

### Conclusions

Independent to the dysfunction nature, the biomechanical factor is activated with a disruptive role in the growth period, any postural unbalance that interferes in the prepubertary period may transform in a pathological factor during the pubertary period.

Only through an anatomical, biomechanical and neuromuscular physiology study we can identify the causes of dysfunctions which may appear at athletes.

After interpreting the results of the postural evaluation we can conceive prevention and recovery programs adapted to the needs of the athletes.

By introducing some new technologies in the prevention strategies of the postural disorders we can optimise the high performance activity of athletes and avoid future injuries.

Motor-neuronal reprogramming exercises are particularly useful to athletes not only for their role in preventing disorders but for their balance developing feature, in the physical preparation, imagination and motric knowledge.

Only by taking these safety precautions and by correctly anticipating the dysfunctions, their causes and the moment in which they take place we shall obtain satisfactory results in the health and integrity of athletes.

## CONTRIBUȚIA CONSILIERII PSIHOMOTRICE LA RECONFIGURAREA POLITICILOR ȘI PROGRAMELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ SCOLARĂ

Carmen BARNA<sup>1</sup>

Bogdan GUGU-GRAMMATOPOL<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Universitatea „Transilvania” Brașov

<sup>2</sup>Universitatea „Kapodistria” din Atena, Grecia

**Cuvinte cheie:** educatie fizică, educatie permanentă, interventie psihomotrică.

### Rezumat

Incapacitatea școlii de a forma deprinderi permanente de mișcare, ne-a determinat să căutăm soluții noi, durabile, să propunem un alt mod de aplicare a mijloacelor educației fizice și sportive. Consilierea motrică se bazează pe generalizarea datelor psihomotrice în vederea alegerii și aplicării individuale, pe caz, a mijloacelor educației fizice, de către consilierul motric, încadrarea într-un sistem de educație permanentă în scopul dezvoltării fizice armonioase și performanțiale.

### Argument

Sfârșitul secolului XX și primii ani ai noului veac au însemnat o evoluție spectaculoasă în ceea ce privește dezvoltarea educației fizice și sportive, a reformelor și demersurilor de modernizare inițiate la nivelul majorității guvernelor, care și-au reconsiderat atitudinea în ceea ce privește utilitatea sportului, a exercițiului fizic în societatea modernă și totodată a rolurilor și funcțiilor pe care acesta trebuie să le îndeplinească.

Înțelegând largile posibilități oferite de mișcarea sportivă, țările dezvoltate ale Uniunii Europene acordă, în strategiile lor, un rol tot mai important sportului, scopurile declarate fiind, în deplină concordanță cu decizia finală, de dezvoltare a societății.

Președintele Comitetului Internațional Olimpic, d-l Jacques Rogge, referindu-se la valoarea sportului în societatea contemporană, a declarat: “decizia luată de Uniunea Europeană, de a recunoaște sportul ca un element cheie al bunăstării naționale, este prima

etapă spre o nouă dimensiune europeană a sportului”. (www.olympic.org, 03.07. 2004).

Luând cuvântul la Consiliul European de la Thessalonik, din iunie 2003, Valéry Giscard d'Estaing, referindu-se la sport și la funcția sa educativă și socială, a declarat că „acesta poate deveni un instrument omogen și coerent în funcționarea actualei societăți, și îl include printre principalii factori cu acțiune complementară și de susținere în dezvoltarea viitoare a unei societăți moderne”.

([http://ec.europa.eu/sport/action\\_sports/helsinki/helsinki\\_overview\\_en.html](http://ec.europa.eu/sport/action_sports/helsinki/helsinki_overview_en.html) 26.06.2005.)

În noiembrie 2007 Parlamentul European a adoptat, cu 590 de voturi, un raport prin care obligă statele membre să introducă în programele educaționale educația fizică ca disciplină obligatorie. Această măsură are drept cauză creșterea îngrijorătoare a numărului de copiii obezi, în condițiile în care, din 2002, numărul de ore de educație fizică din școli a scăzut de la 121 de minute pe săptămână la 109. Deputații parlamentari invită statele membre să accepte introducerea în orarul școlar a cel puțin trei ore de educație fizică pe săptămână, urmând ca școlile să depună eforturi pentru a depăși acest prag, în funcție de posibilități.

### **Tendențe generale ale educației fizice și sportive**

Realitatea României ne arată că o dată cu sfârșitul școlarității se observă o ruptură a practicii sportive, ceea ce demonstrează *incapacitatea școlii de a forma deprinderi permanente, durabile, de mișcare.*

În același timp să nu uităm că *populația României, ca și cea a Europei, îmbătrânește*, de aceea va trebui să se acorde o atenție deosebită dezvoltării educației fizice și sportului în cadrul educației formale dar și a educației non-formale, în vederea creșterii numărului celor care practică activități sportive, și a dezvoltării unei culturi de participare în masă la educație fizică și sport.

Conștientizarea populației, și formarea deprinderii permanente de mișcare, pentru practicarea exercițiilor fizice, a activităților sportive, poate aduce beneficii personale în schimbarea stilului de viață, menținerea sau creșterea eficienței muncii și a stării de sănătate.

Doa priorități contradictorii au întrevăzut statele dezvoltate ale Uniunii Europene, în materie de educație fizică și sportivă:

- susținerea unei *politici de masă*, care să degajeze elita capabilă de a fi “vitrina națiunii”
- sau susținerea *elitei sportive*, susceptibilă de a avea un efect indus pentru promovarea unei politici sportive de masă.

Oricare din aceste politici ar putea deveni o bază de încurajare pentru programele de educație fizică și sportivă din sistemul de învățământ formal sau non-formal, dacă ar avea puterea de a pune în practică reforma, astfel încât să răspundă noilor provocări. Dar, demodarea politicilor și programelor de educație fizică cuprinse în sistemele educative actuale, pe de o parte, ca și prăbușirea valorilor etice și morale din sportul elitist, percepute ca valori universale, au făcut ca în ultima perioadă să înregistrăm declinul acestui domeniu de activitate, care vizează 64% din tinerii din Africa, 57% a celor din Asia de Sud-Est, 56% din America Latină și Caraibe, 47% din Europa de Est, și 35% din Europa de Vest (www.unesco.org, 2003).

De aceea se impune de urgență reanalizarea la toate nivelele de responsabilitate, și reconfigurarea politicilor și programelor acestui domeniu, recomandându-se adoptarea unei strategii pe termen lung.

Deși nu se poate nega faptul că există (și va exista totdeauna) un set de cunostințe și competențe ce trebuie asimilate în perioada formării inițiale, societatea contemporană nu pune în fața unor situații noi, care determină adaptarea individului la noile solicitări. Educația fizică a adulților, ca parte componentă a educației permanente, poate fi o soluție de viitor, doar în condițiile perfecționării predării educației fizice și a sportului prin intermediul consilierii psihomotrice științifice.

## **De la educatia fizică scolară la educatia permanentă prin intermediul consilierii psihomotrice**

Sistemele educationale cunoscute până în prezent s-au bazat pe monopolul instituțional al școlii. Un astfel de model a putut funcționa optim atâta vreme cât alternativele educationale din afara școlii erau puțin dezvoltate și nu puteau deveni concurente. Deceniile din urmă însă au pus în evidență o dezvoltare a noii medii educationale în afara școlii, capabile să devină o alternativă (fie complementară, fie concurențială) pentru educația formală de tip școlar. Extensia educației nonformale a evidențiat și anumite carente ale educației școlare, conducând la anumite contestări și critici, uneori foarte vehemente. S-a conturat, din ce în ce mai mult, ideea ca educația fizică școlară trebuie considerată în ansamblul modalităților sociale de educație, care constituie sistemul social de educație. Multe din noile modalități de educație satisfac nevoia de educație permanentă a individului.

Conceptul de educație permanentă are o pregnantă valoare euristica, el determinând ample și profunde reconsiderări și regândiri atât în sfera conceptuală (teoretică), cât și în cea acțională (practică) a educației contemporane. El a permis o mai corectă înțelegere și definire a scopurilor și obiectivelor educației, reconsiderarea și organizarea pe alte baze a conținuturilor învățământului, introducerea unor noi modalități și forme de instruire și educare, asigurarea coerenței și unității sistemului educațional.

### **Consilierea psihomotrică o soluție de viitor**

În ceea ce ne privește, noi venim să propunem o activitate bazată pe o relație interumană de ajutor, stabilită între o persoană specializată, consilierul motric (profesor de educație fizică specializat postuniversitar), și persoana care necesită asistență de specialitate. Relația se bazează pe colaborare, respect și încredere reciprocă, și are ca scop încadrarea socială competitivă în economia de piață prin mijloace motrice.

Activitatea sportivă consiliată se recomandă să fie practică în mod organizat, plăcut, și personalizat, în funcție de starea, posibilitățile, scopurile, preferințele și obiectivele fiecărui individ, astfel încât să producă schimbarea atitudinii populației față de activitățile specifice, dar și continuarea unei forme de mișcare și după terminarea activității școlare.

Prin consilierea psihomotrică ne-am propus întocmirea cu succes a unui sistem științific de folosire a mijloacelor educației fizice și sportului în funcție de

- dezvoltarea psihosomatică
- nivelul capacității psihomotrice,
- caracteristicile profesiei
- preferințele sportive personale (Gugu-Gramatopol, Barna).

### **Intervenția psihomotrică**

Teoria modernă a consilierii psihomotrice este mai puțin orientată pe exersare și mai mult pe învățarea reală, bazată pe interese personalizate, prin trezirea curiozității, susținerea nevoii de noi percepții, exprimarea ideilor originale prin altă formă de mișcare. Individul este considerat un subiect dinamic, care poate să-și angajeze riscuri, și să fie responsabil pentru hotărârile luate. Întărirea acțiunii independente la nivel motric, individual, social și afectiv, oferă cele mai bune soluții de reușită, conform cu puterile de acționare și capacitățile personale ce urmează să fie exploatate corespunzător.

Ideea centrală a acestei direcții este ipoteza că cele mai multe modele motrice pentru dezvoltarea capacităților omenești de acțiune descriu dezvoltarea motrică ca o formă de încadrare a omului în mediu. Modelul dezvoltării personalității prin procesele de învățare reduce psihopedagogia la construcția modelelor motrice, fenomen care este contradictoriu cu cerința generală a psihopedagogiei (Magill, 1989).

Metoda de intervenție psihomotrică în dezvoltarea copilului, prezintă similitudine în teoria tratamentului prin joc a lui Spaeth-Arnold (1981) precum și cu teoria personalității a lui Rogers (1973). Aceasta teorie a fost la început denumită: kinisioterapia pentru copii, (Zimmer

1986, 2007) adică teoria de o importanta crescuta a influentelor reciproce care se dezvolta intre copil si pedagog.

Succesul interventiei depinde de asigurarea unor premise legate de situatiile functionabile interne si externe.

Situatiile externe sunt locurile unde se desfasoara activitatiile motrice, materialele si echipamentele folosite etc.

Situatiile interne reprezintă continutul actiunilor motrice, relatia elev-pedagog, relatiile copiilor intre ei, modul de desfasurare a jocurilor, participarea copiilor .

In centrul interventiei psihomotorii se gaseste miscarea, de cele mai multe ori folosindu-se jocul, ca forma de miscare preferata a copiilor, dar si a adultilor.

#### **Notiuni cheie folosite în consilierea psihomotrică:**

- Jocul si miscarea sunt forme de exprimare specifice copiilor. Prin joc copilul comunica, invata, traieste, dar si adultul se exprimă mai bine, este stimulat, își reface etapa copilăriei, adică etapa însusirii componentelor psihomotrice, facilitându-si astfel desfasurarea activităților sportive.
- Autoaprecierea. Orice om dezvolta un sistem de ipoteze despre persoana sa. Foarte importante sunt priceperile capatate de individ prin corpul si miscarile sale. Trairile succeselor si a insucceselor ajuta la formarea convingerii că *poate*, si de aceea trebuie sa incerce. Sursele de informatii prin care o persoană isi poate crea o imagine proprie, sunt:
  - organele de simt.
  - eficacitatea comportamentului sau.
  - autoevaluarea facuta prin comportament cu ceilalti.
  - aprecierea capacitatilor de catre altii, notiuni cheie.
- Identitatea, o creatie psihologica care reiese din prelucarea perceptiei si a imaginii de sine. Cunoasterea de sine, constituie o mare contributie la formarea identitatii, a profilului, asa cum si-l creeaza fiecare.
- Autoactiunea, apare ca rezultat al initiativei, dar mai ales al actiunilor reusite, si creeaza un sentiment puternic de încrederea în capacitățile personale (Epuran, 2001, Neacsu, 1987).

#### **Concluzii**

1. Evolutia psihosomatica si motrică a copilului este catalogată si inregistrata in date, tabele statistice, legi de dezvoltare precum si masuri psihopedagogice de aplicare sau intampinare a procesului de lunga durata pe care il numim curent "scoala", "educatie" .
2. Demodarea politicilor și programelor de educație fizică cuprinse în sistemele educative actuale, a dus la declinul potentialului biomotric al populatiei, creșterea îngrijorătoare a numarului de copii, tineri si adulti obezi, si cu o stare de sănătate precară.
3. Consilierea psihomotrică își propune întocmirea cu succes a unui sistem stiintific de folosire a mijloacelor educatiei fizice si sportului în vederea atingerii cu succes a idealului educativ, dezvoltarea armonioasa performantia.

#### **Bibliografie**

1. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONITA, F., *Psihologia sportului de performanță. Teorie si practică*, Ed. FEST, Bucuresti, 2001;
2. GUGU-GRAMATOPOL, B., BARNA, C., *The methodology of perfecting the teaching of physical education based on scientific psycho-body motion counsel*, International Scientific Conference, "Creativity and competition, european attributes of scientific and sporting manifestation", Galati, 30-31 may 2008;
3. MAGILL, R.,A., *Motor Learning. Concepts and Applications*. W.M.C. Brown. 1989;

4. NEACȘU, I., ENE, M., M., *Educatie si autoeducatie în formarea personalității sportive*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism, 1987;
5. PARASKEYOPOULOS, N., I., *Exeliktiki psychologia. Psychologiki theorisi tis porias tis zois apo ti syllipsi os tin enilikiosi*. Scholiki ilikia. Athens, 1982;
6. SCHMIDT, R., A., *Motor Control and Learning*, Human Kinetics Publishers. Champaign, Illinois, 1988;
7. SKINNER, B., F., *Science and human behavior*. New York, 1953;
8. SPAETH-ARNOLD, R.K. (), *Developing sport skills*, Monograph 2, Motor skills: Theory into practice, New Jersey: Montclair State College, 1981;
9. ZIMMER, R., *Handbuch der Psychomotorik - Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern Herder*, Freiburg 1999, 9. Auflage 2007,
10. ZERVAS, I., - (), *Eisagogi stin kinitiki symperiphora*. Kinitikos elechos kai mathisi. Athens, 1994;
11. [http://ec.europa.eu/sport/action\\_sports/helsinki/helsinki\\_overview\\_en.html](http://ec.europa.eu/sport/action_sports/helsinki/helsinki_overview_en.html) (26.06.2005.);
12. [www.olympic.org](http://www.olympic.org), (03.07. 2004);
13. [www.unesco.org](http://www.unesco.org), 2003.

## CONTRIBUTION OF THE PSYCHO-BODY MOTION COUNSEL TO THE RECONFIGURATION OF THE POLICIES AND OF THE PROGRAMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Carmen BARNA<sup>1</sup>,  
Bogdan GUGU-GRAMMATOPOL<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>„Transilvania” University of Brasov  
<sup>2</sup>„Kapodistria” University of Athens

**Keywords:** physical education, continuous education, psycho-body motion intervention

### Abstract

The incapacity of the school to form permanent motion skills has urged us to search for new, durable solutions, to submit another manner for the application of the methods pertaining to physical education and sport. Psycho-body motion counsel is based on the generalization of the psycho-body motion data to the purpose of the individual choice and application, upon the case, of the physical education methods, by the psycho-body motion counselor, to the purpose of fitting within a system of continuous education aiming at the harmonious and performant physical development.

### Argument

The end of the 20<sup>th</sup> century and the first years of the new century meant a spectacular evolution with respect to the physical and sportive education, to the modern reforms and demarches initiated on the level of the majority of the governs, which reconsidered their activity as regards the usefulness of sport, of physical education within modern society and at the same time of the roles and functions they have to fulfill.

Comprehending the wide possibilities offered by the sportive movement, the developed countries within the European Union grant, in the framework of their strategies, an

increasingly important role to sport, the declared purposes being in full compliance with the final decision, the development of society.

The president of the International Olympic Commission, Mr. Jacques Rogge, referring to the value of sports within contemporary society, declared: "The decision taken by the European Union, to acknowledge sport as key element of the national welfare stands for the first stage towards a new European dimension of sport." (www.olympic.org, 03.07. 2004).

Speaking at the European Council of Thessalonik, from June 2003, Valéry Giscard d'Estaing, referring to sport and to its educative and social function, declared that „this one may turn into a homogeneous and coherent instrument for the functioning of current society and it includes this one through the main factors with complementary and backing action for the future development of a modern society”.

([http://ec.europa.eu/sport/action\\_sports/helsinki/helsinki\\_overview\\_en.html](http://ec.europa.eu/sport/action_sports/helsinki/helsinki_overview_en.html) 26.06.2005.)

In November 2007 the European Parliament adopted, with 590 votes, a report which obliges the member States to introduce within the educational curricula the physical education as compulsory discipline. This measure is brought about by the worrying rise of the number of obese children under the conditions in which, since 2002, the number of hours of physical education within schools has diminished from 121 minutes a week to 109. The parliamentary deputies invite the member States to accept the introduction within the school timetable of at least three hours every week, ensuing that the schools are to make efforts to exceed this threshold, according to the possibilities.

#### **General tendencies of the physical and sportive education**

The reality of Romania shows that once with the end of the school period there may be noted a break of the sportive practice, which proves *the incapacity of the school to form permanent, durable skills of motion*.

At the same time, we should not forget that *the population of Romania, as well as the one of Europe is getting old*, therefore there will have to be paid a special attention to the development of physical education and sport in the framework of the formal education and also of the non-formal education, in view of raising the number of the sportive exercises and also in view of developing a culture of mass participation in the physical education and sport.

The population's awareness and the formation of the permanent motion skill, for the practice of the physical education, of the sportive activities, may bring personal benefits in changing one's lifestyle, in maintaining or raising one's efficiency of labor and health.

Two contradictory priorities were seen by the developed countries of the European Union, in matter of physical education and sport:

- Supporting a *mass policy*, that should enhance the elite capable of being the "nation's shop window"
- or supporting the *sportive elite*, capable of having an effect induced for promoting a mass sportive policy.

Any of these policies might turn into a basis of encouragement for the programs of physical and sportive education within the formal or non-formal education system, if it had the power to apply the reform, so that it should comply with the new challenges. However, the ageing of the physical education policies and programs comprised within the current educative systems, on one hand, as well as the collapse of the ethics and moral values from the elitist sport, perceived as universal values, made that during the last period we should have registered the decline of this field of activity which refers to 64% of the young people in Africa, 57% to those in South-Eastern Asia, 56% of those in Latin America and Caribbean islands, 47% of those in Eastern Europe and 35% in Western Europe (www.unesco.org, 2003).

Therefore, there urgently asserts itself the reanalysis on all levels of responsibility and the reconfiguration of the policies and of the programs in this field, there being recommended

the adoption of a strategy in the long term.

Although there cannot be denied the fact that there exists (and will always exist) a set of knowledge and competencies that has to be assimilated during the period of the initial formation, contemporary society puts us in front of new situations, which determine the individual's adaptation to new challenges. The adult's physical education, as part of the permanent education may be a solution for the future, only under the conditions of the accomplishment in teaching physical education and sport, through the intermediary of the psycho-body motion counsel.

### **From school physical education to continuous education through psycho-body motion counsel**

Educational systems known so far have been based on the institutional school monopoly of the school. Such a model could function optimally as long as the educational alternatives outside the schools were little developed and could not become competing. The past decades enhanced however the development of new educational environments outside the schools, capable of turning into an alternative (either complementary, or rival) to the formal education of the schooling type. The extension of the non-formal education also emphasized certain deficiencies of the school education, leading to contestations and criticism, sometimes very vehement. There has increasingly been outlined the idea that school physical education has to be envisaged in the assembly of the social modalities for education, which constitute the social system of education. Many of the new modalities of education satisfy the need for the individual's continuous education.

The concept of continuous education has a pregnant heuristic value, determining ample and profound reconsiderations and reanalysis, both in the conceptual (theoretical) sphere and in the actional (practical) one of contemporary education. It allowed a more correct comprehension and definition of the purposes and objectives of education, the reconsideration and the organization upon other bases of the education contents the introduction of new modalities and forms of instruction and education and the coherence and unity within the educational system.

### **Psycho-body motion counsel**

As far as we are concerned, we submit an activity based on an inter-human relation of help, settled between a specialized person, the psycho-body counselor (professor/teacher of physical education, post-university specialized), and the person who requires specialized assistance. The relation is based on collaboration, respect and mutual trust and aims at the competitive social fitting into market economy through motric means.

There is recommended that counseled sportive activity should be practiced in an organized, pleasant and personalized manner, according to every individual's state, possibilities, targets, preferences and objectives, so that it should produce the change of the population's attitude towards the specific activities and also the follow-up of a form of movement after the end of the school activity.

Through psycho-body motion counsel, we aimed at successfully carrying out a scientific system for the use of the methods of physical education and sport in accordance with:

- psycho-somatic development
- level of the psycho-body motion activity,
- characteristics of the profession
- personal sportive preferences (Gugu-Gramatopol, Barna).

### **Psycho-body motion intervention**

The modern theory of the psycho-body motion counsel is less oriented towards exercising and more on real learning, based on personalized interests, through raising curiosity, through supporting the need for new perceptions, through expressing original ideas

by means of other form of motion. The individual is considered a dynamic subject, who may take risks and be responsible for the decisions he has taken. The enhancement of independent action on the motric, individual, social and affective level, offers the best actions of success, in compliance with the driving powers and with the personal capacities which are to be adequately exploited.

The central idea of this direction is the hypothesis that most of the motric models for the development of the human capacities of action describe motric development as form of the human' adaptation to the environment. The model of the personality's development through the learning processes reduces psycho-pedagogy to the construction of the motric models, a phenomenon which is in contradiction with the general requirement of psycho-pedagogy. (Magill, 1989).

The method of psycho-body motion intervention in the child's development displays similitude with the theory of Spaeth-Arnold's ludic treatment (1981) as well as with Rogers' theory of the personality (1973). This theory was denominated at the beginning: kinisiotherapy for children (Zimmer 1986, 2007) that is the theory of an increased importance of the reciprocal influences that develop between the child and the pedagogue.

The success of the intervention depends on ensuring the premises in connection with the internal and external functionable situations.

The external situations are the places where there unfold the motric activities, the materials and the equipment used etc.

Internal situations stand for the content of motric activities, for the relation pupil-pedagogue, for the relations among the children themselves, for the manner of development of the games, for the children's participation.

In the center of the psycho-body motion intervention, there is found the motion, many a time resorting to game, form of movement preferred by the children, and also by the adults.

#### **Key notions used in psycho-body motion counsel:**

- Game and movement are forms of expression specific to children. Through game, the child communicates, learns, lives, however also the grown-up better expresses himself, is stimulated, re-experience his childhood – that is the stage in his life when he assumes psycho-body motion components, there being this way facilitated the development of sportive activities
- Self esteem. Any human being develops a system of hypotheses upon his / her own person. There are very important the perceptions received by the individual through his body and motions. Experiencing success and failure helps at reinforcing the conviction that *he/she can*, therefore must try. The sources of information through whom a person may create his/her own image are:
  - the sensory organs.
  - the behaviour efficacy
  - the self assessment through behaviour with the others.
  - The appraisal of one's capacities by the others, key notions
- Identity, a psychological creation which comes from the self perception and image processing. The self knowledge stands for a great contribution to the formation of identity, of profile as created by every one in part.
- Self action appears as result of the imitative, but especially of the accomplished actions, and creates a strong feeling of trust in one's personal capacities. (Epuran, 2001, Neacsu, 1987).

#### **Conclusions**

1. Psycho-body motion counsel for the children is registered in data, charts, laws of development, as well as in psycho-pedagogic measures for applying and or meeting the long term process that we currently call "school", "education" .



2. The ageing of the policies and programs of physical education comprised within current educative systems led to the decline in the population's biometric potential, to the worrying rise of the number of obese children, teenagers and adults with a precarious health.
3. Psycho-body motion counsel aims at successfully drawing a scientific system for the use of the physical education and sport methods in view of successfully reaching the educative ideal, the performance harmonious development.

## STRUCTURA MOTRICITĂȚII SPORTIVE ȘI IMPACTUL ACESTEIA, ASUPRA JOCULUI DE HANDBAL LA JUNIORI

Aurel IANCU,  
Universitatea „Valahia”, Târgoviște

**Cuvinte cheie:** motricitate, handbal, capacitate coordinativă

### Rezumat

Handbalul este un joc sportiv complex, care necesită viteză, putere, rezistență, agilitate, precizia mînuirii mingii și transmiterea ei în direcții ce nu admit nici cele mai mici erori. Din specificul jocului de handbal trebuie amintit autocontrolul și precizia în efectuarea mișcărilor, dar și respectarea regulilor de joc în lupta directă cu adversarul

În handbal, cu cât un jucător poate să dribleze și să arunce sau să paseze mai bine, cu atât mai mari sunt șansele lui de succes; însă măiestria sportivă este minimalizată dacă jucătorul se află într-o stare fizică slabă.

### Introducere

În antrenamentul de handbal pentru jucătorii tineri se recomandă în special dezvoltarea forței cu caracter general. În perioada creșterii organismului se vor folosi cu prudență mijloacele necesare, deoarece programarea exagerată a unor exerciții de forță poate avea urmări grave asupra dezvoltării organismului. Din această cauză se programează exerciții de forță de durată mai redusă și cu un număr mai mic de repetări.

În jocul de handbal forța este asociată cu viteza, îndemânarea și cu rezistența. De aceea, în complexitatea mișcărilor pe care le execută jucătorul de handbal, este de neînchipuit o mișcare a organismului în întregime sau a unui segment fără o cât de mică intervenție a forței.

În aceste mișcări, jucătorul de handbal trebuie să-și organizeze într-un timp scurt un număr mare de unități neuromusculare pentru a putea să realizeze următoarele priorități:

- să-și desfășoare forța pentru imprimarea unei viteze cât mai mari de deplasare a mingii pasate sau aruncate la poartă;
- să-și desfășoare forța necesară unei sărituri cât mai înalte;
- să-și desfășoare forța necesară unei deplasări cât mai rapide.

Forța musculară. Începând de la juniori și terminând cu seniorii, jocul modern de handbal necesită forță: abilitatea de a genera și a folosi forța. Jucătorii de succes sunt suficient de puternici pentru a sări până la inel, de a arunca după ce au fost faultați, de a reveni pe poziție, de a lupta în atac și înscrie. Dozarea forței ajută, de asemenea, la prevenirea accidentărilor.

Ca metodologie în abordarea pregătirii fizice în handbal, trebuie să evidențiem o succesiune de operații:

► precizarea calităților motrice dominante; astfel, pentru handbal, specialiștii domeniului au caracterizat efortul specific ca fiind bazat pe calitatea motrică rezistență manifestată în regim de viteză, forță și îndemânare;

► caracterizarea efortului specific jocului de handbal, corelată cu calitatea motrică dominantă; menționăm faptul că efortul se caracterizează prin următorii parametri: intensitate, durată (volum), complexitate, procese metabolice de eliberare a energiei;

► în handbal, efortul specific este caracterizat ca fiind: maximal și submaximal, variabil ca intensitate și durată, cu întreruperi scurte, foarte complex și diversificat în regimuri de manifestare a calităților motrice și a factorilor performanței, respectiv rezistență în regim de viteză, detentă, tehnică, tactică și tensiune psihică, mixt (aerob cu momente anaerobe);

► stabilirea dinamicii efortului din antrenament (creșterea și descreșterea efortului), adică modalitatea în care este planificată și programată pregătirea fizică.

Intensitatea unui sezon de antrenament se poate măsura atât prin gradul de dificultate, cât și prin considerații asupra duratei. Dată fiind natura anaerobă a handbalului, majoritatea exercițiilor au loc cu scurte pauze. Exercițiile sunt făcute pentru nevoia de energie anaerobă, prin intensitate ridicată de durată sub 3 min.

Sistemul aerob necesită, de asemenea, atenție. Un sistem aerob eficient va ajuta corpul să tolereze mai bine creșterea nivelului de lactoză, să faciliteze înlăturarea acesteia și să crească viteza de recuperare. Aceasta în final, permite jucătorului să evolueze mai mult la nivel maxim.

În timpul exercițiilor de pregătire, jucătorii deseori ratează mai multe aruncări decât în timpul antrenamentului. Antrenorii trebuie să-și amintească că o creștere a intensității pregătirii scade coordonarea și precizia. Intensitatea și odihna trebuie direcționate către necesitățile jucătorului și evaluate în conformitate cu cerințele jocului de handbal.

**Durata** este dependentă de intensitate și reflectă lungimea antrenamentului. Dacă intensitatea unui exercițiu este mare, durata va fi în consecință scurtă.

**Frecvența** se referă la cât de des se antrenează sau joacă un jucător, de-a lungul unei perioade date de timp. Rezultatele pozitive ale antrenamentului sunt obținute când efortul este depus la un nivel potrivit ca intensitate, pentru o durată predeterminată, de mai multe ori pe săptămână.

Calitățile motrice combinate, joacă un rol important în jocul de handbal, acestea referindu-se la: rezistență-putere, rezistență-viteză, aterizare și putere de reacție, puterea de reacție, puterea de desprindere, puterea de start, puterea de accelerare, puterea de frânare.

Orice gest motric implică în competiție și mai ales în pregătire un amestec într-o proporție greu de diferențiat de forță, rezistență, viteză, suplețe și îndemânare.

Totul depinde de orientarea, de direcția pregătirii, apoi de selecția mijloacelor de dozare – încărcătura (forța), repeziciunea mișcărilor (viteza), durata și numărul de repetări efectuate în interiorul ei (rezistența). Relația de mărime invers proporțională dintre forță, viteză și rezistență face ca aceste valori să fie, în general, medii sau cu variații (plus-minus) neînsemnate față de medie.

**Rezistența de putere.** Săritura la panou a jucătorilor reprezintă mișcări dominante de putere dar, pentru a avea succes în asemenea acțiuni pe toată durata jocului, trebuie un antrenament pentru putere. În jocul de handbal este important ca jucătorul să sară înalt (detentă) pentru a recupera o minge de la panou, pentru a efectua o aruncare din săritură, cât și să dubleze o asemenea săritură.

Foarte importante sunt antrenamentele, pentru putere (puterea de desprindere de pe sol a jucătorilor, putere de aruncare, putere de reacție la aterizare), cât pentru rezistența musculară.

**Rezistența - Viteza** - aceasta se referă la abilitatea de a menține sau a repeta o viteză mare. Această calitate este întâlnită în handbal, unde este nevoie să se repete același tip de

viteză, de mai multe ori pe meci. Ca atare jucătorii trebuie să se antreneze și să dezvolte o capacitate adecvată de rezistență-viteză.

**Aterizarea și puterea de reacție** reprezintă o preocupare majoră pentru handbal. Se întâmplă o mulțime de accidente în handbal din cauza lipsei îndemânării specifice în aterizare. Puterea solicitată pentru a controla o aterizare depinde de înălțimea săriturii, greutatea sportivului și dacă aterizarea este executată prin amortizarea șocului sau cu articulațiile contractate sau rigide. Pentru o aterizare cu amortizarea șocului se utilizează o forță de 3-4 ori mai mare decât greutatea corpului. Printr-un antrenament specific pentru aterizare se poate obține o forță mai mare decât puterea necesară pentru a avea o aterizare corectă și controlată.

**Puterea de reacție** este o calitate fizică întâlnită frecvent în handbal și se referă la abilitatea de a genera forță și de a sări imediat după aterizare. Acest fel de putere este necesară pentru a schimba rapid direcția alergării, pentru a pasa și a arunca rapid la poartă. Puterea de aruncare a mingii la poartă sau de pasare este determinată de dimensiunea forței musculare exercitate în momentul aruncării sau pasării. La început sportivul trebuie să învingă inerția mingii care este proporțională cu masa sa. Apoi handbalistul se concentrează asupra accelerării continue prin gama de mișcări, accelerarea maximă fiind obținută în momentul aruncării la poartă sau pasării.

**Puterea de desprindere de pe sol** este un element necesar în handbal, în care handbalistul încearcă să proiecteze corpul în cel mai înalt punct spre a recupera mingea de la panou. Înălțimea unei sărituri depinde în mod direct de forța verticală a sportivului aplicată asupra solului spre a învinge gravitația. Cu cât este mai înaltă săritura, cu atât mai puternice trebuie să fie membrele inferioare.

**Puterea de start**, handbalul este un sport ce necesită o viteză mărită spre a parcurge o anumită distanță în timpul cel mai scurt posibil. Acest lucru se poate realiza numai dacă la începutul unei contracții musculare sportivul este în măsură să genereze maximum de forță, spre a crea o viteză inițială mare. Un start rapid depinde de timpul de reacție și puterea pe care o poate exercita sportivul în acel moment.

**Puterea de frânare** în handbal sportivii trebuie să se deplaseze rapid, schimbând direcția de deplasare în mod constant, cu repeziciune și agilitate. Un asemenea sportiv poate accelera, dar poate și frâna. Dinamica jocului se schimbă atât de brusc încât sportivul trebuie să schimbe repede direcția, cu cea mai mică pierdere de viteză și să accelereze înapoi în direcția de unde a venit.

Dacă se acceptă că pentru o accelerare rapidă este necesară o putere mare a piciorului și umărului, acest lucru este valabil și pentru frânare. Aceeași mușchi utilizați pentru accelerare (cvadricepsi, tendoane, gambe) sunt necesari și pentru frânare, cu excepția că ei se contractă excentric. De aceea, pentru a mări abilitatea de frânare rapidă, în vederea unei mișcări rapide în altă direcție, trebuie să se antreneze puterea de frânare.

Această viteză de sprint, sau accelerare, depinde de puterea și rapiditatea cu care se contractă mușchii, spre a duce brațele și picioarele la cea mai înaltă frecvență a pasului, faza cea mai scurtă de contact când piciorul ajunge la pământ cum și cea mai mare propulsie când piciorul împinge pământul pentru o mișcare puternică înainte. Capacitatea sportivului de a accelera depinde atât de forța brațului, cât și a piciorului.

### Concluzii

Eficiența în pregătirea debutanților, nu se poate realiza decât prin implementarea de structuri ce conțin elemente și procedee tehnice de tip coordonativ, în funcție de particularitățile individuale și conform principiilor didacticei:

► Astfel se recomandă pentru obținerea de performanțe sportive ca programele de lucru pentru dezvoltarea capacității coordinative care să aibă în vedere particularitățile morfo-funcționale și motrice ale acestui eșalon de vârstă.

► Mijloacele de instruire corespunzătoare vârstei trebuie să suplinească lacunele

evidente din aria componentelor capacității coordinative.

► Nivelul scăzut al capacităților de mișcare și al capacităților coordinative, datorat bagajului sărac de priceperi și deprinderi motrice, trebuie corectat și ameliorat printr-o pregătire cu caracter multilateral.

► Implementarea structurilor operaționale de tip coordinativ în programele de antrenament vizează ridicarea gradului de tehnicitate în execuția procedeele tehnice și acțiunilor tehnico-tactice.

► Mijloacele folosite în programele de pregătire trebuie să fie cât mai variate și să vizeze elementele de bază din jocul de handbal corespunzător vârstei: • deplasările în teren; • driblingul; • pasele; • aruncarea; • combinațiile tehnico-tactice simple:

#### **Bibliografie**

1. DUMITRESCU., V., *Modelarea capacității motrice.*, Ed. Stadion, București, 1971;
2. DUMITRESCU., V., *Evoluția modelării procesului de antrenament sportiv*, Ed. Stadion, București, 1974;
3. EPURAN, M., *Pregătire psihologică și psihologia pregătirii sportivului. Conținutul și metodică antrenamentului sportiv*, Ed. Stadion, București, 1971;
4. EPURAN, M., *Psihologia educației fizice*, Revista I.E.F.S., București, 1975;
5. EPURAN, M., *Psihologia educației fizice*, Ed. Sport - Turism, București, 1976;
6. EPURAN, M., *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ed. Sport-Turism, București, 1977;
7. LEAH, V.I., *Despre clasificarea calităților de coordonare, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî*, Moscova, 7, în *Sportul de Performanță*, nr. 271/1987;
8. LEFRANCOIS, R.G., *Psychology of Teaching, 10th edition*, Wadsworth Belmont, C.A, 2000;
9. LUDU, V., (), *Îndemânarea și metodică dezvoltării ei*, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, 1969;
10. LUDU, V., *Ritmul și Performanța*, Ed. Sport – Turism, București, 1983;
11. MAINEL, K., *Teoria del movimento*, Societa Stampa Sportiva, Roma, 1984;
12. MANNO R., *Capacita motorie, mezzi dell'allenamento*, SdS, n. 0, 32-, 1982.

## **SPORT MOTILITZ STRUCTURE AND IMPACT IN JUNIOR HANDBALL GAME**

**Aurel IANCU,**  
“Valahia” University of Târgoviște

**Keywords:** motility, handball, coordinative capacity

#### **Abstract**

Handball is a complex game that requires speed, power, strength, agility, precision and transmission of balls in directions that do not admit even the smallest errors. Of specific game of handball must be remembered self and precision in carrying out movements, but also the rules of the game in direct combat with opponents. In handball, a player can dribble and throw better, the better the chances of success, but techniques sports is minimized if the player is in a weak physical condition.

#### **Introduction**

For young players it is recommended in particular the development of general strength. During increase body will be used with caution means necessary, because the programming of