

**PROFILUL PROFESIONAL AL SPECIALISTULUI DOMENIULUI
EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI – STUDIU DE CAZ:
PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Îndrumător științific,

Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian

Absolvent,

Păstrăvanu Gheorghe

Motivația alegerii temei

Am ales să vorbesc despre acest subiect, întrucât consider că nu se acordă suficientă importanță atunci când se discută despre profilul profesional al unui specialist pe de o parte, și implicit despre identificarea unor repere noi în acest sens, cum ar fi securitatea și sănătatea în muncă, sau importanța unei asociații sportive școlare, pe de altă parte.

Prin urmare, implementarea în școli a unor programe de educație în ceea ce privește sănătatea, dar și siguranța în spațiul școlar și, implicit în spațiul muncii, este necesară tocmai pentru că, fiind învățate, cunoscute și aprofundate încă de pe băncile școlii, acestea vor deveni în timp o parte integrantă firească a modului în care copiii de astăzi, viitorii angajați de mâine, își vor desfășura activitățile specifice – educație, formare profesională, profesiunea aleasă, într-un cadru corespunzător.

Totuși, pentru a se obține rezultatele dorite, este absolut necesară colaborarea între cadrele didactice și elevi, dar și de procurarea de către cei responsabili a materialelor necesare, tocmai pentru a veni în ajutorul elevilor. Având în vedere că securitatea și sănătatea în muncă este un proces ce se întinde pe tot parcursul vieții, familiarizarea elevilor cu acest subiect încă din școală va modela viitorii adulți preocupați de mediu, a tiparului ce va promova demnitatea și va oferi respect pentru cei din jur.

Un model de integrare a acestui proces în programa elevilor ar putea fi constituit de participarea acestora, la orele de dirigenție să spunem, la discuții active despre identificarea pericolelor, despre promovarea sănătății în școli, aspecte care se poate realiza prin diverse proiecte de tipul “școala sănătoasă”.

În paralel cu importanța implementării în curriculumul școlar a unor ore de SSM, consider că o *Asociație Sportivă Școlară* are o mare însemnătate în managementul unei școli, pregătindu-i pe școlari încă de la ciclul primar și continuând cu cel gimnazial, cu obișnuința de a practica un anumit sport sau de a face mișcare în timpul liber, de a participa la o activitate sau eveniment cultural sau artistic, particularități ce înseamnă pentru fiecare copil sau elev în parte sănătate, dezvoltare fizică armonioasă, dezvoltarea talentului personal și nu numai.

Scopul și obiectivele demersului

Scopul demersului este de a reliefa rolul și importanța cunoașterii profilului profesional al unui specialist în domeniul lui de activitate, precum și identificarea unor noi repere de actualitate în conturarea acestui profil.

Obiectivele propuse pentru realizarea acestui demers sunt:

- identificarea unor particularități organizatorice privind sistemul de învățământ românesc;
- importanța cunoașterii unor particularități legislative specifice domeniului de activitate, aferente inserției în câmpul muncii;
- prezentarea unor particularități profesionale din perspectiva profilului etic și moral al profesorului de educație fizică și sport;
- rolul și importanța securității și sănătății în muncă, din perspectiva curriculumului școlar - studiu de caz;
- rolul și importanța înființării unei structuri sportive școlare, din perspectiva managementului unei școli – studiu de caz;
- elaborarea și prezentarea unor concluzii raportate la demersul prezentat.

Ipoteza cercetării

Din perspectiva actuală, presupunem că securitatea și sănătatea în muncă, precum și desfășurarea activităților culturale și sportive curriculare și extracurriculare în cadrul unei asociații sportive școlare, reprezintă repere esențiale în conturarea unui profil profesional corespunzător specific domeniului de activitate.

Organizarea și desfășurarea demersului

Demersul propus se centrează pe următoarele direcții de aprofundare:

1. Securitatea și sănătatea în muncă în curriculumul școlar, perspectivă de actualitate în activitatea profesională, având ca analiză următoarele repere:

- Particularități teoretice privind securitatea și sănătatea în muncă (SSM);
- Principiile generale de prevenire;
- Tipuri de accidente;
- Cadrul legislativ aflat în vigoare - Legea nr. 319/2006 privind Securitatea și Sănătatea în Muncă;

- Studiu de caz privind integrarea securității și sănătății în muncă în mediul școlar.

2. Particularități legislative și organizatorice privind o structură sportivă școlară, având ca analiză următoarele repere:

- Particularități legislative privind înființarea unei structuri sportive;
- Particularități organizatorice privind managementul unei asociații sportive școlare – studiu de caz.

Studiu de caz privind integrarea securității și sănătății în muncă în mediul școlar

De când profezez ca și cadru didactic, protecția copiilor/elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare reprezintă o particularitate esențială, mai ales din perspectiva securității și sănătății la locul de muncă. Anual, la începutul fiecărui semestru, și la prima ora de clasă programată în orarul școlar, împreună cu elevii participanți la activitățile programate, realizăm instructajul aferent securității și sănătății la locul de desfășurare. Toți participanții semnează acest instructaj de informare, fapt care certifică desfășurarea în condiții de siguranță a activităților ce urmează a se derula pe parcursul semestrului respectiv. Aceleași caracteristici se raportează și la organizarea unor activități extracurriculare – competiții sportive școlare, activități sau evenimente culturale, activități de timp liber, excursii.

Ținând cont de aceste caracteristici prezentate anterior, putem remarca faptul că educația cu privire la existența riscurilor și SSM nu sunt tratate, de obicei, ca o disciplină de învățământ, în schimb, există multe oportunități pentru integrarea SSM în obiectivele de învățare a celorlalte discipline fundamentale din curriculumul școlar (științele, educația fizică, educația sanitară, etc.). De asemenea, și în acest sens, putem sugera implementarea unei astfel de perspective în mediul școlar.

Abordarea școlară globală aduce la un loc educația și gestionarea școlii. Atât elevii cât și personalul pot colabora pentru a face din școală un mediu sănătos dar și sigur, atât pentru muncă cât și pentru învățare, prin:

- Educație cu privire la riscuri și gestionarea SSM, de exemplu prin implicarea elevilor în identificarea pericolelor;
- Educație cu privire la sănătate și promovarea sănătății, de exemplu prin inițiativele privind „școlile sănătoase”;
- Promovarea respectului pentru toți, de exemplu prin campanii împotriva comportamentului agresiv;
- Preocuparea față de mediu, prin reutilizarea și reciclarea materialelor.

Acțiunile care vizează integrarea SSM în învățământ la nivel de curriculum școlar includ:

- Prevederi legale;
- Programe școlare voluntare;
- Ghiduri practice și resurse informative în sprijinul aplicării prevederilor legale și programelor voluntare;
- Campanii de promovare a integrării SSM în învățământ.

Factori de succes privind implementarea SSM în învățământ:

1. Stabilirea unor obiective pentru implementarea SSM în învățământ;
2. Dezvoltarea unei strânse relații între autoritățile din domeniul educației și persoanele care elaborează curriculumul național;
3. Furnizarea de resurse privind educația care face referire la riscuri raportate la vârsta fiecărui elev;
4. Dezvoltarea unui parteneriat cu anumiți promotori esențiali ai educației referitoare la riscuri;
5. Asigurarea dezvoltării profesionale în domeniul educației referitoare la riscuri atât pentru profesorii titulari cât și pentru cei suplinitori.

Analiza SWOT privind implementarea securității și sănătății (SSM) în viața școlară

<i>Puncte tari</i>	<i>Puncte slabe</i>
<ul style="list-style-type: none">- Existența materialelor auxiliare (video, foto, audio etc.);- Dezvoltarea responsabilității în câmpul muncii;- Recunoașterea riscurilor;	<ul style="list-style-type: none">- Lipsa pregătirii profesorilor;- Lipsa prezenței subiectului în materiile școlare;
<i>Oportunități</i>	<i>Amenințări</i>
<ul style="list-style-type: none">- Elevul poate gestiona mediul pentru a asigura sănătatea și securitatea atât a lui cât și a persoanelor din jurul acestuia;- Dezvoltarea unei calificări în domeniul SSM la nivelul școlii;	<ul style="list-style-type: none">- Interesul scăzut din partea elevilor, a părinților;- Lipsa promovării importanței subiectului;

Particularități organizatorice privind o structură școlară – studiu de caz

Planul managerial al Asociației Sportive Școlare

1. Misiunea asociației sportive

Asociația are drept misiune promovarea sportului școlar prin organizarea, desfășurarea și participarea la activități sportive școlare, atragerea unui număr cât mai mare de membri, depistarea și pregătirea elevilor cu calități motrice deosebite, propulsarea echipelor și elevilor bine pregătiți în cadrul campionatelor naționale și internaționale ale sportului școlar, crearea unei baze sportive puternice.

Valori promovate:

- Profesionalismul - a fi cel mai bun în domeniul său de activitate;
- Integritatea - a avea puterea interioară de a spune adevărul, de a acționa onest în gând și în faptă;
- Cooperarea - a arăta grijă și compasiune, prietenie și generozitate față de ceilalți;
- Respectul - a arăta considerație față de oameni, față de autorități, față de proprietate și, nu în ultimul rând, față de propria persoană;

- Responsabilitatea - a duce la îndeplinire cu consecvență obligațiile care revin fiecăruia, asumarea răspunderii pentru propriile acțiuni;
- Autodisciplina - a avea control asupra propriilor acțiuni, cuvinte, dorințe, impulsuri și a avea un comportament adecvat oricărei situații; a da tot ce are mai bun în orice împrejurare.

2. Scopul activității

Organizarea, desfășurarea și participarea la activități sportive școlare, atragerea unui număr cât mai mare de membri, depistarea și pregătirea elevilor cu calități motrice deosebite, propulsarea echipelor și elevilor bine pregătiți în cadrul campionatelor naționale și internaționale ale sportului școlar, crearea unei baze sportive puternice.

3. Analiza necesităților

Analiză SWOT din perspectiva resursei umane

Puncte tari	Puncte slabe
<ul style="list-style-type: none"> ■ personal didactic calificat; 	<ul style="list-style-type: none"> ■ slaba implicare a părinților în activitățile extrașcolare ale elevilor (în special părinții elevilor cu rezultate slabe la învățătură și părinții elevilor din ciclul gimnazial); ■ lipsa motivației participării la activități sportive școlare care poate duce la superficialitate și dezinteres în rândul elevilor;
Oportunități	Amenințări
<ul style="list-style-type: none"> ■ accesul cadrelor didactice și la sursele de informare electronică, la softurile educaționale din cabinetul de informatică; 	<ul style="list-style-type: none"> ■ scăderea numărului elevilor participanți la competițiile școlare; ■ scăderea interesului părinților în ceea ce privește performanțele școlare ale elevilor;

Analiză SWOT din perspectiva parteneriatelor

Puncte tari	Puncte slabe
<ul style="list-style-type: none">■ derularea unui număr mare de proiecte educaționale cu diverși parteneri din alte instituții de învățământ;	<ul style="list-style-type: none">■ lipsa unui parteneriat real școală-familie;■ insuficienta implicare a unor cadre didactice în activitățile extrașcolare;■ insuficienta implicarea a părinților în activități sportive și educative desfășurate în școală;
Oportunități	Amenințări
<ul style="list-style-type: none">■ disponibilitate din partea instituțiilor locale pentru dotarea bazei sportive școlare;■ formarea personalului didactic pentru întocmirea și derularea unor programe europene;	<ul style="list-style-type: none">■ lipsa de timp a elevilor din cauza numărul mare de ore de cultură generală;■ volumul mare de documente pe care trebuie să le întocmească profesorii nu lasă suficient timp și energie pentru implicarea în cât mai multe activități extrașcolare;

4. Obiective strategice ale asociației sportive:

- ✓ Dezvoltarea, susținerea și promovarea culturii și a sportului școlar;
- ✓ Crearea unui cadru educațional prin activități culturale și sportive;
- ✓ Organizarea de simpozioane, conferințe, evenimente, întâlniri și dezbateri în scopul promovării și susținerii activităților culturale și sportive;
- ✓ Organizarea de evenimente, concursuri, spectacole sau alte activități culturale și sportive în vederea strângerii fondurilor necesare realizării scopurilor asociației;
- ✓ Finanțarea tuturor acțiunilor, simpozioanelor, conferințelor, manifestărilor, adunărilor, programelor și evenimentelor desfășurate în vederea îndeplinirii scopurilor și obiectivelor asociației;
- ✓ Identificarea surselor de finanțare necesare realizării scopului propus și implicarea directă în îmbunătățirea și întreținerea bazei materiale a asociației;
- ✓ Sponsorizarea, sprijinirea, îndrumarea și instruirea tinerelor talente sau a oricărei persoane interesate în vederea dobândirii și perfecționării cunoștințelor în domeniul sportului;
- ✓ Sprijinirea, promovarea și finanțarea tinerelor talente sau a oricărei persoane interesate în vederea participării la diverse manifestări culturale sau sportive;

- ✓ Parteneriatul și colaborarea cu autoritățile publice locale;
- ✓ Alte activități specifice în domenii conexe și servicii legate direct sau indirect de obiectul de activitate.

5. Direcții de acțiune și priorități

- ✓ Reducerea absenteismului în rândul elevilor prin cooptarea în echipele sportive școlare și participarea în competiții;
- ✓ Atragerea permanentă de fonduri extrabugetare;
- ✓ Perfecționarea continuă a cadrelor didactice din școală
- ✓ Participarea la toate competițiile sportive școlare din calendarul ISJ Neamț;
- ✓ Calificarea echipelor reprezentative ale școlii la competițiile sportive școlare de nivel zonal și național;
- ✓ Promovarea elevilor cu reale aptitudini motrice către Liceul cu Program Sportiv Neamț și Clubul Sportiv Școlar Târgu-Neamț;
- ✓ Dotarea și îmbunătățirea bazei materiale a școlii.

6. Responsabilitatea profesională

Toate cadrele didactice au obligația morală și profesională să își organizeze activitatea în așa fel încât să permită:

- ✓ Cultivarea unui mediu adecvat, centrat pe valori și relații democratice, responsabilitate și profesionalism;
- ✓ Crearea unui climat socio-afectiv securizant în spațiul desfășurării activităților asociației sportive;
- ✓ Realizarea cooperării reale în cadrul școlii între profesor - profesor, profesor - elev, etc., și între asociație și comunitate (asociație - familie, asociație - instituțiile cu responsabilități educaționale), vizând calitatea actului educativ și cultural - sportiv în beneficiul elevului;
- ✓ Promovarea "imaginii școlii" în comunitatea locală.

Concluzii

Specialistul în educație fizică și sport, în orice ipostază și rol s-ar afla, trebuie să răspundă exigențelor, normelor etice specifice postului, și să susțină dezvoltarea domeniului de activitate în ansamblul său, printr-o conduită profesională și morală exemplară, demnitate și responsabilitate socială.

În orice componentă a domeniului său de activitate, indiferent unde s-ar afla – învățământ sau sport de performanță, public sau privat -, profesorul, specialistul, managerul

etc., trebuie să îndeplinească, din inițiativă proprie, cerința trecerii de la răspundere la responsabilitate, de la obligație la datorie.

Responsabilitatea de a identifica noi repere de actualitate, cu rol în conturarea unui profil profesional corespunzător domeniului de activitate, revine în mod exponențial specialistului, în cazul demersului nostru, a profesorului.

Prin urmare, implementarea în școli a SSM-ului ca disciplină de învățământ, ar oferi comunității locale și societății multiple avantaje, iar copiii și elevii ar beneficia o educație practică, utilă, bazată pe situații întâlnite în viața de zi cu zi.

De asemenea, cunoștințele practice în materie de SSM vor feri elevii de situații neplăcute la școală și ar conferi cadrelor didactice dar și părinților un sentiment de liniște, știind că tinerii pot identifica pericolele și pot acționa în consecință.

Referitor la rolul și importanța unei structuri sportive școlare în managementul activității unei școli, putem afirma faptul că scopul principal al Asociației Sportive Școlare îl constituie angrenarea elevilor în practicarea exercițiului fizic sub diferitele sale forme, în mod organizat, într-un sistem variat de activități culturale și sportiv-turistice, cu caracter necompetițional sau competițional, la nivel școlar sau interșcolar, pe baza unor programe proprii sau ale Federației Sportului Școlar și Universitar, ale Federațiilor Sportive Naționale, ale Federației Sportul pentru Toți, ale Inspectoratelor Școlare Județene și ale Direcțiilor pentru Tineret și Sport Județene, asigurându-se astfel petrecerea timpului liber în mod plăcut și util.

*UNIVERSITATEA „ALEXANDU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘCOLARĂ*

***EFICIENTIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ
LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR UTILIZÂND
EXERCIȚII LA BANCA DE GIMNASTICĂ***

Coordonator științific:

Conf. Dr. Moraru Cristina

Absolvent:

Botezatu Anda Violeta

IAȘI

2022

REZUMAT

Educația fizică din școală contribuie nu numai la buna condiție fizică și sănătate a elevilor, dar, de asemenea, ajută tinerii să facă și să înțeleagă mai bine activitatea fizică în întreaga lor viață. Cu atât mai mult, educația fizică din școală determină transferul unor cunoștințe și deprinderi ca spiritul de echipă și fair-play-ul, cultivă respectul, conștientizarea socială și asupra propriului corp, oferă o înțelegere generală. Prin această lucrare doresc să subliniez importanța ce trebuie acordată de către profesor practicării exercițiilor fizice pentru a realiza o dezvoltare fizică armonioasă a copiilor, asigurând în acest mod o motricitate generală.

În prima parte, respectiv **capitolul I** a acestei lucrări este prezentată fundamentarea teoretică a lucrării cu delimitări conceptuale privind: noțiunile teoretice cu privire la educația fizică la nivelul ciclului primar, aspectele teoretice și practico-metodice privind lecția de educație fizică cu privire la metode folosite și principii didactice și particularitățile morfo-funcționale și psihice ale elevilor din ciclul primar.

Al doilea capitol intitulat „Considerații teoretice privind creșterea și dezvoltarea la elevii din ciclul primar” cuprinde noțiuni teoretice cu privire la eficientizarea lecției de educație fizică și sport, creșterea și dezvoltarea elevilor la ciclul primar și nu în ultimul rând evoluția acestora, și noțiuni teoretice privind exercițiile la banca de gimnastică pe baza cărora vom evalua capacitatea motrică a elevilor din ciclul primar.

Partea a doua a lucrării, **„Designul părții aplicative”** începe cu cel *de-al treilea capitol* denumit **„Metodologia lucrării”** prezintă motivația alegerii temei, ipoteza cercetării, scopul și sarcinile studiului, metodele de cercetare utilizate în studiu, testele și măsurătorile efectuate. În elaborarea lucrării s-a pornit de la ipoteza că, utilizând exerciții la banca de gimnastică, vom contribui la eficientizarea lecției de educație fizică și sport la elevii din ciclul primar. În lucrarea de față se demonstrează eficiența exercițiilor efectuate și faptul că acestea nu trebuie să lipsească din lecțiile cu copiii și tinerii.

Capitolul IV denumit Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor cuprinde: subiecții, locul desfășurării cercetării, materialele necesare, testele aplicate, etapele studiului, prezentarea variabilei independente, exerciții specifice la banca de gimnastică, iar mai apoi prezentarea și interpretarea rezultatelor.

Testele efectuate au evidențiat faptul că la vârsta școlară mică, exercițiile din gimnastică și-au dovedit eficacitatea în dezvoltarea elevilor și eficientizarea lecției de educație fizică și sport.

În concluzie am identificat mijloacele eficiente pentru a îndeplini scopul cercetării, diferențele dintre cele două grupe de subiecți cu care am lucrat fiind semnificative ca rezultate finale, dar se pot îmbunătăți metodele folosite odată cu progresul acestora.

PROFILUL PROFESIONAL AL SPECIALISTULUI DOMENIULUI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI – STUDIU DE CAZ: ARBITRUL DE FOTBAL

Îndrumător științific,

Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian

Absolvent,

Roman Andrei - Alexandru

Motivația alegerii temei

Mulți cred că a fi arbitru de fotbal este un lucru simplu: te îmbraci într-un echipament de arbitru (Adidas, Nike etc.), iei un fluier în mână sau un fanion și hai pe teren.

Acolo, meciul e în mâna ta...normal...tu decizi și faci tot ceea ce îți dă tu. Majoritatea au impresia că dacă ție îți place culoarea "roșu" câștigă acea echipă, iar dacă ție îți place "albastru", câștigă "albastru". Puțini știu că sunt două categorii de arbitrii: " Care au luat bătaie și care trebuie să ia" (asta ca o paranteză, chiar dacă pare o metaforă, din nefericire, în peste 95% cazuri, această statistică reprezintă o realitate).

De fapt, viața de arbitru începe încă de pe la vârsta de 15 – 16 ani pentru arbitrii de perspectivă. După ce vii de la școală, te duci la cursuri de arbitraj la care vine un arbitru sau un fost arbitru care îți predă "Legile jocului".

Începe prelegerea cu *Legea 1* "Terenul de joc" – Te întrebi de ce îți predă – doar toți știu faptul că terenul are 2 careuri: - unul mic de 6 metri și unul mare de 16 m.

Rămâi surprins că acel om din fața ta îți spune că cel mic e de 5,50 m și cel mare e de 16,50 m. Să nu mai vorbim de porți (7,32 m lungime și 2,44 m înălțime).

Când îți mai spune de ce careul mare are căciulă și de ce cel mic nu – deja îți dai seama că ai aflat ceva nou și parcă e interesant (credeai că le știi pe toate). Și asta doar "Legea 1" și cel din fața ta îți explică că sunt 17 legi ale jocului + ROAF (Regulamentul de Organizare Activității Fotbalistice). Aici, găsești regulamentul competițiilor organizate de F.R.F. – A.J.F. (exemplu: număr de schimbări, asistență medicală, teren impracticabil/neregulamentar s.a.).

Atunci, îți dai seama că ai de învățat și că este la fel ca la școală. Termină cursul – dai o testare teoretică și o testare fizică, câștigi un ecuson de arbitru și apoi începi să arbitrezi meciurile.

La început, arbitrezi meciuri de juniori (U 12; U 13; U 15) doar la nivel județean.

Am uitat să specific categoriile în arbitraj – pentru fiecare nivel/categorie se dau examene, sau poți fi promovat prin monitorizare: Arbitru stagiar; Arbitru categoria II, județean; Arbitru categoria I; Arbitru Liga a III-a; Arbitru Liga a II-a, C.C.A. DIVIZIONAR; Arbitru Liga I; Arbitru FIFA.

Să zicem că ai trecut de toate examenele și ai ajuns divizionar (aici alegi – A sau A.A.S.). De aici începe greul: toată lumea are pretenții de la tine. Întâlnești fotbaliștii (nu jucătorii de fotbal), observatorii care sunt din alt județ și au arbitrat la nivel înalt, întâlnești echipe de tradiție și ai presiunea publicului și a rezultatului.

Ca și arbitru, am promovat în Liga a III-a la 21 de ani – îmi amintesc primul meci la Liga a III-a – eram un copil, nu a fost un joc prea reușit, dar totuși am crezut în mine.

În 2014 am promovat în Liga a II-a când nu mai credeam că pot ajunge în acest eșalon (primele două meciuri le-am avut la Iași – în acel an au promovat – antrenor fiind Marius Lăcătuș).

În prezent, sunt un arbitru, cred eu, cu experiență. În timp, am arbitrat echipe cu tradiție din fotbalul românesc, precum: Rapid București, Poli Iași, Universitatea Cluj, FC Argeș, Gloria Buzău, CSM Reșița, Poli Timișoara, UTA Arad, Farul Constanța etc.

Dintr-un alt punct de vedere, pot spune că mulți oameni afirmă faptul că a fi arbitru de fotbal este un lucru simplu, dar eu cred că nu e deloc așa. Pe lângă o muncă teoretică temeinică, este nevoie și de o foarte bună pregătire fizică.

Ca și arbitru divizionar trebuie să treci de niște testări fizice și teoretice care se dau la începutul fiecărui sezon (februarie/iulie), care nu sunt deloc ușoare. Pentru asta trebuie să duci o viață sportivă corespunzătoare, și să faci antrenamente și chiar cantonamente înainte de testări. Apoi, urmează un ciclu săptămânal de antrenament, pentru a ajunge la o performanță optimă de a arbitra.

Dacă la început, arbitrajul a însemnat pentru mine doar o pasiune, în prezent, această activitate reprezintă un al doilea loc de muncă, primul fiind cel de profesor de educație fizică și sport, gradul I în învățământul preuniversitar.

Ținând cont de toate aspectele prezentate mai sus, în continuarea acestui demers voi prezenta două perspective de actualitate, cu rol în conturarea profilului profesional al arbitrului de fotbal, și anume:

1. Formarea unui arbitru de fotbal;
2. Exercițarea profesiei de arbitru, ca persoană fizică autorizată (PFA) și modul în care această profesie poate fi exercitată independent și într-un cadru legal.

Scopul și obiectivele demersului

Scopul demersului de față este de a reliefa profilul profesional al arbitrilor din fotbal, din perspectiva formării lui ca specialist al domeniului nostru de activitate, respectiv, din perspectiva inserției acestuia în câmpul muncii.

Ca *obiective de lucru*, am identificat următoarele direcții de expertizare:

- Un scurt istoric al arbitrajului, cu perioada de început, cum a evoluat în timp până în zilele noastre, atât pe plan internațional, cât și pe plan național;
- Statutul arbitrilor – personalitate sa; colaborarea între arbitri; relația arbitrilor cu antrenorii;
- Formarea unui arbitru, ca specialist al domeniului nostru de activitate (educația fizică și sportul);
- Inserția arbitrilor în câmpul muncii, ca persoană fizică autorizată (PFA);
- Analiza și interpretarea datelor culese;
- Elaborarea unor concluzii.

Ipoteza temei

Prin acest studiu, ne propunem să arătăm rolul și importanța formării unui arbitru de fotbal ca specialist, precum și inserția acestuia în câmpul muncii, caracteristici privite ca perspective de actualitate în stabilirea unui profil profesional, specific domeniului nostru de activitate (educația fizică și sportul).

Metode de cercetare utilizate în studiu

În cadrul acestui studiu am folosit următoarele metode, procedee și tehnici de investigație:

Metoda studiului bibliografic, am folosit surse literare de specialitate și documente (buletine) tehnice specifice arbitrajului, în care sunt prezentate noutățile venite de la F.I.F.A. și U.E.F.A. – structurile internaționale care guvernează fotbalul, cu modificările aferente. Totodată, am utilizat bibliografia electronică din perspectiva prezentării informațiilor referitoare la cadrul legislativ și cel organizatoric specific domeniului de activitate.

Explicația și demonstrația, utilizate în cadrul cursului de instruire și formare a tinerilor arbitri:

- unde am folosit un vocabular cu o terminologie clară pentru a putea fi înțeles de toți subiecții participanți;
- am explicat fiecare mijloc de acțiune, însoțind explicația cu demonstrația;

- am explicat fiecare lege și fiecare pas pentru pregătirea lor teoretică și fizică;
- am explicat fiecare fază video controversată a fiecărui joc de fotbal din România;
- am utilizat elemente concrete, bazate pe noțiuni, priceperi și deprinderi, cunoscute deja de subiecți;
- am încercat să folosesc o explicație adaptată la nivelul de pregătire teoretică al subiecților;
- am explicat felul de a învăța, logic nu mecanic.

Conversația, utilizată în cadrul cursului de instruire și formare a tinerilor arbitri:

- prin conversațiile purtate cu subiecții participanți am încercat să stimulez gândirea creatoare a acestora, să insist asupra unor detalii de bază caracteristice arbitrilor de fotbal;
- am încercat să ajungem împreună la o înțelegere mai clară a cauzelor unor greșeli de execuție din punct de vedere tehnic al alergării, care au influențe negative asupra randamentului și al gesticii arbitrilor în timpul jocului, toate acestea cu scopul de a le evita, corecta sau înlătura;
- am folosit conversația ca un mijloc important de transmitere a cunoștințelor mele pe care le stăpânesc din experiență.

Metoda testării, am utilizat două testări – inițială și finală, în care subiecții au participat la 3 probe: o probă cu caracter fizic – *Testul Cooper*; o probă cu caracter teoretic – *Legile Jocului de Fotbal*; o probă video – *interpretarea unor faze de joc*.

Metoda comparativă, am comparat rezultatele obținute de către subiecți între cele două testări.

Organizarea și desfășurarea cercetării

În cadrul cercetării noastre ne-am propus să prezentăm câteva particularități esențiale specifice domeniului de activitate, cu rol important în identificarea profilului profesional al unui arbitru de fotbal, printre care:

- cadrul organizatoric specific activității fotbalistice din țara noastră – Federația Română de Fotbal (FRF); Liga Profesionistă de Fotbal (LPF); Asociația Județeană de Fotbal (AJF);
- cadrul organizatoric specific activității de arbitraj din țara noastră – Comisia Centrală de Arbitri (CCA); Comisia Județeană a Arbitrilor (CJA);
- cadrul legislativ specific arbitrajului în jocul de fotbal – Legile Jocului de Fotbal;

- un prim studiu de caz, în care prezint un curs de instruire și formare al arbitrilor, activitate organizată de Comisia Județeană a Arbitrilor din Neamț;
- și un al doilea studiu de caz, în care prezint modalitatea de exercitare a profesiei de arbitru ca persoană fizică autorizată (PFA).

Formarea și pregătirea unui arbitru de fotbal – studiu de caz

Înainte de a discuta despre studiul de caz, am să prezint câteva particularități specifice activității de arbitraj.

Obținerea calității de arbitru de fotbal

Arbitrul de fotbal este acea persoană care are aptitudinile și calificările necesare în vederea conducerii jocurilor de fotbal.

Pentru a conduce jocurile de fotbal, indiferent de categorie, arbitrii sunt obligați să îndeplinească cumulativ următoarele condiții:

1. Să fie declarați apti la controlul medical;
2. Să promoveze probele și normele de control privind pregătirea fizică, stabilite de CCA, care își rezervă dreptul de a testa, nominal , pregătirea fizică și/sau teoretică a arbitrilor;
3. Să promoveze testele teoretice (minimum nota 7) organizate de CCA.

Promovarea arbitrilor

Arbitri pot promova :

A. Într-o CATEGORIE superioară :

- 1) din arbitru stagiar în arbitru categoria a II-a ;
- 2) din categoria a-II-a în categoria I ;

B. Într-un LOT superior :

- 1) din lotul Liga 4 (care au categoria I) în lotul Liga 3;
- 2) din lotul Liga 3 în lotul Liga 2;
- 3) din lotul Liga 2 în lotul Liga 1;
- 4) din lotul Liga 1 în lotul FIFA;

Dosarele care se întocmesc pentru examenul de promovare, trebuie să cuprindă următoarele documente:

1. Cerere de înscriere;
2. Fișă tip cu datele personale (după modelul elaborat de Comisia Centrală a Arbitrilor);
3. Lista jocurilor conduse în perioada de stagiu premergătoare examenului, avizată de președintele CJA/CMA;
4. Certificat de cazier judiciar;

5. Avizul medical, din care să rezulte că este apt pentru arbitraj, eliberat de cabinetul medico sportiv județean (municipiul București);
6. Recomandarea CJA/CMA (numai pentru concursul de promovare în lotul Liga 3);
7. Recomandarea ofițerului județean de dezvoltare-reprezentantul CCA în teritoriu (numai pentru concursul de promovare în lotul Liga 3).

Delegarea arbitrilor

Delegarea arbitrilor este o parte fundamentală a dezvoltării arbitrajului și trebuie să fie făcută de către CCA, prin compartimentele de specialitate.

Delegarea arbitrilor la jocurile oficiale, se va face în funcție de valoarea și forma de moment a acestora, cu respectarea criteriilor de delegare, aprobate de CCA:

1. CCA va delega arbitri la competițiile organizate de FRF, LPF sau la solicitarea altor Asociații Naționale;
2. CCA va delega arbitri la jocuri amicale, la solicitarea cluburilor;
3. CCA va fi informată și își va da acordul ca arbitri (Liga 1, 2 și 3) să officieze la jocuri amicale, de pregătire, de caritate cu titlu demonstrativ.
 - Arbitrii care nu promovează testele fizice și/sau teoretice vor fi reținuți de la delegări până promovează o nouă testare, organizată după minimum 30 de zile;
 - Arbitri care nu plătesc viza anuală până la data de 01 martie a anului în curs nu vor mai fi delegați la niciun nivel, până când vor achita valoarea vizei.

Studiul de caz – Formarea și pregătirea arbitrilor în jocul de fotbal la nivelul județului Neamț

I. Probele de control folosite în pregătirea arbitrilor din județul Neamț

Proba nr. 1. Rezistența în testul Cooper

Testul Cooper este un test de fitness, proiectat de către doctorul Kenneth H. Cooper în 1968, pentru armata americană. În forma originală, țelul testului este de a alerga pe cât de departe posibil, în 12 minute. Testul este menit să măsoare starea persoanei, rezultatele acesteia fiind utilizate în sport sau pentru scopuri medicale, prin urmare, se presupune a se alerga într-un ritm constant și nu sprinturi sau alergat rapid. Rezultatul se bazează pe distanța alergată de persoana testată, vârstă și sex.

Baremul minim și pentru nota 7 la testul Cooper este 3000 m în 12 minute, iar cel maxim 3300 m în 12 minute pentru 10.

Se măsoară distanța parcursă în cele 12 minute.

Proba nr. 2. Testare Teoretică din Legile Jocului de Fotbal

Legile Jocului de Fotbal reprezintă un set de reguli pentru jocul de fotbal. Acestea au fost inspirate din Regulile Cambridge din 1848 și adoptate pe 26 octombrie 1863. Sunt modificate periodic de către IFAB (International Football Association Board). Arbitrul trebuie să cunoască și să stăpânească cele 17 Legi ale jocului pentru a putea promova examenul.

Nota minimă la testarea teoretică este 7.

Proba nr. 3. Testare Video (Faze UEFA, Champions League, Europa League și Liga 1 România)

Se bazează pe un număr de 10 faze de joc venite de la UEFA direct cu răspunsurile corecte. Fazele sunt puse pe un video-proiector și arbitrul cursant trebuie să dea decizia corectă pentru a promova testul.

Nota minimă la testarea video este 5.

II. Organizarea și desfășurarea pregătirii arbitrilor cursanți din cadrul CJA Neamț

Pregătirea tinerilor arbitri a fost efectuată în perioada februarie – mai 2021 (17 săptămâni) și a avut ca subiecți un număr de 10 cursanți.

Baza materială necesară pentru instruirea și formarea cursanților a fost asigurată de Asociația Județeană de Fotbal Neamț, structură care a oferit spațiul de desfășurare a cursurilor, cât și materialele necesare (video-proiector, laptop).

Grupa de cursanți cu care am început activitatea, avea inițial un nivel redus de cunoștințe teoretice și practice în ceea ce privește *Legile Jocului de Fotbal* și o pregătire fizică la un nivel mediu.

Pregătirea teoretică și video avea loc de 2 ori pe săptămână (luni și vineri), iar cea fizică avea loc de luni până sâmbătă.

III. Particularități de pregătire în antrenamentul arbitrilor

A. Pregătirea fizică a arbitrilor

O etapă importantă în activitatea de arbitraj este pregătirea fizică. Pentru a putea susține și trece examenele și pentru o bună deplasare în teren, cursanții trebuie să se pregătească fizic pentru a putea lua nota de trecere la testarea fizică.

Pe perioada celor 17 săptămâni am lucrat intens la pregătirea fizică. Cursanții aveau 6 zile de pregătire fizică pe săptămână.

1. În primele 2 săptămâni am încercat să obișnuim cursanții cu efortul făcând alergări de durată.

2. În următoarele săptămâni am folosit pregătirea fizică specifică Testului Cooper trimisă de către UEFA pentru tinerele speranțe.

3. Antrenamente specifice poziționării în teren a arbitrului.

4. Plan de pregătire UEFA.

B. Pregătirea teoretică și video a arbitrilor

Pregătirea teoretică a arbitrilor constă în cunoașterea *Legilor Jocului de Fotbal* și a *Regulamentului de Organizare a Activității Fotbalistice*. Pregătirea Video constă în monitorizarea cursantului în timp ce pune în practică Legile Jocului pe faze reale de joc, aceștia urmăresc o fază din timpul jocului și trebuie să noteze sancțiunea tehnică și sancțiunea disciplinară.

Pe toată perioada cursului am susținut 34 de ședințe teoretice plus video a câte 2 ore fiecare:

- Am început prin prezentarea celor 17 Legi ale Jocului de fotbal, câte 2 legi pe fiecare ședință.
- Fiecare ședință începea cu o testare teoretică pe baza legilor predate anterior.
- După ce au fost predate toate cele 17 legi, am început să le punem în practică pe faze video.
- Ultimele 14 ședințe au fost susținute chiar de către cursanți. Câte doi, aveau de ales două legi care trebuiau predate și aplicate pe faze video alese de către aceștia. Ceilalți cursanți trebuiau să pună întrebări și să încerce să îi ducă în eroare pe cei doi.
- La finalul celor 34 de ședințe, s-a susținut testarea teoretică finală pentru obținerea categoriei de STAGIAR, categorie ce le permite să arbitreze la nivelul de copii și juniori.
- Testarea teoretică: 10 întrebări de timp clasic din Legile Jocului.
- Testare video: 10 faze video. La fiecare fază trebuie să dea sancțiunea disciplinară și sancțiunea tehnică dacă unul dintre răspunsuri nu este corect se acordă 0 puncte.

IV. Analiza și interpretarea rezultatelor obținute de cursanți la cele două testări – inițială și finală

Am folosit următoarele probe:

- Proba 1: *Rezistența în testul Cooper*
- Proba 2: *Testare Teoretică Legile Jocului de Fotbal*
- Proba 3: *Testare Video*

La testarea inițială, subiecții au obținut următoarele rezultate:

Cursanți	Proba 1	Proba 2	Proba 3
01	2150	2	4
02	2400	4	4
03	2375	3	3
04	2450	3	4
05	2500	4	5
06	2550	5	5
07	2425	3	3
08	2200	4	4
09	2350	4	5
10	2850	5	5

Rezultatele obținute de cei zece cursanți la testarea inițială sunt slabe.

Urmează perioada de pregătire fizică și teoretică, dar cu accent pe cea teoretică.

La testarea finală, subiecții au obținut următoarele rezultate:

Cursanți	Proba 1	Proba 2	Proba 3
01	2850	9	6
02	3000	8,5	5
03	3000	8	7
04	3100	7,5	5
05	3250	8	6
06	3150	9,5	5
07	3100	9	5
08	2800	7	5
09	3150	9,5	7
10	3300	9	8

La testarea finală, toți subiecții și-au îmbunătățit performanțele.

Făcând progresia între cele două testări, aceasta arată astfel:

Proba 1: Rezistența în testul Cooper

Cursanți	Testare inițială (m)	Testare finală (m)	Progresie (m)
01	2150	2850	700
02	2400	3000	600
03	2375	3000	625
04	2450	3100	650
05	2500	3250	750
06	2550	3150	600
07	2425	3100	675
08	2200	2800	600
09	2350	3150	800
10	2850	3300	450

Proba 2: Testare Teoretică Legile Jocului de Fotbal

Cursanți	Testare inițială	Testare finală	Progresie
01	2	9	7
02	4	8,5	4,5
03	3	8	5
04	3	7,5	4,5
05	4	8	4
06	5	9,5	4,5
07	3	9	6
08	4	7	3
09	4	9,5	5,5
10	5	9	4

Proba 3: Testare Video

Cursanți	Testare inițială	Testare finală	Progresie
01	4	6	2
02	4	5	1
03	3	7	4
04	4	5	1
05	5	6	1
06	5	5	0
07	3	5	2
08	4	5	1
09	5	7	2
10	5	8	3

V. Analiza SWOT privind domeniul de activitate

Puncte tari:

- existența asociațiilor, organizațiilor sportive;
- diversitatea evenimentelor - campionate, competiții sportive de nivel local și național;
- elaborarea strategiilor pentru organizarea competițiilor;
- controlul activităților desfășurate pentru pregătirea competițiilor;
- coordonarea acțiunilor personalului implicat în organizarea competițiilor;
- asigurarea bugetului necesar desfășurării competițiilor;
- promovarea tinerilor cu potențial creativ ridicat;
- promovarea unui stil de viață sănătos;
- existența unui management eficient care permite gestionarea competențelor profesionale concomitent cu problemele curente existente.

Puncte slabe:

- neimplicarea specialiștilor în instruirea debutanților;
- lipsa unei activități eficiente de formare, educare și pregătire a tinerelor speranțe;
- lipsa unor participanți de valoare la educarea și pregătirea tinerilor;
- gradul scăzut de promovare;

- calitatea nefavorabilă a comunicării și a cooperării;
- accesul la informație a tinerilor;
- comoditatea tinerilor;
- tendința de plafonare la finalul carierei.

Oportunități:

- dezvoltarea sistemului de pregătire profesională continuă;
- credibilitatea instituției;
- personal competent care poate asigura formarea specialiștilor;
- formarea și educarea tinerelor speranțe prin înființarea unor cursuri de instruire.

Amenințări:

- involuția profesională, datorită lipsei unei activități eficiente de formare și educare a tinerelor speranțe;
- tendința specialiștilor de părăsire a sistemului;
- scăderea numărului de practicanți ai sportului în România;
- comunicarea defectuoasă între cluburile sportive și federații;
- criteriile de selectare a tinerilor dornici să activeze nu sunt cele mai bune.

Exercitarea profesiei de arbitru ca persoana fizică autorizată (PFA) – studiu de caz

Caracteristici PFA (Persoană Fizică Autorizată)

PFA este acronimul pentru Persoană Fizică Autorizată, care reprezintă cea mai simplă formă sub care o persoană poate desfășura în mod legal, individual și independent activități economice, folosindu-se de capacitatea sa de muncă și de aptitudinile profesionale.

Prin această formă de organizare juridică, o persoană fizică poate desfășura orice profesie, meserie sau îndeletnicire pe care legea nu o interzice în mod expres și în cadrul căreia persoana are obținută o calificare. Calificarea trebuie dovedită în baza unor documente care atestă pregătirea profesională în domeniul de activitate solicitat (diplome, atestate, certificate).

Activitățile pe care un PFA le poate desfășura sunt prevăzute de un cod CAEN (Clasificarea Activităților din Economia Națională). Fiecare entitate juridică trebuie să stabilească CAEN-ul după care operează pentru a putea fi reglementată specific.

Orice PFA are un singur obiect principal de activitate, căruia îi corespunde un singur cod CAEN. Acesta este stabilit prin actul constitutiv. Dacă pe lângă activitatea principală

identificată prin codul CAEN principal, entitatea decide să desfășoare și alte activități, ea va trebui să menționeze în actul constitutiv și codurile CAEN pentru activități secundare.

În cazul PFA-ului, sunt permise cel mult 5 clase de activități prevăzute de codul CAEN.

Codul CAEN al activității de arbitru este 9319 și vizează următoarele:

- activități ale producătorilor sau promotorilor de evenimente sportive, cu sau fără facilități;
- activități pe cont propriu ale sportivilor și atleților, arbitrilor, membrilor juriului, personalului ce cronometrează;
- activități ale ligilor sportive și organismelor de reglementare;
- activități conexe promovării evenimentelor sportive.

Desfășurarea activității de arbitru într-un cadru legal cu ajutorul unui PFA

Comisia Centrală a Arbitrilor în conformitate cu prevederile stipulate în Convenția UEFA, a hotărât, că pentru a putea să se facă plata baremurilor de arbitraj și observare este necesar să se întreprindă următoarele:

1. Fiecare membru a CCA, pe cont propriu, se va declara persoană fizică autorizată (PFA);
2. Odată obținut statutul de PFA, acesta trebuie comunicat urgent prin fax/e-mail către CCA.

Notă: Persoanele care dețin această calitate (PFA) trebuie să-și extindă activitatea cu codul CAEN pentru activitatea pe care o desfășoară.

Pentru a se putea achita contravaloarea baremurilor de arbitraj în urma meciurilor la care sunt delegați aceștia au fost nevoiți să întreprindă diligențele necesare pentru a obține acest statut.

După obținerea autorizației de funcționare și a certificatului de înregistrare, arbitrul este liber să își desfășoare activitatea, prestând servicii în cadrul meciurilor organizate de FRF.

Pentru ca PFA-ul să funcționeze în mod legal, arbitrului îi revine obligația de a elibera chitanță și factură pentru fiecare meci arbitrat. Beneficiarul nu reține impozit sau alte contribuții și virează prestatorului suma facturată.

Pe factură vor fi menționate datele PFA-ului, locul prestării serviciului dar și rolul avut în activitatea exercitată. Pe chitanța este evidențiat clubul care plătește serviciile și suma, reprezentând îndemnizație de arbitraj.

De asemenea, există obligația de a realiza o contabilitate. Contabilitatea presupune înregistrarea încasărilor și a plăților. Dacă dorește, arbitrul poate apela contra cost la serviciile unui contabil. Pentru a realiza contabilitatea, va trebui completat Registrul Jurnal de Încasări și Plăți și întocmirea Registrului de Evidență Fiscală. Scopul acestui registru (REF) este de a evidenția venitul net obținut, în baza căruia se calculează impozitul pe venit și se stabilește obligația de a plăti contribuții sociale.

Avantaje și dezavantaje ale PFA-ului

Avantaje:

- Evidența contabilă simplificată;
- Procedură simplificată de înființare/desființare;
- Deținătorul poate beneficia oricând de profitul PFA-ului;
- Este nevoie de puține declarații fiscale;
- Procesul de desființare a unui PFA este simplu, rapid, necesită costuri mici și se poate realiza prin simpla radiere din Registrul Comerțului,
- Un PFA poate angaja personal (auxiliar, nu pentru activitatea pentru care a fost autorizată).

Dezavantaje:

- Impozitele - o microîntreprindere cu o cifră de afaceri mică poate plăti mai puțin decât un PFA;
- Dacă ANAF sau orice alt terț solicită daune PFA-ului, acesta din urma răspunde cu averea personală;
- Este obligatorie depunerea unor documente care să ateste pregătirea profesională (diplome, atestate etc.);
- Poți alege doar coduri CAEN în care îți înregistrezi PFA-ul - cu alte cuvinte, un PFA nu se potrivește oricărui domeniu;
- PFA-ul răspunde pentru obligațiile sale cu patrimoniul de afecțiune, dacă acesta a fost constituit, și, în completare, cu întreg patrimoniul său și bunurile personale;
- Posibilități reduse de dezvoltare a afacerii în unele situații.

CONCLUZII

Ca să obții ecusonul și insigna de cavalier al fluierului nu contează dacă ești băiat sau fată, dacă ai jucat sau nu fotbal, important este să îți placă acest domeniu de activitate, să vrei să devii arbitru și să fii dispus să faci sacrificii pentru acest lucru. Pentru că, a fi arbitru nu este atât de simplu pe cât pare. Această activitate presupune, pe lângă talent, foarte multă muncă și foarte multe alte lucruri pe care trebuie să le iei în calcul dacă vrei să faci performanță. Meseria de arbitru presupune foarte mult stres, având în vedere că omul cu fluierul în timpul unei întreceri sportive împarte dreptatea, iar de cele mai multe ori încheie prin a fi apostrofat, jignit etc.

Contribuția arbitrilor la jocul de fotbal are o importanță majoră. Spun acest lucru referindu-mă la impactul pe care îl au prestațiile lor, comportamentul lor profesional și modul cum acesta se reflectă în imaginea fotbalului, în general, în rândul publicului larg.

Arbitrajul va trebui să reprezinte în permanență capacitatea Federației Române de Fotbal de a menține o linie echidistantă între interesele subiective ale cluburilor și jucătorilor și cele obiective ale jocului de fotbal, astfel încât destinatarul final – spectatorul – să păstreze și să se bucure de ideea de spectacol a jocului de fotbal.

Consider că arbitrajul trebuie să se concentreze pe două direcții: pregătirea profesională și imaginea publică.

Sunt preocupat de promovarea acestei activități, iar în acest sens, cu toate cunoștințele mele pe care le-am acumulat până în acest moment al arbitrajului, am inițiat programe în vederea atragerii tinerilor către activitatea de arbitraj, am identificat și am propus spre promovare arbitri talentați din județul nostru, am organizat cursuri și întruniri în care am prezentat avantajele și dezavantajele acestei meserii, am organizat ore de practică, precum și ședințe de evaluare video pe situații reale, iar pentru arbitrii existenți am evaluat prestația din fiecare sezon, atât din evoluția lor la meciurile arbitrate, cât și din testele scrise și fizice date cu aceștia la fiecare șase luni și am făcut recomandări pentru îmbunătățirea punctelor slabe.

Consider că ar trebui să se dea șansa la promovare arbitrilor tineri, care se remarcă la jocurile prestate, care primesc note bune și au recomandări bune de la observatori. Aceștia ar trebui monitorizați și urmăriți îndeaproape pentru a li se da o șansă în plus la promovare.

Din perspectiva formării profesionale a unui arbitru, trebuie să parcurgi mai multe etape, începând de la arbitru pentru copii și juniori, unde rolul arbitrului este mai mult pedagogic, ajungând ulterior, la un nivel superior, unde responsabilitatea unui arbitru este foarte mare, cu sarcini din ce în ce mai grele de rezolvat.

Pe de altă, plăcerea de a arbitra rămâne neatinsă, chiar dacă, din perspectiva legislației muncii, ni s-a impus să devenim PFA - uri (Persoane Fizice Autorizate). Măsura vine la puțin timp după ce „jobul sau profesia” de arbitru a intrat în nomenclatorul de meserii. Acest fapt reprezintă mijlocul legal pentru a se încasa baremurile de arbitraj și observare.

Decizia nu a fost primită însă bine chiar de toată lumea, pentru că sunt diferențe destul de mari între baremurile primite de arbitri la diverse eșaloane.

Însă, atât timp cât un arbitru își poate exercita activitatea legal și să participe în continuare la meciuri, PFA-ul nu constituie o problemă. Din contra, trebuie privite doar avantajele, precum permisiunea de a deduce cheltuielile, pentru ca în final să fie impozitată o suma mai mică din venitul obținut de la beneficiar sau se poate ajunge la neplata impozitului efectiv, dacă nivelul cheltuielilor atinge nivelul veniturilor.

Așadar, se poate spune că ocupația de arbitru desfășurată în cadrul unui PFA este una atractivă, cu atât mai mult dacă muncești și ajungi să profesezi la ligile superioare.

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” din IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘCOLARĂ**

**STUDIU PRIVIND UTILIZAREA
JOCURILOR DINAMICE,
PREGĂTITOARE ȘI SPORTIVE LA
ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL**

**COORDONATOR ȘTIINȚIFIC:
CONF. DR. ȘTIRBU CĂTĂLIN-ILIE**

**ABSOLVENT:
SAVIN ANDREI-CONSTANTIN**

**IAȘI
2022**

Actualitatea și importanța temei

Necesitatea reformării învățământului românesc din perspectiva integrării României în cadrul Uniunii Europene, a impus necesitatea reformării disciplinar - curriculare a acestuia. Întreaga paletă de noțiuni și metode de lucru în cadrul disciplinelor de învățământ, privește dintr-o perspectivă nouă elevul modern - cea a apartenenței lui social-comunitare.

Educația fizică, materie obligatorie a curriculei școlare, nu face excepție. Necesitatea re poziționării corecte a „cenușăresei” învățământului românesc în noul context educațional rezultă din pierderea poziției fruntașe a României în plan competițional internațional (consecință a lipsei sportului de masă) dar și din statisticile privind sănătatea națiunii, pe care programele de evaluare a sănătății din ultimii ani le prezintă în cifre crescute privind unele afecțiuni ca: diabetul, bolile cardiovasculare, afecțiunile respiratorii, cancerul, etc.

Educația fizică poate contribui esențial atât la obținerea performanței sportive cât mai ales, la dezvoltarea armonioasă a tinerei generații și implicit la sănătatea ei. Marginalizată ani la rând, în planul importanței ca materie de studiu, educația fizică oferă tinerei generații, perspective bune de afirmare complexă la nivelul personalităților individuale, a caracterelor, a valorilor prin: dezvoltarea obișnuinței de a face mișcare, educarea unor atitudini posturale corecte, abordarea unui stil de viață non-sedentar, modele de „eroi”, educarea unor trăsături pozitive de caracter – noțiuni cu care, educația fizică operează în mod curent.

Bolile ultimului deceniu au impus „reeducarea” populației pentru o viață sănătoasă. Astfel: mișcarea, practicarea exercițiului fizic, a sportului de masă, a sportului de performanță, asociate unei alimentații și unui regim de viață sănătos, au devenit obiective importante ale politicilor sociale actuale. Dictonul latin *Mens sana in corpore sano*, revine în actualitate în educația școlară, atrăgând atenția asupra faptului că sănătatea trebuie să se afle într-un echilibru perfect în raport cu „știința de carte”.

Educația fizică alături de celelalte activități motrice fundamentale din domeniu, face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate pentru toate categoriile de populație ale țării noastre.

Dezvoltarea calităților motrice trebuie să stea în centrul preocupărilor profesorului de educație fizică, având în vedere, în primul rând, latura aplicativă mult mai concretă a acestora și necesitatea armonizării obiectivelor și rezultatelor educației fizice și sportului și cerințele producției.

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul gimnazial reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității autonome și creative a elevilor. Prin obiectivele specifice disciplinei, sunt urmărite cu precădere întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Scopul, obiectivele, sarcinile și ipoteza cercetării

Dacă vom utiliza preponderent jocuri dinamice, pregătitoare și sportive la ciclul gimnazial vom obține o lecție mai atractivă îmbunătățind deprinderile motrice și calitățile motrice ale elevilor din ciclul gimnazial ridicând nivelul indicilor de viteză a elevilor cuprinși în cercetare.

Când în cadrul educației fizice școlare au început să fie aplicat metode de predare am constatat să le înțeleg sensurile și să încerc în cadrul activității mele la clase să le aplic și să le urmăresc.

Mi-am propus prin studiu experimental să rezolv următoarele:

- să evidențiez ca metodele și mijloacele folosite în cadrul lecției să contribuie la dezvoltarea vitezei;
- să arăt că există o independență între indici de dezvoltare a vitezei și eficiența unor deprinderi motrice de bază și specifice a unor ramuri sportive în structura căreia viteza constituie unul dintre parametri de baza, săritura de pe loc și detenta pe verticală acțiuni tehnico-tactice în jocul de handbal;
- să selecționez mijloacele ce pot fi utilizate din lecție având în vedere specialitățile impuse de acestea;
- să sistematizez și să dozez aceste mijloace în vederea creșterii eficienței lor în lecție;
- odată cu dezvoltarea vitezei se aliniază implicit asupra celelalte calități motrice.

Prima sarcină de cercetare, în scopul realizării scopului cercetării, o constituie stabilirea probelor de control și a măsurătorilor care împreună să dea o imagine de ansamblu asupra gradului de pregătire athletică a elevilor, gradul de pregătire fizică multilaterală și

asupra dezvoltării somatice.

Odată stabilită bateria de teste, următoarele sarcini ce trebuie rezolvate constau în:

- stabilirea profilului motric și somatic;
 - prelucrarea datelor (rezultatelor) inițiale și finale;
 - interpretarea datelor inițiale și finale;
 - recomandări metodice legate de metode și mijloace pentru dezvoltarea vitezei și programarea lor pe parcursul unui an de studiu.
- ✓ Studierea literaturii de specialitate care vizează dezvoltarea capacității motrice în general și viteza în special;
 - ✓ Identificarea particularităților dezvoltării capacităților motrice la vârsta postpubertară;
 - ✓ Stabilirea eșantioanelor pentru cercetare;
 - ✓ Stabilirea bateriei de teste;
 - ✓ Cunoașterea nivelului inițial al dezvoltării vitezei prin aplicarea bateriei de teste;
 - ✓ Selecționarea și aplicarea de sisteme de acționare din atletism care să influențeze dezvoltarea calității motrice – viteza;
 - ✓ Urmărirea efectelor exercițiilor aplicate, din punct de vedere al dezvoltării vitezei;
 - ✓ Cunoașterea nivelului final al dezvoltării vitezei prin aplicarea bateriei de teste;
 - ✓ Întabelarea, prelucrarea statistico – matematică și interpretarea datelor;
 - ✓ Formularea concluziilor;
 - ✓ Reconsiderarea conținuturilor educației fizice pentru ciclul liceal privind dezvoltarea calității motrice – viteza, prin exercițiile specifice atletismului.

Metodele de cercetare utilizate pentru realizarea lucrării de disertație

În elaborarea studiului de față s-au folosit următoarele metode de cercetare:

- **Documentarea**
- **Observația**
- **Metoda testelor**
- **Metoda experimentului constatativ**
- **Metoda statistică**

Sisteme de acționare, teste, analiza și interpretarea rezultatelor

Probele de control

Probe și norme de control folosite pentru aprecierea eficienței activității

Testarea pregătirii fizice

- alergarea de viteză - 30m;
- săritura în lungime de pe loc;
- extensia trunchiului din culcat facial în 30 de secunde;
- ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în 30 de secunde.

Testarea pregătirii tehnice

- Handbal: dribling - aruncare - repliere;
- Handbal: pase în doi din deplasare.

Analiza rezultatelor obținute la testarea pregătirii fizice:

Testarea pregătirii fizice a elevilor s-a efectuat la următoarelor probe:

- alergarea de viteză - 30m;
- extensia trunchiului din culcat facial în 30 de secunde;
- ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în 30 de secunde;
- săritura în lungime de pe loc.

Analiza indicatorilor la probele pregătirii fizice (tabelul centralizator nr.1 și tabelul centralizator nr.2), în cadrul experimentului pedagogic, confirmă faptul că mijloacele și metodele folosite au fost bine selecționate elevii progresând semnificativ de la testarea inițială la cea finală.

Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este cuprins între 4,35% și 9,51%

Coeficientul de variabilitate la testarea finală este cuprins între 3,50% și 6,70% ceea ce demonstrează că omogenitatea colectivului este mare.

Analiza rezultatelor obținute la testarea pregătirii tehnice:

Testarea pregătirii tehnice a elevilor s-a efectuat la următoarele probe:

- Handbal: dribling - aruncare - repliere;
- Handbal: pase în doi din deplasare.

Analizând rezultatele de la testările pregătirii tehnice (tabelul centralizator nr.3 și tabelul centralizator nr.4), observăm că elevii au progresat la toate probele de la testarea inițială la cea finală.

Acest lucru demonstrează faptul că mijloacele folosite au fost raționalizate și standardizate corespunzător cu vârsta lor.

Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este cuprins între 1,34% și 2,06%.

Coeficientul de variabilitate la testarea finală este cuprins între 1,05% și 3,04% ceea ce demonstrează că omogenitatea colectivului este mare.

IV.2. Prezentarea rezultatelor obținute în cercetare

Tabelul centralizator nr.1

Nr. crt	Subiecții cercetării	Alergare 30 m (secunde)		Extensia trunchiului din culcat facial în 30 de secunde (repetări)		Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în 30 de secunde (repetări)		Săritura în lungime de pe loc (cm)	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
01	B.A	5"0	4"6	25	27	23	25	185	195
02	B.R	6"0	5"0	24	26	22	24	175	185
03	C.T	5"6	5"0	26	28	25	26	180	190
04	D.E	5"0	4"8	23	27	24	26	185	195
05	E.G	5"2	5"0	28	31	23	25	175	185
06	E.P	5"4	4"8	20	25	25	26	170	180
07	F.V	5"0	4"7	24	28	26	24	180	190
08	I.O	4"8	4"5	27	30	24	26	175	185
09	L.M	5"4	4"8	24	28	22	25	175	185
10	M.M	5"3	4"8	28	30	25	26	180	185
11	N.C	5"2	5"0	22	27	23	24	200	210
12	O.I	5"4	5"0	24	29	21	25	175	180
13	R.I	5"3	5"0	23	26	24	24	170	180
14	Z.H	5"6	4"8	22	25	23	24	180	190
Media aritmetică		5"2	4"9	24"31	27"20	22"99	25	177,82	187,95

Tabel centralizator nr.2

Rezultatele de la testările inițiale, finale și coeficientul de variabilitate la testarea pregătirii fizice specifice.

	T.I	T.F	Progres T.F- T.I	CV - T.I %	CV - T.F %
Alergare 30 m	5"2	4"9	0,3	5,2	4,10
Extensia trunchiului din culcat facial în 30 de secunde	24,31	27,20	2,89	9,51	6,70
Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal în 30 de secunde	22,99	25	2,01	5,90	3,5
Săritura în lungime de pe loc (cm)	177,82	187,95	10,13	4,35	4,42

Tabelul centralizator nr.3

Nr. crt.	Subiecții cercetării	Dribling - aruncare - repliere		Pase în doi din deplasare	
		TI	TF	TI	TF
01	B.A	13,15	13,00	6,30	6,22
02	B.R	13,00	12,34	6,40	6,30
03	C.T	13,10	12,34	6,30	6,22
04	D.E	12,20	12,17	6,35	5,96
05	E.G	13,10	12,28	6,35	5,96
06	E.P	13,20	12,18	6,20	5,60
07	F.V	12,25	12,20	6,15	5,65
08	I.O	12,59	12,19	6,15	5,65
09	L.M	13,45	13,29	6,20	5,93
10	M.M	13,00	12,34	6,40	6,30
11	N.C	12,40	12,25	6,20	5,93
12	O.I	12,45	12,35	6,20	5,60
13	R.I	13,00	12,53	6,26	5,94
14	Z.H	12,40	12,17	6,05	5,96
Media aritmetică		12"7	12"6	6"20	5"99

Tabel centralizator nr.4

Rezultatele de la testările inițiale, finale și coeficientul de variabilitate la testarea pregătirii tehnice.

	T.I	T.F	Progres T.F- T.I	CV - T.I %	CV - T.F %
Dribling - aruncare - repliere (secunde)	12"7	12"6	0"1	2,06	1,05
Pase în doi din deplasare	6"20	5"99	0"21	1,34	3,04

CONCLUZII

Cercetarea efectuată la Școala Gimnazială „Ion Creangă” Târgu Frumos a pus în evidență aspecte esențiale privind utilizarea jocurilor dinamice, pregătitoare și sportive la elevii din ciclul gimnazial și a permis formularea următoarelor concluzii:

Prin prisma rezultatelor obținute, a testării inițiale și a testării finale putem observa un progres considerabil, confirmând faptul că mijloacele folosite în cercetare au fost eficiente.

Presupunem că sistemele de acționare utilizate pentru utilizarea jocurilor dinamice, pregătitoare și sportive la elevii din ciclul gimnazial, sunt corect raționalizate și standardizate în concordanță cu particularitățile de vârstă la acest nivel, atunci progresul realizat în ceea ce privește probele de control va fi evident.

Rezultatele cercetării confirmă ipoteza de lucru potrivit căreia:

Dacă vom utiliza preponderent jocuri dinamice, pregătitoare și sportive la ciclul gimnazial vom obține o lecție mai atractivă îmbunătățind deprinderile motrice și calitățile motrice ale elevilor din ciclul gimnazial ridicând nivelul indicilor de viteză și forță a elevilor cuprinși în cercetare.

Cercetarea a demonstrat că prin folosirea jocurilor dinamice, pregătitoare și sportive, elevii din ciclul gimnazial reprezentând un interes sporit pentru lecția de educație fizică, dar și receptabilitatea lor fiind una progresivă.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe N., (1971), Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică educației fizice și sportului: Editura Stadion.
2. Badiu Toma - Mereuță Claudiu. (1998). Teoria și metodică educației fizice – culegere de teste. Galați: Editura „Evrice”. ISBN 973-9499-23-6
3. Barabaș L.; Barabaș N. (1995). Jocuri de mișcare și pregătire pentru jocul de handball. Cluj-Napoca: FEFS
4. Barcan T.; Ticalui E. , (1979). 1001 de jocuri pentru copii. București: Ed. Sport-Turism,
5. Cârstea Gh., (2000), Teoria educației fizice și sportului, București - Editura AN-DA;
6. Chateau J. (1980). Copilul și jocul. București: Ed. Didactică și Pedagogică
7. Elkonin D. B. (1980). Psihologia Jocului. București: Ed. Didactică și Pedagogică
8. Chiriță G., (1983), Educație fizică prin jocuri de mișcare, București - Editura Sport - Turism;
9. Dragnea A. și colab., (2000), Teoria educației fizice și sportului, București - Editura Cartea Școlii;
10. Dragnea A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, București - Editura Sport - Turism;
11. Dragnea A., Bota A., (1999), Teoria activităților motrice, București - Editura Didactică și Pedagogică RA;
12. Dragomir P., Scarlat E., (2004), Educație fizică școlară, București - Editura Didactică și Pedagogică;
13. Dragomir P. și colab., (2001), Ghid de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București - Editura Aramis;
14. Dumitru, Colibaba – Evlueț, Bota, I. (1998). Jocurile sportive – teorie și metodică. București: Editura ALDIN. ISBN 973-98005-4-8
15. Epuran V., (1973), Jocuri de mișcare, București - Editura I.E.F.S;
16. Gîrleanu D., (1972), Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București - Editura Stadion;
17. Iacob I. , Rugină E. , Chirilă M., Gheorghică I., (1998) – Lecția de educație fizică în interior, Iași, Ed. Fundației “Chemarea”

18. Iacob I., Strujan I., Barbu F., Andrieș V., Iurescu L., Iavorenciuc-Rotariu R., Petraru M., Dițu D., (2002), *Îndrumar pentru predarea educației fizice în învățământul primar*, Botoșani, Editura Axa;
19. Marolicaru M.; Boroș-Balintm I., & Gherțiu D.M. (2010). *Jocuri pentru copii mici și copii mari*. Cluj-Napoca: Risoprint
20. Mitra Gh., Mogoș Al., (1981). *Metodica predării educației fizice*, București - Editura Sport - Turism;

REZUMATUL LUCRĂRII DE DISERTAȚIE

Titlul lucrării: PARTICULARITĂȚILE PROGRAMULUI KINETIC LA SPORTIV

COTAC D. (Coțac Daniela)

Coordonator: Prof. Univ. Dr. Drosescu Paula

*Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, Facultatea de Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Kinetoterapia în Traumatologia Sportivă*

Tel: 0735618968, Email: cotac.daniela@yahoo.com

Actualitatea și importanța temei

Recuperarea sportivului de performanță se realizează în raport cu diferite criterii precum: sportul practicat, tipul de efort predominant, restantul funcțional și localizarea acestuia, repercusiunile asupra aparatului locomotor, tipul de intervenție chirurgicală (unde este cazul), perioada de repaus, capacitatea de a relua efortul, și în raport cu principiile kinetoterapiei. Astfel, tratamentul kinetic al sportivului trebuie să se desfășoare după o curbă ascendentă, iar obiectivele stabilite să fie individuale pentru specificul practicantului.

Conceptul de programul kinetic al sportivului se raportează la o metodică și reprezintă un element de actualitate. Această metodică nu este bine definită și concretizată în literatura de specialitate, indiferent de condiția sportivului (posttraumatică/acută după traumatism/în stadiile incipiente ale afecțiunii), deoarece se regăsesc doar repere și protocoale standardizate, motiv pentru care considerăm că prin lucrarea de față putem emite o gamă mai largă de considerații specifice în raport cu tema.

Ipoteză

Presupunem că prin folosirea metodei anchetei, având ca și instrument chestionarul, asupra unui colectiv de kinetoterapeuți vom obține informații statistice relevante cu privire la repererele necesare conceperii unor programe kinetice specifice recuperării sportivilor de performanță.

Scopul lucrării

Lucrarea de față are ca scop colectarea unor informații utile și relevante cu privire la ședințele de kinetoterapie destinate recuperării sportivilor, din perspectivă multiplă cu ajutorul unui chestionar realizat de noi.

Obiectivele lucrării

În vederea realizării cercetării de față ne-am propus și atingerea următoarelor obiective:

- Demonstrarea ipotezei propuse în cercetare;
- Însușirea unor elemente teoretice cu privire la incidența traumatismelor sportive în funcție de ramuri, a elementelor de bază ce alcătuiesc programul kinetic, a principiilor care stau la baza conceperii unor astfel de programe de recuperare și nu în ultimul rând a metodicii aplicării acestuia;
- Identificarea particularităților exercițiilor fizice terapeutice utilizate în cadrul programelor de recuperare destinate sportivilor de performanță;
- Înțelegerea diferențelor dintre programele kinetice aplicate sportivilor cât și nesportivilor;
- Identificarea unor repere cheie în vederea conceperii, adaptării și individualizării tratamentului kinetic cu ajutorul exercițiului fizic terapeutic pentru recuperarea sportivilor de performanță indiferent de patologie.

Metodele și tehnicile utilizate în cercetare

În subcapitolul “Metodele de cercetare utilizate în studiu” sunt incluse următoarele: *metoda studierii literaturii de specialitate, metoda studiului de caz, metoda anchetei și metoda statistico-matematică*. Demersul cercetării în vederea realizării lucrării metodico-științifice a fost descris având un caracter adaptat domeniului interdisciplinar al kinetoterapiei în raport cu tema aleasă.

Subiecții și condițiile de desfășurare ale cercetării

Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de aproximativ 7 luni (iulie 2021 – ianuarie 2022), prin stabilirea planului de lucru, al scopului și obiectivelor lucrării, a eșantionului de subiecți și a locațiilor țintă unde am fi putut aplica ancheta noastră.

În vederea atingerii obiectivelor cu precădere la scopul cercetării, ne-am propus și o formă de colaborare cu diverse categorii de posibili respondenți în cadrul studiului:

- Specialiști cu experiență din domeniul kinetoterapiei;
- Cadre didactice ale Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași;
- Absolvenți ai programului de studiu Kinetoterapie și Motricitate Specială, din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, din diverse promoții;
- Masteranzi și absolvenți ai programului de studiu Kinetoterapia în Traumatologia Sportivă ai Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași;

- Absolvenți ai programului de studiu Balneo-Fiziokinetoterapie și Recuperare Medicală din cadrul Universității de Medicină și Farmacie “Grigore T. Popa” din Iași;
- Absolvenți ai programului de studiu Kinetoterapie și Motricitate Specială ai Facultății de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din cadrul Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău;
- Membri apartenenți unor comunități de kinetoterapie din cadrul unor grupuri de pe o rețea de socializare, intitulat “Biblioteca cărților de kinetoterapie” și “Kinetoterapeuți români prin lume”.

În urma stabilirii protocolului de lucru și a eșantionului de participanți la studiu, cercetarea a continuat prin aplicarea chestionarului în cadrul anchetei prin distribuirea acestuia sub formă de link cu ajutorul serviciului web Google Forms.

Analiza și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare

Am reușit să aplicăm în total un număr de **90 de chestionare**, conform feedback-ului obținut de la platformă privind colectarea răspunsurilor din partea respondenților.

Analiza și prelucrarea datelor celor 18 itemi ai chestionarului aplicat în cadrul anchetei noastre, la nivelul celor 90 de subiecți (kinetoterapeuți), ne-a permis să determinăm următoarele rezultate ale cercetării:

- cel mai ridicat procent de respondenți, respectiv 33,3%, este reprezentat de kinetoterapeuții cu vechime în activitate cuprinsă între 1 și 3 ani de experiență, de unde putem deduce faptul că răspunsurile acestora a avut cea mai mare influență asupra rezultatelor obținute;
- impactul asupra rezultatelor cercetării noastre a fost caracterizat de răspunsurile kinetoterapeuților care își desfășoară activitatea de recuperare cu sportivii în cadrul clinicilor de recuperare medicală (42,2%);
- cea mai frecventă categorie de sportivi, izolat, care a suferit accidentări este reprezentată de fotbaliști (28,5%);
- mai mult de jumătate dintre sportivii cu care kinetoterapeuții au lucrat, 62,2%, practică activitatea de performanță de minim 5 ani;
- din punct de vedere al frecvenței accidentărilor în funcție de gen, cea mai afectată categorie este a bărbaților (77,8%);
- sportivii cu care au lucrat kinetoterapeuții au suferit accidentări de minim două ori la nivelul aceleiași articulație (51,1%);

- majoritatea kinetoterapeuților (62%) urmăresc prin programul kinetic al sportivului recuperarea funcțională integrală, chiar dacă performanța nu este complet restabilită;
- programul kinetic al sportivului se aplică o singură dată pe zi, conform procentelor determinate de opțiunea majorității kinetoterapeuților (75,6%);
- ședințele de kinetoterapie trebuie desfășurate în fiecare zi posibilă până la recuperarea integrală a sportivului, nu mai puțin de 2 ori pe săptămână, și mai mult de 3 ori, conform opiniei exprimate de majoritatea kinetoterapeuților (75,6%);
- în programul kinetic al sportivului de performanță, cei mai mulți terapeuți (49%) folosesc exercițiile specifice de prevenție;
- majoritatea kinetoterapeuților (58%) realizează, din punct de vedere al dozării și gradării efortului, programul kinetic al sportivului printr-un număr crescut de serii;
- durata medie a ședinței de recuperare din cadrul programului kinetic al sportivului este în medie cuprinsă între 45 și 60 de minute, conform opiniei exprimate de majoritatea kinetoterapeuților (55,6%);
- comparativ cu pacientul comun, recuperarea sportivului de performanță trebuie să se realizeze într-un timp mai scurt, dar nu neapărat de 2 ori mai mic ca și durată, conform răspunsurilor majorității kinetoterapeuților (57,8%);
- majoritatea terapeuților (42,2%) sunt de acord ca sportivul să reînceapă activitatea numai la indicația medicului curant;
- din punct de vedere comparativ cu pacientul comun, recuperarea sportivului de performanță nu trebuie să includă nici expunerea la riscuri, dar nici protecția totală asupra leziunilor, ci solicitarea rațională, conform opiniei exprimate de majoritatea kinetoterapeuților (42,2%);
- conform opiniei exprimate de majoritatea terapeuților (40%), mijloacele ajutoare și de contenție ar îngreuna procesul de recuperare;
- majoritatea kinetoterapeuților (77,8%), își stabilesc obiectivele și exercițiile în funcție de stadiul în care se află sportivul, și utilizează mai puțin protocoale standardizate pentru afecțiuni;
- În 40% din cazuri, kinetoterapeuții utilizează formele de terapie combinată pentru recuperarea sportivului de performanță, și nu se rezumă doar la un singur element, ca fiind cel mai eficient.

Concluzii

Cercetarea noastră reflectă titlul lucrării printr-o serie de recomandări pe care le propunem, în raport cu aspectele particulare ale recuperării sportivilor obținute prin aplicarea chestionarului după cum urmează.

Exercițiile specifice programelor de prevenție trebuie introduse în fiecare fază a recuperării atât pentru femei cât și pentru bărbați pentru a contracara recidivele la ambele genuri.

Recuperarea integrală a funcționalității aparatului locomotor trebuie realizată în paralel cu obținerea performanței sportive.

Recomandăm ca din punct de vedere al dozării și gradării efortului programul kinetic să se desfășoare cu precădere și la toleranța de efort a sportivului în contextul redobândirii și îmbunătățirii acesteia.

Kinetoterapeutul trebuie să fie un liant între medicul curant și antrenor atunci când sportivul nu este pregătit să reia activitatea.

Chiar dacă în prezent se folosesc preponderent forme combinate de terapie în recuperarea sportivului, programul kinetic trebuie să fie de sine stătător, compus numai din exerciții fizice terapeutice și să nu fie înlocuit de mijloace adjuvante, în obținerea rezultatelor finale.

În conceptul de program kinetic al sportivului trebuie să primeze optimizarea performanței ceea ce definește eficiența unei astfel de recuperări.

Bibliografie selectivă

1. Anderson, M., K., Parr, G., P., Hall, S., J. (2009). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management* - 4th edition, Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia;
2. Frontera, W., R., Knuttgen, H., G., Kuipers, H., Renstrom, Per, A., F., H. (2003). *Rehabilitation of sports injuries: Scientific Basis – vol X.*, Blackwell Science Publishing, Oxford;
3. Joyce, D., Lewindon, D. (2015). *Sports Injury Prevention and Rehabilitation – Integrating Medicine and Science for Performance Solutions – 1st Edition*, Routledge, United Kingdom Oxfordshire;
4. Moțet, D. (1995). *Bazele teoretice ale exercițiului în kinetoterapie (activității motrice) - note de curs*, Bacău;
5. Sbenghe, T. (1987). *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București;

REZUMATUL LUCRĂRII DE DISERTAȚIE

Titlul lucrării: ANALIZA BIOMECHANICĂ A DEPRINDERILOR MOTRICE SPECIFICE (ALERGAREA) ÎN ATLETISM: PROBA DE 100 m VITEZĂ

NECHIFOR A. (Nechifor Alexandru)

Coordonator: Prof. Univ. Dr. Drosescu Paula

*Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, Facultatea de Educație Fizică Și Sport,
Specializarea: Kinetoterapia în Traumatologia Sportivă*

Tel: 0740431802, Email: alexandrunechifor2014@gmail.com

Actualitatea și importanța temei

Înțelegerea factorilor biomecanici în proba de sprint este utilă datorită valorii lor critice pentru performanța sportivă. Unele variabile măsurabile în alergarea pe distanțe mai mari sunt de asemenea importante și în alergarea sprintului. Factorii semnificativi includ: timpul de reacție, tehnica, activitatea musculară monitorizată cu ajutorul electromiografiei (EMG), modul de producere a forței, factorii neuronali și structura musculară.

Este de remarcat în activitatea de performanță, respectiv în atletism, faptul că sportivi precum Usain Bolt utilizează o tehnică diferită față de rivalii săi, ce se caracterizează printr-o biomecanică aparte, și care reprezintă un reper solid de studiu în zilele noastre.

Conceptul de analiză biomecanică în cadrul sportului de performanță trebuie să reprezinte un element nelipsit deoarece aspectele vizate contribuie la: corectarea greșelilor metodice de antrenament și de execuție a deprinderilor motrice specifice, ajută la prevenirea traumatismelor prin cunoașterea punctelor slabe ale sportivului și pot contribui de asemenea la realizarea unor programe terapeutice care să îmbunătățească performanța.

Ipoteză

Presupunem că prin realizarea unei analize biomecanice în cadrul unei probe sportive (alergarea de 100 metri din atletism) vom obține informații relevante cu privire la factorii care predispun sportivii de performanță la traumatisme, în vederea stabilirii unor modalități de corecție a execuției mișcărilor.

Scopul lucrării

Ne propunem ca prin lucrarea de față să colectăm o serie de informații specifice din perspectiva analizei biomecanice a alergării (100 metri), care pot fi relevante pentru prevenirea traumatismelor din activitatea sportivă de performanță, având ca și element de studiu

performanța lui Usain Bolt în cadrul *Olimpiadei din Beijing 2008, Finala campionatului Mondial de Atletism din Berlin 2009 – probele de 100 și 200 m viteză* cât și *Jocurile Olimpice din Londra 2012* – aceleași probe.

Obiectivele lucrării

În vederea îndeplinirii scopului cercetării de față ne-am propus îndeplinirea următoarelor obiective:

- Demonstrarea ipotezei din cercetare;
- Însușirea de elemente teoretice cu privire la conceptul de biomecanică și caracterul aplicativ al acesteia în analiza deprinderilor motrice, îndeosebi în activitatea sportivă de performanță;
- Cunoașterea unor modalități de realizare a analizei biomecanice cu precădere la proba de 100 metri din atletism;
- Stabilirea unui plan de lucru în vederea obținerii unor date concludente (unghiuri articulare raportate la fazele alergării);
- Analiza și interpretarea rezultatelor obținute în urma aplicării tehnicilor de lucru.

Materiale și metode folosite în cercetare

Subcapitolul “Materiale și metode folosite în cercetare” cuprinde următoarele: *metode de cercetare științifică utilizate în studiu dar și teste și măsurători specifice*. Astfel am descris modalitatea de lucru cu materialele electronice disponibile (înregistrări și casete video) și partea de editare cu ajutorul mijloacelor software a acestora. De asemenea din punct de vedere metodic am inclus și caracterul descriptiv și aplicativ al cercetării prin *metodea documentării științifice, metoda observației*, cât și *metoda studiului de caz*. În subcapitolul *teste și măsurători specifice* am descris tehnica de analiză biomecanică pe care am utilizat-o, modul de verificare a tehnicii cât și elementele pe care le-am urmărit pentru a valorifica titlul lucrării prin prezentul studiu.

Pentru a stabili reperele de ordin biomecanic în cinematica alergării de viteză a lui Usain Bolt am simulat din punct de vedere virtual o formă a tehnicii bilanțului articular prin stabilirea unui ax biomecanic la nivelul segmentelor (pe capturile de ecran obținute în prelucrarea materialului foto-video), și a unor linii drepte, verticale, orizontale și oblice după caz, asemănătoare brațelor unui goniometru (fix și mobil), pentru fiecare fază a alergării.

Menționăm că acolo unde a fost cazul am verificat valorile obținute manual cu ajutorul goniometrului în format fizic, aplicat pe capturile obținute pentru a consemna date cât mai precise.

Pe baza prelucrării capturilor de ecran am estimat valorile unghiulare ale segmentelor și coprului în cinematica alergării de viteză a lui Usain Bolt

Conform celor identificate ne-am propus să luăm în calcul și alte elemente ce țin de biomecanica corpului în timpul alergării, precum: *unghiuri de înclinare ale corpului în timpul startului și lansării de la start, variații ale aliniamentului corpului, unghiuri funcționale maxime vizibile și identificabile (atât cu ochiul cât și cu softurile de editare), mișcările alternative ale membrelor superioare și inferioare în timpul alergării și de asemenea cinematica bazinului în timpul alergării*, acolo unde a fost posibil de identificat, cât mai corect în raport cu tehnica stabilită.

Ne-am raportat de asemenea după scheme clasice care reprezintă și expun fazele alergării de viteză regăsite în literatură de specialitate consultată.

Rezultatele cercetării și interpretarea datelor

Conform analizei biomecanice realizată de noi asupra performanței sportive a lui Usain Bolt am reușit să obținem atât valori cât mai precise asupra unghiurilor articulare dar și să subliniem cei mai importanți mușchi implicați prin contracție asupra segmentelor extremității inferioare a trunchiului.

Unghiurile articulare specifice segmentelor care efectuează mișcările trenului inferior se modifică constat, altele își păstrează valorile, aspect ce le-am evidențiat atât prin tabele cât și prin grafice.

În urma analizei valorilor unghiurilor segmentelor și mișcărilor din biomecanica alergării lui Usain Bolt pentru trenul inferior putem constata există oscilații notabile și care reprezintă modul în care el realizează performanța sportivă.

Ținând cont de faptul că mișcările segmentelor trenului inferior se realizează prin deplasarea alternativă a membrelor putem deduce și faptul că aceste valori nu sunt general valabile și pentru membrul contralateral, deoarece fiecare individ are o dominantă cerebrală.

Tot pentru evidențierea rezultatelor obținute în urma aplicării analizei biomecanice, cu ajutorul tehnicilor utilizate de noi, am ales să comparăm și să interpretăm tipurile de contracții implicate în fiecare fază a alergării. Am sumarizat astfel tipul predominant de contracție pentru fiecare grupă musculară după cum urmează:

- Flexorii trunchiului își manifestă activitatea musculară în regim izometric preponderent;
- Musculatura extensoare a trunchiului lucrează preponderent în regim excentric;
- Flexorii coapsei lucrează în timpul efortului, pe parcursul tuturor fazelor, în regim concentric;

- Specificul activității musculare a extensorilor coapsei este contracția excentrică;
- Flexorii plantari și flexorii gambei își manifestă activitatea musculară preponderent în regim concentric.

Un aspect important de menționat este faptul că prezența contracției izometrice nu este foarte frecventă, dar forma de manifestare a efortului cât și postura lui Usain Bolt se datorează și unui tonus bun al sportivului.

De asemenea conform tabelării rezultatelor obținute și a analizării acestora, am putut deduce și faptul că în activitatea musculară specifică alergării lui Usain Bolt se întâlnește frecvent și cocontractia, atât a flexorilor și extensorilor trunchiului cât și a flexorilor și extensorilor coapsei și genunchiului.

Concluzii

Sportivii de înaltă performanță se remarcă prin rezultate notabile, dar anumite aspecte ale activității lor sunt mai puțin cunoscute, precum o biomecanică greșită a procedurilor de execuție, afecțiunile congenitale sau dezechilibrele funcționale dobândite cât și riscurile la care aceștia se expun. Din acest considerent declarăm că în urma studierii biomecanicii lui Usain Bolt am identificat: devieri ale coloanei vertebrale (atât în plan frontal cât și sagital) cât și inegalitatea lungimii membrilor inferioare

Având în vedere cercetarea de față, prin analiza biomecanică realizată de noi, asupra performanței lui Usain Bolt, pornind de la ipoteza inițială conform căreia ne-am propus să obținem informații legate de factorii predispozanți ai traumatismelor cât și modalitățile de corecție a execuției, remarcăm că acest aspect al lucrării nu s-a confirmat.

Chiar dacă ipoteza inițial formulată se infirmă, facem cunoscute o serie de aspecte mai importante cu privire la temă precum faptul că lucrarea își îndeplinește scopul primordial, și anume valorificarea temei prin titlu, cât și cumularea bazei teoretice necesare dezvoltării aspectelor ce țin atât de performanța sportivă cât și studiul de caz interpretativ.

Un alt aspect al ipotezei referitor la modalitățile de corecție a execuției mișcărilor îl putem totuși realiza, doar din punct de vedere comparativ, deoarece în prezenta lucrare se regăsesc capturi de ecran din fiecare fază a alergării lui Usain Bolt, element ce poate contribui la îmbunătățirea tehnicii de alergare pentru nesportivi, sportivi ocazionali, sau chiar pentru antrenamente specifice unor probe sportive.

Prin analizarea performanței unui sportiv cu recorduri deosebit de importante am reușit să înțelegem modul în care funcționează atât biomecanica articulară specifică dar și modul în care activitatea musculaturii se manifestă în timpul efortului.

În vederea realizării unei analize biomecanice unul dintre cele mai utile instrumente este goniometrul și aplicarea corectă a acestuia mai ales în raport cu reperele anatomice și tehnica corectă de testare. Pentru rezultatele obținute de noi, goniometrul a reprezentat un instrument de probă care să confirme sau să infirme valorile bilanțului articular virtual.

Bibliografie selectivă

1. Ardelean, T. (1991). *Viteza și forța în atletism. Contribuții teoretice și practico-metodice privind valorificarea potențialului de viteză la copiii de 11-14 ani - teză de doctorat*, ANEFS, București;
2. Baciuc, C. (1981). *Aparatul locomotor*, Editura Medicală, București;
3. Bogdan, V. (2013). *Metodica predării atletismului în școli – curs IFR*, Cluj-Napoca;
4. Barnier, L. (2014). *L'analyse des mouvements*, Ed. PUF, Paris;
5. Cojocariu, A. (2010). *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Editura Pim, Iași;
6. Cook, G. (2003). *Athletic body in balance*, Ed. Human Kinetics, United Kingdom;
7. Drosescu, P. (2004). *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Pim, Iași;
8. Dufour, M., Pillu, M. (2011). *Biomechanique Fonctionnelle*, Ed. Elsevier-Masson, ISSY LES MOULINEAUX, ILE DE FRANCE, France;
9. Dufour, M. (2010). *Anatomie de l'appareil locomoteur – vol. 2.*, Ed. Elsevier- Masson, ISSY LES MOULINEAUX, ILE DE FRANCE, France;
10. Evans, F., Gaynor. (2015). *Studies on the anatomy and function of bones and joints*, Ed. Gaynor-Evans, New York;

Kinetoterapia si recuperarea funcțională a sportivului post fracturii metatarsienelor

-Rezumat-

Recuperarea funcțională post-fracturii metatarsienelor este o tema de actualitate deoarece s-au efectuat diverse studii pentru îmbunătățirea metodelor de tratament, care numai in ultimii 10 ani, așa cum reiese si den studiile anchetate in aceasta cercetare, au dus la o dezvoltare considerabila a metodelor chirurgicale precum si la noi perspective a recuperării funcționale la sportivi.

De asemenea, exista o continua educație in privința recuperării funcționale la sportivii, aceștia având parametrii funcționali diferiți fata de o persoana care nu practica un sport de performanta, așadar abordarea din punct de vedere funcțional va fi diferita.

O alta importanta deosebita o are si componenta psihologica, deoarece sportivul va trece printr-o serie de etape de la activitate completa la perioada de imobilizare imediat post operator. Acestea cu siguranța necesita o abordare diferita cu obiective foarte bine determinate pentru fiecare etapa a recuperării funcționale.

In ultimii ani, majoritate studiilor au început sa se axeze pe un plan de tratament care accelerează considerabil revenirea la sportul de performanța, cu un risc de complicații redus. De aceea, exista o continua cercetare in acest aspect, conform studiilor de specialitate tratamentul ideal nu a fost încă realizat deoarece au existat ceva complicații in momentul întoarcerii la joc.

Exista o multitudine de fracturi ale metatarsienelor pentru care nu s-a realizat un studiu specific de actualitatea fiecărui tip de fractura, atât din punct de vedere chirurgical cat si a recuperării funcționale. Din a mea experiență, in literatura de specialitate am găsit majoritatea studiilor de specialitate fiind despre una din cele mai frecvente fracturi precum fracturile Jones, si mai puțin despre celelalte fracturi metatarsiene.

Am ales sa realizez o cercetare critica despre o serie de studii de specialitate care mi-au trezit un interes aparte prin metodele folosite si rezultatele obținute, iar mai apoi sa realizez un plan de tratament pe care eu l-as fii pus in aplicare pentru unul din studiile anchetate.

Scopul acestei lucrări este de a prezenta diferite abordări a planului de recuperare post operator si rezultate obținute in urma acestora pentru fracturile metatarsiene de tip Jones, folosind studii din literatura de specialitate.

Fracturile metatarsianului V a zonei II sau fracturile Jones sunt situate distal de tuberozitate si cuprinde 1/5 din articulație. Metatarsul V suporta 1/6 din greutatea corpului, așadar fracturile la acest nivel pot avea particularități diferite in momentul recuperării funcționale. Mecanismul de producere a fracturii este reprezentat de aducția ante piciorului, dând naștere la fracturi cu sediul la joncțiunea diafizo-metafizara proximala, traiectul fiind de pe fata laterala a metatarsianului V spre spațiul interdigital IV-V. De obicei, se recomanda imobilizarea in aparat ghipsat timp de 8-10 săptămâni cu mers cu sprijin total. Pentru un sportiv de performanța este recomandata un tratament chirurgical pentru o recuperare mai rapida.

Un al doilea criteriu de includere al acestei cercetări a fost participarea selectiva a sportivilor de performanta, aceștia fiind din diferite ligi si practicând diferite tipuri de sporturi. A fost important acest aspect deoarece recuperarea este influențată si tipul de sport practicat. Spre exemplu, un jucător de basket care prezinta aceeași fractura, cu același tratament chirurgical are o revenire la joc mult mai întârziată spre deosebire de un jucător de fotbal american, datorita deformațiilor anatomice diferite specifice unui jucător de basket.

Continuând cu alte criterii importante de selectare, recuperarea postoperatorie si revenirea la sportul de performanta la intervale diferite de timp au fost absolut necesare pentru a observa diferența care o aduce fiecare metoda chirurgicala folosita si cum aceasta influențează planul de recuperare funcțională.

Etapele realizării acestei anchete sunt:

- analiza comparativa a rezultatelor studiilor folosind diferite tehnici chirurgicale
- analiza privind perioada revenirii la sportul de performanța
- tehnicile alese pentru accelerarea procesului de vindecare osoasa si impactul adus
- chestionarele alese de către autorii studiilor pentru monitorizarea abilităților funcționale

➤ propunerea unui plan de tratament

Conform tabelului cu numărul 4 care cuprinde rezultatele obținute și metodele folosite pentru fiecare studiu, se poate observa o diferență considerabilă în rezultate obținute.

Așadar, studiu II care a folosit o metoda neinvazivă de stimulare osoasă a avut un timp de vindecare mai accelerat așa cum reiese din revenirea la sportul de performanță, cel mai timpuriu interval fiind doar de 3 săptămâni, în comparație cu celelalte studii unde intervalul a fost de 6-8 săptămâni și chiar de 11-12 săptămâni în unul din studii.

În acest caz, revenirea timpurie la sportul de performanță nu a fost un complet succes deoarece rata complicațiilor întoarcerii la joc a fost considerabil crescută, acest studiu având rata cea mai mare de complicații. Totodată, acest studiu a fost realizat pe un eșantion de subiecți care practicau diferite sporturi și mai exact: fotbal american, fotbal, basket, tenis și volei la nivel colegial, urmărind revenirea timpurie la sportul de performanță și nu neapărat rata scăzută a complicațiilor la acel moment.

De asemenea, se observa că studiul IV are un timp de revenire la sportul de performanță considerabil mai îndelungat de 11-12 săptămâni în comparație cu celelalte studii. Acest studiu a folosit tehnica chirurgicală de fixare cu șurub de compresie fără cap pe un eșantion de 60 de sportivi cu o vârstă medie de 19 ani, comparativ cu celelalte studii nu a fost folosită nicio metodă de stimulare osoasă. Considerăm că acesta ar putea fi unul din motivele consolidării osoase îndelungate, dar posibil să fie și metoda chirurgicală complet diferită, acest studiu fiind desfășurat în Japonia. Acest studiu a urmărit în special rata scăzută a complicațiilor postoperatorie, autorii considerând că celelalte tehnici chirurgicale precum fixarea cu șurub intra-medular a fost principalul motiv al complicațiilor. Raportat la numărul de participanți al acestui studiu, cele două complicații rezultate reprezintă un număr foarte scăzut, și chiar ideal al complicațiilor care pot apărea post operatoriu pentru 60 de sportivi.

Se observa că studiul cu complicațiile cele mai puține a fost studiul cu numărul III, utilizând o tehnica chirurgicală relativ des întâlnită precum și metoda de stimulare osoasă, intervalul de revenire la sportul de performanță fiind unul ideal acesta fiind de 5 săptămâni post operator. Considerăm că acesta ar putea fi unul din motivele ratei scăzute a complicațiilor.

La rezultatele studiului cu numărul V, se observa ca exista complicații diferite comparativ cu celelalte studii, precum platfusul si proeminente osoase sub a cincea stiloida metatarsiana. Acest studiu a fost realizat pe un eșantion de 10 subiecți care practicau basket in MBA. Autorii acestui studiu au realizat ca aceasta populație de pacienți prezinta un risc ridicat de complicații datorita tipului unic de picior, cu risc crescut de refractura, neconsolidare si deformații anatomice. Așadar si revenirea la joc a fost relativ mai îndelungată in comparație cu celelalte studii, intervalul fiind de 8-9 săptămâni.

Metodele folosite pentru a monitorizarea abilităților funcționale, majoritatea studiilor au ales ca metoda de evaluare testul FAAM ("Foot and Ankle Ability Measure") pe care sportivul a trebuit sa îl completeze in prima si ultima ședința de kinetoterapie. Acest test este un instrument de auto-raportare dezvoltat pentru a evalua capacitatea fizica pentru persoanele cu deficiențe la nivelul piciorului și a gleznei. Se prezinta sub forma unui chestionar de 29 de articole împărțit în două părți: măsura capacității piciorului și gleznei, cu 21 de articole ale activităților de zi cu zi si, activități sportive cu 8 elemente. Partea cu activitățile sportive evaluează sarcini mai dificile, care sunt esențiale pentru sport, acesta fiind specifica populației pentru sportivi. Fiecare întrebare este marcata pe o scară Likert de 5 puncte (de la 4 la 0) de la "nicio dificultate" la "incapabil să facă".

Am ales sa dezvolt un plan de tratament specific pentru **Studiul II: Întoarcerea timpurie la joc după fixarea șurubului intra medular al fracturilor acute Jones la sportivii nivel de performanta colegial: experiență de 22 de ani.**

Motivul pentru care am ales sa propun un plan de recuperare pentru acest studiu este de a pune in evidenta încercarea de a propune un moment ideal de întoarcere la sportul de performanta, acesta fiind unul din cele mai importante etape a recuperării funcționale.

Acest studiu a fost publicat in 2020 in literatura internațională de specialitate, aducând o noua perspectiva de recuperare si revenirea la sportul de performanta.

Eșantionul de subiecți a cuprins un număr de 25 de sportivi la nivel colegial din diferite sporturi precum fotbalul american, fotbal european, volei, basket si tenis.

Metoda chirurgicala aleasa a fost fixarea cu șurub intra-medular, folosind un stimulator osos neinvaziv postoperator zilnic de cel puțin de doua ori pe zi pentru accelerarea vindecării osului

fracturat. Imediat post operator, pacientul a fost imobilizat într-o orteza de glezna, acestuia i s-a permis doar atingerea halucelui a suprafeței de mers, fără încărcare podala folosind exclusiv cârjele.

Recuperarea funcțională a început imediat post operator, urmărind în de aproape protocolul post operator recomandat de către chirurgul care a efectuat operația. Reabilitarea postoperatorie a fost împărțită în 5 faze. Pacienții au progresat prin fiecare fază secvențial pe baza tehnicii adecvate și a toleranței la volumul de muncă suplimentar.

Reabilitarea s-a axat pe asigurarea menținerii unui mers adecvat, cu o evoluție treptată a volumului de muncă, menținând în același timp condiționarea în așteptarea revenirii la participarea deplină. De-a lungul acestui proces, sportivului i s-a permis să participe la toate sesiunile de ridicare de greutate fără încărcare podală într-o manieră modificată, pentru a menține rezistența superioară și inferioară a corpului. Timpul necesar pentru a progresa pentru fiecare fază a fost dependent de sportivi, dar a fost, în general, 4-7 zile.

Metoda de testare a abilităților funcționale a folosit chestionarul "Foot and Ankle Ability Measure Outcome Test" FAAM (Măsurarea abilităților la nivelul piciorului și a gleznei). De asemenea, s-au folosit radiografiile de rutină pentru a monitoriza vindecarea osoasă sau posibile deformații anatomice.

Prima fază a recuperării a cuprins evaluarea inițială cuprinde cu un set de întrebări adresate pacientului cu dorința de a afla informații importante despre nivelul de durere, mecanismul de producere a fracturii, starea sa psihologică și așteptările sale cu privire la recuperarea funcțională.

S-a continuat cu observația și palparea zonei operate pentru eventuale complicații postoperatorii, precum și testarea neurologică și vasculară la acest nivel.

S-a testat forța musculară folosind scara MRC precum și testarea clinică musculo-articulară folosind goniometrul.

Obiectivele recuperării au fost stabilite în funcție de fiecare fază postoperatorie. În această primă fază, unul din obiectivele principale au fost controlul edemului și menținerea mobilității articulare al articulației talo-crurale și articulațiilor adiacente.

Tehnicile manuale care am considerat ca ar fi benefice pacientului au avut la baza mobilizări pasive la nivelul articulației talo-crurale și a primului metatars, masaj transversal în jurul zonei

operate pentru combaterea țesutului cicatrizant precum și, palparea musculaturii aferente pentru posibile contracturi.

Pacientul este educat să folosească corect cârjele, precizând importanța respectării în de aproape al acestui plan. De asemenea, pacientul a fost educat cum să facă corect exercițiile pentru domiciliu, având la baza exerciții de mobilitate de flexie, extensie, inversie și eversie cu o bandă de rezistență.

În faza II de recuperare s-au introdus exerciții pe bandă de alergare subacvatică cu diferite intensități și viteze, pentru a iniția mersul fără încărcare podala totală. Scopul principal a fost de a completa un antrenament de 20 minute cu apă la nivelul soldului la sfârșitul acestei faze.

Conform protocolului post operator, în faza III se renunța la orteza de gleznă aceasta fiind înlocuită cu papuci ortopezi cu inserție rigidă. Se progresează cu reeducarea mersului, exerciții de stabilitate și propriocepție. Obiectivul principal al acestei faze este mersul normal fără compensații, trecând de la mersul cu sprijin parțial la mersul fără sprijin, inițial cu limitări de direcție avansând spre sfârșitul acestei faze la alergat ușor în diferite direcții.

Faza IV și V al acestui plan de recuperare s-a axat pe revenirea parțială și apoi totală la antrenamentul specific sportului, ulterior participând la sportul de performanță. Treptat s-a adăugat un volum mai mare de exerciții ce cuprind diferite arii specifice jocului precum exercițiile polimetrice. Conform acestui studiu, sportivii s-au întors la activitate odată ce au putut tolera activitatea sportivă.

Concluzii

Conform rezultatelor observate în acest studiu, au existat 9 sportivi care s-au întors la joc la sfârșitul acestei faze, mai exact sfârșitul săptămânii 3. Conform protocolului post operator, se anunța că întoarcerea parțială la antrenamentul de performanță, și mai apoi la joc fiind la sfârșitul fazei IV. Ceea ce reiese că întoarcerea la sportul de performanță a fost mai rapidă decât a fost prevăzută de chirurgul care a performat operația.

Recuperarea funcțională nu a respectat 100% protocolul post operator, acesta fiind modificat în funcție de progresia fiecărui sportiv având ca scop principal întoarcerea la sportul de performanță în timpul sezonului.

Conform fazei V a protocolului post operator sportivul poate participa complet la antrenamentul de performanță, însă nu este precizat cu exactitate dacă sportivul poate începe și să performeze.

Conform rezultatelor studiului majoritatea sportivilor au început să joace din a patra și respectiv

a cincea săptămână. De unde rezulta ca protocolul operativ nu a fost respectat îndeaproape pentru luare acestei decizii.

Din punctul meu de vedere, o întoarcere la jocul de performanță după a șase săptămâni post operator este mai rezonabilă și în siguranță deoarece, din punct de vedere anatomic, calusul este stabil cu un risc mult mai scăzut de refractura la șase săptămâni post operator. Așa cum literatura de specialitate sugerează, momentul ideal de întoarcere la sportul de performanță trebuie să fie luată și de către sportiv, în funcție de considerațiile acestuia și de capacitatea psihologică de a performa din nou.

Bibliografia selectivă

Carti

„Physical rehabilitation of the injured athlete” 4th edition, autori: James R. Andrews, Garry L. Harrelson, Kevin E. Wilk

„Treatment and Rehabilitation of Fractures”, autori: Stanley Hoppenfeld, Vasantha L. Murthy

Articole:

1. Percutaneous internal fixation of proximal fifth metatarsal Jones fractures (Zones II and III) with Charlotte Carolina screw and bone marrow aspirate concentrate: an outcome study in athletes - PubMed (nih.gov)

2. Early Return to Play After Intramedullary Screw Fixation of Acute Jones Fractures in Collegiate Athletes: 22-Year Experience (nih.gov)

3. Percutaneous internal fixation of proximal fifth metatarsal Jones fractures (Zones II and III) with Charlotte Carolina screw and bone marrow aspirate concentrate: an outcome study in athletes - PubMed (nih.gov)

4. Headless compression screw fixation of Jones fractures: an outcomes study in Japanese athletes - PubMed (nih.gov)

5. Operative Treatment of Fifth Metatarsal Jones Fractures (Zones II and III) in the NBA - PubMed (nih.gov)

