grad ridicat de dezvoltare a îndemânării.

III.7. Analiza şi interpretarea rezultatelor cercetării

În urma analizării a rezultatelor obţinute de către cele două grupe, s-a remarcat faptul că grupa de studiu a avut medii mai bune decât grupa martor la cele două parcursuri aplicative.

Pentru obţinerea unor date obiective, care prin comparaţie să ne edifice asupra sarcinilor propuse, s-a procedat la testarea elevilor cu probele de control amintite în lucrare. În timpul cât a durat experimentul, s-a analizat comparativ rezultatele obţinute, separat pe fiecare subiect supus experimentului.

La primul parcurs aplicativ, cele două grupe înregistrează la testarea iniţială o medie aritmetică diferită, 1.20 secunde pentru grupa studiu, respectiv 1.25 secunde pentru grupa martor, iar la testarea finală observăm diferenţieri ale mediilor pentru grupa studiu – 1.15 secunde, iar pentru grupa martor 1.24 secunde.

Grupa de studiu realizează un câştig de 0.05 secunde, iar grupa martor unul de 0.01 secunde. Se observă că diferenţa este mică putem aprecia pozitiv creşterea performanţelor atât la grupa studiu cât şi la grupa martor.

GRUPA DE STUDIU: TESTARE INIŢIALĂ 1.20sec.

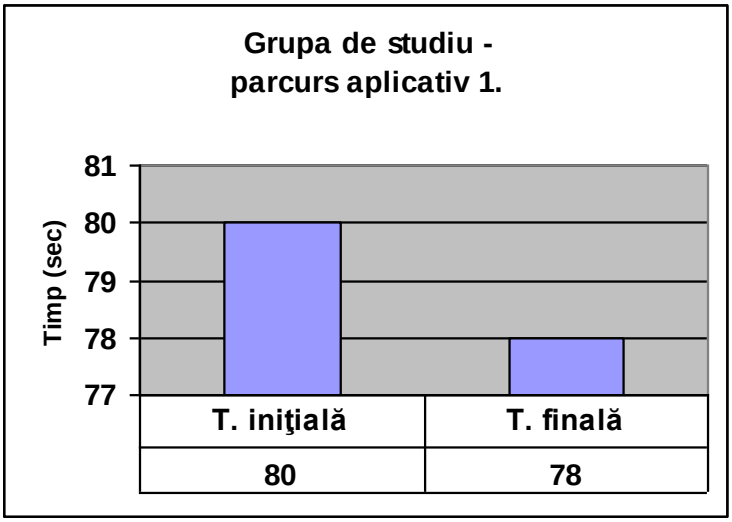
TESTARE FINALĂ 1.15sec.

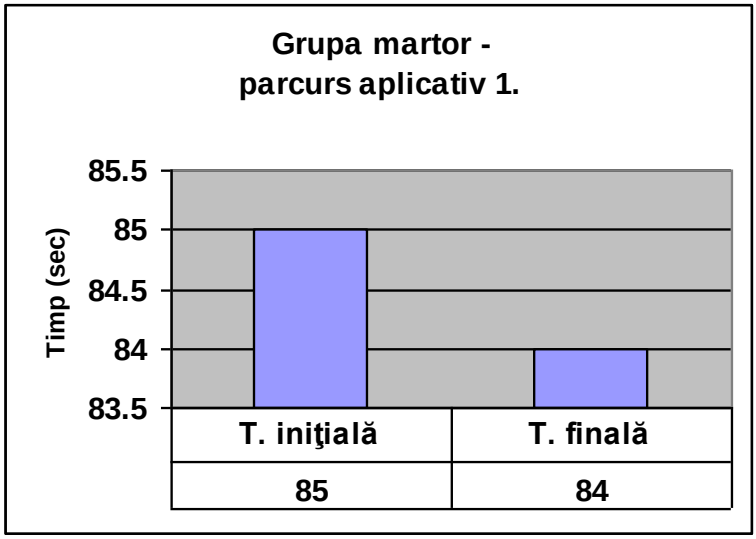
PROGRES 0.05 sec

GRUPA MARTOR: TESTARE INIŢIALĂ 1.25 sec.

TESTARE FINALĂ 1.24 sec.

PROGRES 0.01 sec.


Grupa de studiu -
parcurs aplicativ 1.
Timp (sec)
81
80
79
78
77
T. iniţială
T. finală
80
78


Grupa martor -
parcurs aplicativ 1.
Timp (sec)
85.5
85
84.5
84
83.5
T. iniţială
T. finală
85
84

La al doilea parcurs aplicativ se observă din timpii realizaţi că rezultatele obţinute de elevii din grupa studiu au fost mai bune decât cele realizate de grupa martor.

Valorile medii care s-au obţinut, reprezintă o evoluţie ascendentă de la o testare la alta, atât la grupa studiu cât şi la grupa martor, dar media grupei studiu la testarea finală de 1.09 (progres 0.06 secunde) este superioară celei de 1.21 (progres 0.02 secunde) a grupei martor.

GRUPA DE STUDIU: TESTARE INIŢIALĂ 1.15sec.

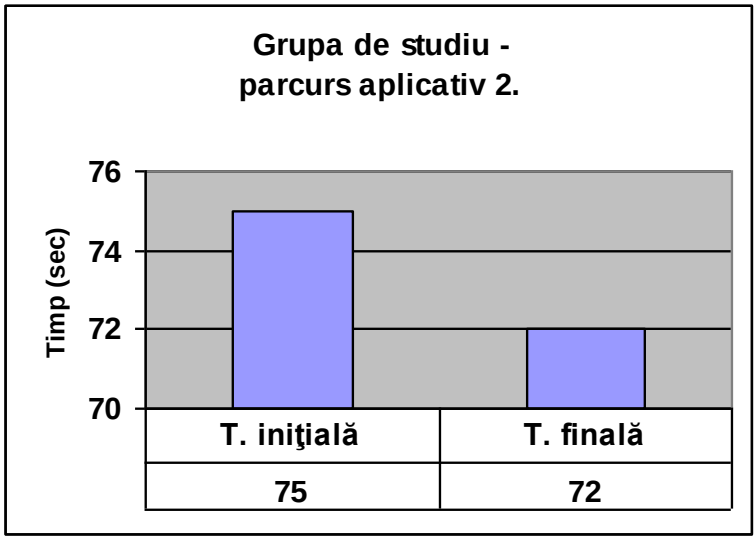
TESTARE FINALĂ 1.09 sec.

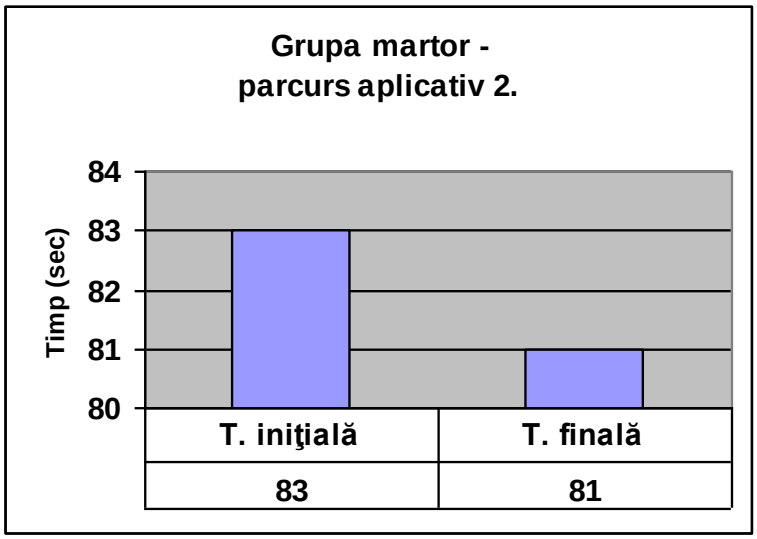
PROGRES 0.06 sec

GRUPA MARTOR: TESTARE INIŢIALĂ 1.23 sec.

TESTARE FINALĂ 1.21 sec.

PROGRES 0.02 sec.


Grupa de studiu -
parcurs aplicativ 2.
Timp (sec)
76
74
72
70
T. iniţială
T. finală
75
72


Grupa martor -
parcurs aplicativ 2.
Timp (sec)
84
83
82
81
80
T. iniţială
T. finală
83
81

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI

În urma experimentului, pe baza unor teste efectuate de grupa studiu şi grupa martor, s-a demonstrat că se poate obţine o îmbunătăţire rapidă şi remarcabilă a dezvoltării fizice multilaterale.

Performanţele au crescut datorită adaptării perfecte a organismului la eforturi şi creşterii capacităţii lui funcţionale. S-au îmbunătăţit forţa musculară, oxigenarea, rezistenţa generală, adaptarea sistemelor cardiovascular şi respirator la eforturi.

În lecţiile de educaţie fizică profesorii sunt preocupaţi de a găsi procedee noi de lucru. Parcursurile aplicative nu schimbă caracterul şi structura lecţiei, el se include perfect în toate verigile ei. Nu este ceva greu, ci un ajutor al profesorului.

Parcursurile aplicative asigură un volum crescut de lucru, măreşte densitatea lecţiilor, permite desfăşurarea unei munci organizate şi metodice în orice condiţii. Aceasta nu

înseamnă că el va fi prezent în toate lecţiile, deoarece şi cele obişnuite, dar dinamice şi bine orientate, pot uneori să-i suplinească lipsa.

S-a constatat atunci când lecţia este densă, dinamică, cu fragmente de intensitate şi se adresează în mod special dezvoltării calităţilor motrice, parcursurile aplicative pot lipsi.

Dacă lecţia are o temă limitată şi restrânsă sau se desfăşoară greu, datorită numărului mare de participanţi şi lipsei de spaţiu se va recurge la parcurs aplicativ.

Parcursurile aplicative folosindu-se oră de oră sau prin alternanţă în ciclul săptămânal de lecţii, el îşi poate atinge scopul.

Preocuparea pentru folosirea parcursurilor aplicative în lecţia de educaţie fizică, găsirea formelor adecvate de angrenare a tuturor elevilor sau a unui număr mai mare dintre ei, oferă profesorului multe satisfacţii şi în primul rând asigură eficienţă.

Folosirea parcursurilor aplicative la clasele mari, cu efort mai susţinut şi cu localizare mai precisă, impune participarea conştientă a elevilor. Pentru realizarea acestui obiectiv, ei trebuie să fie informaţi că, pe lângă o pregătire fizică superioară şi multilaterală, se realizează dezvoltarea armonioasă a musculaturii şi creşterii forţei.

Acestea sunt argumente hotărâtoare, care pot asigura participarea activă şi continuă a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Balint, Gh., Panait, C. – Fotbal pentru toţi, Editura Egal, Bacău, 2011
2. Buzarin, A., Paraschivescu, R.- Larousse, Enciclopedia fotbalului, Ed. Rao, Bucuresti, 2002
3. Cojocaru, V., - Fotbal de la 6 la 18 ani, Metodica predarii, ANEFS, Bucuresti, 2002
4. Constantinescu, D. – Fotbal – tehnica şi tactica jocului, curs de bază, Editura Univ. ''Al. I. Cuza'', Iaşi, 1994
5. Epuran, M., Egon, H. – Mecanisme de influenţare a comportamentului în fotbal, Editura Sport-Turism, 1985
6. Galvi,, R. – The foorbal hall of fame, Anova Books, London, 2008
7. Miu, Ştefan, Velea, F. – Fotbal specializare, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002
8. Motroc, I. – Fotbalul la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1996
9. Neta,. G. – Bazele jocului de fotbal, Ed. Rosoprint, Cluj-Napoca, 2005
10. Popescu, L. – Fotbal, bazele tehnicii si tacticii, Curs IFR, Ed Universitatii Al. I. Cuza Iasi, 2009
11. Radulescu, M., Cojocaru, V. – Ghidul antrenorului de fotbal, copii si juniori, Ed. Axix Mundi - Scoala Federala de Antrenori, Bucuresti, 2003
12. Tibacu, Victor – Circuitul în lecţia de educaţie fizică, Editura Stadion, Bucureşti, 2012
13. Tuduşciuc, I., Bîrlida V., - Parcursuri de obstacole, Editura Stadion, Bucureşti, 2000
14. Turpin, B. – Preparation et entrainement du footballeur, Tome 1, Editions Amphora, Paris, 2002
15. Curriculum Naţional – Programe şcolare pentru clasele a V-a – a XII-a, M.E.C.T.S., Bucureşti, 2015
16. Curriculum Unităţile Şcolare cu Program Sportiv Ramura de Sport Fotbal – M.E.C.T.S., Bucureşti, 2016

MOTIVAȚIA ALEGERII TEMEI

Înotul reprezintă „Una dintre cele mai importante mijloace ale educației fizice a copiilor.”[1] El se deosebește total de celelalte discipline sportive, deoarece mișcările specifice acestui sport se execută într-un mediu deosebit - apa.

Înotul a devenit unul din principalele mijloace folosite pentru petrecerea timpului liber, mai ales pe timpul vacanţelor de vară. Pentru că în ultimii ani s-au înregistrat tot mai multe accidente de înec, am considerat că ar fi binevenit, dacă în cadrul cantonamentelor școlare și taberelor sportive de înot, elevii ar primi unele cunoştinţe despre prevenirea cât şi salvarea de la înec.

Înotul ajută la întărirea sănătății, la dezvoltarea fizică normală și armonioasă a organismului și la educarea calităților volitive (curaj, încredere în forțele proprii, spirit competitiv, etc.). Reprezentând un sport deosebit de util, iar prin caracterul său aplicativ este necesar să fie învățat cât mai devreme.

Privind în ansamblu, în taberele sportive și cantonamentele școlare de înot poți învața să înoți corect și chiar să înveți prevenirea și salvarea de la înec. Învățând și studiind cu oameni de specialitate și cu studii superioare, poți fi selectat la finalul taberei pentru a te perfecționa și chiar pentru a putea participa la întreceri sportive.

SCOPUL CERCETĂRII

Este acela de a descoperi câți copii, cu vârstă cuprinsa între 14-17 ani, stiu să practice înotul. Pentru a face o statistică privind numărul copiilor care stiu să înoate la aceata vârstă și câți dintre ei își doresc acest lucru. De aceea am conceput un chestionar pentru a observa câți dintre aceștia ar dori să practice înotul în tabere școlare sau cantonamente sportive.

OBIECTIVUL ȘI IPOTEZELE CERCETARII

Obiectivul cercetării: realizare unui studiu privind înotul în tabere scolare (sau cantonamente sportive), pe grupe de vârstă cuprinse între 14-17 și cu stabilirea dorintei copiilor de a practica acest sport cât și conștentizarea importanței înotului în viața lor.

- Ipoteza 1: Elevii nu stiu să înoate;

[1] **N.Dumitrescu**, *Înotul pentru copii*, Editura uniunii de cultură fizică și sport

- Ipoteza 2: Elevii nu cunosc măsurile de prim ajutor;
- Ipoteza 3: Elevii nu cunosc tehnici de salvare de la înec;
- Ipoteza 4: Elevii nu dorec să participe la cursuri de înot și de prim ajutor pe perioada vacanței de vară (perioada când trebuie să fie liberi).

DESCRIEREA GENERALA A TIPULUI DE CERCETARE UTILIZAT

Metoda de cercetare curpinde utilizarea documentelor bibliografice, documentare directa și cercetarea cantitativă. Una dintre metodele de cercetare cantitativă este ancheta pe bază de chestionar. Este utilizat pe scară largă în stiudiul, cu scopul de a testa ipotezele formate.

A fost aplicat un chestionar de 16 întrebari unui grup de 55 de elevi cu vârste cuprinse între 14-17 ani, pentru a putea observa atracția acestora către înot. Prin acest chestionar putem să și observăm dacă elevi sunt interesați să participe în programe de antrenare la înot și schiar de învățare a tehnicilor de salvare de la înec pe perioada de vară.

Pregătirile la înotul aplicativ, urmăresc creșterea continuă a capacității de efort și totodată crearea unui volum mare zilnic (distanțe parcurse, durata de înot). Tineri trebuie să se antreneze cu programe de pregătire intensivă, astfel putând obtine o viață mai sănătoasă și chiar o viață socială mai bună.

ELABORAREA INSTRUMENTULUI PRINCIPAL DE CERCETARE: CHESTIONARUL

În momentul creării unui chestionar trebuie ca urmatoarele aspecte să fie deja corect și concret formulate: obiectivele studiului, tipul datelor ce vor urma să fie adunate, grupul căruia i se va aplica chestionarul.

Instrumentul utilizat cel mai des într-o cercetare cantitativă este chestionarul. Iar în cercetarea de față s-a utilizat acest instrument prin care s-a solicitat opinia a 55 de elevi, care urmează să plece în perioada vacanței de vară într-o tabără școlară cu tematica „înotul pentru toți”, cu vârste cuprinse între 14-17 ani, de la Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, Bârlad, cu privire la cunoșterea tehnicii înotului, măsurilor de prevenire și salvare de la înec în cadrul orelor de educație fizică și sport și la învățarea acestora în cadrul taberelor școlare.

METODA DE EŞANTIONARE. REPREZENTATIVITATEA EŞANTIONULUI

Eșantionul reprezintă *un subansamblu de unități extrase dintr-o colectivitate (numită populație) pe care dorim să o cunoaștem*[2].

Eșantionarea reprezintă *delimitarea statistică a unei colectivităţi pe care vrem să o cunoaştem şi obţinerea unui eşantion reprezentativ*[3].

Eșantionul este reprezentat de o clasă de a IX-a și o clasă de a X-a de la Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, Bârlad, ce vor uma să plece în tabără la mare. Eșantionarea este simplă și aleatorie, având la bază următoarele argumente:

- Minimum de cunoaștere a populației cercetate;
- Eliminarea erorilor de clasificare;
- Date ușor de analizat.

Argumentele alegerii subiecților:

1. Este bine pentru elevi să cunoască tehnica înotului;
2. Este un plus pentru elevi să participe în tabere școlare de înot, pentru a avea o viață socială mai bună și o viață mai sănatoasă;
3. Prin înot elevii pot să-și dezvolte toate grupele de mușchi, astfel reușind să obțină un corp tonifiat (ținându-se cont că toți dorim un aspect fizic mai plăcut din punct de vedere estetic);
4. Având în vedere că instituțiile de învățământ sunt organizații în care se învață continuu, se poate promova predarea unor măsuri de prim ajutor în caz de înec, în cadrul orelor de educație fizică și sport;
5. Elevii ar fi principalii beneficiari ai utilității predării a unor măsuri de prim ajutor în școală;

ADMINISTRAREA CHESTIONARELOR

Distribuirea chestionarului s-a efectuat la ora de dirigenție, în formă listată și s-au colectat date privind opinia individuală a elevilor în ceea ce privește aspectele acestei cercetări.

---

[2] Jaba, 2002, p. 274
[3] Jaba, 2002, p. 277

Chestionarul a fost împărțit la un număr de 55 de elevi (29 de elevi din clasa a IX-a și 26 de elevi din clasa a X-a) de la Liceul Teoretic „Mihai Eminescu” din Bârlad, ei urmând să plece în tabără cu școala la mare.

Din tot liceul a fost aleasă o singură clasă de a IX-a și o clasă de a X-a pentru a putea răspunde la chestionar.

Chestionarul a fost distribuit în perioada martie-aprilie 2018.

PRELUCRAREA DATELOR

Datele obținute prin intermediul chestionarului au fost sistematizate și centralizate cu ajutorul graficelor ținându-se cont de variabilele cercetate.

Analiza cercetării s-a realizat pe trei direcții principale:

- Cunoașterea tehnicii de înot;
- Cunoașterea măsurilor de prevenire și salvare de la înec;
- Dorința de a participa în tabere sportive de înot.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE: VITEZĂ ȘI ÎNDEMÂNARE, LA CLASA A VII-A, PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE HANDBAL

- LUCRARE DE LICENȚĂ -

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
LECT. UNIV. DR. ILEANA-MONICA POPOVICI

ABSOLVENTĂ:
Liță Elena-Mădălina

IAȘI
2018

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ

Această lucrare cuprinde trei capitole: Capitolul 1. fundamentarea teoretică a lucrării, în care am abordat istoricul jocului de handbal, educația fizică în ciclul gimnazial, dezoltarea vitezei și a îndemânării în ciclul gimnazial și indicații metodice privind dezvoltarea acestor calități prin mijloacele specifice jocului de handbal. Capitolul 2 cuprinde motivația alegerii temei, ipoeza, scop, obiective și sarcini ale cercetării, metodele de cercetare folosite, subiecții și locul desfășurării cercetării, probele de control utilizate. Iar capitolul 3 cuprinde aplicațiile, rezultatele cercetării și interpretarea lor. Iar la final sunt prezente concluziile și bibliografia.

Motivația alegerii temei

În primul rând, consider că mă avantajează această temă din handbal deoarece am practicat acest sport și cred că fiecare profesor indiferent de specializarea sa trebuie să cunoască mijloacele și metodele specifice predării handbalului în școală, deoarece această disciplină sportivă este prezentă în cadrul lecției de educație fizică și sport.

În al doilea rând, doresc să îmi valorific exeperiența acumulată ca sportiv și pasiunea pentru sport în activitatea mea viitoare ca profesor de educație fizică și am considerat că această lucrare de licență constituie primul pas în îndeplinirea acestui obiectiv.

Prin această lucrare dorim să demonstrăm avantajele folosirii metodelor și mijloacelor specifice jocului de handbal, pentru dezvoltarea calităților motrice: viteza și îndemânarea.

Ipoteza, scopul, obiectivele și sarcinile cercetării

Ipoteza

Presupunem că prin folosirea mijloacelor specifice handbalului, calitățile motrice viteza și îndemânarea pot fi ușor influențate și dezvoltate la nivelul elevilor de ciclu gimnazial, clasa a VII-a.

Vrem să demonstrăm prin această ipoteză că dezvoltarea calităților motrice viteza și îndemânarea se pot influența și dezvolta foarte bine folosind mijloace specifice disciplinei sportive handbal.

Scopul

Scopul acestei lucrări este de a atinge obiectivele educației fizice școlare specifice clasei a VII-a și implicit dezvoltarea calităților motrice: viteza și îndemânarea prin cele mai bune metode și mijloace specifice jocului de handbal în concordanță cu programa școlară.

Obiectivele

- Dezvoltarea calităților motrice prin jocuri și ștafete, care au scopul formării deprinderii de a conduce mingea, de a creea premisele însușirii mai rapide și mai ușoare a tehnicii jocului de handbal și de a dezvolta viteza sub toate formele ei de manifestare.
- Urmărirea tuturor acțiunilor ce sunt implicate în desfășurarea exercițiului (exemplu: la pase se urmărește ducerea brațului de aruncare spre înapoi și în sus, umărul opus să fie orientat spre poartă; piciorul opus brațului de aruncare să fie orientat înainte și trunchiul să se răsucească în momentul aruncării mingii , mingea să ajungă la partener etc.).
- Creșterea indicilor calităților motrice de bază și trecerea la formele de manifestare a acestora în jocul de handbal.

Sarcinile cercetării

- Tratarea teoretică a temei studiului în literatura de specialitate cu privire la mijloacele specifice jocului de handbal;
- Studiul și selectarea celor mai bune și mai variate mijloace și metode de acționare specifice jocului de handbal care să poată fi aplicate cu succes la nivelul clasei a VII-a;
- Aplicarea acestor mijloace și metode specifice handbalului la clasa a VII-a;
- Înregistrarea rezultatelor testărilor, la începutul semestrului I, mai precis în luna octombrie și mai apoi în luna mai, pentru a vedea dacă mijloacele specifice jocului de handbal au influențat și dezvoltat calitătile motrice: viteza și îndemânarea;
- Interpretarea rezultatelor și formularea concluziilor.

Metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrării

Pentru a realiza această lucrare am folosit următoarele metode care m-au ajutat în rezolvarea sarcinilor propuse și în verificarea ipotezei. Aceste metode sunt următoarele:

1. studierea literaturii de specialitate;
2. observația;
3. metode de prelucrare și interpretare a datelor (statistico-matematic);
4. experimentul.

Subiecții și locul desfășurării cercetării

Pentru a fundamenta practic această lucrare de licență am participat la cel puțin o oră de educație fizică pe săptămână la clasa a VII-a B, la Școala Gimnazială “Garabet Ibrăileanu” din Târgu-Frumos, sub îndrumarea profesorului Radu Ciprian. Lecțiile de educație fizică au

fost susținute afară, pe terenul de handbal în perioada saptembrie-noiembrie 2017 și aprilie-mai 2018, iar în perioada decembrie-aprilie în sala de sport a școlii.

Probe de control utilizate

1. **Alergarea de viteză 30 m**
2. **Pase în doi de pe loc timp de 1 minut**
3. **Traseul tehnico-tactic**

Aplicații practice: mijloace de acționare specifice jocului de handbal utilizate pentru dezvoltarea vitezei și a îndemânării la clasa a VII-a (variabila independentă)

Cercetarea de față s-a desfășurat pe o perioadă de opt luni de zile, mai precis, 1 octombrie 2017 -31 mai 2018. Cu permisiunea domnului profesor am putut participa la testările inițiale și la cele finale. Menționez că clasa a VII-a B este formată din 25 de elevi apți pentru ora de educație fizică: 15 fete și 10 băieți.

Concluzii

Rezultatele cercetările privind dezvoltarea vitezei și a îndemânării prin folosirea mijloacelor specifice handbalului, arată că parametrii studiați sunt modelabili în procesul de instruire în funcție de efortul efectuat și de mijloacele folosite.

Analizând rezultatele la probele de control putem observa că elevii clasei a VII-a B au avut rezultate mai bune la testarea finală.

Putem afirma că mijloacele și metodele specifice jocului de handbal, prezentate în această lucrare, folosite în lecția de educație fizică realizează o dezvoltare a calităților motrice de bază: viteza și îndemânarea necesare îndeplinirii obiectivelor operaționale specifice ciclului gimnazial, clasa a VII-a.

Considerăm că rezultatele mai bune obținute în la testarea finală, a clasei a VII-a B, se datorează mijloacelor și metodelor specifice handbalului. Această afirmație este argumentată în primul rând prin calcularea indicilor statistico-matematici, mai precis prin intermediul mediei aritmetice care ne-a ajutat să măsurăm diferența dintre cele două testări și să realizăm reprezentarea grafică a procesului înregistrat.

Considerăm că metodele de cercetare sunt folosite corect iar ipoteza de lucru s-a dovedit a fi confirmată.

PREGĂTIREA JUCĂTORULUI PENTRU POSTUL DE FUNDAȘ (COORDONATOR DE JOC) LA O ECHIPĂ DE BASCHET

Lorenț A. (Lorenț Alexandru)

Coordonator: Lector dr. Onose Ionuț

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

Specializarea: Educație Fizică și Sportivă

Tel: 0762365490, Email: axy_lorent@yahoo.com.

Rezumat

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din lume; se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice, prin talia înaltă și calitățile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă și de sacrificiu, inteligență și rezistență nervoasă.

Ipoteza: În această lucrare presupunem că individualizând pregătirea jucătorului pe postul de fundaş, se obţin rezultate optime în cadrul unui joc oficial de baschet.

Scopul lucrării: Scopul lucrării îl reprezintă analiza privind varietatea metodelor şi mijloacelor de acţionare pentru îmbunătăţirea valenţelor caracteristice postului de coordonator de joc, în vederea obţinerii unor rezultate cât mai bune.

Material și metode: Studiul de faţă s-a realizat pe parcursul anului competiţional 2017-2018 de la data de 15 octombrie până la data de 1 aprilie, în cadrul clubului sportiv C.S. Politehnica Iaşi şi a avut ca temă de cercetare evoluţia pregătirii tehnice și fizice specifice postului de coordonator de joc. Condiţiile de lucru au fost optime, analiza sa desfăşurat în cadrul Sălii Polivalente din Iaşi, Stadionului Municipal "Emil Alexandrescu" Iaşi și a sălii de fitness Zenity Club.

Rezultate: În urma programului de antrenament și testărilor jucătorilor, toți cei trei au înregistrat o creștere a performanței sportive pe durata sezonului competițional 2017-2018.

Concluzii: Concluziile la care am ajuns în urma efectuării cercetării, demonstrează că mijloacele de pregătire utilizate sunt cele optime pentru dezvoltarea fundasilor in jocul de baschet.

Cuvinte cheie: *pregătirea fizică, pregătirea tactică, pregătirea tehnică.*

EVOLUȚIA SPRE SPORTURI A UNOR ACTIVITĂȚI CORPORALE-Arte Marțiale

Luca A.E[1] (Luca Alexandru Eduard)

Coordonator: Conf. Dr. Popescu Lucian

[1]*Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,*

Specializarea: Educație Fizică și Sportivă

Tel:0786457227, Email: Alex_cyp13@yahoo.com

Rezumat

Lucrarea respectiva, Studiul privind evoluția spre sporturi a unor activitați corporale, arte marțiale ne prezintă complexitatea de care dispune acest sport dar si eficenta acestuia atat pe plan fizic cat si psihologic.

Ipoteza: Presupun că, utilizând bibliografia de specialitate, metoda etnografica, metoda studiului bibliografic,metoda istorica și metoda bibliografiei de specialitate, în acest studiu, putem identifica cu ușurință începuturile înotului ca activitate utilitară până la forma sa actuală ca sport.

Scopul lucrării: Scopul acestei teme este identificarea unor repere petru a vedea și prezenta începuturile Artelor marțiale, apariția și primele forme de manifestare și utilizare acestora ca activitate utilitară și dezvoltarea lor de a lungul timpului până la forma din zilele noastre ca și activitate sportivă.

Metode: Metoda etnografică – este o chestiune de alegere, de decizie: „Alegerea unei abordări de tip Versthen sau a uneia pozitiviste”; decizia de a colecta datele prin observație participativă ori din arhive, prin observație directă sau prin interviu; decizia de a face masurători cantitative sau de a colecta informații scrise, orale sau vizuale.[1]

Metoda analizei - Colectarea şi analiza datelor nu poate fi concepută decât prin stabilirea faptelor, înţelegerea şi interpretarea lor.

Metoda studiului bibliographic - Metoda studiului bibliografic a fost folosită pentru a crea posibilitatea documentării în ceea ce priveşte întreaga problematică a lucrării, punându-mi la dispoziție date cu privire la apariția artelor marțiale de la inceputuri si pana in zilele noastre.

Metoda bibliografiei de specialitate - Pentru a realiza lucrarea în mod necesar, s-a impus studierea acelor lucrări de specialitate, al căror conținut este legat de tema lucrării mele de licență.

Metoda istorică – Ca metoda directă, scoțând în evidență cauzele și condițiile în care a apărut și evoluat activitatea corporală în contextul economic, politic, social și cultural în diferite perioade istorice și la diferite popoare ale lumii.

[1] http://cogito.ucdc.ro/dec2011/ro/metodaetnograficaincercetareaantropologica_3.pdf op. cit.H. R. Bernard, Introduction. On Method and Methods in Anthropology, în H. R. Bernard (ed.), Handbook of Methods in Cultural Anthropology, Walnut Creek, CA, AltaMira Press, 1998, pp. 9-10.

Consultarea internetului și paginilor web de specialitate

Rezultate: Artele marțiale si-au facut apariția in viața omului din simpla nevoie de a se apara pe sine sau pe cei in jurul sau atunci cand armele nu puteau fi folosite.

Paralel cu evolutia civilizației artlele marțiale s-au dezvoltat din ce in ce mai mult pe parcursul anilor , ajungand ca in prezent sa fie practicate in toata lumea .

Concluzii: În urma studiului realiz, ipoteza a fost confirmată, iar argumentele care susțin acest fapt sunt:

Înca de la inceputul timpurilor artele martial au luat naștere din nevoia omului de a se apara , dar si de a reusi să se dezvolte pe plan psihologic dar si fizic.

Tehnica fiecărui procedeu de arte marțiale a ramas aceeași, neschimbandu-se pe parcursul trecerii anior.

Ca activitate sportivă, artele marțiale s-au dezvoltat pe tot parcursul trecerii timpului .

UNIVERSITATEA “AL. I. CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENŢĂ

Îndrumător:
Lect. Univ. Dr.Ungurean Bogdan

Candidat:
Martinaș Antonel

Iaşi
◄2018►

Utilizarea metodei în circuit în pregătirea reprezentativei şcolare de volei

Planul lucrării

CAPITOLUL I – Argumentarea teoretică a temei ..... **Error! Bookmark not defined.**

I.1. Istoricul jocului de volei în România ..... **Error! Bookmark not defined.**

I.2. Actualitatea temei ..... **Error! Bookmark not defined.**

I.3. Principiile instruirii ..... **Error! Bookmark not defined.**

I.4. Selecţia ..... **Error! Bookmark not defined.**

CAPITOLUL II – Metodologia cercetării ..... **Error! Bookmark not defined.**

II.1. Ipoteză 4

II.2. Motivarea alegerii temei 4

II.3.Obiective şi sarcini ..... **Error! Bookmark not defined.**

II.4. Metode de cercetare ..... **Error! Bookmark not defined.**

II.5. Teste şi măsurători efectuate ..... **Error! Bookmark not defined.**

CAPITOLUL III – Aplicaţii, rezultate, discuţii ..... **Error! Bookmark not defined.**

III.1. Aplicaţii ..... **Error! Bookmark not defined.**

III.1.1. Elaborarea modelului operaţional pentru instruirea în volei a echipei reprezentative şcolare metoda în circuit ..... **Error! Bookmark not defined.**

III.1.2. Culegerea prelucrarea şi interpretarea statistico-matematică a datelor .... **Error! Bookmark not defined.**

III.2. Rezultate şi discuţii ..... **Error! Bookmark not defined.**

CONCLUZII 1

Bibliografie ..... **Error! Bookmark not defined.**

ANEXE ..... **Error! Bookmark not defined.**

Metodologia cercetării

II.1. Ipoteză

În organizarea şi desfăşurarea experimentului am plecat de la următoarea ***ipoteză*** : sporirea, mărirea eficienţei prin folosirea metodei de instruire în circuit în lecţia de antrenament la echipa reprezentativă şcolară cu accent pe exersarea globală şi pe alternarea acţiunilor statice cu cele dinamice va duce la rezultate superioare celor anterioare.

II.2. Motivarea alegerii temei

Prin intermediul şcolii se realizează iniţierea de timpuriu în jocul de volei a unei mase mari de copii. Specialiştii sunt de părere că instruirea în volei trebuie să înceapă de la 9-10 ani, vârstă ce oferă avantajul educării uşoare a unor calităţi motrice cum ar fi mobilitatea, viteza, îndemânarea, ele având un rol foarte important în practicarea acestui joc sportiv.

Datorită accesibilităţii, atractivităţii şi largii răspândiri în rândul copiilor, specialiştii au adaptat majoritatea jocurilor sportive la potenţialul fizic al copiilor.

Instruirea elevilor în volei este condiţionată de caracteristicile jocului şi de particularităţile lui de învăţare. Acest joc sportiv este deosebit de accesibil, el nu necesită instalaţii complicate, iar regulile sunt simple, de aceea, considerăm că poate fi practicat în orice şcoală sub formă organizată în lecţia de educaţie fizică, dar şi în cadrul cercurilor sportive sau în pauze. Practicarea voleiului în timpul liber cu scop recreativ urmăreşte, în general, întărirea stării de sănătate, nepunându-se accent pe execuţia tehnică a acţiunilor de joc.

Teste şi măsurători efectuate

Pentru testarea sportivilor am folosit probe de control indicate de F.R.V. după cum urmează :

1. Săritura în lungime;
2. Pe perechi 25 de pase cu două mâini de sus;
3. 10 atacuri din ridicare scurtă;
4. 10 servicii de sus.

Descrierea probelor

1. Prima probă a constat în săritura în lungime de pe loc. S-au acordat două încercări, reţinându-se cea mai bună. S-a măsurat distanţa de la vârfuri pe linia de start până la călcâie în zona de aterizare.
2. A doua probă a constat în pase cu două mâini de sus, la care grupa experiment a totalizat un punctaj, iar grupa martor un alt punctaj.
3. Proba a treia a constat în atac din ridicare scurtă la care grupa experiment a totalizat un punctaj, iar grupa martor un alt punctaj.
4. A patra probă a constat în serviciul de sus cu precizarea că mingea trebuie să cadă până la 2 metri de linia de fund în interiorul terenului.

. Aplicații

Cercetarea s-a desfăşurat în perioada anului şcolar 2017-2018, de la 15 septembrie 2017 şi până la 9 mai 2018. Ambele grupe au fost testate iniţial şi final în sala de sport a Liceul Teoretic ”Lascăr Rosetti” Răducăneni, jud. Iași Testările intermediare nu le-am inclus pentru că nu au fost reprezentative.

Rezultate şi discuţii

Analizând rezultatele de la proba 1, săritura în lungime de pe loc putem observa faptul că ambele grupe au obţinut un progres. Totuşi grupa martor a obţinut un progres sensibil mai bun decât grupa experiment (0,12cm pentru grupa experiment respectiv 0,18 cm pentru grupa martor).

La proba 2, pase cu doua mâini de sus, grupa experiment a obţinut un progres mai bun decât grupa martor (3,75 pentru grupa experiment şi 3,71 pentru grupa martor).

La cea de a treia probă grupa experiment obţinut un progres net superior faţă de grupa martor (2,97 pentru grupa experiment faţă de 1,59 pentru grupa martor).

La cea de-a patra proba progresul superior îi aparţine tot grupei experiment, aceasta realizând un progres de 1,55 servicii faţă de 0,89 servicii pentru grupa martor

CONCLUZII

Rezultatele obţinute în urma cercetării, cuantificate prin coeficienţi specifici dau o imagine clară superiorităţii metodei. Aceste rezultate colaborate cu deosebita atractivitate asupra copiilor a metodei în circuit ne fac să o recomandăm tuturor profesorilor sau antrenorilor care predau volei. Ba mai mult credem că metoda poate fi extinsă uşor şi la celelalte jocuri sportive.

Includerea în circuitul de joc a câte unui exerciţiu destinat forţei picioarelor, braţelor, spatelui sau abdomenului, precum şi solicitarea alternativă a grupelor musculare predominant antrenate în efort au contribuit din plin la creşterea indicilor motrici testaţi.

O deosebită eficienţă în cadrul metodei a adus-o jocul cu efectiv redus 2x2 pe jumătate de teren aceasta permiţând utilizarea uşurată a elementelor şi procedeelor

tehnice şi a acţiunilor individuale în atac şi în apărare prin tocmai numărul redus de factori perturbatori ai continuităţii jocului – număr redus de participanţi, spaţiu redus de acţionare, absenţa blocajului.

De aceea recomandăm ca această metodă să nu lipsească din procesul de instruire în volei la orice nivel.

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA"

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

Coordonator științific:

Lect.dr. Iulian Dumitru

Absolventă:

Matei Ioana

Iaşi

2018

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA"
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Studiu teoretico-metodic şi aplicativ privind conceperea unor programe de exerciţii specifice utilizate în dezvoltarea condiţiei fizice din artele marţiale: sporturi marţiale combinate (capoeira)

-rezumat-

Coordonator științific:
Lect.dr. Iulian Dumitru

Absolventă:
Matei Ioana

Iași
2018

Cuprins

Capitolul I

I.1. Aspecte generale ale artelor marţiale combinate

I.2. Capoeira - artele marţiale afro-braziliene

I.2.1. Scurt istoric

I.2.2. Aspecte caracteristice

I.2.3. Calităţi motrice specifice

I.3. Pregătirea fizică – aspecte generale

I.4 Lecţia de pregătire fizică în capoeira

I.5. Programul de lucru utilizat în pregătirea fizică specifică

Capitolul II

II.1. Motivarea alegerii temei

II.2. Scop. Ipoteză.Sarcini. Obiective.

II.3 Metode de cercetare utilizate

II.4. Locul desfăşurarii cercetării.

Capitolul III

III.1. Rezultatele cercetării

III.2. Prelucrarea şi interpretarea rezultatelor

Concluzii

Bibliografie

Anexe

Se poate spune despre “artele marţiale”, că au existat de-a lungul întregii istorii a omenirii. Să nu uitam că din vremea Olimpiadelor ne rămâne moştenire o artă, pe care în timpurile moderne, o numim pankration, precum şi celebrele lupte greco-romane, modificate în mai puţin protectivele lupte libere, care la romani au fost cunoscute sub denumirea de trântă.Artele marţiale,în conceptul actual, au în general origine orientală şi presupun căutarea de către practicanţi a unui sens mai adânc decât simpla pregatire pentru o confruntare fizică. Aceste ţeluri se constituie într-un evantai larg, de la aspiraţii religioase până la simpla menţinere a unei sănătăţi perfecte. Din cauza scopurilor urmarite de fiecare tip de artă marţială, acestea nu sunt in esenţă sporturi, însă spiritul de competiţie prezent in unele dintre ele şi pregătirea fizică pe care o presupun au dus la includerea unora (sau a formelor fizice de manifestare a lor) în această categorie.

Nu este suficient sa te duci la o sală de gimnastică şi să ridici greutăţi. Adepţii artelor marţiale sunt oameni care vor să participe activ, să se provoace pe ei înşişi, să-şi împingă propriile corpuri la limită. Primele sisteme de luptă din Europa au apărut în Grecia Antică. La primele Jocuri Olimpice antice întâlnim sporturile de contact pe care grecii le-au practicat cu mare îndemânare (sporturile de contact din acele vremuri semănau cu luptele şi cu boxul din zilele noastre). Tot în Grecia Antică se practica un sistem de autoapărare practicat de soldaţi. Ei se antrenau sistematic, aveau program stabilit de antrenamente, folosindu-se de toată armura din dotare. Deseori la antrenamente se produceau accidente, uneori soldaţii îşi pierdeau şi viaţa.
În Evul Mediu au apărut Cavalerii care au transformat lupta într-o artă. Pentru ei lupta nu însemna doar un “simplu război”, pentru ei lupta a fost un mod de viaţă, aveau un CODEX al lor, în care se aprecia comportamentul fair-play, onoarea şi corectitudinea (ca şi vechii samurai).

La o prima privire, artele marțiale par a fi un amestec între exerciții fizice și tehnici de autoapărare. Totuși, maeștrii artelor marțiale nu se limitează doar la aceste scopuri ci folosesc acest sport pentru a găsi o cale spre îmbunătățirea spirituală. Artele marțiale tradiționale includ, de obicei, elemente de meditație, exerciții de respirație și au loc într-un mediu condus de disciplină și respect pentru ceilalți. Aceste practici îmbunătățesc sănătatea mintală prin promovarea relaxării, a respectului de sine și a coordonării minte-corp. Studiile au raportat o îmbunătățire a sănătății mintale, fiind folosite în tratarea furiei și recâștigarea respectului de sine, reducând numărul cazurilor de depresie și tulburările de somn. Practicarea artelor marțiale poate fi folosită ca o terapie adjuvantă consilierii psihiatrice

Istoria capoeirei începe odată cu aducerea primilor sclavi negri din Africa sa lucreze pe plantaţiile de trestie de zahăr şi tutun din Brazilia. Aceşti sclavi proveneau din diferite regiuni şi culturi ale Africii, cei mai mulţi din tribul Bantu si din Africa de Vest. Dandu-şi seama de noua lor condiţie de mână de lucru obligată să muncească la nesfarşit, unii dintre sclavi au început să fugă şi chiar să se revolte. Sclavii fugiţi de pe plantaţii s-au refugiat in munţi, unde au format comunitaţi de negrii. Aici, din amestecul diferitelor culturi africane s-au format bazele capoeira. Această perioadă de inceput este insă neclară si bazată in special pe supoziţii, primele inregistrari scrise cu privire la capoeira apărând abia in jurul anului 1770, în analele poliţiei. Negrii capturaţi în urma acestor expeditii au fost duşi înapoi pe plantaţii. Aici i-au invăţat capoeira si pe ceilalţi sclavi. Duminică fiind zi de odihnă, era momentul cand sclavii aveau timpul necesar practicării capoeira. Pe plantaţii practicarea capoeirei a fost modificată. I s-au adăugat dansul, muzica şi ritualurile pentru a ascunde faptul că sclavii practicau de fapt o artă marţială mortală.

Aceste antrenamente i-au pregatit pe sclavi pentru revoltele care au urmat, în douăzeci si cinci de ani avand loc unsprezece rascoale majore care au culminat cu abolirea sclaviei în 1888. În anul 1932, Mestre Bimba (Manuel dos Reis Machado), unul dintre cei mai importanţi maeştrii de capoeira, a primit invitaţia din partea preşedintelui de a face o demostraţie în capitală. Demonstraţia sa a fost foarte apreciată şi la întoarcerea acasă, cu permisiunea guvernatorului, a deschis prima şcoala de capoeira din Brazilia.

Motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese şi mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detaşându-se faţă de un substrat, prin contracţii fazice sau dinamice sau îşi menţin o anumită postură prin contracţii tonice sau statice.

Capacitatea motrică este ceea ce deosebeşte indivizii între ei, nivelul la care această funcţie se realizează, măsura în care ea face individul adaptat şi adaptabil la situaţiile complexe şi variate ale mediului.

Putem concluziona faptul că individul dobândește capacitatea de a aprecia distanțele, dimensiunile temporale, viteza de deplasare, elemente pe baza cărora își formează ” conștiința propriului corp și capacitatea de orientare spațio-temporală.

Activitatea practică a demonstrat că nu se poate dezvolta o calitate motrică fără a se acționa în același timp asupra dezvoltării celorlalte calități motrice.

Pregătirea fizică constituie unul dintre cei mai importanți factori ai antrenamentului sportiv în atingerea marii performanțe. În ceea ce privește raportul, încărcătura și intensitatea, specialiștii susțin că în prima faza numărul repetărilor este mai mare cu o intensitate

moderată, iar pe măsură ce programul avansează, crește intensitatea în raport cu necesitățile sportului practicat.

Rolul principal al pregătirii fizice specifice este de a continua pregătirea fizică generală în concordanță cu particularitațile fiziologice și metodice ale unui sport.[1]

Adaptarea permanentă a organismului sportivului la un volum de efort din ce în ce mai mare la antrenament și în final în competiții ajută la o refacere rapidă**.** Iacovlev (1967**)**, susține că un organism fortificat și întărit în prealabil va dezvolta mai rapid niveluri fiziologice înalte.

Rezistenta specifica poate fi îmbunătățită dacă aceasta este precedată de dezvoltarea rezistenței generale. Pentru o dezvoltare fiziologică specifică, sportivii trebuie supuși unor solicitări care să se raporteze direct la cerințele tehnice, tactice și fiziologice ale sportului respectiv.

În îndeplinirea idealului său, disciplina educaţie fizică exercită mai multe funcţii. Unele dintre acestea sunt specifice, în sensul că, vizează cele două dimensiuni ale obiectului de studiu propriu – dezvoltarea corporală şi capacitatea motrică generală –, iar altele asociate, în sensul că, întregesc efectele asupra organismului uman, produse în urma practicării sistematice a exerciţiilor fizice.

La baza structurii antrenamentului sportiv a stat determinarea temporală a acestuia, plecând de la premisa că toate activitățile umane reprezintă un anumit ritm. Peste aceste elemente de bioritm se suprapun reperele structurale ale antrenamentului sportiv constituie pe lecții, microcicluri, mezocicluri și macrocicluri.

Unul din obiectivele fundamentale ale antrenamentului este acela al dobândirii și realizării formei sportive de înalt nivel. Gama abilităților și funcțiunilor care sunt incluse în fitness sunt: forță, putere, agilitate, balans, mobilitate articulara si elasticitate musculara, rezistență cardiovasculară, coordonare.

Total fitness este un program de condiționare specifică, potrivit pentru jucătorii (practicanții) de capoeira dar și pentru non-practicanți. Motivul pentru care acest program este atât de eficient, este pentru că jocul de capoeira dezvoltă toate" cele 7" : forță, putere, agilitate, balans, mobilitate articulara si elasticitate musculara, rezistență cardiovasculară, coordonare. Capoeira este pentru femei și bărbați, băieți și fete, tineri și vârstnici, fit sau prezentabil, cu toții dorind să ajungă să fie fit. Programele de condiționare fizică din capoeira au impact puternic asupra persoanelor care nu au practicat niciodată acest sport, folosind

mișcările din antrenamentele de capoeira pentru a ajunge la cea mai bună condiție și formă dorită. Componentele fizice și ritmice ale condiționării fizice din capoeira sunt perfecte pentru antrenamentul de cross.

Asemenea lecției de antrenament sportiv, lecția de capoeira este structurată pe trei părți :

- partea de pregătire;
- partea fundamentală;
- partea de revenire/încheiere

Pentru dezvoltarea supleţei musculare este folosit un sistem de exerciţii care implică menţinerea într-o anumită poziţie a unui segment pe o durată scurtă de timp, de ordinul secundelor, în scopul întinderii treptate a unui muşchi şi a pregătirii lui pentru un efort specific la care va fi supus. Sistemul poartă denumirea de stretching şi duce la influenţarea pozitivă a mobilităţii articulare.

Motivarea alegerii temei

Acum mulți ani, majoritatea persoanelor nu aveau cunoștințe despre ce este capoeira. În ziua de astăzi, capoeira s-a dezvoltat remarcabil în mai multe orașe din țară, atrăgând tot mai mulți practicanți.

Fiind o persoană activă și curioasă din fire, am ales această temă din pasiune, din plăcerea de a căuta mereu ceva nou dar și din experiența dobândită în șase ani ca și practicant de capoeira dar și ca intructor în cadrul unui grup din municipiul Iași .

Prin alegerea acestei teme, am urmărit să aflu mai multe informații în legătură cu dezvoltarea calităților motrice prin intermediul elementelor specifice capoeirei, elemente ce au impact mai puternic asupra organismului față de elementele sau exercițiile clasice.

Scop

Lucrarea își propune dezvoltarea calităţior motrice prin intermediul conceperii unor programe de exerciții specifice capoeirei, aplicate și adaptate tuturor categoriilor de vârstă.

Ipoteză

Presupunem că aplicarea unui program de exerciții adaptat calităților motrice solicitate în capoeira, conduce la rezultate superioare în obținerea unor valori.

Sarcini

- studierea și adunarea informațiilor din urma discuțiilor avute cu specialiști în domeniu atât din țară cât și din afara țării
- participarea la evenimente pentru a culege informații cu caracter tehic, metodic-aplicativ

Obiective

- identificarea și selectarea subiecților cercetării din grupul de capoeira din municipiul Iași- din septembrie 2017 până în mai 2018
  -alegerea grupei martor și grupei experiment
  studierea informațiilor
- gândirea și punerea în aplicare a programului de pregătire

Metode de cercetare utilizate

Metoda studiului bibliografic

-constă în studierea literaturii de specialitate, consultarea unor documente de planificare , a modelelor de pregătire, urmând apoi selectarea, consemnarea, fișarea și interpretarea informațiilor necesare studiului. Această metodă are în primul rînd rolul de a optimiza timpul afectat căutării documentelor purtătoare de informații utile cercetării și în al doilea rând de a micșora redundanța informațiilor (abundența de informații inutile).

Metoda statistico-matematică

Ramură a matematicii, devenită metodă și știință, statistica s-a dezvoltat în mod deosebit din necesitățile științelor sociale de a explica natura determinismului probabilist.
-constă în prelucrarea statistică a rezultatelor obținute de subiecți, calculându-se:

- media aritmetică la proba respectivă (X); media aritmetică reprezintă suma rezultatelor împărțită la numărul de subiecți.
- abaterea standard este unul dintre indicatorii simpli ai variației și reprezintă diferența dintre rezultatul cel mai mare și rezultatul cel mai mic înregistrat.
- coeficientul de variabilitate- este utilizat în scopul stabilirii gradului de omogenitate a unui eșantion și se obține prin raportarea abaterii standard la media eșantionului.

Metoda reprezentării grafice

-constă în reprezentarea grafică a tuturor rezultatelor obținute la testele inițiale și finale a testelor motrice, evidențiind comparativ rezultatele obținute de subiecți precum și progresul lor.

Experimentul s-a desfășurat în perioada 17.09.2017- 19.05.2018, în cadrul antrenamentului grupului de capoeira din Iași.

Durata antrenamentului este de 60 de minute, fiind structurată pe trei părți:

- *Partea pregătitoare*- 15 minute
- *Partea fundamentală*- 30 de minute
- *Partea de încheiere*- 15 minute

Partea pregătitoare conține exerciții pentru pregătirea aparatului locomotor și a marilor funcțiuni și exerciții pentru pregătirea analitică a aparatului locomotor.

Partea fundamentală conține exerciții și elemente specifice capoeirei pentru dezvoltarea abilităților: forță, putere, agilitate, balans, mobilitate articulară și elasticitate musculară, rezistență cardiovasculară, coordonare.

Partea de încheiere cuprinde exerciții pentru liniștirea organismului după efort (exerciții de stretching,de respirație, de relaxare a musculaturii).

Exercițiile folosite în testarea practicanților au fost:

- flotări
- sărituri cu genunchii la piept
- genuflexiuni cu ducere alternativă a genunchilor sus
- roata laterală cu menținerea sprijinului (palmelor) pe sol

Experimentul s-a realizat la Sala Polivalentă din Iași, în cadrul grupului de capoeira, pe o perioadă de 10 luni, structurat pe două grupe și anume grupa de experiment și grupa martor. Ambele grupe au fost formate din câte 17 subiecți, cu vârste aproximativ apropiate, având același nivel de experiență sau pregătire fizică.

Testarea inițială a fost ținută în ziua de marți, 17 septembrie 2017 și testarea finală în ziua de marți , 19 mai 2018.

Au avut loc două testări, inițială și finală, la care au participat ambele grupe, atât grupa de experiment cât și cea martor. Înainte de începerea testărilor, a fost aplicat un program de exerciții cu caracter general și exerciții analitice, timp de 15 minute pentru subiecți. În vederea aplicării testărilor, probele au fost explicate în mod clar subiecților. Fiecare probă a fost structurată pe o durată de 30" , grupele fiind testate separat pentru a beneficia de pauză între probe. Probele au început din momentul în care fiecare participant era pregătit.

Variabilele cercetării

- **variabila independentă-** aplicarea și utilizarea unui program de exerciții specifice pentru dezvoltarea calităților motrice forță și rezistență, fiecare exercițiu având perioadă limitată de execuție;
- **variabila dependentă-** îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare și a celorlalte abilități;

Rezultatele obținute în urma susținerii celor două testări (inițială și finală) ale celor două grupe (experimentală și martor) , au fost înregistrate în tabele.

Ipoteza lucrării dovedește faptul că prin utilizarea programului de exerciții specifice capoeirei și aplicarea acestora în antrenamentul sportiv ajută la dezvoltărea abilităților motrice forță, putere, agilitate, balans, mobilitate articulară și elasticitate musculară, rezistență cardiovasculară, coordonare.

Pe baza rezultatelor obținute în urma susținerii celor două testări, putem afirma ipoteza de la care am pornit și că probele utilizate în programul de pregătire al subiecților, sunt adecvate antrenamentului sportiv.

BIBLIOGRAFIE

Surse bibliografice

1. Aldea M.A. (2014). *Ortodoxia şi artele marţiale (mai ales la români*). Giurgiu: Editura Episcopiei Giurgiului
2. Hanțiu I (2013), Teoria și metodica educației fizice și sportului (Note de curs)

3. Ursanu G. *Optimizarea capacității mortice.* Suport de curs. Iaşi: Editura Universităţii 'Al.I.Cuza'
4. Torje D.C (2005). *Teoria și metodica pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I.*, Editura Ministerului Administraţiei şi Internelor, București
5. Taylor G. (2005) *Capoeira conditioning*, Editura Blue Snake Books, Berkeley-California
6. Muraru A. (2008) *Manualul antrenorului* , București
7. Finichiu M. (2009) *Educarea și dezvoltarea capacităților coordinative în lecția de educație fizică,* Vol.1 Nr.2, Universitatea Petrol – Gaze din Ploieşti

Surse on-line

1. http://bossy-construct.ro/liceenta/sample-page-2/
2. http://suntsanatos.ro/capoeira-tehnica-si-miscarile-de-baza-3653.html
3. http://tehnicimartiale.ro/despre/capoeira
4. http://www.descopera.ro/cultura/12879336-capoeira-lupta-libertate-si-spectacol-in-stil-brazilian
5. http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/PREGATIREA-FIZICA-ANTRENAMENT-71.php
6. http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/GIMNASTICA-DE-BAZA-Caracterist82.php
7. http://articole.famouswhy.ro/exercitiile_care_ajuta_la_dezvoltarea_mobilitatii_sportivului
8. http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/LECTIA-DE-EDUCATIE-FIZICA-SI-S34.php

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA UNEI ECHIPE REPREZENTATIVE DE HANDBAL, LA CICLUL GIMNAZIAL

- LUCRARE DE LICENȚĂ –

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
LECT. UNIV. DR. ILEANA-MONICA POPOVICI

ABSOLVENT:
MĂZĂREANU ANA MARIA

IAȘI
2018

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ:

Lucrarea este strucurată pe trei capitole, concluzii și bibliografie.

Jocul de handbal – ca sport de performanţă – generează noi căutări (cercetări) în privinţa perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului, pe fondul unei pregătiri fizice ridicate la cote foarte înalte, remarcându-se tendinţa către creşterea taliei jucătorilor şi a cunoştinţelor tehnico-tactice ridicate, duse până la măiestrie, pe fondul unor calităţi motrice deosebite.

Selecţia este o componentă importantă în orice model de joc al unei echipe datorită implicaţiilor directe în realizarea obiectivelor modelului de pregătire. Ea cuprinde mai multe elemente care pot genera un subsistem aparte, cu propriul model operaţional.

În jocul de handbal selecţionarea tinerilor, elevi de gimnaziu sau liceu, este un proces continuu, sistematic, are caracter activ şi obiectiv. Ea vizează un spectru larg de laturi ale personalităţii celor care încep să practice jocul de handbal, laturi care sunt puse în valoare de **criteriile de selecție**.

La nivelul echipelor reprezentative şcolare de handbal, conţinutul modelului de joc este diferit de la o echipă la alta în funcţie de structura echipei, de vârsta şi valoarea jucătorilor din echipă, de nivelul de pregătire al echipei.

Formarea echipei reprezentative de handbal în cadrul şcolii are o misiune complexă cu ţintă în influenţarea pozitivă a tuturor elevilor acestuia situaţie în care pot fi analizate mai multe obiective ca direcţii strategice sau manageriale.

1. Atragerea conducerii şcolii în problemele formării, pregătirii şi participării echipei reprezentative de handbal la competiţiile oficiale. Echipa să devină o problemă a conducerii şcolii inclusă în programul de management al acesteia. Obiectivele de performanţă şi de pregătire ale echipei fac parte din acelaşi plan managerial al şcolii;

2. Asumarea misiunii formării, pregătirii şi participării echipei reprezentative de handbal a şcolii de către catedra de educaţie fizică, de către toţi membrii acesteia cu nominalizarea expresă a cadrului didactic care să răspundă direct de această echipă;

3. Dezvoltarea tradiţiei practicării jocului de handbal în şcoală în orele de educaţie fizică şi mai ales în activităţile extraşcolare (competiţii şi manifestaţii handbalistice în şcoală); echipa reprezentativă de gimnaziu să fie formată şi să rezulte din activităţile competiţionale;

4. Perfecţionarea sau ameliorarea continuă a tuturor resurselor necesare creşterii performanţelor echipei, respectiv: resursele umane (selecţie – preselecţie), resursele didactice (perfecţionarea demersurilor metodice), resurse materiale, de pregătire şi de prezentare, resurse financiare şi de prezentare etc.;

5. Perfecţionarea selecţiei, a pregătirii şi a conducerii echipei în competiţii să constituie problema comună a catedrei de educaţie fizică, a tuturor membrilor acesteia;

6. Mediatizarea activităţilor sportive şi a participării echipei în competiţiile şi activităţile sportive să reuşească atragerea majorităţii elevilor liceului odată şi cu lărgirea influenţelor educative ca mijloace sau forme artistice sau culturale;

7. Atragerea cadrelor didactice de alte specialităţi şi în special al diriginţilor (consilierilor şcolari) la toate activităţile sportive extraşcolare, inclusiv la competiţiile echipei reprezentative gimnaziale;

8. Atragerea unor resurse externe din afara liceului, în ameliorarea continuă a condiţiilor de pregătire şi de participare la competiţii a echipei reprezentative de handbal a liceului;

9. Stabilirea unor relaţii de colaborare cu cluburile şi secţiile de handbal de performanţă din localitate sau din apropiere.

Motivarea alegerii temei

Disciplina educaţie fizică şi sport este prevăzută în cadrul planurilor cadru de învăţământ cu două ore în programul şcolar săptămânal al elevilor din ciclul gimnazial, existând totuşi posibilitatea angrenării elevilor dornici să practice handbalul în cadrul altor forme de organizare opţionale cum este *ansamblul sportiv*.

Educaţia fizică şcolară constituie un element important în procesul didactic prin implicaţiile directe asupra laturilor: cognitivă, psihomotorie, afectivă şi socială.

Totuşi remarcăm lipsa disponibilităţii de timp pentru o acţionare eficientă asupra atingerii obiectivelor propuse prin programa de specialitate la disciplina sportivă handbal doar în cadrul orelor de educaţie fizică prevăzute în trunchiul comun şi pentru perfecţionarea deprinderilor, priceperilor şi cunoştinţelor specifice dobândite în ciclul gimnazial, ştiut fiind faptul că profesorul trebuie să folosească mijloace de acţionare şi pentru celelalte discipline sportive prevăzute în programa şcolară conform planificării personale. Cred că este impetuos necesară atragerea elevilor cu potenţial fizic şi tehnico-tactic spre practicarea handbalului în cadrul acestor forme de practicare opţională, sub supravegherea profesorului şi respectând sarcinile impuse de acesta.

Consider că efectele angrenării elevilor în cadrul echipei reprezentative de handbal a şcolii sunt reprezentate de: dezvoltarea fizică şi psihică armonioasă, perfecţionarea deprinderilor, priceperilor şi a cunoştinţelor specifice, autocontrol emoţional, dezvoltarea dorinţei de competiţie şi de corectitudine, formarea unei gândiri creative şi integrare socială.

Argumentarea alegerii temei rezidă şi din dorinţa de a susține și participa (alături de cadrul didactic titular) la formarea unei tradiții în cadrul școlii privind practicarea handbalului și din necesitatea de sistematizare şi optimizare a pregătirii elevelor componente ale echipei reprezentative. Rezultatele echipei sunt condiţionate de modalitatea de pregătire, de strategiile didactice adoptate, de exerciţiile fizice şi tehnico-tactice efectuate, de materialele şi instalaţiile folosite, astfel încât prin realizarea acestei cercetări ştiinţifice doresc să îmbunătăţesc nivelul de pregătire a ehipei reprezentative atât din punct de vedere fizic, cât şi tehnico-tactic.

Scopul şi ipoteza lucrării

Scopul lucrării a fost acela de a aprofunda cât mai bine aspectele metodice ce ţin de selecţia şi pregătirea unei echipe reprezentative de handbal fete, la nivelul învăţământului gimnazial, cunoscut fiind faptul acest tip de organizare în vederea practicării exerciţiului fizic prezintă o problematică multiplă pe tot parcursul demersului didactic.

Pornind de la premisa că, selecţia, formarea şi pregătirea unei echipe reprezentative de handbal fete, la ciclul gimnazial prezintă o problematică diversă şi complexă, cu un grad ridicat de dificultate privind dezvoltarea calităţilor şi perfecţionarea deprinderilor specifice jocului de handbal, precum şi omogenizarea bagajului fizic şi tehnico-tactic al componenţilor echipei în vederea obţinerii de rezultate înalte în competiţii, formulez ***ipoteza*** că: ***prin introducerea unui set de mijloace de acţionare care să vizeze atât pregătirea fizică, cât şi pe cea tehnico-tactică, am putea influenţa creşterea calitativă a instruirii, concretizată în rezultate mai bune la probele de control şi în activitatea şcolară competiţională.***

Organizarea şi desfăşurarea experimentului (subiecţi, locul desfăşurării experimentului, etapele cercetării)

Experimentul s-a desfășurat la Liceul Național “Gheorghe Șincai” Cluj-Napoca, subiecții fiind reprezentați de către componentele echipei reprezentative de handbal, ciclul gimnazial. Cercetarea s-a realizat pe perioada anului școlar 2016/2017.

Activitatea de pregătire s-a desfăşurat într-un program de 1-2 antrenamente pe săptămână, conform planificării elaborate anterior de către cadrul didactic, care mi-a permis să asist la antrenamente și să efectuez probele de control cu elevele.

Conţinutul şi mijloacele de acţionare, necesare pregătirii reprezentativei şcolare au fost stabilite conform particularităţilor de vârstă şi nivelului lor de pregătire, precum şi în conformitate cu prevederile metodologice prescrise de teoria şi metodica predării handbalului în învăţământ.

Componentele echipei reprezentative (16) au fost instruite în ceea ce priveşte protecţia lor în timpul lecţiilor de antrenament (ţinând cont că regulamentul jocului de handbal permite într-o oarecare măsură contactul fizic), dar şi în cadrul altor activităţi sportive organizate sau de timp liber, în urma căruia au semnat un proces verbal de luare la cunoştinţă a acestor aspecte esenţiale ale domeniului nostru de activitate.

Lecţiile de antrenament s-au desfăşurat în exterior, pe teren, iar în perioada rece, în sala școlii.

În cadrul experimentului pe care l-am desfăşurat, am efectuat două testări: ***testarea iniţială (octombrie 2016)*** şi ***testarea finală (mai 2017)***, în funcţie de orarul elevelor.

Concluzii

- Pentru verificarea ipotezei lucrării, considerăm că metodele şi mijloacele de acţionare specifice jocului de handbal, care au fost alese şi utilizate în cadrul antrenamentelor, s-au dovedit a fi eficiente; astfel, am demonstrat că ipoteza lucrării este validă, adică prin utilizarea lor corectă, s-a putut creşte nivelul de dezvoltare motrică și tehnică.
- S-a constatat o creştere a indicilor somatici a tuturor elevelor, rezultate care se află într-o relaţie de proporţionalitate cu indicele greutate. Toate aceste aspecte ne permit să concluzionăm că toţi subiecţii cercetării se regăsesc în parametrii somatici ai modelului elevului de ciclu gimnazial.
- Măsurătorile somatice și probele de control utilizate în cadrul celor două testări au fost alese în concordanță cu particularitățile de vârstă și cu orientările metodologice din programa de educație fizică la nivel gimnazial și cu cerințele Federației Române de Handbal.
- Echipa reprezentativă de handbal fete a Liceului Național “Gheorghe Șincai” Cluj-Napoca a participat în perioada desfășurării experimentului la diferite competiții, obținând rezultate deosebite. De asemenea, trebuie să menționăm faptul că implicarea copiilor în aceste activități extrașcolare s-a realizat permanent cu acordul părinților elevelor.
- Analiza comparativă între rezultatele obţinute la cele două testări a demonstrat o îmbunătăţire la nivelul testării finale faţă de cea iniţială. Toate aceste creşteri – într-o măsură mai mare sau mai mică - ale rezultatelor la toate probele scot în evidenţă eficacitatea mijloacelor alese şi utilizate
- În permanență, cadrul didactic trebuie să orienteze elevii talentați spre instituțiile cu profil vocațional și implicit, susținerea acestora pentru practicarea sportului de performanță.

Rezumatul lucrării de licență

Jocul de fotbal este unul din sporturile cu cea mai mare răspândire dintre jocurile cu mingea, fiind prezent încă din epoca preiostorică la majoritatea popoarelor care aveau o cultură dezvoltată. Jocurile cu mingea din acea perioadă se practicau la voia întamplării, nu existau reguli de joc, dar aparțineau de un ritual transformat în obicei care orânduia desfășurarea lor.

Evoluția permanentă a jocului cât și simplitatea lui au dus la răspândirea în școli, colegii și în universități, numărul practicanților crescând mereu, fapt care a determinat introducerea unor reguli care au ordonat jocul, a limitat numărul jucătorilor și suprafața terenurilor. Jocul de fotbal începe să fie practicat în cercuri tot mai largi ale tineretului britanic.

Motivația alegerii temei

Mi-am ales tema „ Studiul privind evoluția spre sporturi a jocurilor cu mingea: Fotbal „ deoarece practicând fotbalul înca de mic copil, am început să fiu atras de toate lucrurile ce țin sau au ținut de acest sport, de toate formele sale orgnaziate sau neorganizate, de la fotbalul în curtea școli, în spatele casei, pe nisip, în aer liber, sau în săli de sport, întotdeauna s-a jucat cu aceeași pasiune și dăruire. Mi-am dorit să știu totul despre acest sport, de la cine a plecat, de ce a plecat și de ce este așa popular în întreaga lume, odată cu această lucrare m-am documentat și am aflat apropae totul despre acest sport, și de ce este în momentul actual cel mai popular joc cu mingea.

Ipoteza cercetării

Apariția și evoluția jocului cu mingea, înca de la popoarele primitive până la forma sa organizată.

Scopul lucrării

Documentarea asupra evoluției jocului cu mingea de la forma sa neorganizată până la forma sa organizată și diferențele dintre regulamentul apărut la început și rolul acestuia în dezvlotarea jocului de fotbal actual.

Forma neorganizată a jocului de fotbal

Regulie fotbalului erau relativ simple și ușor de reținut, fără a exista o forma standard a jocului, fiecare școală și-a dezvoltat și adaptat propriile reguli ajugând la un moment dat ca ele să difere destul de mult de la o școala la alta. Regulile depindeau de cele mai multe ori de terenul și numarul participanților pe care îi aveau la dispoziție. Jocul cu mingea era practicat la început neținând cont de nicio regula, jocul se desfășura pe distanțe foarte mari, numarul de jucători foarte ridicat, cu o duritate ieșită din comun care perimitea lovirea sub orice forma a adversarului, iar mingea putea fi jucată cu orice parte a corpului fără a întrerupe jocul.

Forma organizată a jocului de fotbal și evoluția regulamentului

Din cauza acestor factori, în care se provocau accidentari sau a conflictelor sociale, declanșate uneori chiar din cauza durității combatanților, după anul 1863 jocul se desfășura sub un anume regulament cu articole care interzicea o duritate exagerată. Pe parcursul anilor regulamentul a evoluat continuu suferind modificari de la an la an având efect major asupra dezvlotării jocului de fotbal și a formei sale actuale.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

SPECIALIZARE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

METODE ŞI MIJLOACE DE PREGĂTIRE FIZICĂ DE SPECIALITATE

(DANS SPORTIV)

COORDONATOR ŞTIINŢIFIC:

LECT. DR. HONCERIU CEZAR

ABSOLVENT:

MICU ELENA

IAŞI

2018

Introducere

În cel mai simplist mod posibil, sportul poate fi definit ca o activitate fizică competitivă. Detaliind un pic, sportul este recunoscut ca fiind o activitate bazată pe mișcare și dexteritate fizică și este reglementat de reguli care asigură consistența unei competiții corecte dar și a unui arbitraj care să poată evalua în mod corect un câștigător.

Dansul Sportiv reprezintă în acelaşi timp un DANS şi un SPORT care menâin un stil de viaţă sănătos, echilibrat, disciplinat şi plin de eleganţă. Încă de la înfiinţare, în anul 1991, Federaţia Română de Dans Sportiv promovează dansul sportiv românesc atât în ţara cât şi în străinatate. Prin intermediul a peste 170 de cluburi afiliate, din toata tara, F.R.D.S. este o rampa de lansare pentru tinerii talentaţi, care reuşesc sa uimească cu fiecare apariţie pe ringul de dans.

Cu cele doua secţiuni, Latino Americane (Latin) si Standard (Ballroom), Dansul Sportiv cuprinde 10 dansuri (samba, cha-cha-cha, rumba, pasodoble, jive, vals lent-slowvalse, vals vienez-vienesevalse, tango, quickstep, slowfox).

Datorit caracterului său multivalent (10dansuri), Dansul Sportiv nu poate fi cuprins în toată complexitatea sa decât de persoane cu un vast calendar competitional naţional si internaţional ca dansatori (competiţii) şi cu o bogată experienţă ca profesori si pedagogi.

Calităţi precum arbitru atestat F.R.D.S., experienta ca performeri si coregrafi sunt repere pe care orice persoană dornică să se iniţieze şi să evolueze în dansul sportiv trebuie să le ia în consideraţie la profesorii de Dans Sportiv.

Cea mai simplă şi frumoasă invenție, dansul, este tot ce a născocit omul mai minunat în căutarea nemuririi. Unele civilizații au în cultura lor inclusiv dansuri ritualice cu un caracter funebru tot ca o manifestare a spiritului aflat în căutarea veșniciei.

De sute de ani şi în toate colţurile lumii dansul aduce solidaritate şi ne face fericiţi. E prezent cu buchete de fiori (dar și de flori) la cele mai importante momente ale vieţii, subminându-ne plăcut existenţa.

Dansul e parte din noi, din simplitatea noastră trecătoare. E cea mai frumoasă poză a omenescului care, însă, pe alocuri se împletește cu divinul în tot ceea ce înseamnă perfecțiune sau pur și simplu în sau din dorința de a atinge această perfecțiune și de a te înălța spiritual.

Aceste trăiri, sentimente, emoții, bucurii, realizări, depășesc de fiecare dată dezamăgirile sau unele nemulțumiri ce pot apărea pe parcursul practicării acestui sport ce se împletește armonios cu arta.

Ipoteza

Studierea materialelor legate de acest subiect, ne demonstrează că problema utilizării şi conceperii unor metode şi mijloace specifice dansului sportiv ,nu este încă tratată şi aprofundată într-o măsură corespunzătoare. Acest fapt a stat la baza formulării ipotezei acestei lucrări: „Presupunem că ponderea pregătirii fizice specifice din cadrul planificării factorului fizic al antrenamentului în dansul sportiv este mai mare decat ponderea pregătirii fizice generale."

Scopul cercetării

Scopul cercetării este de a realiza un studiu care să aducă un punct de vedere concret aupra ipotezei lucrării. În aceste sens, cercetarea îşi propune să urmărească metodele şi mijloacele de pregătire fizică în cadrul unui club de dans sportiv şi să le claseze în două categorii distincte: pregătire fizică generală şi pregătirea fizică specifică urmând apoi să calculăm ponderea.

Sarcinile lucrării constau în:

- Studierea literaturii de specialitate;
- Alegerea eşantionului de lucru;
- Observarea planificării pregătirii fizice din antrenament în dansul sportiv;
- Diferenţierea pregătirii fizice generale şi pregătirii fizice specifice;
- Validarea sau invalidarea ipotezei.

Concluzii

Raportându-ne la studiul care a avut loc, putem concluziona următoarele:

Documentele de programare şi planificare ale antrenamentului sportiv din cadrul clubului care a făcut obiectul acestui studiu includ perioade, metode şi mijloace distincte pentru pregătirea fizică.

Studiul arată că ponderea pregătirii fizice specifice este mai mare decât ponderea pregătirii fizice generale fapt care validează ipoteza lucrării.

Pregătirea fizică specifică din dansul sportiv este o continuitate a pregătirii fizice generale în concordanţă cu particularităţile fiziologice ale sportivilor şi cerinţele metodice ale acestui sport.

Exerciţiile specifice acţionează direct, în sensul îmbunătăţirii pregătirii fizice specifice şi potenţează deprinderile tehnice, pentru că sunt similare ca structura tehnică

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

REZUMAT

Conducător științific:
Asist. univ. dr. Florin Petruţ Trofin

Absolvent:
Mihai Adrian Petrovici

IAȘI
2018

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

ACTIVITĂȚI LUDICE PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Conducător științific:
Asist. univ. dr. Florin Petruţ Trofin

Absolvent:
Mihai Adrian Petrovici

IAȘI
2018

CUPRINS

REZUMAT **1**

INTRODUCERE **4**

CAP. I. ASPECTE TEORETICE PRIVIND TERMENUL LUDIC ŞI JOC **5**

I.1 DEFINIREA CONCEPTULUI ,,LUDIC" ŞI ,,JOC**"** **5**

CAP. II. METODOLOGIA LUCRĂRII **7**

II.1.MOTIVAREA ALEGERII TEMEI 7

II.2 SCOPUL CERCETĂRII 8

II.3 SUBIECŢII CERCETĂRII ŞI METODELE DE CERCETARE FOLOSITE 8

CAP.III REZULTATE ŞI DISCUŢII **9**

III.1 PREZENTAREA REZULATETELOR ŞI DISCUŢII 9

III.2 OBSERVAŢII PERSONALE 16

CONCLUZII **17**

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ **18**

INTRODUCERE

Am ales să vorbesc despre activităţi ludice în învţământul primar, întrucât la această vârstă copiii în principal se joacă şi învată prin joc. Consider că jocurile nu ar trebui să lipsească din educaţia şcolară, deoarece sunt numeroase și se pot aplica pentru orice tip de activitate.

Prin aceste jocuri educative aş dori să schimb puţin orientarea copiilor dinspre noile tehnologii spre activităţile sportive şi spre altă modalitate de a petrece timpul la şcoală, pauzele şi chiar timpul petrecut în familie. În momentul de faţă în unităţile de învăţământ nu sunt astfel de ore destinate jocului. Acestea pot fi întâlnite mai des în cadrul învățământului preșcolar dar nu impus și doar opţional. Schema orelor din învățământul primar prevede puține ore de educaţie fizică şi sport, acolo unde profesorul alocă timp pentru a se juca cu elevii dezvoltând astfel anumite calităţi motrice de bază lucru benefic pentru copii.

În funcţie de rezultatele obţinute voi face o analiză a jocurilor aplicate în ora de educaţie fizică pentru a vedea exact cum trebuie abordat jocul pentru a face copilul sa fie activ şi să iasă din zona monotoniei prin activităţi sportive.

Întrucât vârsta pe care mă axez este una în care copiii adoră jocul și fac transfer din el la viata reală.În orice moment voi urmări importanța anumitor activități în dezvoltarea lor. Dacă voi avea scucces în introducerea acestor jocuri la nivelul învăţământului primar , cu siguranţă voi continua şi voi încerca să introduc jocurile şi activităţile ludice în învaţământul gimnazial şi liceal.

Scopul cercetării

Educaţia fizică şi activitălile ludice aşa cum rezultă din denumire, este o formă de educaţie care înseamnă a dirija,orienta,cultiva şi conduce către un scop bine stabilit, fizic, motric sau comportaraental în general.

Ne raportăm la o categorie de vârsta mica de nivel primar,în care urmărim dezvoltarea lor prin jocuri şi activităţi.Aşa ajungem să respectăm programa şcolară şi folosim activităţile ludice în locul orei clasice de educaţie fizică.

Din punct de vedere al sarcinii,ne propunem să dezvoltăm calităţile motrice de baza ale copiilor,să ii învăţăm să colaboreze,să se joace,să işi dezvolte imaginaţia,să se exprime liber,să îşi învinga fricile,să se dezvolte fizic armonios,dar şi intelectual.

CAP. I. ASPECTE TEORETICE PRIVIND TERMENUL LUDIC ŞI JOC

I.1 DEFINIREA CONCEPTULUI „LUDIC" ŞI „JOC"

Pentru a putea concepe definiţiile acestor doua concepte pornim de la definiţiile date în dicţionar.

„ **ludic**, -ă adj. Care are caracter de joc; care este glumeţ, sprinţar. Referitor la joc; specific jocului. (despre activităţi, manifestări artistice etc) în care prevalează jocul, eliberarea fanteziei asemănătoare copilăriei. (subst. n.) Utilizează în teatru ludicul. Ext. Care este fără finalitate practică.(http://www.dexx.ro) "

„ LÚDIC, -Ă, *ludici, -ce,* adj. (Livr.) Referitor la joc. – Din fr. ludique**.**

lúdic adj. m., pl. *lúdici;* f. *lúdică,* pl. *lúdic*

lúdic adj. m., pl. *lúdici;* f. sg. *lúdică,* pl. *lúdic*

LÚDIC, -Ă *adj.* (*Liv.*) Referitor la jocuri. [< fr. *ludique,* cf. lat. *ludus* – joc]

LÚDIC, -Ă *adj.* referitor la joc; specific jocului; glumeț, sprințar; (p. ext.) fără finalitate" (http://www.dexx.ro)"

Joc (jócuri), s. n.

1. Acțiunea de a se juca, activitate distractivă.
2. Acțiunea de a juca pentru a cîștiga ceva.
3. Dans.
4. Despre actori, acțiunea de a interpreta pe scenă un rol.
5. La materiale textile, ape. – Mr. *(a)gioc,* megl., istr. *joc.* Lat. *iōcus* (Pușcariu 909; Candrea-Dens.904; REW DAR), cf. it.*giuoco,* prov. *joc,* fr. *jeu,* cat. *jog,* sp. *juego,* port. *jogo.* Cf. *juca.* – Der. *joacă,* s. f. (joc, jucărie; distracție), ca *dop-doapă, țep-țeapă,* etc. (după Tiktin și DAR, postverbal de la *a juca*). Din rom. provin rut. *žjok* (Candrea, *Elemente*, 408), rus. *dzok* (Vasmer, I, 349)

JOC -uri

1) Activitate fizică sau mintală desfășurată din plăcere.**JOC de societate** distracție la care participă un grup de persoane lansate în dezlegarea unor probleme amuzante. **JOC de**

cuvinte efect verbal, cu caracter de glumă, obținut prin îmbinarea unor cuvinte asemănătoare ca formă dar deosebite ca sens. **A-și bate joc de cineva** a lua în râs pe cineva.

2) Distracție (a copiilor) lipsită de griji; joacă.

3) Competiție sportivă (de fotbal, de baschet etc.). **jocuri olimpice** competiții sportive, sub formă de manifestări internaționale de mare amploare, care au loc o dată la patru ani.

4) Dans popular. **A lua la joc.**

5) Petrecere cu dansuri la țară; horă. **A intra în joc** a lua parte la ceva; a participa.

6) Mișcare repede și neregulată a ceva. **jocul valurilor.**

7)Posibilitate (limitată) de deplasare independentă a pieselor dintr-un ansamblu. lat. *jocus*

„Noţiunea ludoteca provine din: latinescul „ludo" – a se juca , a se antrena şi grecescul „theca" – loc de întîlnire ,de conversaţie, culegere.

Ludoteca este un loc de întâlnire pentru a se juca.

Ludoteca, în sens foarte larg, este un serviciu social adresat comunităţilor mai mult sau mai puţin defavorizate, care permite:

- Valorificarea potenţialului creativ şi dispoziţia ludică, atît a copiilor cît şi a adulţilor (părinţi, tineri, educatori, etc.);

- Găsirea unor soluţii alternative şi participative pentru organizarea timpului liber (cunoaşterea mediului înconjurător, jocuri de diferit tip, cultivarea valorilor pozitive şi a gustului pentru frumos);

- Responsabilizarea şi consolidarea relaţiilor din comunitate într-un cadru pozitiv şi relaxant.

LUDOTECA poate fi :

Un centru pentru întâlnire şi socializare pentru persoane de vârste şi categorii sociale diferite

Un centru de întâlnire şi socializare p/u persoane cu capacităţi diferite

Un suport pentru copiii din spitale

Un serviciu teritorial

Un atelier p/u activităţi manuale şi creative

Un loc pentru redescoperirea şi reînvierea tradiţiilor populare

Un centru de consultanţă şi informare în domeniul jocurilor şi jucăriilor

Un observator privilegiat şi un centru de recuperare a disabilităţilor minore

Un centru pentru organizarea de sărbători şi de manifestări culturale

Un centru de activităţi complementare activităţilor şcolare „(Ludoteca –Formă Alternativă de Educaţie Extraşcolară, suport de curs,p. 10)

CAP. II. METODOLOGIA LUCRĂRII

II.1.MOTIVAREA ALEGERII TEMEI

În principiu ,am ales aceasta tema deoarece doresc să profesez pe acest domeniu, să dezvolt criteriul de ludic şi activităţi prin joc şi să introduc conceptul în educaţia prescolară din grădiniţe şi în învăţământul primar, iniţial ca opțional.

În acest moment în învaţământul primar sau preşcolar nu exista activităţi ludice de învăţare sau dezvoltare. Foarte puţini profesori predau prin jocuri sau activităţi, ei armând programa care le limitează timpul de a face jocuri pentru învăţare. Ca urmare ei folosesc metodele clasice de predare-învățare care dau rezultate pentru unii copii, însă în timp devin monotone. Eu cred că introducerea învăţatului prin joc este şi va fi foarte eficient şi se va dezvolta cu ajutorul persoanelor care îşi doresc să studieze şi să introducă în modul său de predare activitatea de învăţare prin joc..

Pentru a înţelege exact despre ce este vorba în ora de educaţie fizică şi cum trebuie să introducem activităţile în ora de educaţie fizică ,este necesar să ne stabilim cu certitudine obiective ,iar pentru a fi şi mai eficienţi să stim importanta acestora.

Ora de educaţie fizica este din start una din cele mai importante materii din programa şcolara ,chiar dacă mulţi o contestă şi apare o contradicţie precum: ,,de ce ne trebuie sport dacă ştiu matematică sau alte materii de specialitate”,în opinia mea dar nu doar a mea ci a multor persoane din acest domeniu,ci şi a celor care au studiat şi cercetat în domeniul sportiv ,educaţia fizică te ajuta să fii motric,să te dezvolţi armonios ,să gândesti şi să reacţionezi rapid şi multe altele care te ajuta să fii bun la toate materiile.

II.2 SCOPUL CERCETĂRII

Ipoteza de la care am plecat presupune că înlocuirea structurii şi conţinutul clasic al orei de educaţie fizică şi sport, la nivelul ciclului primar, cu activităţi ludice va duce la modificarea comportamentului copiilor,adica vor fi mai cooperativi,mai atenti,mai implicaţi,mai activi faţă de ora de educaţie fizică.

Urmărim atragerea copiilor cât mai mult spre activitatea fizică şi ajutarea lor pentru a trece mai uşor peste obstacole, apoi învingerea emoţiilor întalnite la diferite activităţi.

Scopul activităţilor ludice şi al exerciţiilor fizice îl constituie dezvoltarea complexă a personalităţii individului, în concordanţă cu cerinţele societăţii, dedobândire a autonomiei, eficienţei şi echilibrului cu mediul natural şi social.Produsul final în educaţiei fizice reprezintă materializarea obiectivelor sub toate aspectele, cu alte cuvinte, progresul pe care îl înregistrează subiectul (copilul) în plan somatic, funcţional, motric, cognitiv, afectiv şi social. Educaţia fizică şi activitălile ludice aşa cum rezultă din denumire, este o formă de educaţie care înseamnă a dirija, orienta,cultiva şi conduce către un scop bine stabilit, fizic, motric sau comportaraental îngeneral.

Ne raportăm la o categorie de vârsta mica de nivel primar,în care urmărim dezvoltarea lor prin jocuri şi activităţi. Aşa ajungem să respectăm programa şcolară şi folosim activităţile ludice în locul orei clasice de educaţie fizică.

Din punct de vedere al sarcinii, ne propunem să dezvoltăm calităţile motrice de baza ale copiilor, să îi învăţăm să colaboreze, să se joace, să işi dezvolte imaginaţia, să se exprime liber ,să îşi învinga fricile, să se dezvolte fizic armonios, dar şi intelectual.

II.3 SUBIECŢII CERCETĂRII ŞI METODELE DE CERCETARE FOLOSITE

Studiul a fost efectuat pe un lot de 37 de copii de clasa întâi, de la şcoli diferite cu vârste cuprinse între 6 şi 8 ani. Toți au fost prezenţi la orele practice. În cadrul cercetarii s-au efectuat 5 ore de educaţie fizică şi 5 ore de activităţi ludice la fiecare clasă în parte pentru a putea face o comparatie între cele doua clase. Perioada de studiu a fost de 2 luni (noiembrie 2017-ianuarie 2018).

Ca metodă de obținere a datelor s-a folosit ancheta prin sondaj. Scopul anchetei este de a înţelege anumiţi factori nedescoperiţi prin alte metode şi a studia personalitatea individului în relaţiile din interiorul grupului. Ca instrument de culegere a datelor s-a folosit chestionarul.În centralizarea și analiza datelor s-a folosit programul Graphpad prism 6.În cadrul acestui soft am folosit testul ANOVA ce reprezintă un test pentru determinarea diferențelor semnificative statistic dintre seriile de date ale studiului şi ne ajuta să consolidam ipoteza sau să o declaram nulă.

O altă metodă de obținere a informațiilor folosită a fost observaţia participativă, deoarece noi am participat activ în momentul activităţilor desfăşurate, pentru a putea vedea reacţile directe ale copiilor şi a consolida cercetarea.

CAP.III REZULTATE ŞI DISCUŢII

III.1 PREZENTAREA REZULATETELOR ŞI DISCUŢII

Vom descrie pe rând itemii din chestionar, apoi analizăm răspunsurile primite de la subiecţii cercetării.

Item 1:,,***În ce măsură ţi-a plăcut să participi la ora de educatie fizica si sport/activităţi ludice?"*** are 4 variante de răspuns:,,foarte mult"(1), ,, mult"(2), ,, puţin"(3), ,, deloc"(4).

Tabelul 1.Statistica descriptivă pentru răspunsurile la itemul 1

Număr de valori	37	37	36	37
Media	3,432	3,324	3,139	3,541
Deviația standard	0,7280	0,6260	0,8333	0,5575
Indice de confidență	0,242	0,208	0,282	0,186

Tabelul 2.Sinteza testului Anova pentru itemul 1

ANOVA Sumară	
F	2,226
valoarea lui p	0,0878
P valoare sumara	Ns

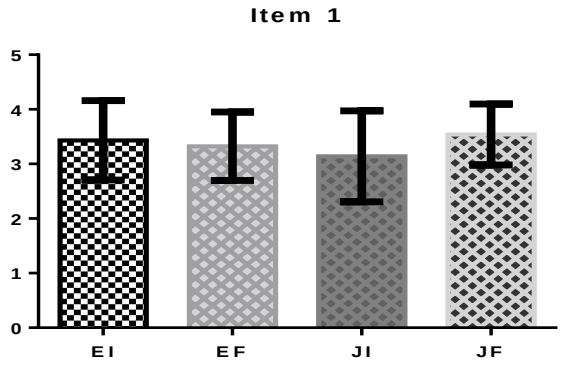


Figura 1. Reprezentarea grafică a răspunsurilor itemului 1

În urma analizei graficului pentru itemul 1 constatăm că s-a înregistrat o valoare nesemnificativă în participarea copiilor la ora de educaţie fizică şi a activităţilor ludice. Ei au răspuns în mare parte cu varianta 2(mult) la ora de educaţie fizică şi varianta 1 (foarte mult) la ora de activităti ludice. Constatăm că la ora de activităţi ludice copii au fost mult mai relaxaţi si mai participativi, decât la ora de educaţie fizică unde au avut momente în care nu au reacţionat la comenzile standard de aliniere, poziţie de drepţi. La finalul orei de educaţie fizică doreau să plece cât mai repede, invocând motivul ca au obosit sau au transpirat, însă la ora de activităţi ludice la finalul orei copii mai doreau sa facem şi alte jocuri.

Item 2: ,, ***Ce îţi place la ora de educatie fizica si sport/activităţi ludice?”*** are 3 variante de răspuns: ,,jocurile”(1), ,,mă joc cu colegii”(2), ,, pot să mă manifest”(3).

Tabelul 3.Statistică descriptivă pentru răspunsurile la itemul 2

Număr de valori	37	37	36	37
Media	1,811	1,973	1,750	1,730
Deviaţia standard	0,7393	0,7988	0,7700	0,8045
Indice de confidență	0,247	0,266	0,261	0,268

Tabelul 4.Sinteza testului ANOVA pentru itemul 2

ANOVA sumară	
F	0,7394
valoarea lui p	0,5302
valoare calitativă a lui p	Ns

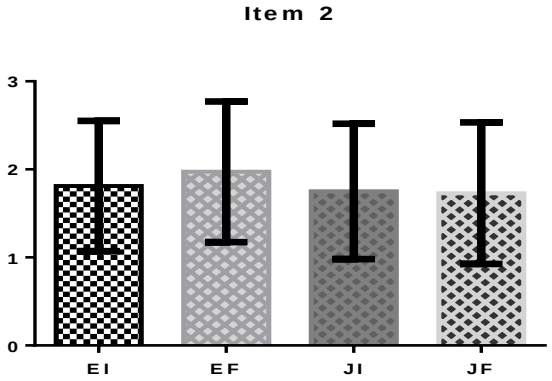


Figura 2. Reprezentarea grafică a răspunsurilor itemul 2

La itemul 2 constatăm o valoare nesemnificativă, ceea ce ne arată că şi la ora de educaţie fizică şi la ora de activităţi ludice copiilor le place să se joace, să interacţioneze cu colegii şi să se manifeste liber.

Item 3:***„Ce te deranjează la ora de educatie fizica si sport/activităţi ludice?”*** are 3 variante de răspuns: „colegii neascultători”(1), „ unele jocuri nu îmi plac”(2), „alt motiv”(3).

Tabelul 5.Statistica descriptivă pentru răspunsurile la itemul 3

Număr de valori	37	37	36	37
Media	1,351	1,568	1,389	1,378
Deviaţia standard	0,4840	0,5548	0,4944	0,4917
Indice de confidență	0,161	0,185	0,167	0,164

Tabelul 6.Sinteza testului ANOVA pentru itemul 3

ANOVA sumară	
F	1,398
valoarea lui p	0,2459
valoare calitativă a lui p	ns

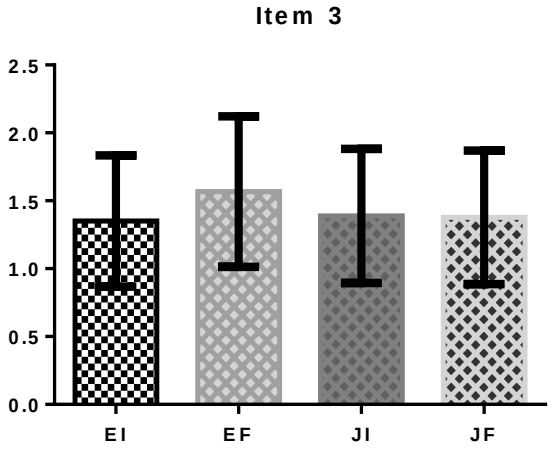


Figura 3. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la itemul 3

Răspunsul fiind nesemnificativ, constatăm că la orice activitate copii reacţionează dacă colegii sunt neascultători sau nu le place o activitate desfăşurată.

Item 4:*„La ce te ajuta ora de educatie fizica si sport/activităţi ludice?”* are 3 variante de răspuns: „să fii mai vesel”(1), „să fii mai sănătos”(2), „nu îmi place”(3).

Tabel 7.Statistică descriptivă pentru răspunsurile la itemul 4

Număr de valori	37	37	36	37
Mean	1,324	1,459	1,167	1,297
Std. Deviation	0,6260	0,5575	0,3780	0,4634
Indice de confidență	0,208	0,185	0,128	0,154

Tabelul 8.Sinteza testului ANOVA pentru itemul 4

ANOVA Sumară	
F	1,979
valoarea lui p	0,1199
valoare calitativă a lui p	Ns

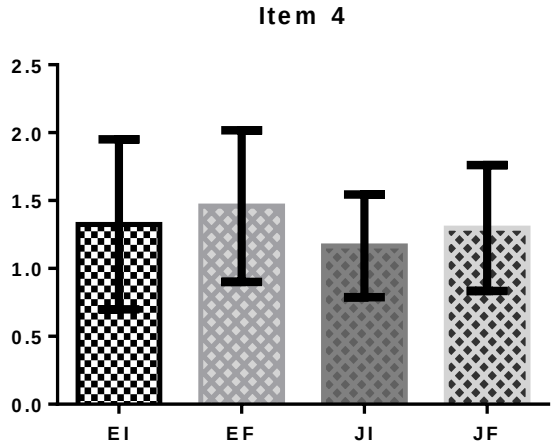


Figura 4. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la itemul 4

Constatăm că marea majoritate a răspunsurilor se regăsesc variantele de răspuns 1 şi 2 ceea ce ne arată că în momentul studiului copiii au fost mai veseli dar au şi conştientizat în limita vârstei că le este benefică orice activitate.

Item 5***:„Dacă ai o problemă în timpul orei de educatie fizica si sport, cu cine vorbești mai întâi?”*** are 3 variante de răspuns:„profesorul”(1), „colegii”(2), „cu nimeni”(3).

Tabelul 9. Statistică descriptivă a răspunsurilor itemului 5

Number of values	37	37	36	37
Mean	1,595	1,703	1,639	1,676
Std. Deviation	0,6438	0,8119	0,8333	0,7474
Std. Error of Mean	0,1058	0,1335	0,1389	0,1229
Indice de confidență	0,215	0,271	0,282	0,25

Tabelul 10.Sinteza testului ANOVA pentru itemul 4

ANOVA Sumară	
F	0,1399
valoarea lui p	0,9360
valoare calitativă a lui p	ns

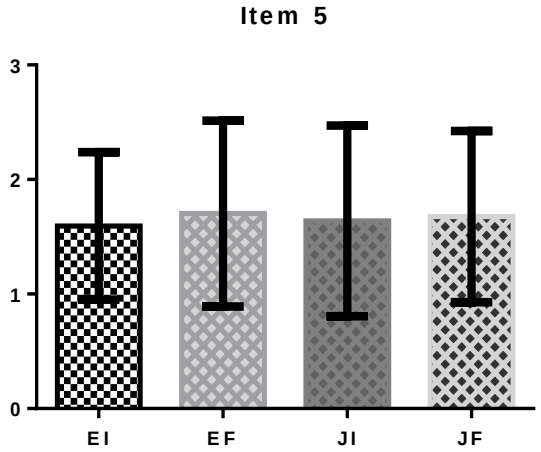


Figura 5. Reprezentarea grafică a răspunsurilor itemului 5

Analizând graficul constatăm că majoritatea cpiilor au ales la varianta 1, ceea ce am constatat şi prin metoda observării participative.

Item 6: ***„Îţi place mai mult .....?”*** are 2 variante de răspuns: ,,educaţia fizică”(1), ,,jocurile”(2).

Tabel 11. Statistică descriptivă a itemului 6

Number of values	37	37	36	37
Media	1,432	1,649	1,861	1,865
Std. Deviation	0,5022	0,4840	0,3507	0,3466
Indice de confidență	0,167	0,162	0,119	0,116

Tabel 12. Sinteza testului ANOVA pentru itemul 4

ANOVA Sumară	
F	8,545
valoarea lui p	< 0,0001
valoare calitativă a lui p	****

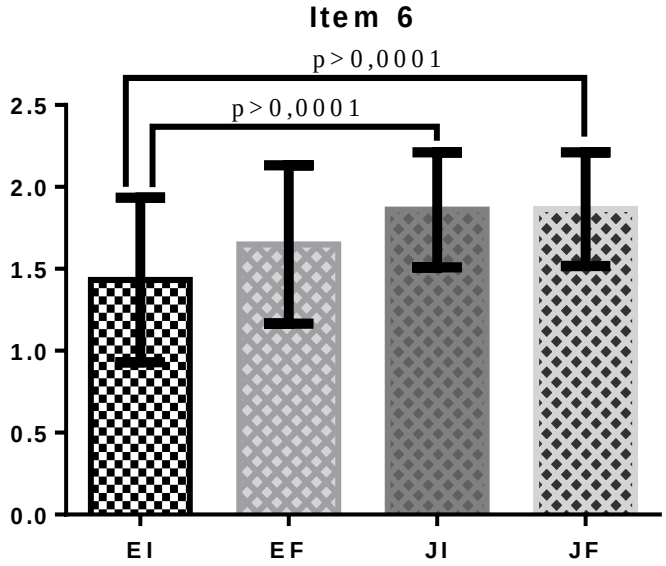


Figura 6. Reprezentarea grafică a itemului 6

Constatăm din reprezentarea grafică un raport vizibil de diferente a răspunsurilor.Copii au reacţionat pozitiv la activitaţile ludice faţă de ora de educaţie fizică.Ei au fost foarte receptivi,atenţi şi au reuşit să se implice foarte activ la orele de activităţi ludice.La ora de educaţie fizică standard, a fost mai greu să se alinieze,să se aşeze pe rânduri îşi ierdeau concentrarea şi atenţia de la oră.Însă la veriga 4 şi la veriga 6,unde au fost aplicate jocuri pentru dezvoltarea calităţilor motrice îşi schimbau atitudinea,apoi deveneau mai curioşi de ce urmează.La finalul verigilor ei solicitau şi alte jocuri ce să îi captiveze.

III.2 OBSERVAŢII PERSONALE

Având în vedere că am participat activ la orele de practică din cadrul cercetarii lucrarii,lipsa profesorului de sport specializat pe domeniul educaţiei fizice şi sportului se simte evident.Ora de educaţie fizică ţinută de învăţători era de multe ori înlocuită de alte ore.Având în vedere că în momentul de faţă sa introdus profesor de educaţie fizică la învăţământul preşcolar şi primar,cred că lucrurile vor evolua în bine,iar copii vor fi mult mai atraşi spere exerciţiu fizic.

La primele ore efectuate,am întâmpinat multe probleme de organizare cum ar fi:nu reacţionau la comenzi,nu înţelegeau cum să se alinieze,cum să se aşeze unul înapoia celuilalt,spuneau că au înţeles apoi când începeam exerciţiul executau altceva.Un aspect pozitiv este acela că ei imitau pe copii care efectuau corect exerciţiile şi se ajutau unii pe alţii.După 3 ore de educaţie fizică copii au reuşit să înţeleagă ce trebuie să facă la aliniere sau la anumite exerciţii.

Ţin să menţionez că marea majoritate a copiilor au dezvoltat simţul competitivităţii,deoarece tot timpul vor să câştige,să fie primii,chiar dupa unele ştafete organizate când ajungeau primiii săreau ân sus de bucurie strigând:,,eu sunt primul,eu am câştigat....”.Acest spirit de învingător are şi aspecte negative,deoarece apar certuri între copii,dispute sau chiar frustrări că unii nu au ieşit învingători,apoi refuzând să mai participe la concursuri sau alte jocuri,ştafete.

O alta observaţie care ţin să o menţionez este aceea că în momentul în care la şcoală urmează ca acei copii să participe în ziua respectivă la un eveniment,serbare sau petrecere,copii nu mai sunt atenţi la ora,sunt distraşi,chiar cu gândul la ceea ce urmează şi nu la ora de educaţie fizică.

Noi ca profesori trebuie să ne îndeplinim obiectivele din programa şcolară prin jocuri de aceea am şi ales această temă de cercetare pentru a vedea cu certitudine impactul activităţilor ludice la învăţământul primar.

CONCLUZII

Această lucrare a analizat comportamentul copiilor la nivelul învăţământului primar faţă de ora de educaţie fizică într-un alt format înlocuit cu activităţi ludice. S-a presupus că înlocuirea structurii şi conţinutul clasic al orei de educaţie fizică şi sport la nivelul ciclului primar, cu activităţi ludice, va duce la modificarea atitudinii copiilor faţă de ora de educaţie fizică şi vor participa mult mai activ. S-a urmărit atragerea lor cât mai mult spre activitatea fizică şi ajutarea lor pentru a trece mai uşor peste obstacole,apoi învingerea emoţiilor întalnite la diferite activităţi.

Scopul principal al cercetării a fost îndeplinirea obiectivelor din programa şcolară sub o alta modalitate decât cea din ora clasică de educaţie fizica şi sport, care este standardizată pe verigi. S-am efectuat un studiu al unui articol de cercetare în educaţie fizică şcolară ce întăreşte afirmaţia că educaţia fizică contribuie la dezvoltarea abilităţilor de mişcare a copiilor şi competenţa fizică. De asemenea se îmbunatăţeşte puterea de concentrare a copiilor pe parcursul unor jocuri sau activităţi sportive.

În urma analizării rezultatelor s-au observat diferenţe semnificative de comportament, atitudine şi luare a deciziei in timpul orelor de studiu. Ipoteza fiind confirmată, deoarece copiii au reacţionat mult mai bine la orele de acticităţi ludice decât la ora clasică de educaţie fizică. De aceea consideram că ar fi mult mai bine pentru copii să se joace în ora de educaţie fizică şi ar fi mult mai relaxaţi.

Propunem desfăşurarea orei de educaţie fizică,ca fiind înlocuită cu activităţi ludice,iar la nivelul învăţământului primar copii doar să se joace şi să înveţe lucruri noi fără a fi evaluaţi.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Balint, G. (2009). *Jocurile dinamice – o alternative pentru optimizarea lecţiei de educaţie fizică cu teme din fotbal în învăţământul gimnazial*. Editura Pim. Iaşi.
2. Bădău, A. (2014). *Îmbunătățirea capacității funcționale și motrice prin mijloace și metode specific activităților acvatice ludico-recreative la studenții facultăților de neprofil*. Teză de doctorat. Universitatea Transilvania Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane. Conducător științific: Prof.univ.dr. Bondoc – Ionescu Dragoș.
3. Cârstea, G. (2000). *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. AN-DA, București.
4. Chirazi, M., Petrea, R. G., (2014), *Metode de cercetare ştiinţifică în educaţie fizică şi sport*. Iași.
5. Chelcea, S. (2007). *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantiative și calitative*, Editura Economică, București.
6. Cosmovici, A., Iacob L. (1998) ,*Psihologie şcolara* ,Editura Polirom. Iași.
7. Dragnea, A. (2000). Teoria educaţiei fizice şi sportului. Editura Fest, București.
8. Honceriu, C., Ciobanu, C., Trofin, F. P., Rugină, E., Tănase, V., (2014). *Forme Ludice în Activităţile Curriculare şi Extracurriculare Aplicaţii în Educaţie Fizică şi Sport*, Editura Pim, Iași.
9. Jaba., E (2002). *Statistica*, Edișia a treia, Editura Economică, București.
10. Pehoiu, C. (2004). *Jocul-Formă şi mijloc de realizarea obiectivelor şi conţinutul educaţiei fizice şcolare*. Editura Cetate de scaun.
11. Popescu, L. (2015), *Istoria universală a culturii fizice*, Editura Pim, Iași.
12. Popovici, I.M., Rugină, E. (2014). *Jocuri dinamice şi ştafete pentru învăţământul primar şi preşcolar*. Editura Performatică, Iasi.

***Iulian D. (2016). *Gimnastica de baza*, Suport de curs, UAIC, Iași.

***Marcu, M. Psihopedagogia jocului. Note de curs.

***Suport de curs ,,Rolul şi funcţiile jocului didactic

*** Schiopu, U. (1997). *Dictionar de psihologie*

***Dicționarul Limbii Române

*** 855 de Jocuri și activități. Ghidul Animatorului. UNICEF. Republica Moldova**.**

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IASI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORT
SPECIALIZAREA: EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

Coordonator științific:
Lector Dr. Honceriu Cezar

Absolvent:
Mocanu Andrei

IAȘI
2018

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IASI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORT
SPECIALIZAREA: EDUCAŢIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ

ANALIZA FIȘELOR DE JOC LA O ECHIPĂ DE FOTBAL

Coordonator științific:
Lector Dr. Honceriu Cezar

Absolvent:
Mocanu Andrei

IAȘI
2018

I.1. Tehnica jocului de fotbal

Orice jos sportiv, ca de altfel orice ramură de sport, pentru a putea fi practicată, necesită de altfel un bagaj de deprinderi motrice specifice pentru manevrarea obiectului de joc, numit de specialiștii domeniului tehnică.

Tehnica este un ansamblu de deprinderi motrice, de procedee specifice manevrării mingii și deplasării jucătorilor în vederea executării acestor manevre, care se desfășoară dupa activitățile nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.

I.2. Caracteristicile tehnicii

Tehnica nu trebuie înțeleasă ca ceva de sine stătător, ea este dependentă de procesul de joc, și în interdependență cu tactica și ceilalți factori care condiționează antrenamentul sportiv. Tehnica este subordonată scopului principal al unui joc, și anume acela de obținere a victoriei

Tehnica trebuie să fie științifică, ea se perfecționează întotdeauna, are un caracter „evolutiv", determinat de perfecționarea continuă a jocului. Creșterea randamentului în joc, și a vitezei de execuție ne demonstrează caracterul ei dinamic.

I.3. Componentele tehnicii:

Componentele tehnicii (C.A. Dragnea, S.M. Teodorescu, Teoria sportului, Fest, București, 2002, p. 282-283) sunt:

- elementul tehnic, reprezintă structura motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport;
- procedeul tehnic, este structura motrică concretă sau modul particular de efectuare a elementului tehnic;
- stilul, constituie modul particular (amprenta personală) de efectuare a unui procedeu tehnic;

- mecanismul de bază al procedeului tehnic, reprezintă succesiunea logică de acte motrice în vederea efectuării eficiente a acestuia.

I.5. Tactica jocului de fotbal

Tactica definește rolul mișcărilor în cadrul jocului, cum și în ce scop sunt ele folosite, care este gândirea sportivilor în obținerea unui rezultat benefic, propunându-și să arate jucătorilor modalitățile de organizarea a jocului, desfășurarea și pregătirea acțiunilor de atac și apărare.

Relația dintre tactică și ceilalți factori ai antrenamentului, determinată de condiționarea reciprocă a acestora, de relația stransă dintre ei, este cea care determină în ultima instanță eficiență maximă, corelația dintre tactică și tehnică fiind de bază a randamentului maxim a jucătorilor și echipei.

I.5.2. Componentele tacticii:

Concepția tactică reprezintă un sistem de principii și norme elaborate în vederea participării la competiții. Planul tactic reprezintp ansamblul măsurilor stabilite în vederea rezolvării problemelor tactice.

Acțiunile tactice sunt instrumentele practice de realizare a planului tactic și respectiv a concepției tactice.

I.5.3. Conținutul tacticii:

Acțiunile tactice se clasifică astfel:

- acțiune individuală
- combinație tactică
- schemă tactică
- circulația tactică
- sistemul de joc
- concepție de joc

II.1. Motivația alegerii temei

Am ales această temă deoarece am practicat jocul sportiv fotbal, la nivel de juniori, desfășor activitatea de arbitru asistent în prezent și vreau să valorific experiența acumulată ca sportiv, în viitoarea mea carieră de profesor de educație fizică și sport școlară, și de ce nu, viitor antrenor de fotbal. Consider că alegerea acestei lucrări științifice mi-a dat posibilitatea de a-mi aprofunda cunoștințele, ea reprezentând un început al munci mele în acest domeniu.

II.2. Ipoteza, scopul și sarcinile lucrării

Ipoteza lucrării este următoarea: conceperea unor fișe de urmărire tehnico-tactică a jocurilor unei echipe de fotbal, realizarea lor efectivă și analiza rezultatelor poate conduce la identificarea unor aspecte tehnice și tactice utile antrenorului în vederea planificării ulterioare a antrenamentului, aceasta având posibilitatea de a lua unele decizii pe baza acestor aspecte.

II.3. Scopul lucrării:

Scopul acestei lucrări este de a realiza un număr de patru fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor. Aceaste fișe ar trebui să urmărească principalele elemente și procedee tehnice dar și tactice ale jocului de fotbal. Scopul principal al acestor fișe este de a da antrenorului o serie de date concrete, extrase din joc, asupra nivelului de execuție a elementelor și procedeelor tehnice sau asupra capacității de a pune în practică tactica individuală sau colectivă de către jucători.

II.4. Sarcinile lucrării:

- studiul bibliografic al temei lucrării;
- efectuarea unui experiment de constatare la o echipă de liga a 3-a din Romania;
- realizarea fișelor tehnico-tactice de înregistrare a meciurilor;
- analiza și interpretarea rezultatelor obținute;

II.5. Metodele de cercetare folosite în realizarea lucrării.

Pentru a realiza această lucrare, am studiat și folosit mai multe metode care m-au ajutat în rezolvarea sarcinilor propuse și verificarea ipotezei.

Aceste metode sunt:

- metoda de documentare bibliografică;
- metoda observației;
- metoda experimentală;
- metoda statistică;
- metoda reprezentării grafice.

III.1. Organizarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat astfel: în perioada returului de campionat 2017-2018, subiecții fiind jucătorii echipei de fotbal CSM Pașcani, echipă care activează în Liga a 3-a.

III.4. Analiza şi interpretarea datelor:

Acţiunile tehnico-tactice individuale şi colective efectuate de jucători pe întreg parcursul jocului au la bază principii tactice generale şi speciale ale tacticii jocului de fotbal. Toate cele patru momente fundamentale ale jocului (apărarea,recuperarea, atacul, şi fazele fixe) au în conţinutul lor relaţii tactice bine cunoscute cu care se acţionează în cadrul jocului, fiecare din ele având particularităţile lor specifice, sistemele lor de acţionare individuale şi colective cunoscute de jucători pentru rezolvarea sarcinilor de joc.

III.5. Concluzii şi propuneri:

Rezultatele înregistrate și analiza acestora au ajutat într-o oarecare măsură antrenorul la planicarea antrenamentului. Acesta implementând anumite acțiuni tehnice și tactice în cadrul acestuia.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZARE: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND EVOLUȚIA SPRE SPORTURI A JOCURILOR CU MINGEA: RUGBY

- REZUMAT -

Îndrumător:
Conf. univ. Popescu Lucian

Student:
Motrea Iulian Costin

IAȘI
-2018-

Motrea I. C. (Motrea Iulian Costin)

Coordonator: Conf. Univ. dr. Popescu Lucian

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

Specializarea: Educație fizică și Sportivă

Tel:0751603638 , Email: costy_rugby18@yahoo.com

Rezumat

Jocul de rugby se evidențiază ca sport colectiv de luptă, cu conținut motric bogat și variat, având legături formative integrale. În acest joc sportiv se îmbină pasiunea și gândirea, respectiv tehnicul și umanul, astfel, nu reduce jucătorul la o mașină biomecanică, bioenergetică, văzută bio-informațional conform teoriilor la modă, definind și construind personalitatea acestuia. Jucătorul de rugby prezintă în același timp, relativa „rigiditate” a sferei tehnico-tactice cât și curajul, entuziasmul, vitejia, spiritul de sacrificiu, necesar integrării în echipă și joc. Dezvoltă calități precum spiritul de echipă, înțelegerea, cooperarea și respectul pentru colegi. Pietrele sale de temelie sunt dintotdeauna plăcerea de a participa, curajul, îndemânarea cerută de joc, iubirea pentru un joc de echipă care îmbogățește viețile tuturor celor implicați și prietenia trainică insuflată de interesul comun pentru joc. Rugby-ul se joacă sub mai multe forme și anume: R XV-15 jucători, R XIII-13 jucători, R X-10 jucători și R VII-7 jucători..

Ipoteza: Presupun că, utilizând bibliografia de specialitatea, metoda etnografică, metoda studiului bibliografic, metoda istorică și metoda bibliografiei de specialitate, în acest studiu, pot identifica cu ușurință începuturile jocurilor cu mingea, respectiv rugby-ul de la forma lui neorganizată până la forma lui organizată, de la origini până în zilele noastre.

Scopul lucrării: identificarea unor repere pentru a vedea începuturile neorganizate ale rugby-ului ca forme de manifestare a oamenilor în diferite perioade istorice până la forma lor organizată.

Sarcinile lucrării: Stabilirea si analiza reperelor bibliografice, a ipotezei și a scopului lucrării, a metodelor de cercetare, organizarea cercetării a rugby-ului ca formă organizată în diferite perioade istorice, ca formă organizată în prezent, analiza și interpretarea indicatorilor stabiliți a rugby-ul ca formă neorganizată și organizată.

Metode de cercetare utilizate: metoda etnografică, metoda analizei, metoda studiului bibliografic, metoda bibliografiei de specialitate, metoda istorică și consultarea internetului și a paginilor web de specialitate.
Concluzii: Concluziile la care am ajuns în urma efectuării cercetării este faptul că jocul de rugby s-a răspândit într-un mod surprinzător pe aproape tot globul, jucându-se cu aceeași pasiune și devotament până în zilele noastre.
Cuvinte cheie: *pasiune, dăruință, curaj, îndemânare, respect, solidaritate, fair-play.*

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

SELECȚIA ÎN JOCUL DE MINIVOLEI

Coordonator științific:

Lect. Univ. Dr. Rareș Alexandru Puni

Absolvent:

Alexandru Niță

IAȘI

ANUL UNIVERSITAR 2017-2018

Motivarea alegerii temei

Datorită faptului că voleiul este pe o scară continuă ascendentă în ultimii ani, am ales a-mi cultiva cunoștințele pe ceea ce mă atrage și anume lucrul cu copiii, respectiv minivolei, în dorința devenirii unui profesor bun de educație fizică și sport.

În cadrul jocurilor sportive, respectiv volei și minivolei, selecția jucătorilor și mai ales pregătirea și testarea lor este un proces cu un caracter destul de complex. În cadrul echipei, din punct de vedere psihologic, relația dintre coechipieri trebuie să fie în strânsă legătură, în special în cazul lucrului cu copiii, unde pot apărea tot felul de divergențe ce trebuie ținute sub control. Dacă acest lucru este bine punctat, va crea o eficiență crescută în antrenamente.

În ultimele decenii au fost înregistrate la această disciplină progrese spectaculoase date de masivele preocupări și investigații ale specialiștilor domeniului atât din punct de vedere socio-uman cât și tehnico-tactic. În structura sistemului găsim o diversitate de elemente care ajută la îndeplinirea unor obiective, sarcini, conținuturi, cu unele exemple care să ajute la punerea bazelor unificării pregătirii voleibalistice.

În această lucrare am surprins unele modificări de regulament pe parcurul anilor care au ajutat la îmbunătățirea jocului de minivolei, făcându-l mai accesibil din unele puncte de vedere pentru copii. Pe lângă acestea, am reușit să punctez un subcapitol cu o importanță mare din punct de vedere medico-tactic, unele metode de influențare a selecției pe grupe de vârstă reprezentate prin câteva figuri și tabele.

În cadrul obținerii unei metodici eficiente în minivolei, necesită un ansamblu de informații, reguli și tehnici de lucru, înrămate în diverse jocuțe practice și interactive pentru a atrage tânăra generație spre mișcare și sănătate.

Consider că tema abordată a fost acoperită în întregime din punct de vedere teoretic în primul capitol iar din punct de vedere practic în capitolele următoarele atingând obiectivele și sarcinile propuse.

Scopul și sarcinile lucrării

Scopul nostru în cadrul selecției copiilor este de a-i alege pe cei ce se apropie de modelul exemplar al jucătorului de minivolei prin intermediul unor procedee tehnice ce îi va atrage în această disciplină, pentru atingerea performanțele voleibalistice de la vârste fragede.

Se consideră că aceasta selecție și testele atribuite nu reprezintă decât un ghid orientativ spre etimarea calităților de bază în speranța dezvoltării lor la alte nivele, cu ajutorul unei conduceri de specialitate bine pregătită. După dezvoltarea fizică, vârsta cea mai optimă considerată de specialiști este cuprinsă între 10 și 14 ani. Ideea pornește de la faptul că pentru o muncă conștiincioase și sistematice, cu rezultate pe măsură, se atribuie cel puțin 6-8 ani. Vârsta de selecție dată de etapele dezvoltării copilului este determinată de:

- Se stabilește vârsta optimă pentru atingerea performanțelor după care se scade timpul alocat învățării tehnicii și tacticii dar și din punct de vedere biologic (fiziologic, biomecanic, motric)
- Să se stabilească caracteriticile psihomotrice ale vârstei când se va face selecția
- Încercarea prognozării dezvoltării somatice. La copiii cu vârste sub 10 ani este mai greu acest lucru, de aceea se consideră că selecția ar trebui sa aibă loc puțin mai târziu

Din punct de vedere al sarcinii, ne propunem să aflăm nivelul fizic actual al copiilor, să dezvoltăm masele musculare, atât partea inferioară cât și partea superioară, și să îmbunătățim calitățile motrice (viteza de reacție, execuție, detentă, coordonare, forța, rezistența specifică jocului de volei).

Înainte și după perioada de pregătire, voi aplica câteva probe ce țin de viteză, sarătură în înalțime și mobilitate pentru a aprecia progresele copiilor dobândite cu ajutor unor exerciții specifice.

Ipoteza cercetării

Prin folosirea mijloacelor de pregătire fizică vom îmbunătăți calitățile motrice ale copiilor și identifica potențialul jucătorilor de minivolei din cadrul grupului.

Concluzii

Ca urmare a cercetării efectuate, pot spune că, pentru a ajunge la rezultate eficiente în minivolei, este necesar un ansamblu de informații, reguli și tehnici de lucru, înrămate în diverse jocuțe practice și interactive pentru a atrage tânăra generație spre mișcare și sănătate.

Societatea contemporană este într-o continuă expansiune cantitativă și calitativă producându-se diverse mutații în ceea ce privește pregătirea micilor voleibaliști datorate creșterii performanțelor sportivilor, care își propun și unii chiar reușesc să ajungă la limitele lor biologice, poate chiar să le depășească. Depășind aceste granițe fizice și psihice, sportivul ajunge a înregistra noi recorduri chiar și pe plan mondial dar aceste recorduri adunate înseamnă și cerințe mult mai crescute de la practicanții de toate vârstele.

Cu ajutorul informațiilor dobândite din această cercetare împreună cu ghidarea antrenorilor de volei, am observat că accentul este mult pus pe orele de antrenament, pe perfecționarea mișcărilor din punct de vedere tehnic și tactic, astfel neglijându-se refacerea după antrenament și aspectele ce țin de psihic și de pedagogia antrenamentului. Antrenorii sunt de acord că aceste aspecte sunt esențiale în obținerea performanței doar din punct de vedere teoretic, iar practic doar phisologia „bunului simț” dublată de pasiunea pentru sport.

Propun ca pe viitor, atât antrenorii cât și profesorul de sport ar trebui să se axeze mai mult pe pregătirea și refacerea psihică decât pe pregătirea fizică. Pentru un randament cât mai bun în antrenamentul copiilor, recomand o energizare prin diverse jocuțe, ștafete care să le invioreze starea.

UNIVERSITATEA „ ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENŢĂ

Coordonator științific:
Lect.Univ Dr. Nichifor Florin

Absolvent:
Panaite Alexandru Ștefan

Iași
2018

UNIVERSITATEA „ ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Aspecte privind dezvoltarea calității motrice viteza la clasele V-VI prin jocuri dinamice

Coordonator științific:
Lect.Univ Dr. Nichifor Florin

Absolvent:
Panaite Alexandru Ștefan

Iași
2018

Planul lucrării

INTRODUCERE…….....5

CAPITOLUL I- Fundamentarea teoretică a lucrării

I.1. Definiția vitezei.....6

I.2. Factorii care condiționează viteza.....7

I.3. Formele de manifestare a vitezei.....8

I.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei.....10

I.5.Clasificarea metodelor pentru dezvoltarea vitezei.....12

I.6. Aspecte ale dezvoltării somato-funcţionale ale elevilor de vârsta11-12 ani 13

CAPITOLUL II-Metodologia lucrării

II.1.Motivația alegerii temei.....14

II.2. Ipoteza lucrării.....18

II.3.Scopul lucrării.....18

II.4. Sarcinile lucrării.....18

II.5. Metode de cercetare folosite in lucrare.....19

II.6. Metode si tehnici de evaluare a vitezei.....20

CAPITOLUL III-Rezultatele cercetării si interpretarea lor

III.1.Organizarea studiului.....21

III.2. Metodele şi mijloacele de dezvoltare a vitezei, folosite în cadrul lecţiilor de educaţie fizică a clasei a-V-a și a-VI-a.....23

III.3. Rezultate înregistrate în urma testării inițiale.....25

III.4. Rezultate înregistrate în urma testării finale.....26

III.5. Date statistice rezultate în urma studiului.....27

III.6. Analiza şi interpretarea datelor obţinute în urma testărilor.....29

III.7. Concluzii şi propuneri.....33
Bibliografie……..34

Introducere

Viteza, una dintre calităţile motrice de bază, se deosebeşte clar de celelalte prin faptul că ea este determinată în mare măsură pe cale genetică ceea ce o face puţin perfectibilă. Când spunem puţin nu ne putem referi la un procent anume deoarece acesta poate fi influenţat la rândul său de alţi factori (genetici, biochimici, fiziologici) însă oricum, rămâne calitatea motrică cea mai puţin perfectibilă.

Practicarea jocului de către copii fie el (fotbal, handbal , baschet, volei, etc) este de mare importanţă, asigurând întărirea sănătăţii, dezvoltarea armonioasă fizică şi psihică. Mişcările şi exerciţiile sunt intense şi variate, impunând modificări active în funcţiile organelor, în aparatele şi sistemele organismului. Fiziologic, prin efortul depus se dezvoltă capacităţile funcţionale. Aparatul locomotor reprezentat de sistemul osos şi sistemul muscular suferă modificări calitative aşa încât scheletul se întăreşte, articulaţiile dintre oase capătă o mare mobilitate.

Lecţiile de educaţie fizică, antrenamentele specifice , jocurile în sine determină dezvoltarea calităţilor motrice - viteză, îndemânare, forţă, rezistenţă şi dezvoltarea calităţilor morale - voinţă, curaj, perseverenţă, spirit de echipă, stăpânirea de sine, devotamentul. Calităţile motrice constituie suportul de baza al efectuării actului motric care în timpul jocului se manifesta în cele mai variate forme.

Pentru un jucător competitiv aceste calităţi motrice trebuie dezvoltate la indici superiori de manifestare. Este cunoscut faptul că fiecare calitate motrică îşi are substratul său morfo - funcţional şi, ca atare, exerciţiul fizic trebuie să se adreseze cu precădere substratului morfo - funcţional care generează manifestarea calităţilor motrice respective.

Efortul specific jocurilor sportive, impune o dezvoltare cât mai bună a tuturor calităţilor motrice. Totuşi, unele calităţi motrice se pot dezvolta mai uşor prin antrenament, având un grad sporit de perfectibilitate (forţa, rezistenţa), altele, cum este viteza, se pot dezvolta mai puţin, datorită caracterului preponderent ereditar.

CAPITOLUL I- Fundamentarea teoretică a lucrării

I.1. Definiţia vitezei

Viteza este una din calităţile motrice ale cărei definiţii sunt controversate, unii autori mergând până la excluderea ei din rândul acestora, considerând-o rezistenţă de scurtă durată. Analizând însă mai profund modul de efectuare a actelor şi acţiunilor motrice, constatăm că una din componentele temporale este tocmai rapiditatea cu care se execută. Din acest motiv, putem exprima execuţia în termeni calitativi (foarte repede, rapid, lent, foarte lent – în general ceea ce se cunoaşte sub numele de tempo şi cantitativi (durată). Cel mai des însă mişcările sunt apreciate simultan după caracteristicile spaţiale şi temporale, făcându-se raportul dintre durată şi lucrul mecanic efectuat.[1]

Viteza (în accepţiunea cea mai largă) se referă în principal la rapiditatea efectuării mişcării sau actului motric în unitate de timp. Ea se determină prin lungimea traiectoriei parcurse în timp sau prin timpul de efectuare a unei mişcări. Se apreciază în m/sec., sau în unităţi de timp.

Prin modul în care se realizează poate fi uniformă sau neuniformă. Modificarea vitezei (creşterea până la atingerea valorii maxime sau intermediare se numeşte decelerație) este specifică efectuării mişcărilor corpului omenesc; în prea puţine cazuri se menţine o viteză uniformă a mişcărilor. Specific efectuării corecte a exerciţiilor fizice este cursivitatea execuţiei, cu treceri line de la o secvenţă de mişcare la alta. Efectuarea cu bruscheţe, fără a păstra un ritm optim de lucru, denotă că exerciţiul nu este bine însuşit.

Priceperea executanţilor de a menţine o viteză optimă de execuţie se întâlneşte în literatură sub numele de simţul vitezei, corelat în bună măsură cu simţul ritmului şi simţul tempoului.[2]

Viteza, sub diferitele sale forme de manifestare este o calitate motrică deosebit de importantă în toate ramurile de sport, în care este implicată ca atare, sau în combinaţie cu alte calităţi (rezistenţă, forţă etc.) ea determinând, în numeroase cazuri, succesul. Totuşi, trebuie înţeles că nu în toate cazurile viteza maximă este importantă, ci viteza optimă de execuţie.

---

[1] Alexe, N., 2002 – *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundaţiei "România de Mâine", Bucureşti.

[2] Ionescu, I., 1995 – *Football, tehnica şi tactica jocului*. Editura Helicon, Timişoara.

Cercetările efectuate şi experienţa practică au demonstrat că viteza este puternic determinată genetic, depinzând deci, foarte mult de zestrea ereditară a subiecţilor; aceasta însă nu trebuie să ducă la accepţiunea că viteza nu poate fi dezvoltată, ci din contră, viteza se poate dezvolta (este adevărat destul de puţin) prin antrenament special, dar şi prin dezvoltarea altor calităţi care favorizează manifestarea vitezei maxime.[3]

I.2. Factorii care condiţionează viteza

Factorii care determină o bună viteză sunt numeroşi şi în acelaşi timp variaţi. Aceştia sunt de natură genetică (biologică, psihologică – zestrea ereditară) şi pedagogică. În ce priveşte substratul biologic al vitezei desprindem factori morfologici, funcţionali şi unii de natură biochimică-metabolică corelaţi cu factorii psihologici (calitatea analizatorilor, atenţia, tenacitatea, consecvenţa, tipul de sistem nervos etc.). În ce priveşte factorii biologici, unii sunt de natură nervoasă şi alţii sunt proprii muşchilor (anatomic, funcţional).[4] Dintre aceştia mai importanţi sunt:

- Mobilitatea desfăşurării proceselor nervoase, viteza alternării proceselor de excitaţie cu cele de inhibiţie, precum şi intensitatea acestora;
- Timpul de latenţă sau de reacţie care, la rândul său, depinde de caliattea nervului , a muşchiului şi a sinapsei;
- Viteza de conducere a influxului nervos (aferent şi eferent) prin reţeaua nervoasă;
- Viteza de contracţie a muşchiului în urma excitaţiei nervoase;
- Forţa muşchiului care intră în contracţie;
- Lungimea segmentelor implicate în activitate, mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară;
- Capacitatea de coordonare a grupelor musculare;
- Tipul fibrei din care este alcătuit muşchiul;
- Bogăţia de compuşi macroergici a fibrei musculare (CP şi ATP).

[3] Dragnea, A., Teodorescu S., 2002 – *Teoria Sportului*. FEST, Bucureşti.

[4] Ploeşteanu, C., 2003 – *Fotbal, curs de bază*. Editura Universităţii "Dunărea de Jos", Galaţi.

I.3. Formele de manifestare a vitezei

Realizarea actelor şi acţiunilor motrice implică, cu ponderi diferite, mai multe forme de manifestare a vitezei. Dintre cele mai importante amintim:

Viteza de reacţie (sau mai corect spus de latenţă) constă în rapiditatea cu care un subiect răspunde la excitanţi de diferite naturi (vizuali, auditivi, tactili etc.). Viteza de reacţie are cinci componente:

1. apariţia excitaţiei în receptor, ce presupune un proces de codificare a semnalului pentru a putea fi transmis în verigile nervoase următoare;

2. transmiterea excitaţiei codificate prin receptorul senzitiv către verigile corespunzătoare sistemului nervos;

3. analiza semnalului de către centrii nervoşi şi recodificarea acestuia în vederea transmiterii pe căile motorii;

4. transmiterea semnalului prin căile motorii;

5. excitarea muşchiului care prin contracţie materializează reacţia de răspundere sub forma lucrului mecanic.[5]

Se consideră că cea de-a treia componentă consumă cel mai mult timp din perioada de latenţă. Putem aprecia, deci, că viteza de reacţie depinde, în final, de calitatea fiecăreia dintre componentele respective, precum şi de mai multe aspecte psihologice.[6]

Viteza de reacţie este influenţată în probele de sprint de tensiunea psihică premergătoare startului, ceea ce demonstrează că fondul psihologic, pregătirea pentru probă asigură rezultate mai bune ale timpului de reacţie.

Viteza de reacţie (la semnale vizuale) înregistrează valori diferite în funcţie de vârstă, după o dinamică ascendentă, începând cu 8-10 ani până la 20-30 ani, când se ating valori maxime, după care începe să scadă treptat.

Se consideră de către unii autori că reacţiile la semnale optice sunt puţin mai lente decât cele la semnalele acustice, dar este posibil ca un sportiv să reacţioneze mai rapid la semnale vizuale decât la cele sonore.

[5] Honceriu, C., 2012 – *Fotbal. Bazele tehnicii și tacticii*. Editura UAIC Iași.

[6] Neţa, G., 2005 – Bazele jocului de fotbal. *Editura Risoprint*, Cluj-Napoca.

Datele literaturii de specialitate evidenţiază că timpul de reacţie este diferit în cazul în care se utilizează semnale variate. Astfel, la semnal luminos, timpul de latenţă este de 180 msec; la semnal sonor 150 msec., în cazul unui excitant tactil 140 msec., la durere 800 msec.[7]

Reacţiile la diferite semnale pot fi simple sau complexe.

Reacţia simplă constă dintr-un răspuns corect la un semnal dinainte cunoscut, care apare însă inopinat (de exemplu, pocnetul pistolului la start). Acest tip de reacţie este deosebit de important nu numai în sport, ci şi în viaţa de zi cu zi (să ne gândim numai la conducerea automobilului). Se consideră că oamenii care au o bună reacţie simplă sunt mai rapizi şi în alte situaţii. Efectuarea exerciţiilor de viteză îmbunătăţeşte viteza reacţiei simple, fenomen care însă nu se petrece şi în sens invers.

Dezvoltarea vitezei de reacţie simplă este deosebit de importantă la sportivi, deoarece chiar câteva sutimi sau zecimi de secundă pot condiţiona obţinerea unui rezultat bun, a unui loc pe podium.

I.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei

Viteza maximă pe care o poate realiza un sportiv în efectuarea diferitelor acte şi acţiuni motrice (procedee tehnice şi acţiuni tehnico-tactice), nu depinde numai de viteza propriu-zisă pe care o posedă, ci şi de alţi factori (unii dintre aceştia au fost prezentaţi anterior), cum sunt: forţa, supleţea şi mobilitatea articulară, gradul de stăpânire a procedeelor tehnice şi altele.

Procesul dezvoltării vitezei este complex şi trebuie să cuprindă şi alte elemente importante, cum este nivelul de stăpânire a procedeelor tehnice sau a exerciţiilor. Actele şi acţiunile motrice (deprinderile şi priceperile) trebuie să îndeplinească următoarele condiţii:

- exerciţiul să fie foarte bine însuşit, astfel încât să favorizează efectuarea lui cu viteza maximă (sportivul să nu se concentreze asupra detaliilor de execuţie ci asupra vitezei maxime); de asemenea, să nu se utilizeze exerciţii care nu favorizează manifestarea vitezei maxime;

- durata exerciţiilor să fie astfel stabilită încât viteza să nu scadă spre sfârşitul acesteia. Timpul de execuţie se stabileşte în funcţie de forma de viteză ce se doreşte a fi dezvoltată. De obicei, se efectuează repetări pornind de la 5-6 sec. (cum sunt cele pentru perfecţionarea starturilor) şi se ajunge la 50-60 sec. (sau mai mult, în cazul eforturilor anaerob-aerobe). Cel mai des utilizate sunt repetările de până la 15 secunde: alergările pe 30m, 60m, 100m.

[7] Dragnea, A., Teodorescu S., 2002 – *Teoria Sportului*. FEST, Bucureşti.

Parcurgerea gamei de tipuri de viteză se realizează în principal prin „jocul" volumului şi duratelor de lucru. Iată un exemplu: 5-6 rep.x 5-10 sec.; 3-4 rep.x10-15 sec cu pauze între repetări. Pauzele, în cazul vitezei, asa cum sugerează unii autori se calculează astfel: timpul parcurs x 10 secunde.

- pauzele dintre repetări trebuie să fie suficient de mari pentru a permite revenirea funcţiilor vegetative şi, în principal, recuperarea datoriei de oxigen, totuşi, după cum se cunoaşte, un exerciţiu de viteză maximă creează pe scoarţa cerebrală o zonă de excitaţie optimă ce favorizează efectuarea cu viteză mare a următoarele repetări. O pauză prea lungă duce la achitarea datoriei de oxigen dar determină şi estomparea excitaţiei pe scoarţă, deci în stabilirea pauzelor dintre repetări trebuie să se ţină seama de acest aspect.[8]

Refacerea funcţiilor vegetative, după efort, nu este uniformă. Imediat după efort, refacerea este foarte rapidă: 70% în prima treime; 25% în cea de-a doua şi 5% în ultima treime. În pauzele dintre repetări se vor efectua exerciţii care să permită menţinerea excitaţiei pe scoarţă, deci odihnă activă, exerciţii de respiraţie etc. în funcţie de tipul de viteză care se dezvoltă, pauzele pot fi cuprinse în intervalul 5-15 minute.

I.5. Clasificarea metodelor pentru dezvoltarea vitezei

Sistematizarea metodelor de dezvoltare a vitezei nu este încă realizată după criterii unitare, fiind realizată diferit în funcţie de profilul specialiştilor care încearcă să le clasifice şi şcolile cărora aparţin:

L.P. Matveev, A.D. Novicov şi Colab. (1980) clasifică metodele în funcţie de principalele tipuri (admise de autori) şi anume:

- *Procedeele metodice pentru dezvoltarea reacţiei motrice simple:*

  - reacţia repetată la semnale ce apar inopinant sau la schimbarea situaţiei ambiante;

  - reacţii repetate în situaţii normale (exersarea analitică-secvenţe de mişcări uşurate);

  - metoda senzomotorie – urmăreşte dezvoltarea capacităţii de a distinge intervale scurte de timp (zecimi de secundă) între acţiunile motrice.

- *Procedee metodice pentru dezvoltarea vitezei de reacţie complexă:*

[8] Ploeşteanu, C., 2003 – *Fotbal, caiet de lucrări practice*. Editura Universităţii "Dunărea de Jos", Galaţi.

- reacţii la un obiect în mişcare prin apariţia neaşteptată a obiectului, reducerea distanţei obiectului faţă de subiect;

- reacţii cu alegerea unui răspuns, în funcţie de acţiunile partenerului sau modificarea mediului ambiant (se aplică principiul de la simplu la complex).

- *Metode pentru dezvoltarea vitezei de execuţie a mişcărilor*

- metoda exersării (a exerciţiului repetat) se aplică în două variante: 1.prin creşterea treptată a tempoului de lucru până la atingerea vitezei maxime; 2.repetarea exerciţiului în tempo variat (alternarea tempourilor);

- metoda jocului;

- metoda competiţională.

Ozolin (1972) sistematizează metodele pentru dezvoltarea vitezei astfel:

- metoda exerciţiului „din mers": parcurgerea unei distanţe în viteză maximă după un elan prealabil (alergare lansată);

- metoda alternativă: creşterea vitezei, atingerea celei maxime şi apoi descreşterea acesteia;

- metoda întrecerii cu „handicap";

- metoda ştafetelor şi jocurilor;

- metoda întrecerii;

-metoda repetărilor în tempouri submaximale, maximale şi supramaximale.[9]

Alţi autori prezintă mai detaliat metodele şi procedeele metodice pentru dezvoltarea vitezei, în funcţie de norma de manifestare ce se vrea influenţată.

[9] Cernăianu, C., 1997 – *Fotbal, teoria şi practica jocului şi antrenamentului modern*. Editura Fundaţiei *România de Mâine* , Bucureşti.

I.6. Aspecte ale dezvoltării somato-funcţionale ale elevilor de vârsta 11-12 ani

Omul este produsul interacţiunii specifice a factorilor naturali si sociali, in [10]dezvoltarea lui având ponderi diferite. Principalii factori responsabili de dezvoltarea individului sunt: ereditatea, mediu si educaţia, fiecare dintre ei având caracteristici specifice şi determinând într-un anumit mod şi cu pondere diferită formarea omului.

Mediul social deţine o pondere mare a influentelor dezvoltării somato-psihice a omului, căci individul găseşte încă de la naştere o serie de condiţii create de umanitate, care-i permit creşterea şi dezvoltarea normală.

Factorul educaţional este cel mai important în dezvoltarea psihică şi formarea personalităţii umane. Educaţia cuprinde în sine un întreg univers de acţiuni exercitate in mod intenţionat de către generaţia adultă asupra generaţiei în curs de dezvoltare.

Particularităţi bio-motrice si psihice ale vârstei şcolare si gimnaziale

Scopul educaţiei fizice este de a contribui la dezvoltarea armonioasă a organismului tinerilor şi adolescenţilor. Creşterea în înălţime la vârsta de 12 - 15 ani ajunge la un spor mediu de 5 - 7 cm. Ea este favorizată de o activitate fizică bogată dar bine dozată.

Dezvoltarea aparatului locomotor se face treptat, la vârsta de 15-16 ani musculatura reprezentând 32.6% din masa corporală. Sistemul osos care se dezvoltă odată cu creşterea restului organismului, paralel cu creşterea musculaturii.

Expunerea la soare, iradierea cu raze ultraviolete, aportul bogat de proteine, de vitamine, de săruri de calciu şi fosfor din alimentaţie contribuie la dezvoltarea scheletului şi prevenirea rahitismului.

Dezvoltarea aparatului cardio-vascular în raport cu dimensiunile avute la naştere, inima îşi măreşte volumul între 7 si 14 ani cu 33%. Tensiunea arterială are la 7 ani valoarea de 98/60 mmHg iar la 15 ani 117/73 mmHg.

Aparatul respirator. Capacitatea vitală creste continuu, odată cu dezvoltarea organismului de la 1100 cm cubi la 7 ani, la 1900 cm cubi la 12 ani şi până la 3500 cm cubi la 18 ani. Indicele de oxigenare a copilului este mai scăzut decât al adultului.

Dezvoltarea sistemului nervos. La copii şi la tinerii până la 18 ani în activitatea corticală predomină excitaţia asupra inhibiţiei iar morbiditatea proceselor corticale este foarte mare.

[10] Honceriu, C., 2012 – *Fotbal. Bazele tehnicii și tacticii*. Editura UAIC Iași.

Precizia şi coordonarea mişcărilor începe să apară în jur de 12 ani şi se desăvârşeşte treptat odată cu vârsta.

Particularităţi de dezvoltare ale grupei la 12-15 ani. În aceasta perioadă apar transformările pubertăţii. Cresc mult în lungime membrele dar dezvoltarea musculaturii şi toracelui rămân în urmă. Forţa musculara şi coordonarea mişcărilor sunt slabe. Pentru aceasta vârstă se recomandă gimnastica de bază cu exerciţii de dezvoltare a trunchiului şi membrelor.

CAPITOLUL II-Metodologia lucrării

II.1. Motivația alegerii temei

Alegerea acestei teme este considerată de mine atât ca o oportunitate de a aprofunda cunoștințele legate de subiectul lucrării, cât și o provocare de a găsi principiile teoretice și practice care pot fi aplicate în cadrul lecției de educație fizică și sport .

Din punctul meu de vedere, este importantă teoria, pentru că de acolo putem afla principii, metode și mijloace referitoare la un anumit factor al antrenamentului sportiv, însă, mai interesant și mai complex în același timp, este punerea lor în practică și încadrarea acestora în cadrul programului de pregătire și a lecției de educație fizică si sport.

Profesia de profesor de educaţie fizică şi sport impune cunoaşterea particularităţilor metodologiei specifice domeniului, tema aleasă dând autorului posibilitatea de a lucra efectiv cu elevi şi de a aprofunda aspecte legate de viitoarea meserie.

Viteza, sub diferitele sale forme de manifestare este o calitate motrică deosebit de importantă în toate ramurile de sport, în care este implicată ca atare, sau în combinaţie cu alte calităţi, ea determinând, în numeroase cazuri, succesul. Totuşi, este important de înţeles, atât de către profesor, cât şi de către elevi, că nu în toate cazurile viteza maximă este importantă, ci viteza optimă de execuţie.

Viteza maximă pe care o poate realiza un elev, sportiv în efectuarea diferitelor acte şi acţiuni motrice (procedee tehnice şi acţiuni tehnico-tactice), nu depinde numai de viteza propriu-zisă pe care o posedă, ci şi de alţi factori (unii dintre aceştia au fost prezentaţi anterior), cum sunt: forţa, supleţea şi mobilitatea articulară, gradul de stăpânire a procedeelor tehnice şi altele.

Procesul dezvoltării vitezei este complex şi trebuie să cuprindă şi alte elemente importante, cum este nivelul de stăpânire a procedeelor tehnice sau a exerciţiilor.

II.2. Ipoteza lucrării

Ipoteza de la care am plecat în realizarea acestei lucrări este următoarea: *utilizarea, în cadrul lecţiei de educaţie fizică şi sport a unor metode şi mijloace pentru dezvoltarea vitezei prin jocuri dinamice care pot creşte potenţialul de exprimare a acestei calităţi motrice, specifice claselor a-V-a şi a-VI-a.*

În cadrul fiecărei şcoli există, din punctul de vedere al practicării şi obţinerii de rezultate în competiţii, unul sau, uneori, mai multe sporturi, care reprezintă tradiţie în acea instituţie. Acel sport poate fi baschet, volei, atletism şi, de foarte multe ori, fotbal. În toate cazurile rezultatele obţinute an de an sunt importante, profesorul de educaţie fizică fiind mereu în atenţia conducerii şcolii şi a colegilor.

II.3. Scopul lucrării

Scopul lucrării este de a realiza o cercetare care să argumenteze metodologia ştiinţifică de dezvoltare a vitezei , de asemenea, care să confirme sau să infirme ipoteza de la care s-a plecat în realizarea prezentei lucrări.

Lucrarea îşi propune să propună şi să implementeze în cadrul lecţiilor de educaţie fizică și sport a unor mijloace specifice, jocuri dinamice care să conducă la dezvoltarea vitezei.

II.4. Sarcinile lucrării

Sarcinile cercetării sunt următoarele:

- Documentarea asupra temei lucrării din sursele bibliografice disponibile;
- Formularea ipotezei de lucru;
- Găsirea unor clase de elevi și obținerea acordului și colaborarea cu profesorul de educație fizică și sport din cadrul școlii pentru studiu;

II.5. Metode de cercetare folosite in lucrare

In cadrul cercetării au fost folosite următoarele metode de cercetare:

► Metoda de documentare bibliografică, constă în studierea literaturii de specialitate, consultarea unor documente de planificare, a modelelor de pregătire, urmând apoi selectarea, consemnarea, fişarea, prelucrarea şi interpretarea informaţiilor necesare studiului.

► Metoda statistică - a constat în prelucrarea statistică a rezultatelor obţinute de subiecţi, calculându-se:

• media aritmetică la proba respectivă (X); media aritmetică reprezintă suma rezultatelor împărţită la numărul de subiecţi.

• amplitudinea (W) este unul dintre indicatorii simpli ai variaţiei şi reprezintă diferenţa dintre rezultatul cel mai mare şi rezultatul cel mai mic înregistrat;

► metoda reprezentării grafice - a constat în reprezentarea grafică a tuturor rezultatelor obţinute la testele iniţiale şi finale a testelor motrice, evidenţiind comparativ rezultatele obţinute de subiecţi precum şi progresul lor.

II.6. Metode si tehnici de evaluare a vitezei

Metodologia verificării şi aprecierii este sistematizată după formele de manifestare a vitezei, criteriu ce corespunde deplin necesităţilor impuse de activitatea practică.

În acelaşi timp, datorită manifestării combinate în majoritatea ramurilor de sport, probele folosite pentru testarea vitezei cuprind, în rare situaţii, numai o formă de manifestare. Această apreciere este valabilă mai mult pentru viteza de reacţie care poate fi mai bine izolată decât celelalte forme.

Pentru măsurarea vitezei se utilizează cronometre, cronografe şi cronoscoape cu fidelităţi mergând până la miimi şi chiar zecimi de miimi de secundă. Aceste aparate se

înregistrează, în dese cazuri, în dispozitive care sunt concepute să măsoare în acelaşi timp forme diferite de viteză şi la diferite segmente ale corpului.

În practica educaţiei fizice şi a antrenamentului sportiv, se folosesc probe de teren cu caracter operativ care oferă date destul de exacte referitoare la viteză. Dintre acestea, menţionăm: alergările pe distanţe scurte de la 10 până la 100 m şi chiar mai mult, sau alte acte şi deprinderi motrice a căror durată să fie cuprinsă între 5 sec. şi 1 minut.

Probele folosite în vederea evaluării vitezei sunt următoarele:

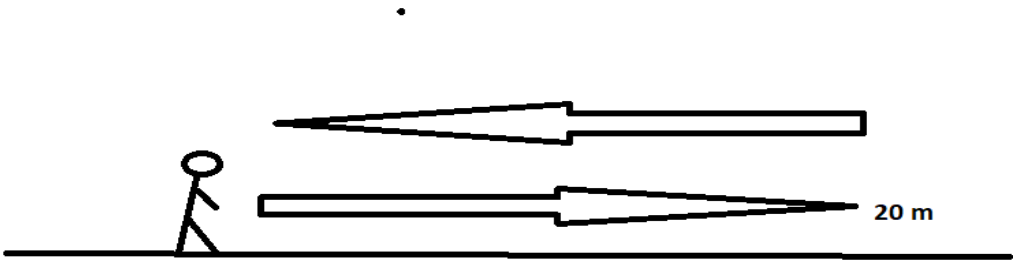
Proba nr.1 – alergare de viteză pe distanţa de 10 metri. Startul se ia din stând, cu un picior înainte, trunchiul uşor aplecat înainte. Cronometrul porneşte la mişcarea elevului.

Alergarea de viteză pe distanța de 10 metri

Proba nr.2 – alergare de viteză pe distanţa de 20 metri. Startul se ia din stând, cu un picior înainte, trunchiul uşor aplecat înainte. Cronometrul porneşte la mişcarea elevului.

Alergarea de viteză pe distanța de 20 de metri

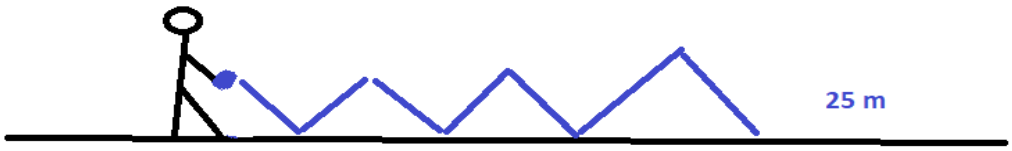
Proba nr.3 – alergare de viteză, cu întoarcere, pe distanţa de 20 + 20 metri. Startul se ia din stând, cu un picior înainte, trunchiul uşor aplecat înainte. Cronometrul porneşte la mişcarea elevului.



Alergarea de viteză, cu întoarcere, pe distnța de 20 + 20 de metri

Proba nr.4 – conducerea mingii cu piciorul(fotbal)-mâna(volei, baschet, handbal) în viteză pe distanţa de 25 metri. Mingea nu trebuie îndepărtată prea mult de elev. Cronometrul porneşte la mişcarea elevului.

Conducerea mingii cu piciorul



Conducerea mingii cu mainile din dribling

Proba nr.5 – Conducerea mingii cu piciorul (fotbal) în viteză printre jaloane pe 25 m. Elevul conduce mingea cât mai repede posibil, ca în figura de mai jos. Jaloanele sunt amplasate din 5 în 5 metri, distanţă suficient de mare, tocmai pentru a permite realizarea conducerii mingii în viteză. Elevul poate executa proba doar cu piciorul îndemânatic sau utilizând ambele picioare.

Cronometru porneşte la mişcarea executantului şi este oprit atunci când acesta trece linia de sosire. La momentul trecerii liniei de sosire mingea trebuie să fie la picior.

Conducerea mingii cu piciorul(fotbal,) 25 m

Proba nr.6- Conducerea mingii(volei, baschet, handbal) printre jaloane.

Se păstrează aceeași structura ca la exercițiul nr.5, doar că se execută dribling cu mânile.

Conducerea mingii(volei,baschet,handbal)printre jaloane pe 25 m

CAPITOLUL III-Rezultatele cercetării si interpretarea lor

III.1. Organizarea cercetării

În vederea aprobării ipotezei şi a respectării sarcinilor lucrării, am organizat un studiu la care au participat elevii clasei a-V-a și a-VI-a, a Şcolii Gimnaziale nr. 1 din Comarna, Județul Iași. Studiul a avut ca scop principal dezvoltarea vitezei, prin jocuri dinamice în cadrul lecţiilor de educație fizică și sport . În acest sens am format două grupe de studiu, o clasă de a-V-a şi alta de a-VI-a.

Etapele studiului au fost următoarele:

- stabilirea subiecţilor participanţi la studiu, o clasa de a-V-a şi o clasa de a-VI-a;
- stabilirea perioadei în care se va desfăşura studiul;
- alegerea unor teste specifice temei lucrării;
- selecţionarea şi adaptarea metodelor şi mijloacelor folosite în cadrul lecţiilor de educație fizică ;
- înregistrarea datelor obţinute în urma testărilor efectuate;
- analiza şi interpretarea datelor.

Acest studiu s-a desfăşurat în perioada 15 aprilie 2018 – 25 mai 2018.

Lecţiile de educație fizică și sport s-au desfăşurat în sala şi pe terenul de sport a Şcolii Generale nr. 1 din Comarna, teren de iarbă, dimensiunile terenului de fotbal.

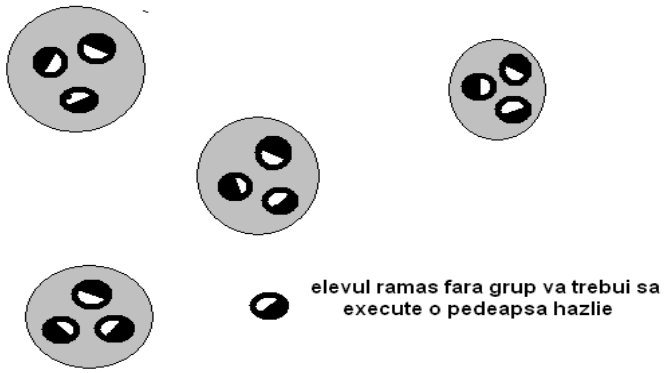
Elevii care au format cele două grupe de studiu cu vârsta cuprinsă între 11 şi 12 ani, sunt în clasa a V-a,respectiv a-VI-a unii dintre ei practicând în timpul liber şi alte activităţi sportive.

Exerciţiile propuse şi implementate în cadrul lecţiilor de educație fizică și sport ale clasei a –V-a, și a-VI-a au fost efectuate cu precădere în prima parte a lecţiei, după partea de încălzire. Studiul a beneficiat de sprijinul profesorului de educaţie fizică din cadrul şcolii.

III.2. Metodele şi mijloacele de dezvoltare a vitezei, folosite în cadrul lecţiilor de educaţie fizică a claselor a-V-a şi a-VI-a

III.2.1. Jocuri şi exerciţii pentru dezvoltarea atenţiei şi a vitezei de reacţie

La comanda, *grupat câte trei,* elevii vor trebui, în cel mai scurt timp, să se grupeze câte trei luându-se de după umeri. Jocul se poate efectua cu comanda *grupat câte doi* sau *grupat câte patru* în funcţie de numărul de elevi prezenţi la lecţie. Unul dintre elevi trebuie să rămână în afara grupurilor formate şi execută o pedeapsă, de obicei, hazlie. Jocul se pretează foarte bine părţii de încălzire din cadrul verigilor nr. 1, 2 sau 3.

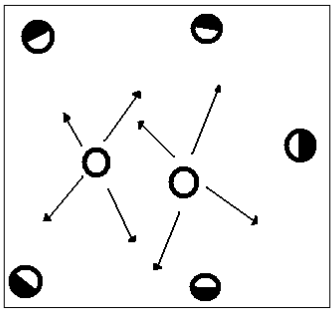


Elevii stau faţă în faţă sub formă de cerc la o distanţă de 1,5 metri unul faţă de altul şi îşi pasează mingea, cu mâna, repede şi fără să îşi demaşte intenţia direcţiei de pasare. Ei pot pasa mingea repede după ce au primit-o, repede după o eventuală fentă sau prin procedee de aruncare care să surprindă jucătorul căruia i s-a adresat pasa.

Elevii, în coloană câte doi, execută o alergare uşoară în jurul terenului. Fiecare pereche de jucători care formează coloana corespunde unui număr, la auzul numărului grupei, jucătorii vor sprinta înainte depăşind întreaga coloană. Ei trebuie să reacţioneze prompt, cei doi jucători fiind practic adversari. Pentru creşterea emulaţiei, elevii îşi contabilizează singuri reuşitele. Exerciţiul se poate executa şi sub alte forme şi sarcini (în coloană de câte trei, poziţia culcat cu sprijin pe coate, la auzul numărului corespondent, trebuie să se ridice şi să execute trei sărituri cu genunchii la piept).

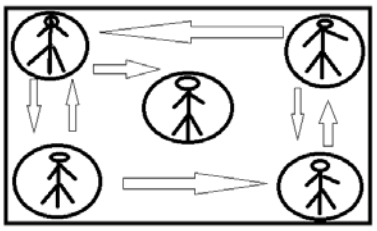
Cinci contra doi: acest joc îmbină execuţiile tehnice atât cu viteza de reacţie cât şi cu viteza de execuţie. Într-un careu de 7 × 7 metri, cinci elevi sunt plasaţi la marginile careului iar doi jucători în interiorul acestuia. Jucătorii de pe margine trebuie să paseze mingea din două

atingeri maxim iar jucătorii de la mijloc trebuie să o atingă. În momentul în care mingea a fost atinsă de către un elev din centru, acesta trece pe margine iar elevul care a greşit pasa intră la mijloc. Jocul se poate juca şi dintr-o singură atingere, mărind astfel gradul de complexitate a execuţiilor. Acest lucru a fost încercat în cadrul unei lecţii însă am constatat că elevii nu au nivelul necesar pentru a pasa mingea repede şi precis dintr-o singură atingere.



Individual, elevii conduc mingea de (handbal, baschet ,fotbal, volei) pe lăţimea terenului şi răspund prompt la comenzile vizuale ale profesorului care va arăta cu mâinile noua direcţie de deplasare însă va încerca să deruteze elevii ,verbal, indicând o comandă falsă (ex. arată cu mâinile *spre stânga* şi dă comanda *la dreapta*).

"Cinci cerculețe": sunt desenate patru cercuri în colțurile imaginare ale unui pătrat. Cel [11]de-al cincilea se trasează în locul de întretăiere a diagonalelor.Patru jucători se așează în cercurile marginale, iar unul în centru.Cei patru schimbă prin alegere locurile, în timp ce jucătorul plasat în cercul central încearcă să ocupe unul din cercurile rămase libere.



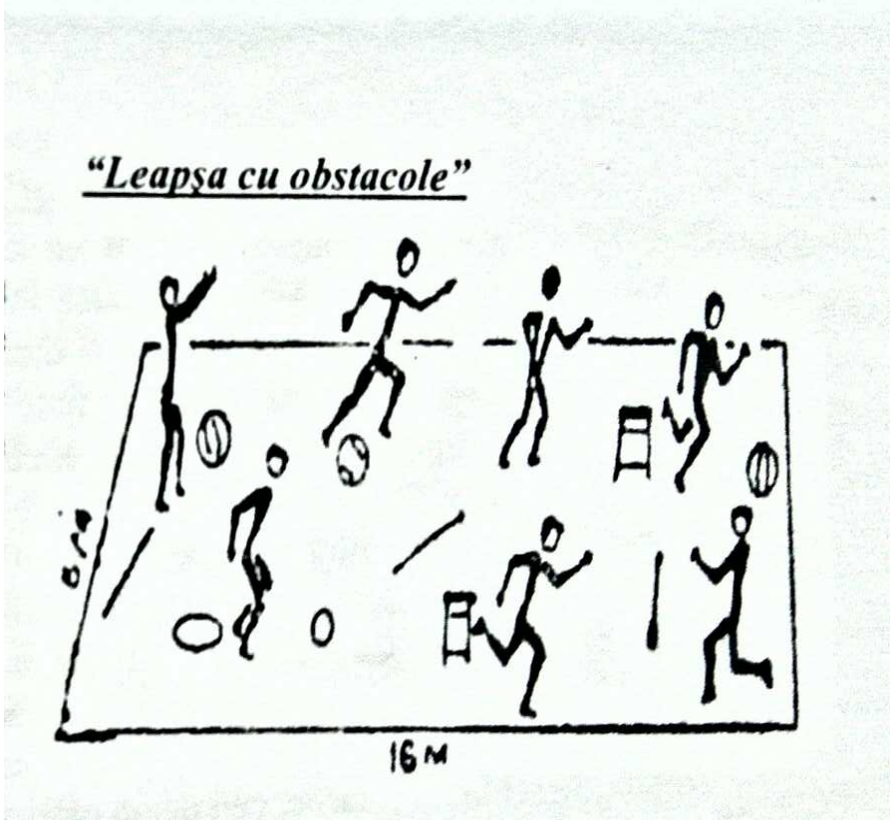
„ Cinci cerculețe"

„Leapșa cu obstacole": Jucătorii sunt împărțiți în două grupe, fiecare grupă își desenează cu creta pe sol, un dreptunghi de 16/8 m, pe care plasează, cât mai variat

[11] Teșu Adrian, 2016-Culegere de jocuri,ștafete și parcursuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice.Editura Studis, Iași.

posibil, diferite obiecte(mingi,măciuci, cercuri, etc), unul din fiecare grupă este desemnat prinzător, el va urmări pe ceilalti jucători din grupă sa pentru a-i atinge cu mâna.Jucătorul atins sau cel care s-a lovit de unul din obstacole așezate pe teren se consideră penalizat și devine prinzător.

Câștigă cel care are mai puține penalizări în timp de 10 minute.



[12]

„Leapșa cu obstacole"

[12] [12] Teșu Adrian, 2016-Culegere de jocuri,ștafete și parcursuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice.Editura Studis, Iași.

III.3. Rezultate înregistrate în urma testării inițiale

Clasa a-VI-a

Nr.	Nume	Proba 1 10 m	Proba 2 20 m	Proba 3 20 m + 20 m	Proba nr. 4 Conducerea mingii pe 25	Proba nr. 5-6 Conducerea mingii printre jaloane 25m
1	R.T.	2,33″	4,94″	9,14″	7,63″	8,53″
2	A.G.	3,11″	5,83″	8,93″	8,41″	9,11″
3	M.D.	1,97″	4,76″	8,47″	6,11″	7,74″
4	K.U.	2,89″	5,14″	8,87″	8,31″	9,43″
5	B.F.	2,38″	5,22″	9,11″	6,28″	7,61″
6	C.D.	3,04″	5,86″	9,21″	7,97″	8,63″
7	E.I.	2,96″	5,79″	8,46″	8,21″	9,79″
8	T.B.	2,85″	5,73″	8,64″	6,83″	7,53″

Clasa a-V-a

Nr.	Nume	Proba 1 10 m	Proba 2 20 m	Proba 3 20 m + 20 m	Proba nr. 4 Conducerea mingii pe 25	Proba nr. 5-6 Conducerea mingii printre jaloane 25m
1	A.O.	3,12″	5,63″	9,21″	8,84″	9,12″
2	P.B.	2,98″	5,53″	8,83″	7,41″	8,75″
3	B.D.	2,32″	5,16″	8,78″	6,91″	7,93″
4	L.R.	2,81″	5,12″	8,64″	7,84″	8,88″
5	L.C.	2,56″	5,42″	9,12″	7,52″	8,13″
6	T.C.	3,12″	5,92″	9,27″	8,77″	9,14″
7	C.F.	2,45″	4,94″	8,61″	8,21″	9,45″
8	G.S.	3,24″	5,84″	9,11″	8,74″	9,31″

III.4. Rezultate înregistrate în urma testării finale

Clasa a-VI-a

Nr.	Nume	Proba 1 10 m	Proba 2 20 m	Proba 3 20 m + 20 m	Proba nr. 4 Conducerea mingii pe 25	Proba nr. 5 Conducerea mingii printre jaloane 25m
1	R.T.	2,34″	4,93″	9,12″	7,65″	8,33″
2	A.G.	3″	5,85″	8,97″	8,39″	8,91″
3	M.D.	1,98″	4,74″	8,48″	6,14″	7,63″
4	K.U.	2,79″	5,14″	8,85″	8,31″	8,79″
5	B.F.	2,40″	5,22″	9,08″	6,27″	7,34″
6	C.D.	3,02″	5,85″	9,22″	7,96″	8,34″
7	E.I.	2,97″	5,77″	8,44″	8,23″	9,11″
8	T.B.	2,89″	5,78″	8,62″	6,85″	7,17″

Clasa a-V-a

Nr.	Nume	Proba 1 10 m	Proba 2 20 m	Proba 3 20 m + 20 m	Proba nr. 4 Conducerea mingii pe 25	Proba nr. 5 Conducerea mingii printre jaloane 25m
1	A.O.	3,10″	5,61″	9,16″	8,59″	9,11″
2	P.B.	2,94″	5,49″	8,74″	7,21″	8,73″
3	B.D.	2,31″	5,12″	8,68″	6,73″	7,95″
4	L.R.	2,61″	5,03″	8,55″	7,64″	8,84″
5	L.C.	2,52″	5,36″	9,02″	7,28″	8,11″
6	T.C.	3,04″	5,72″	9,16″	8,53″	9,05″
7	C.F.	2,38″	4,95″	8,62″	8,19″	9,38″
8	G.S.	3,13″	5,74″	9,03″	8,41″	9,25″

III.5. Date statistice rezultate în urma studiului

Proba	10 m	20 m	20 + 20 m	25 m cu mingea
X test. 1 Clasa a-VI-a	2,69”	5,40”	8,85”	7,46”
W test 1 Clasa a-VI-a	1,07”	1,1”	0,75”	2,3”
X test. 2 Clasa a-VI-a	2,67”	5,41”	8,84”	7,47”
W test 2 Clasa a-VI-a	1,04”	1,1”	0,78”	2,2”
$X_1 - X_2$ Clasa a-VI-a	− 0,02”	+ 0,01”	− 0,01”	+ 0,01”
$W_1 - W_2$ Clasa a-VI-a	− 0,03”	0	+ 0,03	− 0,1
X test. 1 Clasa a-V-a	2,82”	5,44”	8,94”	8,03”
W test 1 Clasa a-V-a	0,92”	0,98”	0,66”	1,93”
X test. 2 Clasa a-V-a	2,75”	5,37”	8,86”	7,82”
W test 2 Clasa a-V-a	0,82”	0,79”	0,61”	1,86”
$X_1 - X_2$ Clasa a-V-a	− 0,07”	− 0,07”	− 0,08”	− 0,21”
$W_1 - W_2$ Clasa a-V-a	− 0,10”	− 0,19”	− 0,05”	− 0,07”

III.6. Analiza şi interpretarea datelor obţinute în urma testărilor

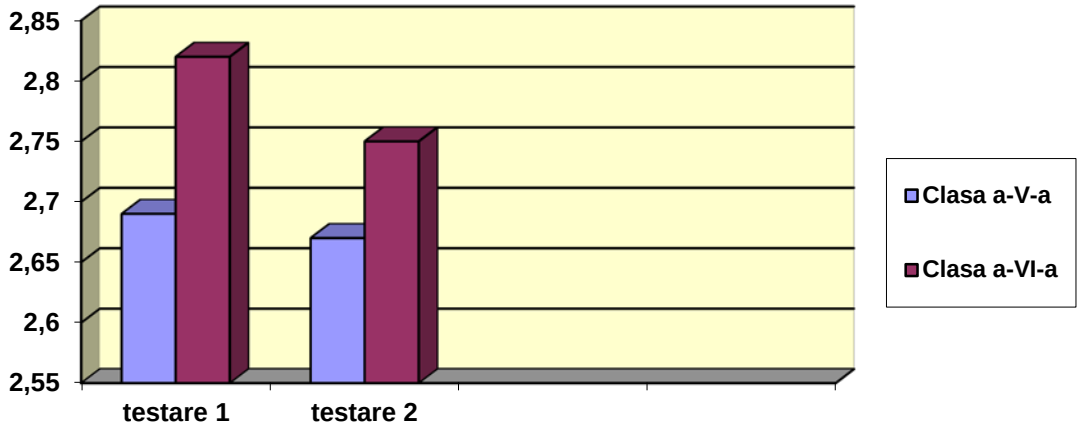
În vederea analizării rezultatelor obţinute în urma studiului , am procedat la calcularea mediei aritmetice pe fiecare probă şi de asemenea la calcularea diferenţei dintre mediile aritmetice dintre testarea iniţială şi cea finală. Deasemenea am calculat amplitudinea pentru a verifica gradul de dispersie a rezultatelor.

Proba Nr. 1 - Alergare de viteză pe distanţa de 10 metri.

Media aritmetică înregistrată de clasa a-VI-a la testarea iniţială este de 2,69″ iar media înregistrată de clasa a-V-a este de 2,82″. La testarea finală, media aritmetică a rezultatelor înregistrate de Clasa a-VI-a este de 2,67″ iar media aritmetică a rezultatelor înregistrate de elevii clasei a-V-a este de 2,75″.

În cazul clasei a-VI-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,02″, iar în cazul clasei a-V-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,07″.

Este binecunoscut faptul că viteza este o calitate motrică determinată genetic. Totuşi ea se poate ameliora prin metodele şi mijloacele specifice, unele, expuse folosite în lucrare. Subiecţii supuşi cercetării, şi mai ales perioada scurtă în care s-a desfăşurat studiul, fac ca rezultatele înregistrate de către elevii clasei a-V-a să nu fie foarte mari. Metodele şi mijloacele folosite au urmărit ameliorarea acestei calităţi motrice, însă, după cum se poate vedea şi din graficul următor, progresul este minor, dar, este clar mai mare decât cel al clasei a-VI-a, fapt care demonstrează că mijloacele şi metodele folosite în cadrul studiului au fost eficiente.

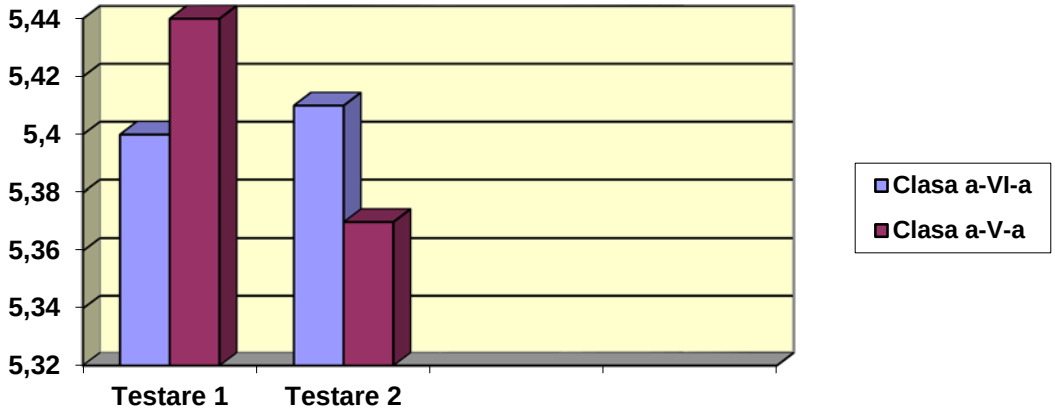


Proba Nr. 2 - Alergare de viteză pe distanţa de 20 metri.

Media aritmetică înregistrată de clasa a-VI-a la testarea iniţială este de 5,40″ iar media înregistrată de clasa a-V-a este de 5,44″. La testarea finală, media aritmetică a rezultatelor înregistrate de clasa a-VI-a este de 5,41″ iar media aritmetică a rezultatelor înregistrate de elevii clasei a-V-a este de 5,37″.

În cazul clasei a-VI-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,01″, iar în cazul claei a-V-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,06″.

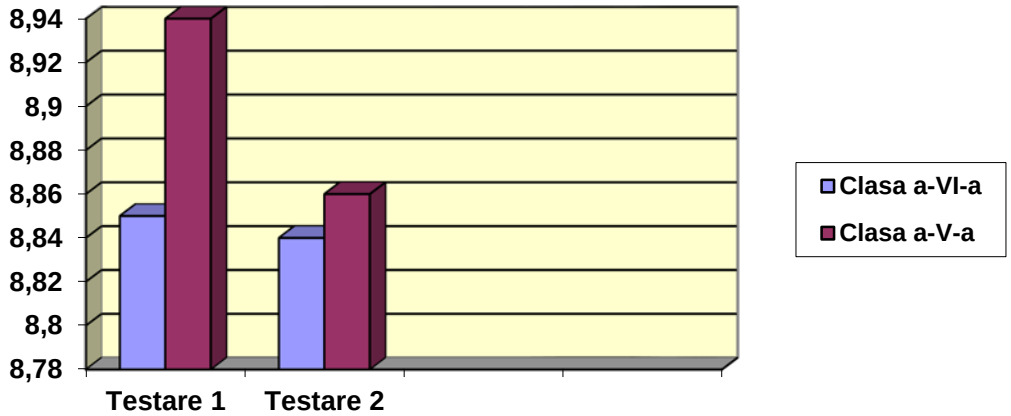
În ciuda unor rezultate care nu sunt extraordinare, graficul următor demonstrează totuşi că subiecţii care au alcătuit clasa a-V-a au înregistrat un progres, şi chiar dacă acesta este foarte mic, când vorbim de dezvoltarea vitezei, el poate fi considerat progres şi atribuit bineînţeles metodelor şi mijloacelor folosite în pregătire.



Proba Nr. 3 − alergare de viteză, cu întoarcere, pe distanţa de 20 + 20 metri

Media aritmetică înregistrată de clasa a-VI-a, la testarea iniţială este de 8,85” iar media înregistrată de clasa a-V-a este de 8,94”. La testarea finală, media aritmetică a rezultatelor înregistrate de clasa a-VI-a este de 8,84” iar media aritmetică a rezultatelor înregistrate de elevii clasei a-V-a este de 8,86”.

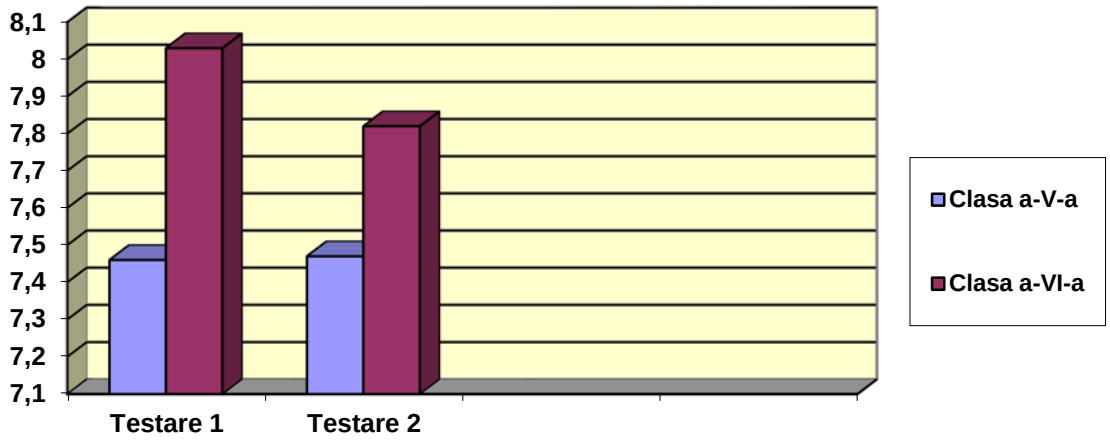
În cazul clasei a-VI-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,01” iar în cazul clasei a-V-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,08”. Progresul este evident mai mare în cazul clasei a-V-a. Graficul următor exemplifică progresul realizat de către elevii clasei a-V-a:



Proba Nr. 4 - conducerea mingii în viteză pe distanţa de 25 metri.

Media aritmetică înregistrată de clasa a-VI-a la testarea iniţială este de 7,46” iar media aritmetică înregistrată de clasa a-V-a este de 8,03”. La testarea finală, media aritmetică a rezultatelor înregistrate de clasa a-VI-a este de 7,47” iar media aritmetică a rezultatelor înregistrate de elevii clasei a-V-a este de 7,82”.

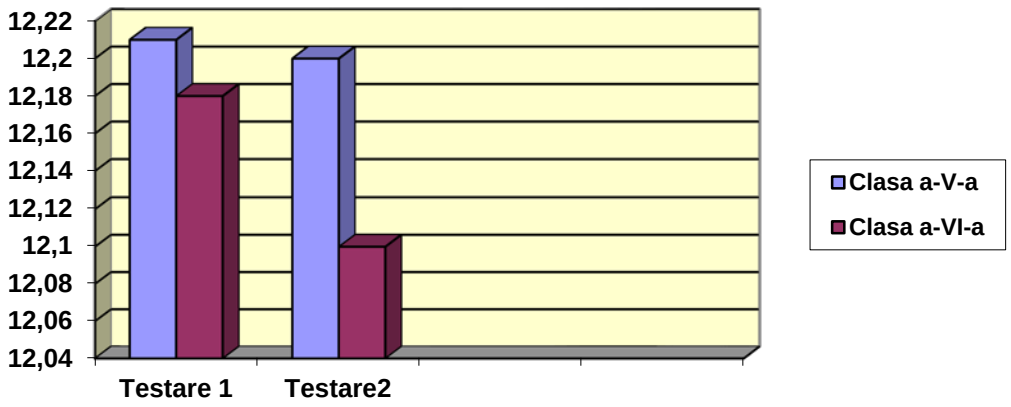
În cazul clasei a-VI-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,01” iar în cazul clasei a-V-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,21”. Din compararea rezultatelor se observă că progresul înregistrat de clasa a-V-a este net superior progresului înregistrat de clasa a-VI-a.



Proba nr.5- Conducerea mingii (volei, baschet, fotbal, handbal) printre jaloane.

Media aritmetică înregistrată de clasa a-VI-a la testarea iniţială este de 12,21″ iar media înregistrată de clasa a-V-aeste de 12,18″. La testarea finală, media aritmetică a rezultatelor înregistrate de clasa a-VI-a este de 12,20″ iar media aritmetică a rezultatelor înregistrate de elevii clasei a-V-a este de 12,10″.

În cazul clasei a-VI-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,02″, iar în cazul clasei a-V-a, diferenţa dintre media aritmetică înregistrată la prima testare şi media aritmetică înregistrată la a doua testare este de 0,25″. Proba a vizat evaluarea vitezei de execuţie a mingii dar şi a preciziei lovirii mingii cu piciorul(fotbal), driblingului(handbal, baschet) . Diferenţa dintre progresul înregistrat de cele două grupe, privind viteza, este evident în favoarea clasei a-V-a însă nu acelaşi lucru se constată în cazul preciziei, capitol la care raportul de calitate se inversează în favoarea clasei a-VI-a. Acest lucru dovedeşte faptul că viteza nu trebuie să influienţeze negativ gestul tehnic, aceste două aspecte trebuind corelate în favoarea eficienţei actului motric.



III.7. Concluzii şi propuneri

Studiul realizat şi rezultatele obţinute, ne permit să tragem următoarele concluzii:

Viteza, sub diferitele sale forme de manifestare este o calitate motrică deosebit de importantă, implicată ca atare, sau în combinaţie cu alte calităţi (rezistenţă, forţă etc.) ea determinând, în numeroase cazuri, succesul. Totuşi, trebuie înţeles că nu în toate cazurile viteza maximă este importantă, ci viteza optimă de execuţie.

În acest context, studiul realizat demonstrează aceste lucruri şi, de asemenea, probează ipoteza de la care s-a plecat în realizarea acestei lucrări.

Elevii care au constituit clasa a-V-a au obţinut rezultate mai bune la testarea finală, fapt care se datorează, credem noi, exerciţiilor specifice executate în cadrul lecţiilor de educație fizică.

Studiul efectuat a demonstrat că viteza este puternic determinată genetic, depinzând deci, foarte mult de zestrea ereditară a subiecţilor; aceasta însă nu trebuie să ducă la accepţiunea că viteza nu poate fi dezvoltată, ci din contră, viteza se poate dezvolta, este adevărat, destul de puţin, prin antrenament special, dar şi prin dezvoltarea altor calităţi motrice (forţa) care favorizează manifestarea vitezei maxime.

Performanţele în domeniul vitezei sunt în mare măsură condiţionate de nivelul forţei musculare şi de capacitatea de coordonare sau uşurinţă în efectuarea elementelor sau procedeelor tehnice respective.

Studiul efectuat a constituit un contact util cu munca practică a profesorului de educaţie fizică şi sport şi o experienţă interesantă a lucrului direct cu elevii clasei a-V-a și a-VI-a din cadrul școlii Gimnaziale nr1 Comarna, Județul Iași.

Bibliografie

Alexe.N. 2002 – *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundaţiei "România de Mâine", Bucureşti.

Cernăianu.C. 1997 – *Fotbal, teoria şi practica jocului şi antrenamentului modern*. Editura Fundaţiei *România de Mâine* , Bucureşti.

Cojocaru .V. 2002 – *Fotbal de la 6 la 18 ani*. Metodica pregătirii. ANEFS, Bucureşti.

Dragnea. A.Teodorescu S., 2002 – *Teoria Sportului*. FEST, Bucureşti.

Honceriu.C. 2012 – *Fotbal. Bazele tehnicii şi tacticii*. Editura UAIC Iași.

Ionescu.I.1995 – *Football, tehnica şi tactica jocului*. Editura Helicon, Timişoara.

Neţa. G.2005 – Bazele jocului de fotbal. *Editura Risoprint*, Cluj-Napoca.

Ploeşteanu. C. 2003 – *Fotbal, curs de bază*. Editura Universităţii "Dunărea de Jos", Galaţi.

Ploeşteanu. C. 2003 – *Fotbal, caiet de lucrări practice*. Editura Universităţii "Dunărea de Jos", Galaţi.

Rădulescu. M. Cojocaru, V., 2003 – *Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori*. Editura Axis Mundi – Şcoala Federală de Antrenori, Bucureşti.

Teșu Adrian, 2016 - *Culegere de jocuri,ștafete și parcursuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice.*Editura Studis, Iași.

Avizat,
Îndrumător Lucrare de Licenţă
Titlul, Numele şi prenumele
_____
Data _____ Semnătura _____

DECLARAŢIE

privind originalitatea conţinutului lucrării de licenţă

Subsemantul(a) ……,
cu domiciliul în ……,

născut(ă) la data de ……..…., identificat(ă) prin CNP …….……..., absolvent/ă al/a Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă / Kinetoterapie şi Motricitate Specială, promoţia 2018, declar pe propria răspundere, cunoscând consecinţele falsului în declaraţii în sensul art. 326 din Noul Cod Penal şi dispoziţiile Legii Educaţiei Naţionale nr. 1/2011 art.143 al. 4 şi 5 referitoare la plagiat, că lucrarea de licenţă cu titlul: _____

_____

_____elaborată sub îndrumarea: _____, pe care urmează să o susţin în faţa comisiei este originală, îmi aparţine şi îmi asum conţinutul său în întregime.

De asemenea, declar că sunt de acord ca lucrarea mea de licenţă să fie verificată prin orice modalitate legală pentru confirmarea originalităţii, consimţind inclusiv la introducerea conţinutului său într-o bază de date în acest scop.

Am luat la cunoştinţă despre faptul că este interzisă comercializarea de lucrări ştiinţifice în vederea falsificării de către cumpărător a calităţii de autor al unei lucrări de licenţă şi în acest sens, declar pe proprie răspundere că lucrarea de faţă nu a fost copiată, ci reprezintă rodul cercetării pe care am întreprins-o.

Dată

Semnătură absolvent(ă) ……

CONSIDERAȚII TEORETICE ȘI PRACTICO-METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA FORȚEI LA ELEVII DE CICLUL GIMNAZIAL

Educația fizică reprezintă alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică și educația tehnico-profesională, o parte din noțiunea generală de educație. Cuvântul educație derivă din substantivul "educatio" care înseamnă creștere, hrănire, cultivare; deci educația are sarcina de a pregăti omul ca element activ al vieții sociale.

Educația fizică prezintă câteva **caracteristici** cum ar fi:

1. accesibilitatea – educația fizică se adresează tuturor oamenilor indiferent de sex, vârstă, rasă, religie, etnie etc.
2. caracter formativ – acționează asupra corpului uman, asupra calităților motrice, precum și asupra deprinderilor și priceperilor motrice pentru a crea un fizic armonios, proporțional și sănatos.
3. dispune de un număr foarte mare de exerciții fizice, iar volumul, intensitatea și complexitatea acestor exerciții se schimbă în funcție de obiectivele urmărite.

În prezent lecția de educație fizică este realizată pe „**verigi**" sau „**momente**" într-un număr de 8, eșalonând conținutul pe unități mici într-o succesiune cursivă cu caracter constant. Acestea sunt:

I. Organizarea colectivului de elevi;
II. Pregătirea organismului pentru efort;
III. Prelucrarea analitică a aparatului locomotor (numită și "influențarea selectivă a aparatului locomotor");
IV. Dezvoltarea/educarea calităților motrice , viteză sau îndemânarea;
V. Realizarea temelor lecției
VI. Dezvoltarea/educarea calităților motrice forță sau rezistentă;
VII. Revenirea organismului după efort (numită și "liniștirea" organismului)
VIII. Aprecieri și recomandări

Calitățile motrice sau aptitudinile motrice sunt însușiri ale organismului uman. Niciun act motric nu poate fi efectuat fără ca în el să nu se manifeste în același timp, într-o anumită măsură, și calități motrice. Indivizii umani se nasc cu anumiţi indici ai calităţilor motrice.

Calitățile motrice pot fi clasificate în două categorii:

1. De bază:
   - calități conditionale (forţă, rezistență, viteză);
   - calități coordinative (îndemânarea) - care sunt condiționate de capacitatea individului de a ajusta mișcările corupului sau a segmentelor acestuia prin intermediul informațiilor provenite de la analizatorii implicați: tactil, chinestezic, vestibular, optic, acustic.

Diferența dintre cele două forme de manifestare are doar caracter didactic, între ele neexistând o frontieră.

2. Calități motrice combinate – specifice ramurilor și probelor sportive.

Forţa, ca și calitate motrică, este capacitatea organismului uman de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare prin intermediul contracției musculare.

Metode pentru dezvoltarea forței:

A. Antrenamentul în circuit (metodă pentru dezvoltarea calităților motrice forţă și rezistență), accesibil școlarilor.

B. Metoda halterofilului

C. Metodă power-training

D. Metodă izometrica

E. Metodă culturistă

F. Metoda parcursurilor aplicative, pentru școlarii mici

Motivatia alegerii temei:

Modernizarea permanentă a activităţii de educaţie fizică şi sport la şcoala generală impune găsirea unor metode variate, procedee şi mijloace prin care să se acţioneze în practică pe baza noilor obiective ce stau în faţa acestei discipline de învăţământ.

Scopul lucrării are rolul de a studia, stabili, aplica si verifica metoda lucrului în circuit la elevii de ciclul gimnazial în vederea dezvoltării calitații motrice: forţa.

Ca **obiective** mi-am propus ca în urma aplicării exercițiilor, diferența dintre rezultate sa fie mai mare la elevii cu performanțe motrice mai mici.

Sarcinile cercetării

Pentru validarea ipotezei a fost necesară parcurgerea următoarelor etape:

- Studierea conţinutului prevăzut în programa şcolară pentru învăţământul gimnazial, precum şi studierea tratării temei în literatura de specialitate;
- Aprecierea nivelului de pregătire iniţială a elevilor cuprinşi in cercetare;
- Stabilirea în mod teoretic a conţinutului prevăzut pentru dezvoltarea calităţii motrice forţa;
- Experimentarea exerciţiilor folosite şi aprecierea valorii lor prin rezultatele obţinute de elevi în cadrul experimentului pedagogic;
- Testarea finală;
- Prelucrarea datelor inițiale și finale, reprezentarea grafică;

Ipoteza cercetării

Presupunem că prin metoda lucrului în circuit, putem eficientiza dezvoltarea calitații motrice forţa, la elevii de ciclul gimnazial, pe parcursul unui an școlar.

Subiecții cercetării, pentru prezenta lucrare, au fost elevii cu clasele V - VIII din „Școala Gimnazială Nr.1 Mileanca” Loc. Mileanca Jud.Botoșani.

În lucrarea de faţă, testarea a constat în efectuarea unor probe, 6 la număr, cuprinzând exerciţii pentru dezvoltarea forţei abdominale, a spatelui, a membrelor superioare şi inferioare, detentă şi atârnat-menţinut-îndoit.

1. Forţa în regim de rezistenţă a musculaturii abdominale

2. Forţa în regim de rezistenţă a musculaturii spatelui

3. Forţa braţelor şi a centurii scapulo - humerale

4. Forţa braţelor: flotări

5. Forţa picioarelor: genoflexiuni

6. Forţa de desprindere pe verticală: detentă

APLICAȚII

Am folosit circuite în scopul dezvoltării calității motrice forţa:

Circuitul 1:

- **Atelierul 1:** Genoflexiuni cu gantere(1-2 kg)

  P.I. Stând depărtat cu mâinile întinse sus (ganterele ținute în mâini) – genoflexiunile se execută simultan cu ducerea mâinilor în lateral (îndoite la 90 de grade); (vezi fig1.)

- **Atelierul 2:** Ridicarea trunchiului din culcat dorsal cu răsucire alternativă;

  P.I. culcat cu palmele la ceafă;

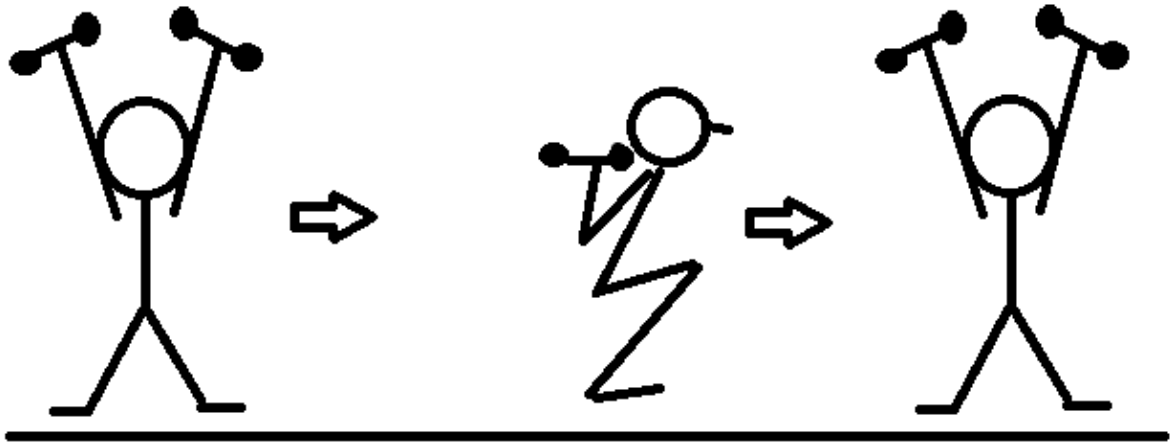
- **Atelierul 3:** Fandări alternative spre înainte cu arcuire

  P.I. stând cu palmele pe șolduri;

- **Atelierul 4:** extensii ale trunchiului cu menținere 1s.

  P.I. culcat facial cu palmele la ceafă.

Materiale necesare: gantere.



(fig.1)

Tabel nr6. – Progresele colectivului

Clasa	Sex	Ridicări ale truchiului din culcat dorsal	Ridicări ale trunchiului din culcat facial	Flotări	Genoflexiuni	Detentă	Menținut-atârnat-îndoit
Cl. a 5-a	B	11	8	4	12	6cm	7
	F	6	7	3	8	3cm	4
Cl. a 6-a	B	11	10	4	13	9cm	7
	F	8	7	2	8	4cm	5
Cl. a 7-a	B	13	9	5	15	12cm	9
	F	8	8	2	7	4cm	7
Cl. a 8-a	B	16	16	7	18	12cm	11
	F	9	9	3	9	4cm	9

Concluzii:

Experimentul s-a desfășurat pe durata anului școlar 2017-2018 cu un colectiv format din 96 de elevi, dintre care 33 de fete si 63 de băieți. Un colectiv normal, din punct de vedere motric, și deschis în ceea ce a privit implementarea acestei metode la clasele respective.

Urmărind comparația dintre rezultatele inițiale și rezultatele finale ale probelor de control, ni se confirmă ipoteza, aceea că metoda lucrului în circuit eficientizează dezvoltarea capacității și calitații motrice: forța.

UNIVESITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

Coordonator științific:
Lector. Dr. Fetescu Sava

Absolvent:
Vicol Nicușor

IAȘI
2018

UNIVESITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STUDIU PRIVIND AVANTAJELE ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI ÎNCEPÂND CU PROCEDEUL CRAUL PE PIEPT

Coordonator științific:
Lector. Dr. Fetescu Sava

Absolvent:
Vicol Nicușor

IAȘI
2018

UNIVESITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ

Coordonator științific:
Lector. Dr. Fetescu Sava

Absolvent:
Vicol Nicușor

IAȘI
2018

Tema lucrării de licență pe care am ales-o, abordează ca și scop, găsirea sau descoperirea, a unor avantaje în ceea ce privește inițierea în înot prin procedeul craul pe piept a stundeților, dar, de ce nu și a copiilor. Prin studierea amănunțită a lucrărilor de specialitate, legate de acest sport am încercat să gasesc, avantajele inițierii în înot prin procedeul craul pe piept.

Lucrarea de față se împarte în trei capitole:

I. **FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII;**
II. **METODOLOGIA LUCRĂRII,**
III. **REZULTATELE CERCETĂRII ŞI INTERPRETAREA LOR**

În primul capitol „Fundamentarea Teoretică a Lucrării", am încercat în mare parte, de a prezenta, anumite date informaționale legate despre istoria înotului, cât și despre evoluția acestuaia până în zilele noastre.

Istoricii susțin că înotul a fost practicat încă din antichitate de om, ca și un mod utilitar aplicativ, pentru a supraviețui, prin procurarea hranei din mediul acvatic (vânătoare, pescuit, culegerea de fructe), care prezintă o bogată sursă de hrană, dar și penru a traversa anumite porțiuni de râuri sau lacuri prin înot.

Lumea antică (egiptenii, grecii, romanii) se pare că a cunoscut cel puțin două ,,tehnici" denumite în prezent de noi craul și bras. Interesul pentru înot a atestat în papirusuri, care vorbesc despre lecțiile de înot cu copii faraonilor. De asemenea, bazoreliefurile, scrierile hieroglifice, unele vase ceramice și monede, atestă existența înotului.

Fig. 1. Hieroglifă egipteană pe care Karl Diem arheolog, istoric și simpatizant al sportului a reprodus-o în lucrarea intitulată „Cultura fizică în Egiptul Antic" are semnificația noțiunii „a înota". (3000 î.e.n) (Olaru M., 1982, p. 11)

Întrecerile olimpice ale antichității nu includeau cursele de înot, dar istoricul grec Pausanis (sec. II e.n) comentează totuși un concurs de înot desfășurat în Grecia Antică. Sunt cunoscute de asemenea întrecerile ce aveau loc în termele romane, la care participau atât vârstnicii, cât și tinerii.

Romanii practicau înotul ca și caracter aplicativ-militar, de antrenare a soldaților pentru bătălii, dar și ca scop igienic. Tot la romanii sunt prezentate termele lui Nero, Carcalla și Dioclețian. Romanii pe lângă faptul că trebuiau să știe să înoate, erau obligații de către împărați, ca fiecare soldat să-și învețe chiar și calul să înoate.

În România înotul, la început era practicat de către oamenii care trăiau în jurul apelor.

Dacă la greci şi romani înotul era considerat un act de cultură, la români apare „vrednicia" ca impuls pentru a demonstra curajul, puterea, dibăcia în a înfrunta forţa apelor.

Sunt balade în care se arăta că „el înota ca un peşte" sau admiraţia pentru „isprava lui Vâlcan", care a înotat de-a lungul Dunării până la Sulina pentru a scăpa de turci.

În continuare vom prezenta cele mai mari rezultate obținute de înotul românesc la Jocurile Olimpice:

1. **Los Angeles 1984** - Anca Pătrăşcoiu (loc.III - BRONZ, **prima medalie olimpică** pentru înotul romanesc) la proba 200 m spate (2᾽13᾽᾽29);
2. **Seul 1988** - Noemi Lung la 400m Mixt cu 4᾽39᾽᾽46 (loc.II -ARGINT);
3. **Seul 1988** - Noemi Lung - 200m Mixt – 2᾽14᾽᾽85 (loc.III - BRONZ);
4. **Sydney 2000**: **Diana Mocanu cucereşte, pentru prima dată în istoria natației românești, două medalii olimpice** de aur, la proba 100m spate (1᾽00᾽᾽21), proba în care **stabileşte în premieră un nou record olimpic** (în acelaşi timp şi record european);
5. **Sydeney 200** - Beatrice Coadă -Câşlaru (loc.II - ARGINT la 200m Mixt (2᾽12᾽᾽57);
6. **Atena 2004**: Camelia Potec - AUR la 200m Liber (1᾽58᾽᾽03 şi loc.IV la 400m liber (4᾽06᾽᾽34)-record naţional;
7. **Atena 2004** - Razvan Florea loc.III -BRONZ 200m Spate (1᾽57᾽᾽56)-record naţional, primul înotător român medaliat la Jocurile Olimpice.

În continuare am abordat influențele și beneficiile pe care le are înotul asupra organismului uman. Aceste beneficii și influențe ale înotului sunt prezente la: aparatul locomotor, aparatul respirator, aparatul cardio-vascular, asupra sistemului nervos, sistemul excretor, sistemul neuromuscular, asupra metabolismului și asupra dezvoltării musculaturii scheletice.

Tot în capitolul I al lucrării am prezentat evoluția a fiecărui procedeu de înot în parte, iar la finalul capitolului, o prezentare legată de tehnica procedeului craul pe piept.

În capitolul II al lucrării de licență „Metodologia Lucrării", se găsește motivația alegerii temei, ipoteza lucrării, scopul lucrării, obiectivele lucrării și sarcinele lucrării.

SCOPUL LUCRĂRII

Scopul lucrării este acela de a identifica avantajele înotului începând cu procedeul craul pe piept.

IPOTEZA LUCRĂRII

Deși este foarte veche, în unele țări se folosește și astăzi metoda învățării înotului prin procedeul bras, prezentând avantajul însușirii rapide a tehnicii respirației de către începători, care după 8-10 lecții pot înota cu capul deasupra apei.

Presupunem că, prin inițierea înotului începând cu învățarea procedeului craul pe piept, reprezintă un avantaj în învățarea înotului față de celelalte procedee de înot.

OBIECTIVE ȘI SARCINI

1) Identificarea și selectarea subiecților cercetării din rândul studenților din anul II care practică înotul la piscina Zenity, la profesorul Fetescu Sava.

Sarcini sau etape:

- studierea literaturii de specialitate cu privire la beneficiile înotului aduse asupra organismului, cât și a metodelor de învățae a înotului;
- testarea studenților care practică înotul la Piscina Zenity;
- selectarea subiecților ce participă la această cercetare.

2) Construirea variabilei idependente. Identificarea și selectarea celor mai eficiente mijloace (exerciții), pentru învățarea înotului.

Sarcini sau etape:

- studierea literaturii de specialitate despre înot;
- alcătuirea planului de lucru;
- selectarea exercițiilor pentru învățarea înotului.

3) Finalizarea acestui studiu și implicit al lucrării de licență

Sarcini:

- tabelarea rezultatelor;
- compararea și interpretarea rezultatelor;
- reprezentare grafică;

- realizarea concluziilor.

Tot în același capitol se găsesc și metodele de cercetare folosite, pentru a realiza lucrarea de licență.

Metodele de cercetare folosite în această licență sunt:

- **Metoda documentară, studiul literaturii de specialitate,** este o activitate indispensabilă și de cea mai mare parte însemnătate pentru cercetarea științifică, întrucât prin intermediul ei se ia cunoștință de experiența socială dobândită în diferitele domenii al realității (Epuran, 2005, p. 131).;[1]
- **Metoda Observației,** Obeservația este contemplarea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces; este cunoașterea științifică a unei realități prin contemplare intenționată și metodică având urmată de consemnarea elementelor urmărite;
- **Metoda Experimentului**, Experimentul este metoda de cercetare prin care se verifică o relație presupusă (dată în ipoteză) între două fenomene prin provocarea și controlul acestora de către experimentator. (Epuran, 2005, p. 247);
- **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 (Neculau, coord., 2003, p. 45);
- **Metoda Tabelării,** Această metodă presupune introducerea datelor obținute și rezultatele progresului subiecților cercetării în scopul realizării interpretării și verificării ipotezei;
- **Metoda Convorbirii**, Convorbirea reprezintă conversația dirijată, desfășurată pe baza unui plan și a unor întrebări formulate în prealabil și numerotate de către cercetător;
- **Metoda Grafică,** Această metodă constă în reprezentarea grafică a tuturor rezultatelor obținute din chestionarul completat de studenții din anul III.

Subiecțiii și locul desfășurării:

Cadrul general al inițieri a fost influențat favorabil de următorii factori:

- vârsta studenților (20-30);
- folosind metoda anchetei vom aplica un chestionar studenților din anul III, în mod special grupelor de începători și începători + cu referire la cât de mult au învățat să înoate după lecțiile practice de înot din anul II, semestrul I.

[1] Chirazi M. și Petrea R., (2015) „Metode de cercetare ştiinţifică în educaţie fizică şi sport”, Iași, Editura Universităţii Alexandru Ioan Cuza, p. 25.

- studiul se va face pe notele obținute de grupele de începători ce provin din studenți din anul al II-lea de la facultatea de Educație Fizică și Sport pentru a interpreta și de a diferenția, de ce procedeul craul pe piept este mai avantajos în inițierea în înot, față de celelalte procedee de înot;
- interesul față de sport în general și față de înot.

Prima acțiune privind experimentul a constat în cunoașterea și selectarea studenților care au prezentat interes față de învățarea înotului, acestea desfășurându-se într-o perioadă de timp, de circa 7 săptămâni, a câte 2 ore pe săptămână.

Lecțiile de înot vor avea loc, la piscina Zenity.

Măsurare și evaluare variabilelor s-a făcut pe baza, a regulilor de igienă.

În capitolul III, am prezentat mijloace specifice de învățare a înotului. Mijloace de acomodare cu mediu acvatic, mijloace de însușire a respirației acvatice, mijloace de însușire a plutirii pe apă și a alunecării, mijloace de însușire a lucrului brațelor și a picioarelor, mijloace specifice coordonării respirației cu lucrul brațelor.

După prezentarea mijloacelor specifice de învățare a înotului, am prezentat prin metoda grafică rezultatele obținute din cherstionarul completat de studenții din anul III din grupele de începători, legat de cât de mult și-au însușit cunoștințe legate de înot, și cât de bine au învățat să înoate, în urma lucrărilor practice de înot din anul II semestrul I.

Analiza Rezultatelor Și Interpretarea Lor

În acest subcapitol am analizat și intrepretat notele obținute de studenții din anul II, de la grupele de începători, în urma evaluării finale.

Analiza rezultatelor s-a făcut prin compararea rezultatelor de la grupele de începători, la procedeul craul pe piept și craul pe spate, unde au primit câte o notă la mișcarea picioarelor, mișcarea brațelor, respitație, coordonare și media finală obținută în urma notelor obținute la probele enumerate.

Pentru a interpreta notele am folosit media artimetică, abaterea standard și coeficientul de variabilitate.

1. Media aritmetică: în matematică și statistică, media aritmetică a unui set de variabile este suma acestora împărțită la numărul lor.

$$M_{AN} = \frac{a_1 + a_2 + a_3 + \ldots + a_n}{N}$$

2. Abaterea standard (S) este indicatorul dispersiei cel mai utilizat în practica cercetării și reprezintă valoarea standard cu care se poate abate media aritmetică la fiecare din valorile individuale, calculându-se astfel.

$$S = \pm\sqrt{\frac{\sum(X_i - \bar{X})^2}{N-1}}$$

3. Coeficientul de variabilitate (CV) oferă gradul de omogenitate a unuia sau mai multor colective și anume valoarea acestuia este invers proporțională cu omogenitatea. Se calculează după urmatoarea formulă:

$C.V. = \frac{S}{\bar{X}} * 100$, unde S = abaterea standard, $\bar{X}$ = media aritmetică.

Rezultatul acestui indice statistic se exprimă în procente, iar interpretarea se face folosind următoarele trepte de apreciere (după Agoston) aplicabilă datelor recoltate din procesul instructiv-educativ:

- împrăștiere mică, 0-15% (omogenitate mare);
- împrăștiere moderată, între 15-25% (omogenitate medie);
- împrăștiere mare, până la 35% (lipsă de omogenitate);
- împrăștiere excesivă, peste 35% (lipsă de omogenitate).

Analiza comparativă a datelor înregistrate, prezentate în acest capitol şi a rezultatelor obţinute prin prelucrarea lor, ne permite următoarele interpretări:

- diferența de medii finale la procedeul craul pe piept, între cele două grupe de începători este de 1.06 puncte, în favoarea grupei 1 de începători;
- la procedeul craul pe spate diferența este mult mai mare de 1.69 puncte, tot în favoarea grupei 1 de începători.

Concluzii

În urma experimentului efectuat privind inițierea studenților în înot începând cu procedeul craul pe piept am tras următoarele concluzii:

- cele mai mari performanțe reușite de înotul românesc au fost obținute de către înotul feminin;

- practicarea înotului influențează starea de bine și aduce o mulțime de beneficii asupra întregului organism uman.
- înotul în prezența factorilor naturali, aer, soare, apă, ajută la călirea organismului, cât și la creșterea imunității acestuia;
- după acomodarea cu mediul acvatic și învățarea plutirii și alunecării, studenții au scăpat de așa zisa numita teamă de apă;
- învățarea anumitor elemente din tehnicile de înot vor începe întotdeauna de pe uscat unde vor fi explicate, iar treptat se vor efectua în apă mică și adâncă;
- studenții care nu au reușit să învețe să înoate fiind supuși la același regim de efort cu ceilalți colegi de-ai lor, au avut rețineri sau le-a lipsit motivația de a înerca să învețe să înoate.

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

ROLURILE, CALITĂŢILE ŞI ABILITĂŢILE MANAGERIALE ALE PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

- LUCRARE DE LICENȚĂ –

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
LECT. UNIV. DR. ILEANA-MONICA POPOVICI

ABSOLVENT:
POPOVICI VLAD

IAȘI
2018

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ:

Lucrarea este strucurată pe trei capitole, concluzii, bibliografie și anexe.

Chiar dacă tema a fost abordată de diverşi specialişti, mai ales de către psihologi şi pedagogi, ne-am dorit ca această cercetare să se axeze pe tot ceea ce este nou în domeniul psihologiei şi pedagogiei educaţiei fizice şi sportului, mai ales că relaţia elev–profesor primeşte astăzi alte conotaţii decât cele din trecut. Datorită evoluţiei concepţiei care a stat la baza realizării tranziţiei în învăţământul românesc, s-a modificat atât modelul profesorului, cât şi profilul elevului de astăzi şi în mod implicit, relaţia dintre ei.

Scopul lucrării a constat reliefarea rolurilor, calităţilor şi abilităţilor manageriale ale profesorului de educaţie fizică. De asemenea, am dorit să investigăm relaţia dintre elevi şi profesorii de educaţie fizică, cercetarea raportându-se la aspecte importante ale acestei relaţii, aşa cum sunt acestea prezentate în literatura de specialitate: stilul didactic, comunicare, preocuparea pentru activităţi extraşcolare, respect, competenţe de specialitate şi pedagogice.

Ipotezele cercetării au fost următoarele:

- Apariţia unor noi roluri, calităţi şi abilităţi manageriale a condus la modificarea modelului şi statului profesorului de educaţie fizică.
- Relaţia dintre profesorul de educaţie fizică şi elevi este în general una mai armonioasă şi mai deschisă, decât relaţiile educaţionale pe care aceştia le stabilesc cu profesori de alte specialităţi.

Pentru verificarea ipotezelor lucrării, considerăm că instrumentul pe care l-am construit şi utilizat, s-a dovedit a fi eficient; astfel, am demonstrat că ipotezele care au stat la baza acestei lucrări sunt valide.

În urma interpretării rezultatelor, putem afirma că elevii îşi doresc profesori democratici, care să îi încurajeze permanent, fiind bucuroşi să aibă posibilitatea să-şi exprime dorinţele şi interesele lor. Alături de ceilalţi educatori, şi profesorul de educaţie fizică trebuie să dispună de nenumărate *competenţe* (comunicativă, informaţională, teleologică, instrumentală, decizională, apreciativă). Aceste competenţe sunt condiţionate de *aptitudinile pedagogice* şi de *nivelurile culturii profesionale* ale profesorului.

Situaţia ideală ar fi aceea în care profesorul accede la transcenderea graniţelor dintre stilurile pedagogice (autoritar, democratic, laissez-faire), identificând de fiecare dată pe cel potrivit circumstanţelor educaţionale.

Rezumat

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA'' IAŞI

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

LUCRARE DE LICENŢĂ

Aspecte privind dezvoltarea calității motrice indemânarea, prin jocuri dinamice, clasele V-VI

Îndrumător :

Lector NICHIFOR FLORIN

***Candidat* :**

Roșca Ștefan

Iaşi, 2018

CUPRINS

CAPITOLUL I
I.1. Istoricul şi evoluţia jocului de fotbal.....1
I.2. Gradul de actualitate al lucrării.....4
I.3.Particularităţile morfo-funcţionale ale elevilor din ciclu gimnazial.....5
I.4. Modelul absolventului ciclului gimnazial la educaţie fizică.....10
I.5. Caracteristicile şi importanţa jocului de fotbal.....14

CAPITOLUL II
II.1. Ipoteza lucrării.....18
II.2. Motivaţia alegerii temei.....18
II.3. Scopul şi sarcinile lucrării.....19
II.4. Metode de cercetare utilizate.....20
II.5. Probe de control utilizate.....21

CAPITOLUL III
III.1.Organizarea şi desfăşurarea cercetării (locul, durata, subiecţii).....25
III.2. Planificarea procesului de instruire în fotbal la copii din ciclul gimnazial.....26
III.3. Aspecte privind dezvoltarea calităţii motrice indemânarea în jocul de fotbal.....30
III.4. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea indemânarii în ciclul gimnazial.....36
III.5. Analiza şi interpretarea rezultatelor cercetării.....44

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI.....47
BIBLIOGRAFIE.....49
ANEXE.....50

CAPITOLUL II

II.1. Ipoteza lucrării

În această lucrare am pornit de la ipoteza că, în cadrul lecţiilor de educaţie fizică folosirea jocurilor dinamice pentru dezvoltarea indemânarii, pot influenţa pozitiv consolidarea conţinuturilor prevăzute în programa şcolară.

Cu cât se vor lucra mai multe exerciţii şi jocuri pentru învăţarea şi apoi pentru consolidarea conţinuturilor în lecţiile de educaţie fizică, cu atât mai mari vor fi şansele de câştigare a unui meci.

II.2. Motivaţia alegerii temei

Jocul de fotbal este o ramură sportivă cu un „statut special" în rândul sporturilor, motiv pentru care a fost generic denumit „regele sportului". Datorită largii sale popularităţi, fotbalul a devenit un fenomen social cu multiple implicaţii în viaţa socială a întregii populaţii de toate vârstele în calitate de practicanţi , organizatori, susţinători sau spectatori avizaţi.

La nivelul învăţământului gimnazial, fotbalul este unul din cele patru jocuri sportive cuprins în programa şcolară pe care profesorul, în urma consultării colectivelor de elevi, decide dacă îl cuprinde în procesul de instruire şi în ce perioadă de şcolaritate, dar nu mai puţin doi ani de studiu.

Deoarece în majoritatea situaţiilor, pregătirea elevilor este rezumată la practicarea globală a jocului, fapt ce satisface dorinţele elevilor şi simplifică desfăşurarea lecţiei, m-am hotărât ca în această lucrare să demonstrez că pentru o abordare eficientă a lecţiei este necesară folosirea ştafetelor şi jocurilor dinamice.

II.3. Scopul şi sarcinile lucrării

Scopul lucrării este acela de a studia experimental, folosirea jocurilor dinamice şi a ştafetelor pentru dezvoltarea ambidextriei din ciclul gimnazial, în vederea obţinerii unei eficienţe sporite a lecţiei de educaţie fizică.

Sarcinile lucrării: în elaborarea acestui am considerat necesară elucidarea următoarelor aspecte:

- studiul bibliografiei şi tratarea teoretică a problemelor;
- alegerea grupelor de subiect (experiment şi martor);
- stabilirea procedeelor şi elaborarea structurilor de acţionare;
- alegerea bateriei de teste (probe de control);
- experimentul pilot şi testarea iniţială;
- testarea finală;
- centralizarea şi interpretarea datelor;
- concluzii şi propuneri;
- anexe;

II.4. Metode de cercetare utilizate

Pentru realizarea lucrării de am folosit o serie de metode de cercetare care m-au ajutat în efectuarea studiului.

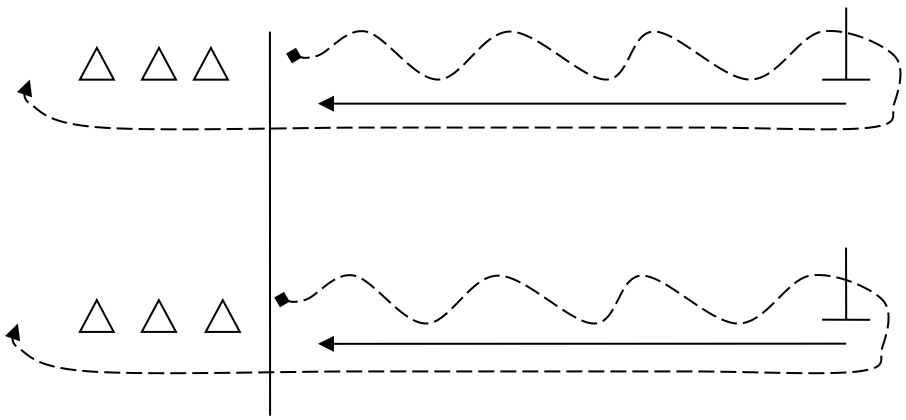
Aceste metode sunt următoarele:

- studiul bibliografiei
- metoda observaţiei

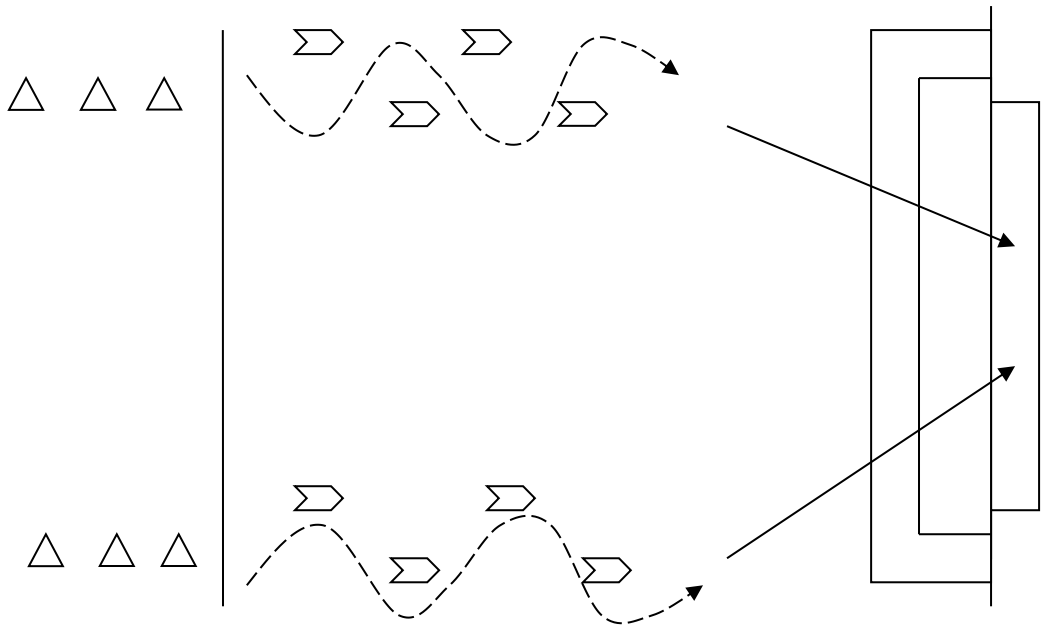
II.5. Probe de control utilizate

Pentru efectuarea experimentului am folosit o baterie de teste formată din următoarele probe :

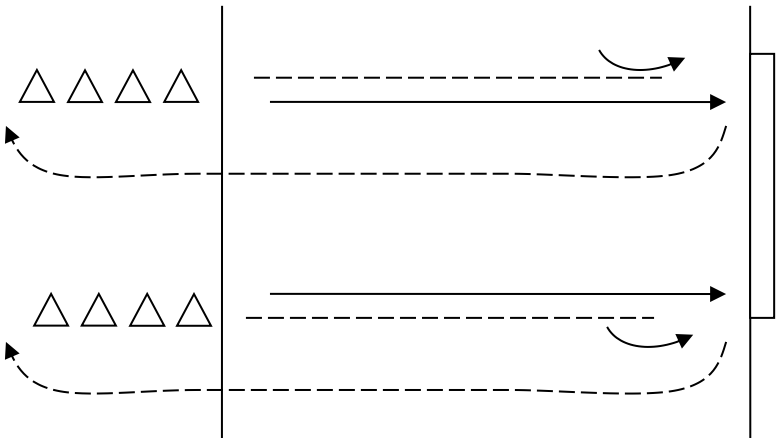
- ✓ ***Ştafetă*** – conducerea mingiei cu ambele picioare pe distanţa de 15 m, ocolirea jalonului revenire cu pasă la următorul coleg care se află înapoia liniei de plecare. Ştafeta este câştigată de către echipa al cărui jucător revine primul la locul său în echipă. Rezultatele se înregistrează în secunde şi zecimi de secunde.



- ***Ştafetă*** - conducerea mingiei printr-un şir de jaloane dispuse în zig-zag cu piciorul neîndemânatic urmat de şut la poartă cu acelaşi picior. Câştigă echipa al cărui jucător revine primul la linia de plecare iar rezultatele se înregistrează în secunde şi zecimi de secundă.



- Jucătorii sunt dispuşi pe două şiruri cu faţa la panou (zid), la o distanţă de 20 m şi execută lovirea mingii urmată de preluare cu piciorul neîndemânatic. După execuţie, jucătorii trimit mingea următorului şi se deplasează din nou la capătul şirului. Câştigă echipa care termină prima. Rezultatul se înregistrează în minute şi secunde.



- ✓ Efectivul este împărţit pe echipe de 6-8 jucători, aşezate în coloane câte unul, înapoia linii de plecare. Intervalul dintre coloane va fi de 3-4 m. La semnal, primul jucător din fiecare echipă conduce mingea înapoi în prima parte a traseului, prin călcarea-tragerea mingii cu talpa, ocoleşte jalonul iar în partea a doua se execută conducerea mingiei cu interiorul şi exteriorul labei piciorului. La sosire jucătorul pasează următorului după care se deplasează la coada şirului. Se execută ambidextru. Câştigă echipa care termină prima iar rezultatele se înregistrează în secunde şi zecimi de secundă.

CAPITOLUL III

III.1. Organizarea şi desfăşurarea cercetării (locul, durata, subiecţii)

Pentru efectuarea acestui studiu am folosit metoda observației care mi-a permis rezolvarea pe baze ştiinţifice a sarcinilor lucrării. Scopul principal este acela de a scoate în evidenţă în urma studiilor efectuate în timp şi de a materializa în activitatea practică necesitatea stringentă a unor mijloace de măsurare a unor modele de cât mai mare eficacitate.

Cercetarea s-a desfăşurat la Şcoala gimnazială „Otilia Cazimir" din Iași având la dispoziţie un număr de 14 elevi din clasa a VI A respectiv 14 elevi din clasa a V- B. Condiţiile de lucru au fost bune, studiul desfăşurându-se pe terenul de sport, pe o perioadă de 6 luni, în anul școlar 2017-2018.

III.2. Planificarea procesului de instruire în fotbal la copiii cu vârsta cuprinsă între 11 – 14 ani

Prin cadrul sau temporal, planificarea procesului de instruire asigură organizarea desfăşurării conţinutului antrenamentului, unitatea procesului, atât de necesar păstrării unei ordini relativ stabilite a structurilor sale fundamentale.

Din punct de vedere temporal, formal şi al necesităţii, planificarea operează cu trei genuri de documente sau planuri:

- planuri de perspectivă;
- planul curent – ciclul anual;
- planul de pregătire pe etapă (mezociclul);
- planul operativ - ciclul săptămânal (microciclul);
    - proiectul de lecţie.

Forma de prezentare a planurilor, indiferent de profilul lor, este forma grafică, de unde rezidă şi denumirea de documente de planificare. Valoarea lor metodică este dată de conţinut şi nu de forma lor.

Unul din documentele foarte importante care fac parte din procesul de instruire în lecţiile de educaţie fizică (opţional fotbal) la copii cu vârsta cuprinsă între 11-14 ani este **planul de perspectivă** – întrucât el este determinat de vârsta şi valoarea jucătorilor, de ideile de fond, principiile, liniile de perspectivă ale pregătirii complexe şi prelungite şi nu în ultimul rând de posibilităţile materiale şi financiare.

Orice inadvertenţă sau eroare de direcţie sau selecţie a valorilor modelelor incluse în intervalul lor, determină efecte necontrolabile şi uneori dăunătoare asupra nivelului îndeplinirii obiectivelor intermediare şi finale.

De aceea responsabilitatea elaborării lui este maximă, ea solicitând capacităţii deosebite în evaluarea şi valorificarea observaţiilor pedagogice, ale cercetării ştiinţifice, ale datelor jucătorilor, al tuturor informaţiilor asupra diverşilor factori, mai ales cunoaşterea psiho – pedagogice a tuturor indicilor care conturează profilul multi- funcţional al fiecărui jucător selecţionat.

La nivelul copiilor **planul curent** a devenit tot mai încărcat prin numărul crescut al competiţiilor la acest nivel de vârstă, numărul echipelor participante.

El cuprinde, mai în amănunt, toate aspectele referitoare la pregătirea concretă astfel:

- obiectivele generale şi intermediare de instruire şi performanţă;
- obiectivele pe componente de antrenament;
- calendarul competiţional;
- diviziunea anului competiţional în:
    - două (trei) perioade pregătitoare;
    - două perioade competiţionale;
    - perioada de tranziţie;
- ponderea procentuală pe componente de antrenament şi perioade;
- curba efortului şi a formei sportive;
- datele trecerii normelor şi probelor de control;
- datele vizitelor medicale;

În **planul de etapă** apar delimitările pe zile, ciclurile săptămânale (4-6 microcicluri), jocurile din planul anual. Prin acest plan se poate urmări mai eficient evoluţia echipei şi a jucătorilor pentru atingerea vârfului de formă.

Planul operativ săptămânal a constituit o preocupare prioritară în literatura de specialitate, antrenorii români contribuind substanţial la perfecţionarea lui.

Prin structura şi conţinutul său planul săptămânal abordează aspectele fundamentale ale programării şi anume:

- ✓ numărul de lecţii de antrenament pe săptămână;
- ✓ gestionarea dinamicii parametrilor efortului, în funcţie de stadiul îndeplinirii obiectivelor;
- ✓ locul, caracterul, forma şi durata lecţiilor de antrenament;
- ✓ mijloacele de realizare a obiectivelor;

- ✓ dinamica relaţiei dintre valorile efortului şi sistemul mijloacelor refacerii;
- ✓ informaţii asupra adversarului;
- ✓ pregătirea administrativă a jocului;

Planul de lecţie, nu este ultimul document operativ de planificare ci mai ales laboratorul de concepţie a conţinutului pregătirii, poate cel mai important în planificarea procesului de instruire în fotbal la copii de vârsta cuprinsă între 11-14 ani, care exprimă în mod detaliat următoarele componente:

- ✓ obiectivul lecţiei de antrenament în cadrul ciclului săptămânal;
- ✓ mijloacele de realizare (exerciţiile) pe componente ale antrenamentului, succesiunea lor logică;
- ✓ metodele cele mai adecvate;
- ✓ volumul (numărul de exerciţii mijloace şi repetări);
- ✓ intensitatea (numărul execuţiilor pe unitatea de timp, viteza de execuţie, pauzele între repetări, pulsul pe minut);
- ✓ densitatea (număr de exerciţii în unităţi de timp stabilite);
- ✓ durata (timpul afectat antrenamentului, pe părţile componente şi a exerciţiilor prevăzute);
- ✓ complexitatea exerciţiilor sau structurilor tehnico-tactice;
- ✓ indicaţii metodice pentru individualizare pregătirii sub formele sale specifice,
- ✓ caracterul pregătirii pe mijloace: învăţare, consolidare, perfecţionare sau măiestrie;

Lecţia de fotbal opţional la copii poate fi organizată pe 3 părţi astfel:

- partea pregătitoare, care asigură aducerea indicilor psihici şi funcţionali la nivelul optim de începere a efortului – 25-30 minute;
- partea fundamentală, care înglobează toate mijloacele de realizare a obiectivelor lecţiei respective -80-90 minute;
- partea de încheiere, pentru revenirea relativă la normal a indicilor psiho - fiziologici, după efort – 5-10 minute;

O cerinţă de bază o reprezintă ritmică a obiectivelor propuse care vizează elementul de progres. Aceste obiective de performanţă şi pregătire reprezintă o barieră care trebuie trecută atât de sportivi cât şi de profesori.

III.5. Analiza şi interpretarea rezultatelor cercetării

Pornind de la principiul de la simplu la complex, de la uşor la greu, la începutul experimentului am insistat pe exerciţii şi jocuri dinamice pentru dezvoltarea îndemânarii, mai simple, pe care le-am introdus în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

1. La prima testare (proba de control), observăm că la testarea iniţială grupele au o medie aritmetică diferită, respectiv 11.5 secunde pentru grupa studiu faţă de grupa martor care a realizat 12.45 secunde, iar la testarea finală observăm diferenţieri ale mediilor pentru grupa de studiu – 10.87 secunde iar pentru grupa martor 12.24 secunde. Se observă că grupa studiu realizează un progres de 0.28 secunde iar grupa martor un progres de 0.21 secunde.

Grupa studiu	***Grupa martor***
- testare iniţială - 11.15 secunde	***- testare iniţială - 12.45 secunde***
- testare finală – 10.87 secunde	***- testare finală - 12.24 secunde***

2. La testul al doilea, iniţial mediile sunt de 6.17 secunde la grupa studiu şi 7.15 secunde la grupa martor, pentru ca la final media realizată să fie de 6.05 secunde pentru grupa studiu şi 7.01 secunde pentru grupa martor. Dacă grupa studiu realizează un progres

de 0.12 secunde între cele două testări, se observă ca grupa martor realizează un progres mai bun decât grupa studiu respectiv 0.14 secunde.

Grupa studiu ***Grupa martor***

- testare iniţială - 6.17 secunde ***- testare iniţială – 7.15 secunde***

- testare finală - 6.05 secunde ***- testare finală - 7.01 secunde***

3. La testul al treilea, grupa studiu realizează o medie aritmetică de 6.90 secunde iar grupa studiu o medie de 7.65 secunde şi în final grupa studiu realizează o medie de 6.71 secunde iar grupa martor o medie de 7.50 secunde. Progresul realizat de grupa studiu este de 0.19 secunde care este superior progresului de 0.15 secunde realizat de grupa martor.

Grupa studiu ***Grupa martor***

- testare iniţială - 6.90 secunde ***- testare iniţială – 7.65 secunde***

- testare finală - 6.71 secunde ***- testare finală - 7.50 secunde***

4. La testul al 4 lea, se observă că la această probă, diferenţele dintre cele două grupe sunt semnificative, respectiv grupa studiu a înregistrat o medie aritmetică de 22.35 secunde la testarea iniţială, faţă de 21.15 secunde la testarea finală.

Grupa martor înregistrează la testarea iniţială o medie de 24.90 secunde la testarea iniţială respectiv 24.81 secunde la testarea finală. Se observă progresul realizat de către grupa studiu de 0.20 secunde faţă de grupa martor care înregistrează doar 0.09 secunde.

Grupa studiu ***Grupa martor***

- testare iniţială - 22.35 secunde ***- testare iniţială - 24.90 secunde***

- testare finală - 21.15 secunde ***- testare finală - 24.81 secunde***

CONCLUZII

Dezvoltarea îndemânarii în rândul elevilor reprezintă o componentă importantă în lecţia de educaţie fizică şi sport, privind perfecţionarea deprinderilor tehnico-tactice.

În urma studiului efectuat şi interpretării datelor se confirmă în mare măsură justeţea ipotezei de lucru alese şi în acelaşi timp a metodologiei folosite. Departe de a considera acestă cercetare o soluţie ideală, trebuie remarcat totuşi că datele culese pot fi considerate semnificative, că mijloacele şi metodologia folosită s-au dovedit a fi eficiente şi merită a sublinia câteva concluzii:

- Dezvoltarea îndemănarii la copii din ciclul gimnazial este în strânsă corelaţie cu dezvoltarea celorlalte calităţi motrice, dar numai până la un anumit nivel;
- În efectuarea exerciţiilor pentru dezvoltarea îndemânarii o mare importanţă o au elementele de întrecere;
- Dezvoltarea îndemânarii la copii din ciclul gimnazial presupune un lucru continuu, sistematic, pe parcursul întregului proces de pregătire cu ponderi diferite de la o etapă la alta în concordanţă cu obiectivele de etapă urmărite;
- Principiul exerciţiilor puţine, dar cu eficienţă mare, folosit în alcătuirea sistemului de acţionare, colaborat cu o riguroasă planificare şi exersare metodică a acestora şi-a dovedit eficienţa.

Descrierea unui traseu de cicloturism

Coordonator stiintific: **Asist. Dr. Florin Petruț Trofin**

Absolvent: Rotariu Andrei

Cuprins

Lucrarea este efectuată pe 3 capitole

În capitolul I, s-a explus partea teoretica a lucrării, expunand actualitatea şi importata mersului cu bicicleta, istoricul privind evoluţia bicicletei si noţiuni generale privind clasificarea bicicletelor,

În capitolul II, este ilustrată metodologia elaborării cercetării cuprizând motivaţia, scopul, metodele de cercetare folosite şi descrierea subieţilor şi traseului.

In capitolul III, sunt prezentate aspect practice ale cercetării privind mijloacele folosite şi rezultatele obţinute si interpretarea lor.

Cap I

Cicloturismul reprezintă, pe de o parte o excursie tematică la care mijloc de transport ales este biciclteta, iar pe de altă parte, un sport.

Cap II

Scopul lucrării constă în realizarea şi descrierea unui traseu de cicloturism, efectuarea unui studiu practic aplicat pe un grup de ciclişti pentru a observa impactul în timpul parcurgerii traseului variat asupra organismului ciclistului şi pentru a vedea ce tip de bicicleta este potrivită pentru efectuarea unui traseu de cca 55km.

Ipoteza 1- presupune ca pentru efectuarea unui traseu de cicloturism pe un teren variat este potrivita bicicleta de tip MTB.

Ipoteza 2- presupune că înclinația unui traseu de cicloturism realizat pe teren variat influențează direct proporțional frecvența cardiacă.

Cap III

Pe parcursul traseului s-au efectuat teste pentru monitorizarea frecvenţei cardiace (F.R), pentru a obseva cum înclinaţia traseului de cicloturism influenţează frecvenţa cardiacă. Astfel s-au folosit pentru monitorizarea frecvenţei cardiace sistemul Polar Team şi s-au realizat puncte de control pentru verificarea şi înregistrarea frecventei cardiace.

Concluzie

Cercetarea s-a efectuat în judeţul Iaşi iar timpul pentru efectuarea traseului de cicloturism de cca 55km, împreună cu subiţii, a fost de 8 ore, având altitudinea maximă de 396metri iar minimă de 40metri . Grupul era format din 7 indivizi, neantrenati, de vârste diferite, de la 16 ani la 24, având biciclete diferite. Bicicletele cu care au mers participanţii erau de tip bmx, oraş, downhill, pliabilă şi mtb. Astfel greutatea , diametrul roţii şi tehnologia bicicletei (schimbătoare, amortizoare,viteze) era diferită. Pe parcursul traseului s-au efectuat teste pentru monitorizarea frecvenţei cardiace (F.R), pentru a obseva cum înclinaţia traseului de cicloturism influentează frecvenţa cardiacă. Astfel s-au folosit pentru monitorizarea frecvenţei cardiace sistemul Polar Team şi s-au realizat puncte de control pentru verificarea şi înregistrarea frecventei cardiace. Punctele au fost poziţionate înainte de urcare, la baza pantei şi după finalizarea urcării.

-Pe baza rezultatelor obţinute in urma consultarii datelor lucrarii si interpretarea rezultatelor obtinute din grafice, tabele observam diferente semnificative statistic privind influenta directa a traseului de cicloturism asupra frecventei cardiace. Astfel ipoteza precum ca inclinatia unui traseu de cicloturism realizat pe teren variat influenteaza direct proportional frecventa cardiaca, se confirma.

-Analizând particularităţile specifice fiecărui tip de bicicletă şi tipul de traseu pe care l-am parculs, concluzionăm că bicicleta ideală pentru acest traseu este bicicleta de tip MTB, Aducând aceste argumente, reiese faptul că prima ipoteză a fost confirmată.

Bibliografie

Apelevianu, Barbu.(1977). Mari invenții. Bucuresti: Editura Ion Creanga

Belous V.,Budei R (1989) Creșterea performanțelor bicicletelor.Seria Tehnica la zi, Editura Tehnica

Chirazi M. (2014) Cicloturism.Iasi: Editura Pim

Ignat T. (1974) Cicloturism.Editura Stadion

Oteleanu N,(1975). Ciclism.Bucuresti: Editura Sport-Turism

Webografie:

https://www.ciclism.ro/

https://www.freerider.ro/

http://bicycle.tudelft.nl

http://ziarullumina.ro/

https://www.sportguru.ro/

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

JOCURI DINAMICE ȘI ȘTAFETE UTILIZATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ, ÎN CICLUL PRIMAR

- LUCRARE DE LICENȚĂ -

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
LECT. UNIV. DR. ILEANA-MONICA POPOVICI

ABSOLVENT:
SAVU ALEXANDRU - MIHAI

IAȘI
2018

REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ:

În vederea susținerii temei de licență, am elaborat o lucrare intitulată ***Jocuri dinamice și ștafete utilizate în lecția de educație fizică, în ciclul primar.***

Am ales să discut despre această temă, deoarece consider că acestea sunt elemente cheie în lecțiile de educație fizică și sport ce trebuie valorificate ca atare. În zilele noastre, această disciplină este considerată „opțională" din punct de vedere al unor părinți, copii sau chiar profesori. În acest punct se ajunge atunci când profesorul de specialitate nu-și exercită atribuțiile pe care le are față de funcția sa. Foarte mulți profesori de sport au tendința de a-și trata cu superficialitate meseria pe care o practică. Adesea, auzim tot mai multe cazuri în care profesorii de educație fizică nu-și susțin lecțiile conform programei școlare, aceștia preferă să le ofere ocazia copiilor de a desfășura activități liber alese. Această atitudine încurajează indisciplina, chiar dacă profesorul consideră că le oferă ocazia să practice ceea ce le place.

În fapt, tocmai aceste erori produse de către profesor, mai ales în ciclul primar conduc la dezechilibrul dezvoltării armonioase a copilului. Astfel, lecția de educație fizică în ciclul primar are un rol covârșitor în viața copiilor și nu trebuie exclusă din orarul acestora. Scopul fundamental al acesteia este de a realiza dezvoltarea calităților motrice de bază, menținerea stării optime de sănătate și evoluția armoniasă a organismului, consolidarea deprinderilor motrice aplicativ-utilitare și multe altele. Toate acestea se realizează cu ajutorul jocurilor dinamice și a ștafetelor.

Lucrarea de licență cuprinde trei capitole. Primul capitol intitulat ***Fundamentarea teoretică a lucrării*** abordează perspective teoretice în ceea ce privește educația fizică la clasele primare. Se urmărește realizarea unei descrieri de ansamblu a jocurilor dinamice și a ștafetelor din punct de vedere teoretic și a deprinderilor și calităților motrice specifice acestora.

Al doilea capitol al lucrării, ***Metodologia lucrării,*** prezintă motivația, scopul, obiectivele și ipoteza lucrării, elemente esențiale în dezvoltarea acestei teme. De asemenea, acest capitol cuprinde și metodele de cercetare folosite, subiecții și locul desfășurării, dar și probele de control care au fost utilizate pe parcursul unui an școlar la clasa a IV-a.

În ultimul capitol am realizat partea aplicativă a lucrării de licență. În această parte am aplicat la clasa a IV-a diverse jocuri dinamice și ștafete. În urma aplicării acestor jocuri am analizat rezultatele obținute prin compararea testării inițiale cu cea finală.

Consider că pe parcursul elaborării lucrării de licență am atins toate obiectivele pe care mi le-am propus înainte de redactarea acesteia. Sunt de părere că această lucrare abordează un subiect de interes pentru profesorii de specialitate, deoarece sprijină dezvoltarea armonioasă a copiilor din învățământul primar prin apel la sfera ludică, a jocurilor și a ștafetelor.

Doresc să evidențiez faptul că prin folosirea ștafetelor și parcursurilor aplicative, lecția de educație fizică a câștigat din punct de vedere al atractivității, elevii așteptându-le și participând cu o dispoziție afectivă și motrică mare.

Putem afirma că utilizarea jocurilor dinamice și a ștafetelor a determinat creșterea nivelului de dezvoltare a calităților și deprinderilor motrice.

Universitatea ,,Alexandru Ioan Cuza“ Iaşi
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
Specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă

Aplicarea și analiza rezultatelor probei Ruffier la elevi

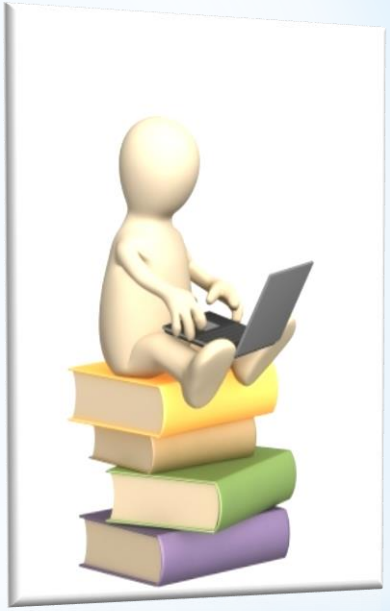
Coordonator ştiinţific:

Lector Dr. Honceriu Cezar

Absolvent:

Sluser Andrei

Cuprinsul lucrării



- Actualitatea şi importanţa temei
- Motivaţia alegerii temei
- Scopul şi ipoteza lucrării
- Obiectivele cercetării
- Metodele de cercetare
- Subiecții și locul desfășurării
- Etapele cercetării
- Instrumentele cercetării
- Rezultatele cercetării și interpretarea lor
- Compararea rezultatelor cu alte cercetări din țară și din străinătate
- Concluzii
- Bibliografie selectivă

Actualitatea și importanța temei

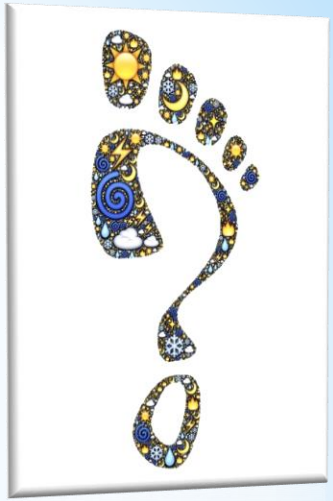
Proba Ruffier este o probă arhicunoscută, folosită și ușor de aplicat în domeniul sportiv. Această probă este una cardiovasculară valoroasă în special pentru copii, persoane neantrenate și vîrstnici, dar mai puțin valoroasă pentru sportivii care parctică eforturi dinamice.

Fiind o probă de evaluare a condiției fizice, i se atribuie un indice Ruffier, oferindu-ne cifre exacte. Pubertatea este o perioadă de tranziție între copilărie și vârsta adultă, în care se produc acumulări cantitative în procesul de creștere și dezvoltare a organismului, așadar putem stabili un indice Ruffier cu acest test, care să ne evidențieze nivelul de adaptare cardiovasculară al fiecărui individ (elev).

Motivația alegerii temei

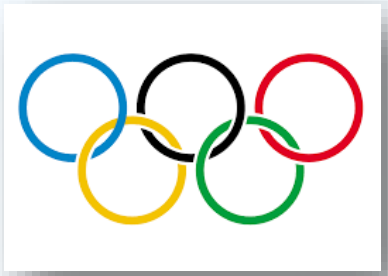
Motivul alegerii acestei teme derivă din dorința de documentare cu privire la aplicarea probei Ruffier asupra unor elevi de clasa a-VIII-a și analiza rezultatelor acestora. Curiozitatea m-a determinat să aleg acest subiect atât de cunoscut și utilizat , întrucat am vrut să observ la ce nivel se pot afla unii elevi de gimnaziu cu privire la revenirea frecvenței cardiace în urma unui efort prestat. Astfel în urma acestui experiment, urmează să constatăm care dintre ei își revin mai repede și care din ei întâmpină ușoare probleme de adaptare.

Scopul lucrării



Aplicarea și analiza rezultatelor probei Ruffier la elevi, mai cu seamă la elevii de clasa a VIII-a din cadrul liceului ,,Miron Costin” Iași.

Ipoteza lucrării



Presupunem că în urma aplicării probei Ruffier, vom regăsi un nivel mai bun în ceea ce privește reactivitatea inimii la un efort fizic moderaal băieților din ciclul gimnazial, comparativ cu nivelul fetelor din cadrul aceluiași ciclu. Mai mult decât atât, rezultatele testului vor scoate în evidență un nivel diferit la fiecare elev în parte.

Obiectivele cercetării

- Aplicarea testului atât fetelor cât și băieților și înregistrarea rezultatelor obținute până la data de 20.04.2018.
- Studierea cât mai multor materiale științifice corespunzătoare și utilizarea lor în vederea edificării lucrării, până la data de 20.04.2018.
- Finalizarea acestui studiu și implicit a lucrării de licență, până la data de 19.05.2018

Metodele de cercetare

- Metoda statistică
- Metoda istorică
- Metoda observației
- Metoda experimentului
- Metoda studiului bibliografic

Subiecţii şi locul desfăşurării

Pentru finalizarea studiului a fost necesar să colaborarăm cu unul dintre profesorii de educaţie fizică şi sport de la Liceul „Miron Costin” din Iaşi, şi anume, cu domna Ivașcu Vica. Ne-a fost permisă efectuarea cercetării pe câțiva din elevii pe care îi învață. Am stabilit să ne oprim la cifra de 40 de subiecţi dintre care 20 fete şi 20 baieți de gimnaziu.

Etapele cercetării

Toată cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de aproximativ 2 luni.

- Prima etapă (19 martie 2018 – 23 martie 2018): cercetarea propriu–zisă am inițiat-o la data de 19 martie 2018 unde am examinat câţiva dintre subiecţii acestui studiu.
- A doua etapă (20 aprilie 2018 – 19 mai 2018): pe parcursul acestei etape am prelucrat datele recoltate cu ajutorul programului Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiunea 20.0, și le-am interpretat bazându-ne pe câteva studii recente, stabilind concluziile. În această etapă am finalizat lucrarea.

Instrumentele cercetării

În vederea unei cercetări calitative și eficiente am utilizat:

- Un laptop (video)
- Cronometru
- Bancă de gimnastică
- Fișă (date)

Rezultatele cercetării și interpretarea lor

Atât fetele cât și băieții prezintă o adaptare cardiovasculară insuficientă la efort moderat, întrucât au înregistrat:

--fetele o medie de 11,372

--băieții o medie de 11,144

Abaterea standard:

--fete: 3,5454

--băieți: 3,9478

Cea mai bună valoare înregistrată vizând un nivel mediu de adaptare:

--fete: 5,9

--băieți: 4,7 (dezvoltarea morfofuncțională a aparatului cardiovascular superioară celei a fetelor)

Nivel slab de adaptare:

--fete: 16,7

--băieți: 17,9

Credem că aceste rezultate au legătură cu tendințele sedentare, o alimentație necorespunzătoare și/sau suprasolicitare psiho-intelecutală.

Observăm totodată un coeficient de variabilitate pentru fete de 12,567,iar pentru băieți de 15,586.

În tabelul de mai jos sunt surprinse rezultatele realizate, privind media, numărul de subiecţi evaluaţi , dar şi cea mai mică şi cea mai mare valoare înregistrată, abaterea standard și variaţia.

Grupe	Media	Număr subiecți	Abaterea/ standard	Minimum (bun)	Maximum (slab)	Variația
Fete	11,372	20	3,5454	5,9	16,7	12,567
Baieți	11,144	20	3,9478	4,7	17,9	15,586
Total	11,257	40	3,7077	4,6	17,8	13,747

Tabel 2 – Statistica rezultatelor aplicării Probei Ruffier

Calificativ	Valori	Semnificaţie
foarte bine	< 0	foarte bună adaptare la efort
bine	0,1-5	adaptare bună la efort
mediu	5,1-10	adaptare medie la efort
satisfăcător	10,1-15	adaptare insuficientă la efort
nesafisfăcător	15,1-20	adaptare slabă la efort

Tabel 1 – Grilă interpretare IR (Cordun, 2009)

Compararea rezultatelor cu alte cercetări din țară și din străinătate

Un prim studiu a fost efectuat în Spania, de Rodrigez Cabrero în anul 2015 s-au obținut rezultate aproximativ identice cu ale noastre, rezultate care ne-au fost utile în interpretarea rezultatelor obținute.

În anul 2014, Martines Lopez tot din aceeași țară a înregistrat rezultate mai puțin bune la elevii din gimnaziu, decât subiecții studiului nostru. Însă cei din ciclul liceal, înregistrând rezultate mai apropiate.

În Leganes, nivelul de adaptare cardiovasculară la adolescenți este mediu, conform evaluării efectuate cu testul Ruffier. Rezultatele IR au fost semnificativ mai bune decât cel al fetelor. (Garrido Pastor, 2008)

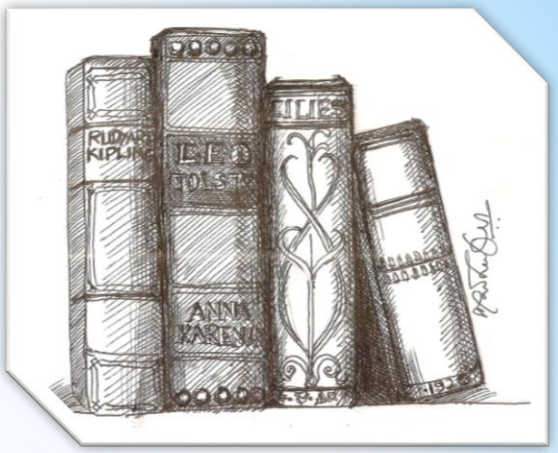
Concluzia finală

La finalul activității de cercetare, prelucrare şi interpretare a datelor surprinse, observăm că rezultatele se află în antiteză cu ipoteza ce presupune o reactivitate moderată a inimii la efort fizic.

- De reținut este faptul că reactivitatea cordului la băieți este ușor superioară.

Considerăm că, efectul obținut ar putea fi cauzat de un nivel de viață sedentar, de o tehnologie aflată în plin proces de dezvoltare, de o alimentaţie inadecvată sau de o suprasolicitare psihică ori intelectuală și totodată îngrădirea drepturilor de manifestare a motricității copiilor de către părinți.

Bibliografie selectivă



Ababei, R., (2006). Metodologia cercetării activităţilor corporale, Editura PIM, Iaşi.

Apostol, I., (1998). Ergofiziologie, Editura Universităţii „Al.I.Cuza”, Iaşi.

Boia, M., (2010). Creşterea şi dezvoltarea postnatală-noţiuni de puericultură, Editura Victor Babeş, Timişoara.

Bunu, C., (2003). Fiziologia aparatului cardiovascular, Editura Orizonturi Universitare, Timişoara.

Chirazi, M., Petrea, R.G., (2015). Metode de cercetare ştiinţifică în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii „Al.I.Cuza”, Iaşi.

Cojocariu, A., (2010). Fundamentele teoretice ale educaţiei fizice şi sportului, Editura PIM, Iaşi.

Cordun, M., (2009). Kinantropometrie, Editura CD PRESS, Bucureşti.

Demeter, A., (1974). Bazele fiziologice ale educaţiei fizice şcolare, Editura Stadion, Bucureşti.

Honceriu, C., (2015). Fiziologia generală şi a efortului fizic-curs de bază, Universitatea „Al.I.Cuza”, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Iaşi.

UNIVERSITATEA "Al.I.CUZA" din IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

LUCRARE DE LICENȚĂ

Coordonator științific:
Lect. Dr. Ungurean Bogdan-Constantin

Student:
Spridon Laurențiu Leonard

Iași
2018

Modalităţi de realizare a elementelor tehnice din programa şcolara pentru volei la ciclul gimnazial – clasa a VI-a

Cuprins

Capitolul I - Argumentarea teoretica a temei

I.1 Introducere

I.2 Actualitatea temei și utilitatea ei practică

I.3 Voleiul în programa școlară

I.4 Aspecte biologice specifice dezvoltării calităților motrice la elevii din ciclul gimnazial

I.5 Caracterizarea fiziologică a efortului în jocul de volei

Capitolul II - Metodologia cercetării

II.1. Ipoteza cercetării

II.2. Motivaţia alegerii temei

II.3. Scopul şi sarcinile studiului

II.4. Metode de cercetare utilizate în studiu

II.5. Teste şi măsurători efectuate

Cap. III Aplicații, rezultate, discuții

III.1. Aplicații

III.2 Stadiile instruirii

III.2.1. Prezentarea exerciţiilor utilizate

III.3. Rezultate și discuții

Concluzii

Bibliografie

Anexe

Actualitatea temei și utilitatea ei practică

Încă din cele mai îndepărtate timpuri mișcarea și exercițiul fizic, au fost pe lângă o necesitate, un mijloc util, agreat și plăcut oamenilor.

Oamenii din vechime, la fel ca și cei de astăzi, au știut că practicarea mișcării este benefică pentru ei, atât pentru fizic dar și pentru mental, iar sintagme ca ”Kalos kai agathos” (”Om frumos și bun) sau ”Mens sana in corpore sano” (”O minte sănătoasă în corp sănătos”) vin și întăresc într-un mod plasctic această idee.

Modernizarea continuă și revoluția tehnico-științifică din prezent au reușit să limiteze mișcarea, efortul fizic și plăcerea pentru sport a oamenilor, însă sunt preocupări reale în acest sens ale societății moderne pentru realizarea unui echilibru rațional intre dezvoltarea corectă și combaterea fenomenelor degenerative. Progresul continuu si permanent in activitățile de educație fizică și sport impune găsirea de noi mijloace, procedee și metode, iar in concordanță cu această sarcină de mare importanță este activitatea profesorilor și antrenorilor de realizare la cel mai înalt nivel a unui obiectiv de mare însemnătate în pregătirea generală și specifică a elevilor și sportivilor, și anume, dezvoltarea calităților motrice.

Locul voleiului în programa școlară

” Datorită valențelor sale formative jocul de volei este considerat în aproape toate țările lumii, un important mijloc al educației fizice școlare și universitare. Formele sale variate de practicare ca și adaptabilitatea acestora la particularitățile organizatorice, de sex, de vârstă și de scop, fac din jocul de volei o prezență permanentă în programele de învățământ și în lecțiile de educație fizică la toate nivelele.

Prezent în lecțiile de educație fizică alături de alte mijloace (atletism, gimnastică, etc), jocul de volei, se subordonează total cadrului metodico-organizatoric specific învățământului.

Integrarea și subordonarea jocului de volei în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o prelucrare curriculară alături de celelalte discipline școlare.

În acest cadru organizatorico-metodic al lecțiilor de educație fizică voleiul acționează, subordonându-se și integrându-se sistemului de învățământ.

Curriculum învățământului reprezintă sistemul de valori (științifice, tehnologice, educative, filozofice, literar-artistice, morale...) de deprinderi și de abilități intelectuale organizate pe baza unor criterii științifice, psiho-pedagogice, pe toate treptele de învățământ, în scopul formării integrale, armonioase, a personalității în concordanță cu cerințele actuale și de perspectivă ale dezvoltării societății.”[1]

Ipoteza cercetării

În lucrarea de faţă mi-am propus să studiez eficienţa exerciţiilor utilizate în cadrul orei de educaţie fizică, în scopul scoaterii în evidenţă a celor mai eficiente metode şi mijloace de pregătire care să ajute la realizarea obiectivelor şi sarcinilor procesului instructiv-educativ la clasa a VI-a.

Multitudinea noutăţilor şi informaţiilor apărute în domeniul de specialitate, ne pot ajuta la completarea cunoştinţelor şi adaptarea la desfăşurarea activităţii pe care o practicăm. Se constată în metodologia pregătirii o latură tot mai strânsă între metodele

[1] Florin Grapă, Dan Mârza- Volei în învățământ, Editura Plumb,Bacău,1998, pg29

clasice şi metodele moderne, cele moderne făcându-şi simţită prezenţa şi necesitatea tot mai pregnant.

Motivaţia alegerii temei

Voleiul este un joc ideal pentru petrecerea timpului liber, în vacanţe, concedii, excursii, etc. În acest sens accesibilitatea lui constă în faptul că :

- Nu necesită decât o minge şi un fileu (la nevoie este suficientă o sfoară întinsă între doi copaci sau stâlpi).
- Mărimea terenului şi componenţa echipelor poate fi variabilă.
- Poate fi practicat în acelaşi timp de femei, bărbaţi, tineri şi copii, în aer liber sau săli.
- Jocul de volei constituie o parte importantă a activităţii sportive. El reprezintă o formă de manifestare a exerciţiului fizic având o valoare educativă deosebită. Caracterul formativ se datoreşte faptului că practicarea jocului colectiv realizează cumulativ influenţe şi efecte pozitive sanotropice ale sportului şi exerciţiului fizic, în general, cu influenţe şi efecte educative remarcabile.

Acest cumul de influenţe şi efecte pozitive multilaterale, explică larga răspândire şi popularitatea lui, atât în rândurile populaţiei –indiferent de vârstă – cât şi în rândul educatorilor.

O altă influenţă pozitivă ar fi aceea asupra marilor funcţiuni ale organismului (circulaţie, respiraţie, etc.).

Jocul de volei influenţează dezvoltarea calităţilor motrice, atât sub aspectul lor general, cât şi specific. Remarcabilă este dezvoltarea în special a îndemânării (bazată pe viteza localizată în mod deosebit la nivelul segmentelor cu care se manevrează mingea), vitezei, forţei şi rezistenţei.

Scopul şi sarcinile studiului

Pentru realizarea lucrării mi-am fixat următoarele sarcini:

- Stabilirea grupelor de studiu;
- Cunoaşterea nivelului iniţial al capacităţii motrice conform programei şcolare;
- Stabilirea acţiunilor de joc pentru cercetare, a modelelor de joc şi de pregătire;
- Stabilirea probelor de control şi organizarea testărilor iniţiale şi finale;
- Stabilirea conţinutului pregătirii;
- Recoltarea tabelarea şi interpretarea datelor;

Teste şi măsurători efectuate

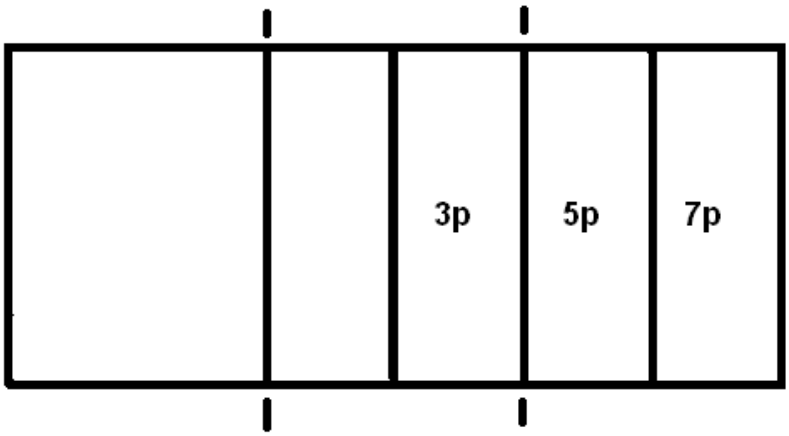
Pentru testarea elevilor am folosit următoarele probe de control:

1. Alergare 20 m plat, cu start din picioare şi plecare la semnal sonor.
2. Săritura în lungime de pe loc.
3. Pase cu două mâini de sus la perete.

Elevii vor executa pase la perete de la o distanţă de aproximativ 1,5-2m. Notarea se va face conform tabelului de mai jos:

Nota	10	9	8	7	6	5	4
Nr.pase	15	13	12	11	10	7	Sub 6

4. Serviciu de jos din faţă. Terenul a fost împărţit pe trei linii după cum urmează:



Fiecare elev va executa câte 5 servicii însumând punctele corespunzătoare zonei.

Nota	10	9	8	7	6	5	4
Puncte	23	21	19	17	15	13	Sub12

Aplicații

Pentru realizarea acestui studiu am luat în calcul două colective de elevi de clasa a VI-a, de la Școala Gimnazială ”Mihai Eminescu”, Loc. Laza, Jud. Vaslui. Cele două clase au efectuat testul iniţial în perioada 20-25 septembrie 2017, iar testarea finală în perioada 10-15 mai 2018.

Materialele care s-au folosit pe parcursul experimentului au fost: mingi de volei, mingi de baschet, mingi medicinale, saltele de gimnastică, bănci de gimnastică, lada de gimnastică, corzi, jaloane, greutăţi, etc.

Rezultate și discuții

Folosind ca elemente de referinţă rezultatelor probelor fizice şi tehnice, în urma experimentului au ieşit în evidenţă acumulările elevilor pe perioadă desfăşurării cercetării, atât în privinţa calităţilor motrice cât şi în ceea ce priveşte tehnica individuală în jocul de volei. Tehnica folosită pentru prelucrarea datelor şi calcularea mărimilor medii fundamentale, a fost cea a metodei statistice prezentată în lucrările de specialitate, în literatura sportivă. Pentru analiza şi interpretarea datelor obţinute am apelat la metode statistico – matematice de prelucrare a datelor, deoarece aceasta uşurează pe de o parte descrierea fenomenului iar pe de altă parte ordonează gândirea şi uşurează procesul de prelucrare şi interpretare a datelor

Comparând rezultatele obţinute de cele două grupe la testarea iniţială şi la cea finală se pot observa următoarele diferenţieri:

Proba 1 - Alergare 20 m plat, cu start din picioare şi plecare la semnal sonor

La această proba , rezultatele obţinute la testările iniţiale din luna septembrie, au fost relativ egale. La testarea iniţială grupa martor a avut o medie de 4,55 sec. iar grupa experiment o medie de 4,69 sec. În urma testărilor finale din luna mai se observă un rezultat mai bun la grupa experiment – 3,98 sec , faţă de 4,27sec. Coeficientul de variabilitate la ambele grupe este sub 10 la cele două testări, deci grupele au o omogenitate foarte buna.

Progres realizat:

Grupa martor – 0,28 sec

Grupa experiment – 0,71 sec.

Proba 2 - Săritura în lungime de pe loc

În urma calculării mediilor la cele două grupe s-au înregistrat următoarele rezultate:

Grupa martor

Testare iniţială: 158 cm

Testare finală: 160,59 cm

Progres realizat: 2,59 cm

Grupa experiment

Testare iniţială: 158.09 cm

Testare finală: 163,73 cm

Progres realizat: 5,64 cm

Comparând progresele realizate de cele două grupe se observă la grupa experiment un plus de 3,08 cm fată de grupa martor. Referitor la coeficientul de variabilitate putem observa că ambele grupe sunt foarte omogene.

Proba 3 - Pase cu două mâini de sus la perete

În urma testărilor iniţiale grupa martor a realizat o medie de 8,63 pase, iar grupa experiment a realizat o medie de 8,27 pase. La testările finale cele două grupe au obţinut următoarele rezultate: grupa martor – o medie de 13,18 pase, iar grupa experiment o medie de 14,13 pase.

Progresele realizate de cele două grupe sunt următoarele;

Grupa martor – 4,55

Grupa experiment – 5,86.

Comparând cele două rezultate se poate observa că grupa experiment a obţinut un rezultat superior grupei martor cu 1,31 pase.

Referitor la coeficientul de variabilitate înregistrat la grupa experiment, putem observa ca acesta a scăzut de la 19,8 (T.I.) la 5,47 (T.F.), deci aceasta grupa a avut o creștere a omogenității.

Proba 4 - Serviciu de jos din faţă

În urma calculării mediilor aritmetice la cele două grupe s-au înregistrat următoarele rezultate:

Grupa martor
Testare iniţială: 17,22 puncte
Testare finală: 20,36
Progres realizat: 3,14 puncte

Grupa experiment
Testare iniţială: 16,95 puncte
Testare finală: 22,09 puncte
Progres realizat: 5,14 puncte

Comparând valorile progreselor înregistrate de cele două grupe se poate observa că grupa experiment a obţinut un progres de 2 puncte faţă de grupa martor. Ambele grupe înregistrează valori ale coeficientului de variabilitate de sub 10%, deci putem afirma că au o omogenitate foarte bună.

Concluzii

Din analiza rezultatelor obţinute în cadrul experimentului desfăşurat am desprins următoarele ***concluzii***:

1. Prin această lucrare am reuşit să-mi ating scopul, tehnologia de acţionare s-a dovedit a fi eficientă, lucru demonstrat de însuşirea elementelor la un nivel ridicat de către grupa experiment.
2. Prin folosirea jocurilor s-a dezvoltat spiritul de echipă.
3. Pentru ca jocul să contribuie la educarea trăsăturilor pozitive, a fost necesară gândirea în amănunt a acestora şi luarea măsurilor de preîntâmpinare a accidentelor.
4. Pentru o colaborare mai bună şi eficientă am încercat să stimulez spiritul de iniţiativă şi responsabilitate al elevilor, împletind activitatea condusă cu cea independentă.
5. Deşi jocurile au stimulat emulaţia şi capacitatea atenţiei colective s-a pierdut timp cu învăţarea lor.

Propunerile pe care le-am formulat în această lucrare, cred că ar contribui la creşterea eficienţei în procesul iniţierii în jocul de volei.

1. La clasa a VI-a acţiunile tehnice se însuşesc mai uşor pe fondul unei pregătiri fizice generale bune. Astfel, pregătirea ar trebui să constea în exerciţii de pregătire fizică generală, îndemânare, cu şi fără mingi, orientare în spaţiu, mobilitate articulară, elasticitate musculară şi jocuri de mişcare cu mingi adecvate vârstei.
2. Competiţia, jocul, vor trebui să ocupe un rol important în lecţie, deoarece cu ajutorul acestora copilul devine conştient de faptul că secretul succesului nu constă în performanţe individuale, ci în cele ale echipei în ansamblu.
3. Prin folosirea jocurilor pregătitoare se oferă condiţii favorabile de dezvoltare simultană a deprinderilor de bază, a proceselor psihice şi a trăsăturilor de personalitate.
4. Jocul cu mingea este un element important şi specific şi de aceea trebuie să fie prezent în lecţie.

UNIVERSITATEA ,,ALEXANDRU IOAN CUZA” din IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

STUDIU COMPARATIV PRIVIND EFECTUAREA ACŢIUNILOR TEHNICE ALE JUCĂTORULUI: MIJLOCAŞ, ÎN JOCUL DE FOTBAL LA O ECHIPĂ DE LIGA 1, CAMPIONATUL ROMÂNIEI
-REZUMAT-

Coordonator:
Lector Dr. Florin Nichifor

Absolvent:
Tănase Alexandru Constantin

IAŞI 2018

Capitolul I Fundamentarea teoretică a lucrării

1.1 Scurt istoric……..……1

1.2 Prezentarea temei…….…..……..2

1.3 Gradul de actualitate al lucrării…….....3

1.4 Noutăţi şi tendinţe în fotbalul actual…….…….…….4

1.5 Aspecte privind pregătirea mijlocaşului central……..……5

1.5.1 Pregătirea fizică……..…..6

1.5.2 Pregătirea tehnică…….……10

1.5.3 Pregătirea tactică…….…….11

1.5.4 Pregătirea psihologică……..….12

1.6 Particularităţi tehnico-tactice ale jucătorului specializat pe postul de mijlocaş central…..…12

1.7 Importanta jocului mijlocaşului centra în jocul de fotbal…….…..13

Capitolul II Metodologia lucrării

2.1 Motivaţia alegerii temei…….…..…….18

2.2 Scopul lucrării…….…..……18

2.3 Ipotezele lucrării…….…….……18

2.4 Sarcinile lucrarii…….…….…….19

Capitolul III Rezultatele cercetării şi interpretarea lor

3.1. Perioada desfăşurării cercetării…….…….…….20

3.2 Subiecţii studiaţi…….…….20

3.3 Metode de cercetare…….……20

3.4 Prezentarea datelor……...……..20

Concluzie……..…….……43

Bibliografie…….…..….44

Anexe…….……45

Capitolul I *Fundamentarea teoretică a lucrării*

1.1 Scurt istoric

Originile jocului de fotbal se pierd în istoria multor popoare, ipotezele asupra acestui subiect fiind multiple. Diferite forme ale jocului cu mingea erau practicate din cele mai vechi timpuri în diferite părţi ale lumii.

Pe teritoriul Angliei, jocul cu mingea rostogolită pe sol şi lovită cu picioarele era foarte popular în rândul tuturor păturilor sociale. Datorită faptului că tinerii erau mai atraşi de practicarea acestui joc decât trasul cu arcul sau de măiestria armelor, regele Eduard al II-lea l-a interzis prin lege. De asemenea, biserica condamna acest joc, în anul 1531 predicatorul puritan, Thomas Eliot, susţinând că fotbalul provoacă o furie animalică şi violenta extremă. Totuşi, jocul a continuat să fie practicat, în ciuda faptului că toţi regii care au urmat l-au interzis prin lege, ajungându-se chiar la amenzi mari şi închisoare.

În anul 1863, pe data de 26 octombrie, unsprezece cluburi şi şcoli din Londra fondează Fotball Asociation (Asociaţia Engleză de Fotbal) cu scopul unei mai bune organizări a meciurilor care se desfăşurau între echipe, dar şi adoptării unui regulament de desfăşurare a acestora.

1.2 Prezentarea temei

Jocul de fotbal a evoluat atât în ceea ce priveşte regulamentul jocului, cât şi în ceea ce priveşte metodele şi mijloacele de antrenament, tinzând să se perfecţioneze odată cu trecerea timpului.

Jocul modern impune jucătorilor să acţioneze eficient atât în atac, cât şi în apărare, pentru rezolvarea sarcinilor de joc, obţinerea unor avantaje asupra adversarilor şi pentru spectacolul fotbalistic.

Pregătirea tehnico-tactică este una dintre cele mai importante, deoarece ea se realizează atât pe posturi, fiecare post având specializate anumite acţiuni tehnico-tactice care diferă de la atacanţi la mijlocaşi, la fundaşi şi portari, cât şi în colectiv, de la echipă la echipă.

1.3 Gradul de actualitate al lucrării

Cerinţele disputei sportive şi solicitarea jucătorilor în antrenamente şi competiţii necesită eforturi intense, atât din partea jucătorilor, cât şi a antrenorilor; a jucătorilor în ceea ce priveşte aplicarea din punct de vedere tehnic şi tactic a mijloacelor utilizate în pregătire, iar din partea antrenorilor de a găsi, a dezvolta acele mijloace care să corespundă cel mai bine gradului de pregătire a jucătorului de fotbal.

1.4 Noutăţi şi tendinţe în fotbalul actual

Fotbalul de performanţă a încetat de mai multă vreme să fie o activitate pur distractivă. Antrenamentele şi jocurile s-au transformat într-o activitate responsabilă, în care sunt implicate: efortul fizic şi psihic considerabil, capacitatea de rezistenţă la efort pentru a face faţă luptei sportive şi voinţa fermă în procesul autodepăşirii.

1.5 Aspecte privind pregătirea mijlocaşului central

Dacă ţinem seama de faptul că jocul actual a devenit faţă de trecut mult mai dinamic, jucătorii fiind obligaţi să alerge în permanenţă, executând numeroase schimbări de ritm, că lupta a devenit mai aprigă , necesită un mare consum de energie, fiind necesare procedee tehnico-tactice mult mai performante şi o gândire tactică cât mai complexă, toate acestea ne pot da o imagine de ansamblu despre numeroasele calităţi ale jucătorului şi despre solicitările foarte mari la care este supus acesta.

1.5.1 Pregătirea fizică

Pregătirea fizică în jocul de fotbal are drept scop creşterea capacităţii funcţionale a organismului, dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi îmbunătăţirea fondului motric al sportivului.

Jocul de fotbal se caracterizează astăzi printr-o bogată activitate competiţională, la care, pe lângă jocurile din campionatul intern, li se adăugă numeroase partide internaţionale, amicale sau oficiale şi alte diverse competiţii ocazionale.

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

1.5.2 Pregătirea tehnică

Tehnica reprezintă un sistem de structuri motrice specific fiecărei ramuri de sport, efectuate raţional şi economic, în vederea obţinerii unui randament maxim în competiţii. Tehnica reprezintă cel mai de valoare bagaj al jucătorului de fotbal. Tehnica jocului de fotbal reprezintă ansamblul mijloacelor în formă şi conţinut, executate raţional, economic şi eficient, prin intermediul cărora jucătorii realizează atât acţiunile cu mingea cât şi cele fără minge, în vederea atingerii scopului urmărit.

1.5.3 Pregătirea tactică

Planificarea şi programarea antrenamentului în fotbal

Prin planificarea antrenamentului sportiv se prevede creşterea indicilor de pregătire a sportivilor, pe baze ştiinţifice, în concordanţă cu obiectivele de instruire şi de performanţă stabilite a fi obţinute la anumite intervale de timp.

1.5.4 Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică a mijlocaşului central are un rol foarte important în jocul de fotbal. Pregătirea psihologică vizează: pregătirea specifică intelectuală, afectivă, volitivă, dezvoltarea trăsăturilor personalităţii, dezvoltarea capacităţii de autoreglare.

1.6 Particularităţi tehnico-tactice ale jucătorului specializat pe postul de mijlocaş central

Pentru sportivul de performanţă cu o clasificare înaltă, o tehnică precisă joacă alt rol principal: aceasta ar trebui să se evidenţieze printr-o mare stabilitate, la grad înalt de intensitate a efortului psiho-fizic şi printr-un consum minim de energie şi timp, pentru perfecţionare, fără a fi necesare schimbări esenţiale. Perfecţionarea tehnică nu trebuie însă să stânjenească celălalt scop al adaptării: creşterea vitezei în exerciţiile competiţionale.

1.7 Importanta jocului mijlocaşului central în jocul de fotbal

În fotbal, mijlocașul este jucătorul care se poziționează între atacanți și fundași. Sarcina sa principală este să recupereze mingea de la echipa adversă, să mențină posesia acesteia și să o paseze atacanților și, de asemenea, să înscrie. Unii mijlocași au un rol mai defensiv, în timp ce alții au mai multă libertate, ajungând în atacul echipei, iar alţii stau mai mult la marginea terenului, având rolul de a centra, de a pasa decisiv atacanţilor.

Capitolul II Metodologia lucrării

2.1 Motivaţia alegerii temei

Alegerea acestei teme este considerată de mine atât ca o oportunitate de a aprofunda cunoștințele legate de subiectul lucrării cât și o provocare de a găsi principiile teoretice și practice care pot fi aplicate în cadrul procesului de antrenament. Din punctul meu de vedere, al antrenorului, nivelul de aplicativitate practică a rezultatelor cercetărilor este cel care mă interesează cel mai mult. Pentru antrenor, este importantă teoria, pentru că de acolo putem afla principii, metode și mijloace referitoare la un anumit factor al antrenamentului sportiv, însă, mai interesant și mai complex în același timp, este punerea lor în practică și încadrarea acestora în cadrul programului de pregătire și a lecției de antrenament.

2.2 Scopul lucrării

Scopul lucrării este de a realiza o cercetare asupra efectuării acţiunilor tehnice ale mijlocaşului central în jocul de fotbal.

2.3 Ipoteza lucrării

Prezenta lucrare porneşte de la ipoteza că, observând şi înregistrând acţiunile tehnico-tactice ale jucătorului pe postul de mijlocaş, putem îmbunătăţi conţinutul antrenamentelor şi la grupele de junior 1.

2.4 Sarcinile lucrării

Sarcinile lucrării sunt următoarele:

- consultarea bibliografiei de specialitate referitoare la subiectul lucrării;
- formularea ipotezei de lucru;

- clarificarea scopului cercetării și a metodelor de cercetare care ar trebui utilizate;
- metoda de cercetare de bază este cea a observaţiei;
- notificarea, analiza şi interpretarea datelor obţinute.

Capitolul III Rezultatele cercetării şi interpretarea lor

3.1. Perioada desfăşurării cercetării

Cercetarea s-a desfăşurat pe parcursul a 5 meciuri din play off, din sezonul competiţional 2017-2018, şi a 5 meciuri din campionatul naţional de U19 din sezonul 2017-2018.

3.2 Subiecţii studiaţi

În această lucrare i-am urmărit pe Constantin Budescu, legitimat la clubul FCSB din campionatul României, şi pe juniorul Puşcasu Daniel, legitimat la L.P.S. Iaşi.

3.3 Metode de cercetare

În cadrul cercetării au fost folosite următoarele metode de cercetare:

- Metoda de documentare bibliografică, constă în studierea literaturii de specialitate, consultarea unor documente de planificare, a modelelor de pregătire;
- Metodă statistică - a constat în prelucrarea statistică a rezultatelor obţinute de subiect.

3.4 Prezentarea datelor

În această lucrare mi-am propus să urmăresc principalele acțiuni tehnice și tactice a unui jucător din liga I, realizate de jucătorul Constantin Budescu, legitimat la clubul FCSB, urmărit în 5 jocuri din play-off și juniorul Puşcasu Daniel, legitimat la clubul L.P.S. Iași, urmărit în 5 jocuri din Liga Elitelor de U19 în perioada competițională 2017-2018. Mi-am propus să urmăresc principalele acţiuni tehnice şi tactice realizate de ambii jucători urmăriți în 5 jocuri fiecare. Principalele acţiuni tehnice urmărite au fost: driblinguri cu depăşirea adversarului, driblinguri fără depăşirea adversarului(fenta), deposedări cu păstrarea mingii, deposedări fără păstrarea mingii, preluări, pase, centrări, şuturi.

Din cele 5 jocuri din play-off urmărite la jucătorul Constantin Budescu, jucătorul a realizat următoarele elemente şi procedee tehnice în cele două faze, atac şi apărare:

- Dribling cu depăşirea adversarului – 66;
- Dribling fără depăşirea adversarului(fenta) – 31;
- Preluări reuşite – 304;
- Preluări nereuşite – 25;
- Deposedări cu păstrarea mingii – 8;
- Deposedări fără păstrarea mingii – 10;
- Pase eficiente – 278;
- Pase ineficiente – 25;
- Centrări reuşite – 35;
- Centrări nereuşite – 9;
- Şuturi pe poarta – 20;
- Şuturi pe lângă poarta – 8. (Vezi tabelul 1)

TABELUL 1 – CENTRALIZATOR ACŢIUNI TEHNICE

CONSTANTIN BUDESCU – Mijlocaş central ofensiv			TOTAL
DRIBLINGURI	Cu depăşirea adversarului	66	97
	Fără depăşirea adversarului	31	
PRELUĂRI	Reuşite	304	329
	Nereuşite	25	
DEPOSEDĂRI	Cu păstrarea mingii	8	18
	Fără păstrarea mingii	10	
PASE	Eficiente	278	303
	Ineficiente	25	
CENTRĂRI	Reuşite	35	44
	Nereuşite	9	
	Pe poartă	20	

Din cele 5 jocuri din Liga Elitelor de U19 urmărite la jucătorul Puşcasu Daniel, jucătorul a realizat următoarele elemente și procedee tehnice în cele două faze, atac şi apărare:

- Dribling cu depăşirea adversarului – 39;
- Dribling fără depăşirea adversarului(fenta) – 25;
- Preluări reuşite – 280;
- Preluări nereuşite – 20;
- Deposedări cu păstrarea mingii – 10;
- Deposedări fără păstrarea mingii – 7;
- Pase eficiente – 261;
- Pase ineficiente – 19;
- Centrări reuşite – 27;
- Centrări nereuşite – 6;
- Șuturi pe poarta – 12;
- Șuturi pe lângă poarta – 7. (Vezi tabelul 2)

TABELUL 2 – CENTRALIZATOR ACŢIUNI TEHNICE

PUŞCASU DANIEL – Mijlocaş central ofensiv			TOTAL
DRIBLINGURI	Cu depăşirea adversarului	39	64
	Fără depăşirea adversarului	25	
PRELUĂRI	Reuşite	280	300
	Nereuşite	20	
DEPOSEDĂRI	Cu păstrarea mingii	10	17
	Fără păstrarea mingii	7	
PASE	Eficiente	261	280
	Ineficiente	19	
CENTRĂRI	Reuşite	27	33
	Nereuşite	6	
ŞUTURI	Pe poartă	12	19
	Pe lângă poartă	7	

CONLUZIE

În urma studiului realizat, putem afirma că urmând modelul de pregătire a acţiunilor tehnico-tactice a unui jucător de Liga 1 din Campionatul României, putem îmbunătăţi şi nivelul pregătirii juniorilor 1.

BIBLIOGRAFIE

- Gehl D. – ,,Misterele Sportului Rege" – Arad, Gutenberg Univers, 2007;
- Honceriu C. – ,,Fotbalul în şcoala – Curs de bază"
- Cojocaru V. - ,,Curs de fotbal", Ed. A.N.E.F.S., 1992;
- Dr. Balint Ghe. - ,,Metodica predării fotbalului în gimnaziu", Ed. PIM Iaşi, 2007;
- Ciolca S. M. - ,,Fotbal – Curs de specializare" Vol. 1 Bucureşti, Ed. Univ. Naţionale de Apărare, 2004;
- Ciolca S. M. - ,,Modelul de joc şi modelarea pregătirii juniorilor pentru fotbalul de performanţă" Bucureşti, Ed. Cartea Universitară, 2004;
- Ciolca S. M. - ,,Capacitatea de performanţă în fotbal" Bucureşti, Ed. Cartea Universitară, 2005;
- Dragnea A. şi Mate-Teodorescu S. - ,,Teoria sportului" Bucureşti, Ed. FEST, 2002;
- Miu S. şi Velea F. - ,,Fotbal. Specializare" Bucureşti, Ed. Fundaţiei România de mâine, 2002;
- Dragnea A. - ,,Antrenamentul sportiv", Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1996;
- Ionescu M. - ,,Fotbal – Tehnica şi Stilul", Ed. Sport – Turism, Bucureşti 1976;
- Motroc I. - ,,Fotbal de la teorie la practică", Ed. Rodos 1994;

- Apolzan D. - ,,Fotbal 2010”, Ed. F.R.F. Buc., 1998;
- Cernăianu C. - ,,Fotbal. Manualul antrenorului profesionist”, Ed. Roteck Buc., 2000;
- Constantinescu D. - ,,Fotbal. Teoria jocului”, Ed. Cantes Iaşi, 2004;
- Balint Ghe. - ,,Baze teoretice şi mijloace de acţionare pentru pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal”, Ed. PIM Iaşi, 2008.

ANEXE

Fise de antrenament

Antrenamentul NR. 1

Dată: 26.3.2018

Locul: Teren sintetic

Tema antrenamentului: antrenament fizic pentru dezvoltarea rezistenţei şi vitezei.

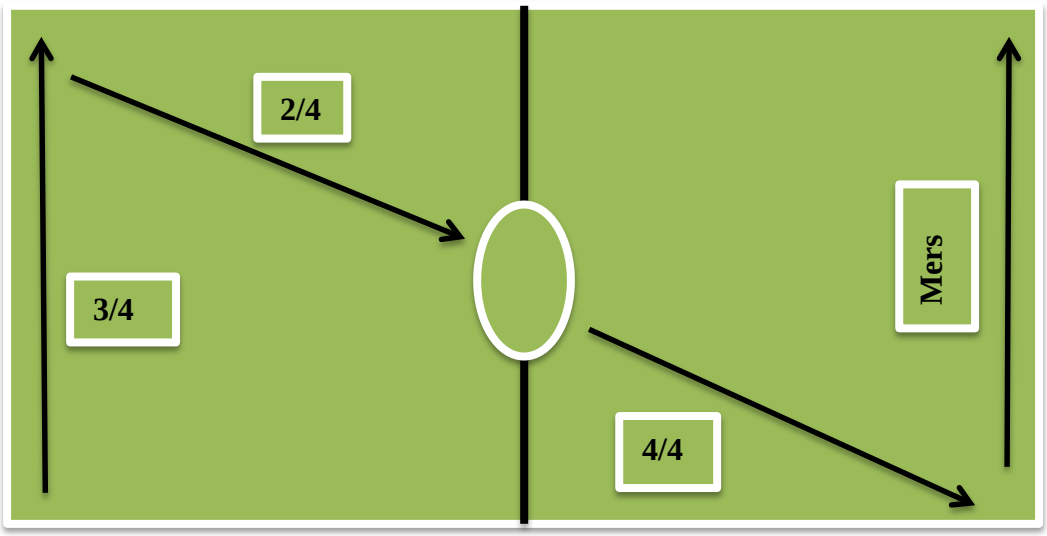
Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire individuală fără minge pe diagonală terenului;
- încălzire condusă de antrenor.

Conţinut:

- 6 serii de alergări - 3/4 lăţimea terenului;
  - 2/4 diagonală până la centru;
  - 4/4 diagonală de la centru până la colţul terenului.
  - mers până la colţul celălalt.



- joc 6 la 3 pe o porţiune delimitată;

- pase în 3 cu schimb de locuri şi finalizare la poartă;

- conducere, pasă la antrenor, reprimire, pasă lateral la un coechipier care vine lansat şi şutează la poartă;

- joc din două atingeri cu oprirea jocului şi observaţii tactice;

- joc liber.

Observaţii:

Mijlocaşii centrali au lucrat global cu întreaga echipă pentru pregătirea fizică şi apoi pentru perfecţionarea suturilor la poartă.

Antrenamentul NR. 2

Dată: 02.04.2018

Locul: Teren sintetic

Tema antrenamentului: consolidarea tehnicii individuale în jocul cu capul, cu piciorul şi a preluărilor (antrenament individualizat)

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire cu şi fără minge;

- exerciţii de stretching şi mobilitate articulara.

Conţinut:

- lovirea mingii cu capul de pe loc din pasă de la un coleg;

- lovirea mingii cu capul din uşoara deplasare stânga-dreapta.

- lovirea mingii cu capul din centrări efectuate de extremele laterale de la colţul terenului.

- preluarea mingii spre lateral şi pasă spre fundaşul lateral de pe acea parte;

- joc mijlocaşi-apărători pe o jumătate de teren cu obiectiv pentru mijlocaşi - finalizarea şi pentru apărători - îndepărtarea pericolului.

- joc liber pe tot terenul.

Observaţii:

Antrenamentul a fost individualizat, mijlocaşii lucrând pentru lovirea mingii cu capul şi piciorul .

Antrenamentul NR. 3

Dată: 09.04.2018

Locul: Teren sintetic

Tema antrenamentului: antrenament individual pentru perfecţionarea acţiunilor tehnico-tactice.

Durata: 80 minute.

Încălzire:

- joc 4 la 2 pe o suprafaţă mică.

- încălzire condusă de antrenor.

Conţinut:

- sprinturi pe 10-15-20 m cu sărituri din diferite poziţii (ghemuit, culcat facial, culcat dorsal).

- mijlocaşii lucrează pentru învăluiri pe zonele laterale ale terenului,

- joc pe zonele laterale: 3 mijlocaşi şi 2 apărători;

- 5 mijlocaşi contra 4 apărători pe o jumătate de teren;

- executarea loviturilor libere cu zid de la 16-20 m;

- joc dintr-o atingere pe jumătate de teren.

Observaţii:

Mijlocaşii trebuiau să urmărească indicaţiile antrenorului cu privire la modul de abordare a meciului.

Antrenamentul NR. 4

Dată: 19.04.2018

Locul: Teren sintetic

Tema antrenamentului: exerciţii tactice pentru perfecţionarea finalizării

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire individuală fără minge;
- încălzire cu minge;

Conţinut:

- din centrare, fundaşii resping mingea în centru, mijlocaşii preiau şi pasează în lateral pe poziţie viitoare sau în adâncime.
- pătrunderea spre poartă şi finalizare pe jos.
- centrări din lovituri libere sau cornere;
- serie de alergări:
  - 500 m 2/4 – 5 minute, pauză 4 minut
  - 200 m 3/4 – 2 minute, pauză 2 minute
  - 400 m 2/4 – 4, pauză 3 minute.
  - 200 m 3/4 – 2 minute.
  - în pauză exerciţii de mobilitate articulara şi stretching.

Observaţii:

Mijlocaşii trebuiau să creeze situaţii clare de gol pentru coechipieri.

Antrenamentul NR. 5

Dată: 26.04.2018

Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: perfecţionarea momentelor fixe în atac şi apărare.

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- alergare 3/4 opt ture pe pista de atletism, gimnastică individuală, stretching şi exerciţii de mobilitate;

- Sprinturi pe 50 m cu opriri şi porniri bruşte;

- Joc 5 la 2 pe spaţiu limitat.

Conţinut:

- Executarea loviturilor de la colţ cu încrucişări între atacanţi şi intrarea acestora în zona coltului lung şi scurt al porţii. Fundaşii trebuie să marcheze atacanţii.

- Executarea loviturilor libere cu zid din apropierea careului de 16 m şi realizarea unor scheme (pasă laterală şi şut pe lângă zid, două pase laterale, minge aruncată peste zid.

- Joc bilateral cu accent pe tema lecţiei.

Observaţii:

Fundaşii laterali lucrează să marcheze strâns jucătorii care le erau încredinţaţi, astfel încât aceştia să nu reuşească să primească mingea sau să finalizeze.

Antrenamentul NR. 6

Dată: 28.04.2018

Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: mişcări tactice pentru lansarea contraatacului.

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- exerciţii din şcoala alergării la fluier;
- încălzire cu mingea;
- joc 6 la 2 pe suprafaţă redusă;

Conţinut:

- Contraatac lansat de la centru de mijlocaşii centrali, preluare şi finalizare la început fără şi apoi cu apărător;
- Contraatac lansat de la centru de către mijlocaşii centrali, preluare şi pasă pentru finalizare cu şut, la un coechipier care vine lansat din urmă.
- Joc din două atingeri cu opriri şi observaţii tactice;
- Joc liber pe jumătate de teren.

Observaţii:

Mijlocaşii centrali au lucrat individual pentru precizia paselor şi apoi colectiv cu întreaga echipă pentru crearea contraatacului.

Antrenamentul NR. 7

Dată: 05.05.2018

Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: exersarea suturilor la poarta din alergare cu şi fără preluare, momente fixe (lovituri libere, cornere)

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- joc 5 la 2 pe o porţiune delimitată
- încălzire cu minge;
- încălzire colectivă condusă de antrenor.

Conţinut:

- conducerea mingii la 30 m şi şut la poarta de la 16 – 18 m.

- Conducerea mingii, pasă la antrenor şi şut la poarta fără preluare de la 16-18 m;

- Centrare şi şut fără preluare la poarta din careul de 16 m.

- Executarea cornerelor de către mijlocaşi – atacanţii se demarca pentru a primii mingea şi apărătorii ei marchează.

- Lovituri libere de la 16 –25 m cu aplicarea unor scheme (pasă laterală, minge trimisă peste zid)

- Joc cu pase din prima fără preluare.

Observaţii:

Mijlocaşii executa şuturi la poartă şi apoi centrează atacanţilor la cornere şi lovituri libere.

Antrenamentul NR. 8

Dată: 12.05.2018

Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: perfecţionarea marcajului şi demarcajului în zona centrală

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire individuală cu şi fără minge;

- încălzire colectivă condusă de antrenor.

Conţinut:

- joc 6 la 2 pe o porţiune delimitată;

- joc 3 la 2 pe o porţiune delimitată;

- joc 3 la 3 apărătorii cu mijlocaşii cu încercare de finalizare;

- joc cu tema (întrerupere când nu respecta indicaţiile tactice ale antrenorului);

- alergări cu schimbare de direcţie şi mărirea tempoului la fluierul antrenorului;

- alergare cu spatele şi opriri bruşte şi apoi sprinturi cu faţa, pe 10-15 m.

Observaţii:

Mijlocaşii centrali lucrează la demarcarea lor în zona centrală pentru crearea spaţiilor libere.

Antrenamentul NR. 9

Dată: 16.05.2018

Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: antrenament tehnico-tactic cu accent pe finalizare.

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire individuală cu şi fără minge;

- încălzire colectivă condusă de antrenor;

- joc 5 la 2 pe o suprafaţă delimitată.

Conţinut:

- încrucişări - vârf – vârf

  - mijlocaş ofensiv – mijlocaş lateral

  - mijlocaş ofensiv - vârf

  - mijlocaş lateral - vârf

- s-a lucrat pe grupe de 3 mijlocaşi, 2 încrucişează şi al treilea finalizează prin şut la poartă;

- simulare de învăluire, preluare în interiorul terenului, finalizare cu şut la colţul lung sau prin driblingul portarului;

- joc cu sarcini (oprirea jocului pentru colectarea mişcărilor tactice);

- joc dintr-o singură atingere a mingii;

- joc liber pe toată suprafaţa terenului.

Observaţii:

Mijlocaşii centrali au lucrat pentru finalizarea fazelor de joc.

Antrenamentul NR. 10

Dată: 18.05.2018

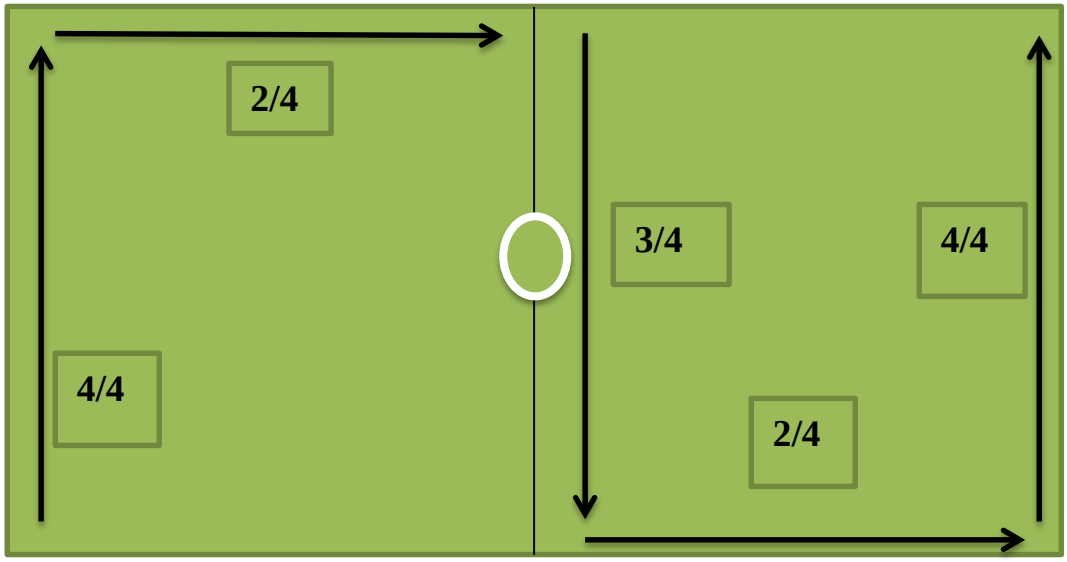
Locul: Teren 2

Tema antrenamentului: combinaţii tactice pentru perfecţionarea finalizării.

Durata: 90 minute.

Încălzire:

- încălzire individuală cu minge;
- încălzire colectivă condusă de antrenor.



Conţinut:

- 2x9 sprinturi pe latul terenului, urmate de alergare uşoară;
- 1 la 1 cu finalizare, start de la 25-30 m (finalizare cu şut la poartă)

- 2 contra 2 cu finalizare, startul de la 60 m de poartă (finalizare şut la poartă).
- Joc liber pe tot terenul.

Observaţii:

S-a pus accent pe viteza de execuţie a exerciţiilor şi pe finalizarea lor.

UNIVERSITATEA ,,ALEXANDRU IOAN CUZA'' IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT IAŞI

LUCRARE DE LICENŢĂ

ASPECTE TEORETICO-METODICE ŞI APLICATIVE ALE FORMELOR CONTEMPORANE DE FITNESS MUSCULAR: PROGRAME DE EXERCIŢII CU BENZI ELASTICE

PROFESOR ÎNDRUMĂTOR:
LECTOR DR. DUMITRU IULIAN

STUDENT:
ŢÎMPĂU COSMIN VLADIMIR

IULIE 2018

PLANUL LUCRĂRII

CAPITOLUL I ARGUMENTAREA TEORETICĂ
1.1. Actualitatea şi importanţa temei
1.2. Fitness-ul – aspecte teoretice
1.3. Aspecte ale fitness-ului muscular
1.3.1. Aspecte ale aparatului locomotor
1.3.2. Dezvoltarea tonusului, forţei şi rezistenţei musculare
1.4. Aspecte ale exerciţiilor cu benzi elastice

CAPITOLUL II PROIECTAREA ŞI ORGANIZAREA CERCETĂRII
II.1. Motivarea realizării temei
II.2. Ipoteze. Scop. Sarcini
II.3. Organizarea şi desfăşurarea cercetării
II.4. Sisteme de acţionare utilizate

CAPITOLUL III INTERPRETAREA REZULTATELOR
III.1. Analiza şi interpretarea rezultatelor iniţiale
III.2. Prelucrarea şi interpretarea rezultatelor

Concluzii şi recomandări
Bibliografie
Anexe

CAPITOLUL I ARGUMENTAREA TEORETICĂ

1.1. Actualitatea şi importanţa temei

Fitness-ul poate fi incitant şi totodată frustrant. Poate deveni o activitate monotonă dacă exerciţiile nu sunt variate permanent. El implică antrenarea şi folosirea la maxim a muşchilor, plămânilor şi inimii. De asemenea, s-a stabilit că există o influenţă între mişcare şi funcţia mentală, în sensul îmbunătăţirii stabilităţii emoţionale.

Principalele avantaje pe care le prezintă această activitate:

- practicarea unui program sistematic de exerciţii determină o regularizare a activităţilor diurne;
- organizarea judicioasă a lecţiilor de pregătire va oferi un timp suficient pentru alte activităţi;
- reducerea stresului profesional; organismul dumneavoastră va deveni mai rezistent la boli;
- reducerea calitativă a greutăţii;
- îmbunătăţirea activităţii cardiace şi a sistemului circulator;
- creşterea stimei de sine;

1.2. Fitness-ul – aspecte teoretice

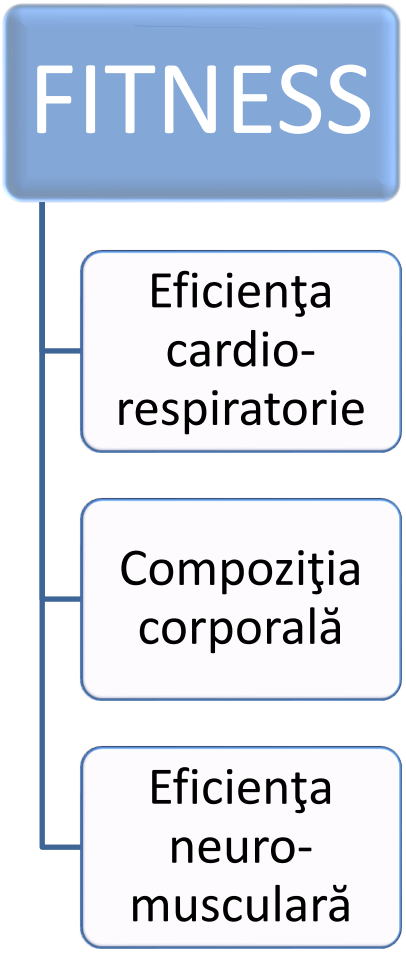
Unii autori afirmă că fitness-ul reprezintă o condiţie dinamică a organismului în relaţie cu mediul înconjurător dar în strânsă legătură cu propriile caracteristici funcţionale şi biologice. Putem vorbi de o suită de forme de manifestare ce include:

- fitness-ul fizic;
- fitness-ul psihic;
- fitness-ul social;
- fitness-ul spiritual;

În prezent specialiştii domeniului apreciează fitness-ul ca fiind un concept ce include :

- activitate fizică regulată;
- alimentaţie raţională şi echilibrată;
- odihnă de calitate;
- eficienţa cardio-respiratorie;
- eficienţa neuromusculară;
- compoziţia corpului;

Componentele fitness-ului:



1.4. Aspecte ale exerciţiilor cu benzi elastice

1.4.1. Benzi elastice – generalităţi

Benzile elastice au devenit un accesoriu obligatoriu în fiecare centru de fitness, sală de sport sau centru de sănătate. Tipologia benzilor elastice include o varietate de variante, diferite în funcţie de anumite caracteristici structurale. Deosebim:

a. după lungimea lor:

- scurte;
- medii;
- lungi;

b. după gradul de rezistenţă:

- rezistenţă redusă (pentru uzul copiilor sau a persoanelor aflate în perioada de recuperare post-traumatică);
- rezistenţă medie (pentru uz general);
- cu rezistenţă ridicată şi maximală (folosite la grupele de avansaţi sau în sportul de performanţă);

c. după formă:

- benzi late;
- benzi înguste;
- cu mânere de diferite tipuri;
- cu noduri intermediare de apucare;

d. după tipul de material folosit:

- silicon;
- cauciuc;
- alte materiale compozite;

e. după culoare:

- culoare uni;
- culori curcubeu;
- culori lucioase, metalizate etc;

1.4.2. Tipologia exerciţiilor

O clasificare modestă ar putea cuprinde următoarele grupe de exerciţii:

1. criteriul anatomic:

- exerciţii pentru membrele superioare;
- exerciţii pentru membrele inferioare;
- exerciţii pentru partea anterioară, posterioară şi laterală a trunchiului;

2. după obiectivul urmărit:

- dezvoltarea mobilităţii;
- recuperarea funcţională a unei articulaţii sau ligament;
- dezvoltarea forţei;
- îmbunătăţirea echilibrului;
- ameliorarea coordonării;

3. după partea de lecţie în care sunt folosite:

- partea pregătitoare: încălzirea musculatrurii, dezvoltarea mobilităţii articulare;
- partea fundametală: dezvoltarea supleţei; dezvoltarea tehnicii specifice pe ramuri de sport în regim de rezistenţă musculară progresivă;
- partea de încheiere: relaxare musculară şi mobiliate;

4. după structura mecanismului de bază al mişcării:

- mişcări circulare;
- mişcări lineare;
- mişcări - fantezie;
- mişcări specifice tehnicii de lucru pe ramuri şi probe sportive;

5. după viteza de execuţie şi/sau repetiţie:

- mişcări lente şi controlate;
- mişcări moderate;
- mişcări executate în regim de viteză;

1.4.3. Lecţia de fitness muscular

Structura unei lecţii de fitness muscular în care sunt folosite şi exerciţii cu benzi elastice nu este diferită de structura clasică a unei lecţii de antrenament sportiv. Astfel, conţinutul este împărţit pe trei părţi:

I. Partea pregătitoare;
II. Partea fundamentală;
III. Partea de revenire;

CAPITOLUL II PROIECTAREA ŞI ORGANIZAREA CERCETĂRII

II.1. Motivarea realizării temei

Iniţierea realizării unei astfel de lucrări a fost dată de dorinţa de a mă auto-perfecţiona într-un domeniu mai îngust al educaţiei fizice, sportului şi fitness-ului, de a acumula un pachet de cunoştinţe ştiinţifice de specialitate care să-mi permită o formare profesională superioară.

II.2. Ipoteze. Scop. Sarcini

Scop

Scopul general al acestei lucrări este reprezentat de efortul de a delimita un volum de cunoştinţe teoretico-metodice dar şi practice privind utilizarea execiţiilor cu benzi şi corzi elastice în lecţia de fitness şi nu numai.

Ipoteză

Presupunem că utilizarea exerciţiilor cu benzi elastice în cadrul lecţiilor de fitness muscular determină un rezultat pozitiv în ceea ce priveşte evoluţia tonusului şi forţei musculare la subiecţii expuşi unui astfel de program.

Sarcini

- studierea literaturii de specialitate, vizionarea de filme educaţionale şi metodice pe această temă, discuţii cu instructori de fitness, profesori de EFS şi antrenori în vederea acumulării unui bagaj de cunoştinţe de specialitate;
- cunoaşterea nivelului de dezvoltare al tonusului muscular la persoanele atrase în cercetare;
- dezvoltarea obişnuinţei de lucru individual la persoanele adulte;
- stabilirea mijloacelor şi metodelor folosite pentru realizarea programului de exerciţii cu benzi elastice;
- cunoaşterea şi compararea rezultatelor finale;
- formularea concluziilor pe baza rezultatelor obţinute şi realizarea unor recomandări teoretice şi practice;

II.3. Organizarea şi desfăşurarea cercetării

II.3.1 Condiţii de desfăşurare ale cercetării

Cercetarea practică a fost realizată în cadrul unei săli de fitness din localitatea Târgu Frumos pe o durată de 8 luni. Programul de exerciţii propus de mine şi implementat de instructorul angajat al sălii s-a derulat în perioada septembrie 2017 – aprilie 2018.

Planul de lucru a fost programat pe două părţi:

Partea I s-a desfăşurat pe o durată de 1 lună cu 2 antrenamente/săptămână a câte 30-50 minute.

Partea a II-a s-a derulat pe o durată de 7 luni cu creştere progresivă a numărului antrenamentelor la 3 şi ulterior la 4 antrenamente/săptămână, precum şi creşterea duratei lecţiei 50-70 minute/antrenament.

Pentru buna desfăşurare a cercetării s-au efectuat măsurători iniţiale dar şi finale.

Concluzii şi recomandări

Benzile elastice pot fi un bun mijloc de obţinere a rezultatelor dorite atunci când vorbim de creşterea gradului de tonus muscular la nivelul anumitor regiuni ale corpului.

Recomandările mele se îndreaptă asupra faptului că un profesor trebuie să folosească un program variat de exerciţii în lecţie pentru a nu permite adaptarea musculaturii la un anumit tip de solicitare şi pentru a crea, astfel, premizele progresului.

Bibliografie

1. Alexe, N., şi colab. (1974). *Terminologia Educaţiei Fizice şi a Sportului*. Editura Stadion. Bucureşti.
2. Bompa, O., T. (2001) *Dezvoltarea calităţilor motrice*. Ministerul Tineretului şi Sportului, Şcoala Naţională de antrenori. Editura Ex Punto. Constanţa.
3. Cârstea Gh. (1999) *Educaţia fizică – fundamente teoretice şi metodice*. Casa de Editură Petru Maior. Bucureşti.
4. Chirazi, M. (2014) *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza". Iași.
5. Dragnea, A. şi colab. (2000). *Teoria educaţiei fizice şi Sportului*. Editura Cartea Şcolii. Bucureşti.
6. Dumitru, I. (2017) *Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale*. Editura PIM.
7. Dumitru, I. (2015) *Gimnastica de bază. Suport de curs.* Editura PIM.
8. Gagea, A. (1999) *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. Editura Fundaţiei România de mâine. Bucureşti.
9. Grosu, E. (1997) *Complexe de influenţare selectivă a aparatului locomotor*. Cluj Napoca.
10. Luca, A. (2001) *Fitness şi aerobică*. Editura Fundaţiei Altius Academia. Iaşi.
11. Pop, N. (2008) Fitness. Note curs Multiplicat UBB, Cluj-Napoca.
12. Rusu, F. (2008) Note de curs: Fitness. Multiplicat UBB, Cluj-Napoca.

Vă mulţumesc pentru atenţie

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

Studiu privind dezvoltarea vitezei prin ştafete şi jocuri dinamice la elevii din ciclul primar

Îndrumător:

Conf. dr. MORARU CRISTINA

Absolvent:

URSACHE ARTUR ALEXANDRU

Iaşi - 2018

REZUMAT

Pornind de la ideea cunoscută că mişcarea este o necesitate pentru copii şi că toate mişcările lor sunt trebuinţele constituţiei lor, se poate sublinia ideea că prin orele de educaţie fizică se contribuie la îmbunătăţirea funcţionalităţii sistemelor, asigurând condiţii favorabile pentru celelalte activităţi. De asemenea, educaţia fizică are un rol important în formarea şi educarea unor trăsături pozitive de voinţă şi caracter, curaj, hotărâre, perseverenţă, fermitate etc., concomitent cu dezvoltarea calităţilor motrice: forţă, viteză, rezistenţă şi îndemânare.

Prin această lucrare doresc să subliniez importanţa ce trebuie acordată de către învăţător sau profesor practicării mişcării organizate prin exerciţii şi jocuri, pentru a se realiza o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor, asigurând astfel motricitatea generală.

Primul capitol al lucrării prezintă *argumentarea teoretică a temei* cu delimitări conceptuale privind: importanţa educaţiei fizice în procesul complex al educaţiei permanente, conţinutul programei şi obiectivele educaţiei fizice la clasele I – IV, particularităţi psiho-motrice ale copiilor din clasele primare, noţiuni teoretice despre viteza, metode şi procedee pentru însuşirea, formarea şi consolidarea vitezei şi despre noţiunea de joc – camijloc de dezvoltare a calităţilor motrice.

Cel de-al doilea capitol denumit *Metodologia cercetării* prezintă: motivaţia alegerii temei, ipoteza lucrării, scopul şi sarcinile lucrării, metodele de cercetare utilizate şi teste aplicate. În elaborarea cercetării s-a pornit de la *ipoteza* că: folosind ştafetele şi jocurile dinamice, în lecţia de educaţie fizică la clasele primare se poate acţiona asupra dezvoltării calităţii motrice – viteză, obţinându-se achiziţii stabile prin îmbinarea optimă a mijloacelor de acţionare. Lucrarea de faţă îşi propune să demonstreze eficientizarea metodelor didactice şi a mijloacelor de acţionare în vederea dezvoltării vitezei la nivelul claselor primare. Testele folosite în experiment au fost: alergare de viteză 25 m, naveta şi o ştafetă care vizează calitatea motrică – viteza.

În capitolul al III-lea este prezentat design-ul experimental, care cuprinde subiecţii cercetării, mijloacele care au constituit variabila independentă a experimentului şi interpretarea rezultatelor obţinute. Experimentul efectuat a scos în evidenţă faptul că la vârsta şcolară mică se dezvoltă în primul rând viteza, chiar dacă organismul copiilor nu este suficient consolidat.

Se desprinde de aici o concluzie foarte importantă, şi anume: nu există limită inferioară de vârstă pentru dezvoltarea calităţii motrice viteză, în schimb, trebuie să existe metode şi mijloace adecvate pentru dezvoltarea acestora. Se poate menţiona şi faptul că, activitatea susţinută pe linia dezvoltării calităţii motrice – viteză, prin jocuri dinamice şi ştafete, a dus la rezultate mai bune la clasa experimentală, fapt care a confirmat ipoteza lucrării.

UNIVERSITATEA ALEXANDRU IOAN CUZA IAŞI
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

LUCRARE DE LICENȚĂ

ÎNDRUMĂTOR:

Lector. univ.dr. Fetescu Sava

ABSOLVENT:

Vătăvoiu Constantin Cosmin

IAȘI

2018

Rezumat al lucrări de licență cu titlul „Căi și mijloace de eficientizare a învățării procedului craul/spate”

Lucrarea de față abordează,căi și mijloace de eficientizare a învățării procedeului craul/spate la sportivii juniori de 10-11 ani.

Lucrarea este structurată pe 3 capitole.Primul capitol este intitulat **Argumentarea Teoretico-Științifică,** prezintă un scurt isoric al natației în România, istoricul evoluției procedeului craul și istoricul evoluției procedeului spate.

În prima a partea primului capitol am vorbit despre cei mai buni sportivi și cele mai bune rezultate pe care le-a obținut România de-a lungul timpului,dintre reultate amintim:

La COMPETIȚII INTERNATIONALE:

Emeric Freund, Pal Stroescu, Johan Francu, Constantin Vasiliu, Paula şi Josif Enăceanu, Josif Toth Pall, Adalbert Iordache, Leo Ungur, Gheorghe Marinel, împreună eu antrenorii federali. Aceştia au fost urmaţi de cei care au desăvârşit acest proces: Ion Schuster, Carol Bee, Gheorghe Demeca, Carol Corcec, Peter Lovas, Alexandru Schmaltzer, Cristian Vlăduţă, Mihai Mitrofan, Felix Heitz, Remus Drăguşanu, Cristina Şopterian, Ştefan Ionescu, Mihai Gothe, Octavian Mladin, Dan Ionescu, Magda Cristescu, Gică şi Petre Deac, Viorel Vasiliu, Toma Miriţescu, Ion Ionescu, Gabriela Stoicescu, Mircea Hohoiu, Mugur Tomescu, Nicolae Tat, Sergiu Tănase, Doina Sava, Carmen Bunaciu, Octavian Tileagă, Laura Sachelarie.

La JOCURILE OLIMPICE:

- **Helsinki 1952**, marchează participarea primului român la o competiţie oficială: **Iosif Novak** la proba 100m Liber (1'00"6) locul 26.
- **Melbourne 1956** - se remarcă **Al. Popescu** primul finalist român la proba 200m. Fluture (2'31"0) - locul VIII;
- **Moscova 1980** - Carmen Bunaciu la 100 şi 200m Spate (locul IV) şi ştafeta 4x 100 m mixt (locul VII);
- **Los Angeles 1984** - **Anca Pătrăşcoiu** (loc.III - BRONZ, **prima medalie olimpică** pentru înotul romanesc) la proba 200 m spate (2'13"29), Carmen Bunaciu - 100m Spate (locul IV), Anca Pătrăşcoiu -100m Spate (locul V), Carmen Bunaciu - 200m Spate (Iocul VII);
- **Seul 1988** - Noemi Lung la 400m Mixt cu 4'39"46 (loc.II -ARGINT), Noemi Lung - 200m Mixt - 2'14"85 (loc.III - BRONZ), Stela Pura - 200m Fluture (locul IV), Tamara Costache - 50m Liber (locul VI), Anca Pătrăşcoiu - 200m Mixt (locul VI);

- **Barcelona 1992** - Luminiţa Dobrescu, 200m Liber (locul V), Robert Pinter - 200m Fluture (locul VII);
- **Atlanta 1996** - Beatrice Coadă, 400m Mixt (locul VI) şi Ştafetă 4x200m Liber fete (locul VII), Luminiţa Dobrescu - 200m Liber (locul VIII).
- **Sydney 2000**: **Diana Mocanu cucereşte, pentru prima dată în istoria natației românești, două medalii olimpice** de aur, la proba 100m spate (1'00"21), proba în care **stabileşte în premieră un nou record olimpic** (în acelaşi timp şi record european), şi la 200m Spate (2'08"16); Beatrice Coadă -Căşlaru (loc.II - ARGINT la 200m Mixt (2'12"57) şi loc.III- BRONZ la 400m Mixt (4'37/118); locul IV cu ştafeta 4x200m Liber feminin (C.Potec, S. Păduraru, L. Diaconescu, B. Câşlaru, C. Herea); locul V - Dragoş Coman la 400m Liber; locul VI- Răzvan Florea la 200m Spate.

În finalele întrecerilor olimpice de la Sydney au mai fost: Camelia Potec (locul VII, la 200m Liber), Cezar Bădiţă (VII, la 400m Mixt) şi Diana Mocanu (VIII, la 100m Fluture).

- **Atena 2004**: Camelia Potec - AUR la 200m Liber (1'58"03 şi loc.IV la 400m liber (4'06"34)-record naţional; **Razvan Florea loc.III -BRONZ 200m Spate (1'57"56)-record naţional, primul înotător român medaliat la Jocurile Olimpice**, Ioan Gherghel loc.V - 200m Fluture (1'56"10)-record naţional; Dragoş Coman loc.VII - 1500m Liber, Simona Păduraru loc.VIII - 800m Liber; Beatrice Câşlaru loc.VIII - 200m Mixt;

MEDALIATI LA CAMPIONATE MONDIALE:

AUR-Tamara Costache, la 50m Liber (25"28) - prima campioană mondială din istoria înotului românesc (Madrid, **1986**);

ARGINT-Larisa Lăcustă, la 200m Bras (2'25"60) - **Goteborg 1997** (bazin 25m.);

BRONZ-Carmen Bunaciu - 200m Spate (2'15"40), Guayaquil, 1982 - prima medalie obţinută la „mondiale", de înotul românesc; Noemi Lung la 400m Mixt (4'45"44)-**Madrid, 1986**, Stafeta masculina de 4x 100 m liber (3' 17"40) - **Rio de Janeiro**, **1995.**

În anul **2001**, la CM de seniori, înotătoarea Diana Mocanu a cucerit o medalie de AUR şi o medalie de ARGINT. Inotătoarele Beatrice Câşlaru şi Camelia Potec au cucerit câte o medalie de bronz.

ANTRENORII EMERIŢI din înotul românesc, distinşi pentru merite deosebite în dezvoltarea şi promovarea acestui sport în Romania, sunt: Laura Sachelarie şi Doina Sava, Gheorghe Demeca, Octavian Tileagă şi Eduard Câşlaru, loan Schuster, Mihai Gothe şi Cristina Sopterian, Petre Deac, Nicolae Tat şi Gica Deac, Silviu Salgău, Gabriela Stoicescu**,** Neculai Aciobăniţei şi Mugur Tomescu, Toma Miriţescu, Ion Ionescu şi Mihai Mitrofan, Carmen Bunaciu, Octavian Mladin şi Sergiu Tănase, Dan Ionescu, Angela Covic şi Viorica

Marineci, Remus Drăguşanu, Ştefan Ionescu şi Mihai Costiniu, Magda Cristescu, Gheorghe Perjaru şi Mariana Pop, Dragoş Aldea**,** Dumitru Lungu şi Aurel Șeicaru.

Apoi am prezentat probele competiţionale clasice (olimpice), care se organizează în patru procedee de înot:

- liber: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m;
- spate: 50m, 100m, 200m;
- fluture: 50m, 100m, 200m;
- bras: 50m, 100m, 200m;
- probe individuale mixte: 200m, 400m;
- probe de ştafetă:
- 4x100m liber, 4x200m liber;
- 4x100m mixt.

În următoarele două părți ale primului capitol am vorbit despre cele două procedee craul și spate.Am prezentat cum au apărut cele două procedee dar și modul prin care se realizează fiecare procedeu.

Am prezentat principalel poziții și mișcări ale segmentelor în realizarea procedeelor:

- Poziţia corpului pe apă
- Mişcarea picioarelor
- Mişcarea braţelor
- Coordonarea mişcărilor de braţe şi picioare cu respiraţia

În capitolul al doilea am prezentat motivarea alegerii temei,ipoteza cercetării,scopul cercetării,sarcinile cercetării,metode de cercetare.

Motivarea realizării temei:

Deşi bazinele de înot sunt foarte puţine şi neperformante, românii au reuşit să se impună la multe competiţii naţionale şi internaţionale. Tot mai mulţi foşti sportivi de performanţă s-au îndreptat spre pregătirea tinerei generaţii. Probele craul şi spate sunt cele mai des folosite în competiţii, de aceea şi accentul pe pregătirea lor se pune tot mai accentuat, mi-am propus să cercetez modalităţile de pregătire a sportivilor juniori în probele de craul şi spate şi eficienţa metodelor şi mijloacelor selectate.

Ipoteza cercetării:

Pentru a realiza lucrarea de cercetare, am plecat de la formularea următoarei ipoteze:

Selectarea celor mai eficiente metode şi mijloace, în vederea pregătirii înotătorilor juniori, va duce la îmbunătăţirea performanţelor în probele de craul şi spate.

Scopul cercetării:

Scopul cercetării constă în elaborarea unui program de pregătire a probelor de înot craul şi spate, în vederea îmbunătăţirii performanţelor sportivilor.

Sarcinile cercetării:

Pe parcursul lucrării, mi-am propus realizarea următoarelor sarcini:

1.Analiza şi selectarea literaturii de specialitate cu privire la tema abordată;

2.Stabilirea particularităţilor de dezvoltare morfo-funcţională şi motrică, prin selectarea testelor şi măsurătorilor şi aplicarea acestora înotătorilor de vârsta 10-11 ani;

3.Stabilirea locului de desfăşurare a cercetării şi a lotului de subiecţi;

4.Elaborarea (selectarea) unui program de pregătire în vederea eficientizării procedeelor de înot craul şi spate;

5.Inregistrarea, analizarea şi compararea rezultatelor finale obţinute de lotul de subiecţi;

6.Formularea concluziilor şi a recomandărilor metodice.

În ultimul capitol denumit **Organizarea Cercetării și Rezultatele Cercetării** am prezentat etapele prin care am trecut pentru realizarea cercetării.

Cercetarea s-a efectuat în perioada anului şcolar 2017-2018, cuprinzând mai multe etape:

- etapa I:cuprinde studierea şi analiza literaturii de specialitate, care are legătură cu tema noastră. Studiul experimental s-a efectuat cu două grupe de câte 8 sportivi de vârsta 10-11 ani,la compexul sportiv VIPsanGYM din Piatra-Neamț.Bazinul este SEMIOLIMPIC,acoperit,lungime 25 metri,5 culoare,13 metri lătime și o adâncime de 1,65-2,00 metri. O grupă a format grupa experiment, cealaltă, grupa martor.

Observaţia pedagogică a însoţit permanent desfăşurarea cercetării,în prezența domnului instructor Adrian Zaharia.

- etapa a II-a: cuprinde perioada de pregătire şi testare.

- etapa a III-a: a constat în organizarea experimentului de bază, care a început prin testarea nivelului de pregătire al sportivilor de 10-11 ani, din cele două grupe, aplicând un număr de 10 teste şi măsurători, la nivel somatic, morfo - funcţional şi motric.

Grupa supusă cercetării a lucrat după programul de pregătire impus de antrenor,dar a ținut cont și de exercițiile propuse de mine.

- etapa a IV-a: s-a finalizat cercetarea prin înregistrarea, prelucrarea şi interpretarea statistică a datelor înregistrate, prezentarea grafică, formulare de concluzii şi recomandări metodice.

Apoi am prezentat căi și mijloace de eficientizare a celor două procedee.Acestea cuprind exerciții pe care subiecții au trebuit sa le execute atât în apă cât și pe uscat.

În etapa a III-a am prezentat analiza și intrepretarea rezultatelor inițiale la indicii somatici, morfo-funcționali și motrici. Apoi am analizat rezultatele finale la aceiași indici.

În ultima parte a capitolului am făcut analiza comparativă între cele două grupe de subiecții și am aflat rezultatele obținute în urma antrenamentelor efectuate.

CONCLUZII:

1. Din studierea literaturii de specialitate privind căi şi metode de îmbunătăţire a performanţei înotului craul/spate, se poate constata că marea majoritate a autorilor au cercetat profund aplicarea diverselor metode ştiinţifice pentru îmbunătăţirea dezvoltării complexe a sportivelor în procesul de obţinere a rezultatelor de mare performanţă.

Astfel, M.Olaru, (Inot- manual metodic,1982, 2007), propune mai multe metode şi mijloace de lucru pe uscat şi în apă, pe care le-am folosit şi noi în pregătire.

2. Nivelul de dezvoltare al parametrilor, somato-funcţionali şi motrici, la această vârstă demonstrează o dezvoltare diferenţiată a organismului, ceea ce antrenorii ar trebui să ia în calcul, în planificarea antrenamentului sportiv.

3. Analizând şi interpretând rezultatele finale şi comparându-le cu cele iniţiale, putem afirma că cele două grupe cuprinse în cercetare, au înregistrat progrese la toate testele şi măsurătorile folosite în experiment. Abaterea standard (As) ne-a demonstrat o distribuţie normală a valorilor înregistrate de subiecţi. Coeficientul de variabilitate (Cv) a pus cel mai bine în evidenţă diferenţele dintre sportivii din fiecare grupă. Dacă la testul iniţial s-a observat o valoare mai mică a acestui estimator, la finalul cercetării se observă o diferenţiere semnificativă a rezultatelor şi o dispersare a acestora.

4. Comparând diferenţele iniţiale cu cele finale, constatăm că la toate testele şi măsurătorile efectuate, grupa experiment a obţinut rezultate mult mai bune decât grupa martor, lucru confirmat de diferenţele mai mari de la testele finale. Acest lucru ne dă posibilitatea să confirmăm, eficienţa metodelor şi mijloacelor folosite în pregătirea juniorilor de 10-11 ani, în înot.

- Rezultatele obţinute, ne determină să formulăm câteva recomandări metodice:
- în selecţie să respecte baremele impuse de Federaţia Română de Nataţie (FRN);
- este necesar, să se facă mai multă mediatizare a înotului şi a beneficiilor acestuia;
- organele competente să se implice mai mult în construirea de bazine de înot;
- specialiştii să se preocupe mai mult de elaborarea unor studii de specialitate, privind creşterea performanţei în înot.

EFICIENTIZAREA COMBINAȚIILOR DE 2-3 JUCĂTORI ÎN ATAC ÎN JOCUL DE STREETBALL

Vatră R. C.
Coordonator: Lect. univ. dr. Onose Ionuț
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, Facultatea De Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Educație Fizică și Sportivă
Tel: 0753500777, Email: VatraRazvan11@gmail.com.

Rezumat

Acțiunile tactice colective constau în coordonarea acțiunilor individuale a doi sau mai multor atacanți, în scopul realizării unei sarcini de atac într-o fază de joc dată. Acțiunile tactice colective, cunoscute sub denumirea de combinații tactice, sunt numite fundamentale, deoarece se desfășoară între doi și maximum trei atacanți și constituie baza acțiunilor tactice colective de echipă. Principalele acțiuni tactice colective în atac sunt: combinația tactică ”dă și du-te”, încrucișarea simplă și dublă, blocajul (urmat de ieșirea din blocaj).

Ipoteza lucrării: În această lucrare am plecat de la presupunerea că utilizarea combinațiilor de 2-3 jucători în atac, reușește să apropie echipa din atac de scopul final al acțiunii, respectiv marcarea de puncte.

Scopul lucrării: Scopul acestei lucrări este de a analiza varietatea metodelor şi mijloacelor de acţionare, pentru eficientizarea relaţiilor de joc în cadrul combinațiilor de 2-3 jucători în atac, în vederea obţinerii unor rezultate cât mai bune.

Subiecții cercetării și locul desfășurării cercetării: Am ales să studiez echipa națională a Serbiei, deoarece în anul 2017, au câștigat Cupa Mondială. Echipa este formată din: Dejan Majstorovic, Marko Zdero, Dusan Bulut, Marko Savic. Studiul de față a analizat evoluția echipei din Serbia pe parcursul Cupei Mondiale din 2017, de la data de 17 iunie pană pe 21 iunie, la Nanties, Franța.

Rezultate: În urma studiului se poate sesiza că odată cu înaintarea în fazele superioare a turneului, scade și numărul combinațiilor tactice colective din atac în fiecare meci, iar meciul se caracterizează pe relațiile 1 la 1.

Concluzii: Având toate elementele de analiză la dispoziție putem afirma faptul că utilizarea combinațiilor de 2-3 jucători în atac în jocul de streetball nu apropie echipa din atac de marcarea a cât mai multe puncte, din acest motiv ipoteza lucrării este infirmată.