

- Referatul nr.1. Universitatea din Pitești.
6. Dulgheru M. (2006 a). Analiza calităților motrice-teorie și mijloace de investigare. Referatul nr.2. Universitatea din Pitești.
 7. Dulgheru M. (2006 b). Componente motrice nemetabolice în definirea specificității mișcării. Referatul nr.3. Universitatea din Pitești..
 8. Dulgheru M. (2007). Specificitatea efortului în dezvoltarea calităților motrice în probele atletice. Sesiunea internațională de comunicări științifice “Tradiție și perspectiva în ed. fizică și sport « A.N.E.F.S București, secțiunea Sport și performanță motrică pag.11, iunie 2007
 9. Hillerin, P. J. (2002). Locul biomecanicii în sportul de performanță. Medicina sportivă. București: Editura Medicală.
 10. Hollmann, W., Struser, H., K., (1980). Brain, psyche, mind and muscular activity. În: Current Results on Health and Physical Activity. Cologne, Hofmann-Schattauer-Verlag.
 11. Viru, A. (1995). Adaptation in Sport Training. CRC Press.

STUDY REGARDING THE DEVELOPMENT OF THE BALANCE THROUGH SPECIFIC BEAM EXERCISES

Gina GROZA - GOGEAN¹

Florina- Emilia GROSU²

Maria - Ramona MICU³

¹The University of Vest” Vasile Goldiș” Arad,

²The University ” Babes Bolyai” Cluj-Napoca,

³National College Sports “Cetate” Deva

Key words: balance, safety ness, precision, exercise, stability

Astract

The artistic gymnastics has registered significant progress at an international level which requires a continuous preoccupation for improving the training means according to the latest requirements of the modern training process.

We approach this paper dealing with the great importance given to the balance problem, necessary for all the exercises. The style of execution of the movements depends mainly on the coordination of the movements linked to the balance maintaining leading to the technique achievement in better conditions.

Through constant use of the specific exercises for the development of the balance in the beam we may emphasize the continuous increase of safety ness, precision and constancy for performing the acrobatic and gymnastic exercises.

The adjustment of the balance is a compulsory condition for starting and continuing any other movement which needs a high level of precision for moving each segment, through a hard process of anticipation.

Introduction

The artistic gymnastics, which is a well defined subject in the sports area, is continuously subjected to a modernizing process, registering in the last years significant progress, developing it self both by a continuous raising of the difficulty level of the exercises and the complexity of the movements, and by the composition of the exercises. Last, the element of selection and difference of the values will be linked to the performance of the ideal technique, to the elegance factor, the position and precision in the execution of the artistic elements and of the technical ones.

The movement content proper to gymnastics has a complex structure, requiring a coordination of the body segments, by passing from one position to another, with sudden changing of the weight center vertically and horizontally. The adjustment of the balance from a biomechanics point of view may be realized obeying the principle of permanent projection of the weight centre of the body on the narrow surface of the beam.

The hypothesis of the paper we believe that by introducing the special exercises for developing the balance in the training process of the gymnasts we could provide the improving of the balance in the learning and perfecting process of the exercises proper to the apparatus and also safety and precision on the beam.

The objectives of this programmed of exercises, which are proper to the development of the balance are the following: Achieving the right position of the body and getting use to the beam:

Learning the right technique of the balance elements on the beam with the following features: amplitude, artistic expression, rhythm and tempo in execution: the improving of the methodic line in teaching the , technique elements, the ability of harmonizing and supervising the complex movements, safety in body movements and prevision in executing the movements of high level of complexity.

Content

The beam is a balance apparatus which stands as a competition testing proper to the feminine gymnastics. Thus, on a surface of only 10 cm. The gymnasts performs now a days technical elements of an incredible difficulty (acrobatic and artistic). The balance gets a double meaning, on the one hand it is a fundamental skill a part of the movement implied in realizing the whole movement process. On the other hand it express a specific type of acting considered as the group or fundamental technical elements as a content of the technique.

So, this the consolidation of the balance in certain static position, on a reduced surface of support. The sense of balance is extremely complex and it mainly consist in the appreciation of the body position in space and which is provided through the connection of the more senses. The sense of balance and orientation of the body movement in space with the kinestezic, visual and touching senses. In exercises of higher complexity, when the body passes through un usual position, the balance and orientation are lacking, mainly for the help of the other senses.

The content of the exercises on the beam is extremely complex and varied, and from all the movements which constitute the content and the composition of the exercises, a great importance will be given to the movements performed for improving the balance which is required to the maximum for the execution of this event.

The balance of the body can be maintained both in static position and in the dynamic ones with the help of the movement of the different segments surface.

Static elements for developing the balance:

- Standing longitudinally on the beam – raising on both tiptoe and maintaining for 15 seconds, it is executed both with the right and the left foot ahead the same exercises standing on one foot
- Standing crosswise on the beam – raising on the tiptoes and maintaining 15 seconds
- Standing crosswise on the beam – raising forward the free leg at 90 degrees and maintaining for 10 second, it is executed on both legs
- Standing crosswise on one foot on the beam – the other one stretched forward, raising o the tiptoe and maintaining for 2 seconds, afterwards getting down on the foot till (demi-plie) with leg bending in the “passé” position, the movement is repeated 50r 10 times on each leg
- Standing crosswise in the second position a (demi-plie) is executed with maintaining the position 10-30 seconds with arms stretched laterally
- Standing longitudinally on the beam in coiled up position, 5 straight back, the heels raised, maintaining for 15 seconds, it is executed in turn with both legs in front. This exercise may be combined with letting down the heels on the beam for modifying the supporting surface.
- Standing longitudinally on the beam with support on one leg – the other stretched forward at minimum 90 degrees, maintaining for 15 seconds. This exercise may be combined with raising and letting down on the tiptoe with 5 or 10 repetitions.
- Standing longitudinally on one foot on the beam – the other one stretched forward, raising on the tiptoe and maintaining for 2 seconds after which letting down till (demi-plie) with bending the leg in “ passé” position, the movement is repeated for 5 or 10 times on each leg

Dynamic exercises for developing the balance:

- Walking with rolling on the surface from heel to tiptoe, maintaining on tiptoe for 2 seconds
- Walking in the coiled up position, front and back – it is executed with straight back and arms stretched on sides

- Walking on tiptoes – 3 steps front, 180 degrees turn on both feet and then back walking, 3 steps with the back, again 180 degrees turn on both feet, the exercise is repeated on the beam length
- Supervised running on the beams length
- Back running on the beam length
- Standing longitudinally on the beam, arms stretched on sides – small jump ahead with pushing on 2 legs, it is also executed back wards
- Standing longitudinally on the beam, arms on sides – small ump ahead and chance or legs in the air, it is also executed back wards
- Standing longitudinally on the beam – arms on sides, one leg support – small jump ahead and landing on the same leg

All this exercises may be executed the way they were enumerated, successively, one after another, without break, with the chance of arms position with a higher rank of complexity or with different degrees or turning according to individual skills of the gymnasts.

Our experiments developed on a period of 4 mounts with two groups: the experimental group – the gymnasts from Deva and the witness group – the gymnasts from Sibiu.

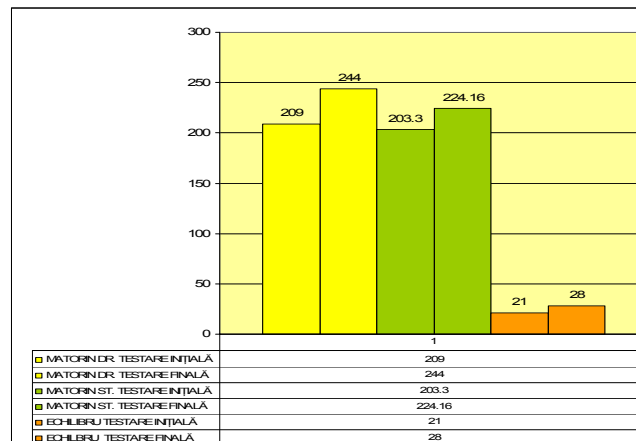
The experiment developed on two testing: 1 A.N. Matorin test of orientation in space and general coordination; 2. The balance test which took place on the gymnastic bench turned with the narrow blade up nards and the maintenance of balance on one foot, arms on hips, the other foot supporting one the internal side of the kneel of the basic foot. The measurement was done in second from the moment of taking the right position.

Chart no. 1 Centralizer of the results obtained after the initial and final tests of the experimental group.

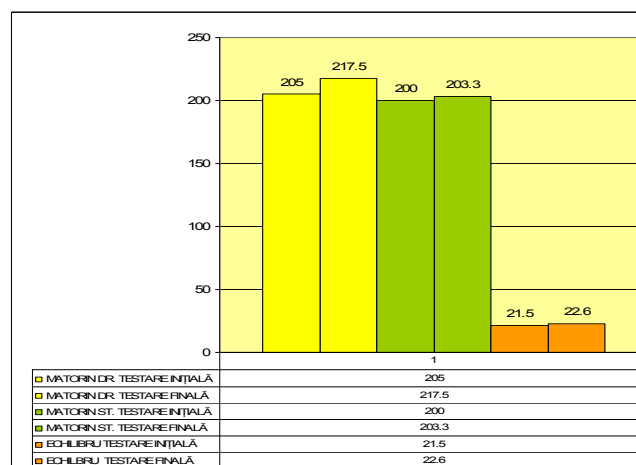
No.	Name surname	Matorin initial testing		Matorin final testing		Balance initial testing	Balance final testing
		Dr.	St.	Dr.	St.		
1	C.R.	180	190	225	210	18"	25"
2	S. A.	210	180	225	225	21"	28"
3	F.D.	225	210	270	210	24"	30"
4	M.M.	210	190	250	225	23"	30"
5	P.R.	180	225	225	225	21"	27"
6	L.C.	250	225	270	250	19"	28"
X		209	203,3	244	224,16	21"	28"
S		26,79	19,61	22,23	14,62	2,28	1,9
Cv		12,88	9,65	9,11	6,52	10,86	6,78

Chart no. 2 Centralizer of the results obtained after the initial and final tests of the witness group.

No.	Name surname	Matorin inițial testing		Matorin final testing		Balance inițial testing	Balance final esting
		Dr.	St.	Dr.	St.		
1	R.B	180	190	210	190	18"	22"
2	V.N.	210	190	225	210	21"	21"
3	D.D	225	210	210	180	23"	25"
4	B. D.	180	180	210	210	23"	24"
5	S.R.	225	250	225	250	25"	23"
6	B.M.	210	180	225	180	19"	21"
X		205	200	217,5	203,3	21,5	22,66
S		20,49	26,83	8,21	26,58	2,66	1,63
Cv		9,99	13,42	3,78	13,07	12,37	7,19



Grăfic no. 1 – The results after the initial and final testing of the experimental group



Grăfic no. 2 – The results after the initial and final testing of the witness group

The results obtained and their interpretation

After the analyze and the interpretation of the statistic indicators from the above charts, we discussed the main statistic indicator, the standing deviation. According to this statistic indicator, the accounts emphasize significant modification between the initial and the final testing . Thus, we relished that for the experimental group at Matoring test important progress has been registered, so that $S_i = 26,79$ and $S_f = 22,23$ with an homogeneity coefficient of $C_v = 12,82$ to $9,11$ and $S_i 19,61$ and $S_f = 14,62$, $C_v = 9,65$ to $6,52$, in the balance testing $S_i = 2,28$, $S_f = 1,9$, $C_v = 10,86$ to $6,78$, we mention that for this event the measurement was made in seconds and the progress is related to as many seconds as possible maintaining in the fore written position.

In what concerns the witness group, the indicators of the initial and final testing, the indicator of standard deviation reported few modification compared to the experimental group. At Matorin Dr. and st., $S_i = 20,49$ and $S_f = 8,21$ and $C_v = 9,99$ to $3,78$ and $S_i = 26,83$ and $S_f = 26,58$ and $C_v = 13,44$ to $13,07$. In the balance testing the modification were $S_i = 2,66$ and $S_f = 1,63$ and $C_v = 12,37$ to $7,19$.

Conclusions:

After this experiment we reached the conclusion that according to the assumption that through introducing a group of specific exercises for developing the balance in the instructional process, helps the gymnast achieve a good sense of balance and space orientation which mainly provides the right execution and a amplitude of the most part of the artistic and acrobatic elements, playing and important part in their execution on the beam.

So, the experimental group registered significant progress for the two experiment compared to the witness group which didn't work on new methods introduced in the training programmer of the gymnasts

Using specific exercise, starting from childhood, leads to a faster perfection of the senses.

The education of the stability skills and the capacity of maintaining the balance in the execution of the exercises on the beam are determined by: the right position, the rational move of the weight center, the

touching sensibility of the gymnast, the technique of performing the exercises and also the methodology of their learning.

The instructional process requires the raise of the training level of the gymnasts and their movement possibilities. The control over the balance maintaining must be focused on the education of the capacity of changing the position or the weight centre on the vertical position.

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA ECHILIBRULUI PRIN EXERCIȚII SPECIFICE PE BÂRNĂ

Gina GROZA-GOGEAN¹

Emilia-Florina GROSU²

Maria - Ramona MICU³

¹ Univestitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad

² Universitatea "Babeș Bolyai" Cluj-Napoca

³ Colegiul Național Sportiv "Cetate" Deva

Cuvinte cheie: echilibru, siguranță, precizie, exercițiu, stabilitate

Rezumat

Gimnastica artistică a înregistrat progrese semnificative la nivel internațional ceea ce necesită o continuă preocupare de îmbunătățire a mijloacelor de pregătire, în conformitate cu cele mai noi cerințe ale procesului modern de pregătire.

Abordăm această lucrare din punctul de vedere al importanței deosebit de mare dată echilibrului, necesar tuturor exercițiilor. Stilul executării mișcărilor depinde în primul rând de coordonarea mișcărilor legate de menținerea echilibrului conducând la însușirea în mai bune condiții a tehnicii, a elementelor acrobatice și gimnice.

Prin folosirea constantă a exercițiilor specifice pentru dezvoltarea echilibrului pe bârnă, putem evidenția creșterea continuă a siguranței, preciziei și constanței în efectuarea elementelor acrobatice și gimnice.

Reglarea echilibrului, este o condiție obligatorie pentru inițierea și continuarea oricărei mișcări legate de necesită o precizie înaltă pentru mișcarea fiecărui segment, printr - un proces de anticipare solicitant.

Introducere

Gimnastica artistică, disciplină cu un statut bine definit în constelația sporturilor, este supusă permanent unui proces de modernizare, înregistrând în ultimii ani progrese remarcabile, dezvoltându-se atât pe linia creșterii continue a dificultății și complexității mișcărilor, cât și a compoziției exercițiilor. În ultima instanță, elementul de selecție și diferențiere al valorilor va fi legată de realizarea tehnicii ideale, de eleganță, ținută și precizie în execuția mișcărilor artistice și a elementelor tehnice.

Conținutul motric specific gimnasticii are o structură complexă, solicitând o coordonare a mișcărilor segmentelor corpului, cu treceri dintr-o poziție în alta, cu modificări rapide ale pozițiilor centrului de greutate pe verticală și orizontală. Stăpânirea și reglarea echilibrului din punct de vedere biomecanic se pot realiza respectând principiul legii al proiecției permanente a centrului de greutate al corpului pe suprafața de sprijin îngustă a bârnei.

Ipoteza lucrării – considerăm că prin introducerea exercițiilor specifice de dezvoltare a echilibrului în procesul de pregătire al gimnastelor putem să asigurăm îmbunătățirea echilibrului în învățarea și perfecționarea elementelor specifice aparatului cât și siguranță și precizie în executarea elementelor artistice și acrobatice pe bârnă.

Obiectivele acestui program de exerciții specifice pentru dezvoltarea echilibrului sunt: formarea unei ținute corecte și acomodarea cu bârna; învățarea tehnicii corecte a elementelor de echilibru la bârnă cu următoarele caracteristici: amplitudine, expresie artistică, ritm și tempo în execuție; îmbunătățirea liniei metodice în predarea elementelor tehnice; capacitatea de armonizare și dirijare a mișcărilor complexe; siguranță în deplasarea corpului și precizie în executarea mișcărilor cu o complexitate mai mare.

Cuprins

Bârna este un aparat de echilibru care constituie o probă de concurs specifică gimnasticii feminine, astfel pe o suprafață îngustă de numai 10 cm, se execută la ora actuală elemente tehnice (acrobatice și

artistice) cu o dificultate incredibilă. Echilibrul, capătă o dublă interpretare, pe de o parte el este o aptitudine fundamentală, componentă a motricității major implicate în realizarea întregului comportament motor, atât sub raport static – postular cât și în echilibrările dinamice, pe de o altă parte el exprimă un tip specific de acționare considerat grupa de elemente tehnice fundamentale în cadrul tehnicii.

Aceasta presupune consolidarea echilibrului corpului în anumite poziții statice, pe o suprafață de sprijin redusă. Simțul echilibrului este deosebit de complex și constă în linii mari, în aprecierea poziției corpului în spațiu și care se asigură prin colaborarea mai multor simțuri – simțul echilibrului și al orientării mișcării corpului în spațiu cu simțul chinestezic, vizual și tactil. În exercițiile cu o complexitate mai mare, când corpul se află în poziții neobișnuite, echilibrarea și orientarea sunt lipsite, în mare măsură de ajutorul celorlalte simțuri.

Conținutul exercițiilor la bârnă este extrem complex și variază iar dintre toate mișcărilor care alcătuiesc conținutul și compoziția exercițiilor o atenție deosebită se va acorda mișcărilor și exercițiilor pentru perfecționarea echilibrului care este solicitat la maximum în desfășurarea acestei probe.

Echilibrul corpului se poate menține atât în pozițiile statice cât și cele dinamice cu ajutorul mișcărilor compensatorii ale diferitelor segmente, mișcări ce asigură poziția centrului de greutate asupra suprafeței de sprijin. Exerciții statice pentru dezvoltarea echilibrului

- Stând longitudinal pe bârnă – ridicare pe ambele vârfuri cu menținut 15 secunde, se execută atât pe piciorul drept cât și cu stângul înainte, același exercițiu și cu sprijin pe un singur picior
- Stând transversal pe bârnă – ridicare pe vârfuri pe ambele picioare cu menținut 15 secunde
- Stând transversal pe bârnă - ridicarea piciorului liber la 90 grade înainte și menținut 10 secunde, se execută pe ambele picioare
- Stând transversal pe bârnă pe un picior – celălalt întins înainte, ridicare pe vârf menținut 2 secunde după care se coboară pe toată talpa până în demi-plie cu îndoirea piciorului în poziția “ passé”, se repetă mișcarea de 5 sau 10 ori pe fiecare picior
- Stând longitudinal pe bârnă în poziție ghemuită, spatele drept, călcâiele ridicate menținut 15 secunde, se execută pe rând cu ambele picioare în față. Acest exercițiu se poate combina cu coborarea călcâielor pe bârnă pentru modificarea suprafeței de sprijin.
- Stând longitudinal pe bârnă cu sprijin pe un picior – celălalt întins înainte la minim 90 grade, menținut 15 secunde. Acest exercițiu se poate combina cu ridicare și coborare pe vârf câte 5 sau 10 repetări.
- Stând longitudinal pe bârnă pe un picior – celălalt întins înainte, ridicare pe vârf menținut 2 secunde după care se coboară pe toată talpa până în demi-plie cu îndoirea piciorului în poziția “ passé”, se repetă mișcarea de 5 sau 10 ori pe fiecare picior
- Stând transversal în poziția a II-a - se execută demi - plie menținerea poziției 10 – 30 secunde cu susținerea brațelor lateral

Exerciții dinamice pentru dezvoltarea echilibrului

- Mers cu rularea suprafeței plantare de pe călcâi pe vârf cu fixarea poziției pe vârf 2 secunde
- Mers în poziție ghemuită cu fața și cu spatele – se execută cu spatele drept și brațele lateral
- Mers pe vârfuri – se execută 3 pași cu fața urmați de o întoarcere de 180 de grade pe ambele picioare și continuă cu mers înapoi, 3 pași cu spatele, din nou întoarcere de 180 de grade, se repetă exercițiul pe o lungime de bârnă
- Alergare controlată pe toată lungimea bârnei
- Alergare controlată cu spatele pe bârnă
- Stând longitudinal pe bârnă, brațele lateral – săritură mică cu deplasare înainte cu împingere de pe 2 picioare, se execută și cu deplasare înapoi
- Stând longitudinal pe bârnă, brațele lateral – săritură mică cu deplasare înainte și schimbarea picioarelor în aer , se execută și cu deplasare înapoi
- stând longitudinal pe bârnă – brațele lateral sprijin pe un picior – săritură mică cu deplasare spre înainte și aterizare pe același picior

Toate aceste exerciții prezentate se pot executa așa cum au fost ele enumerate, succesiv, unul după altul, fără pauză, cu schimbarea poziției menținerii brațelor, cu o complexitate a mișcărilor mai mare sau cu diferite grade de întoarcere în funcție de disponibilitățile individuale ale gimnastelor.

Experimentul nostru s-a desfășurat pe o perioadă de 4 luni pe un eșantion de lucru a două grupe: grupa experimentală formată din gimnastele clubului din Deva) și grupa martor formată din gimnastele clubului din Sibiu) cu vârste de 8 ani-9 ani.

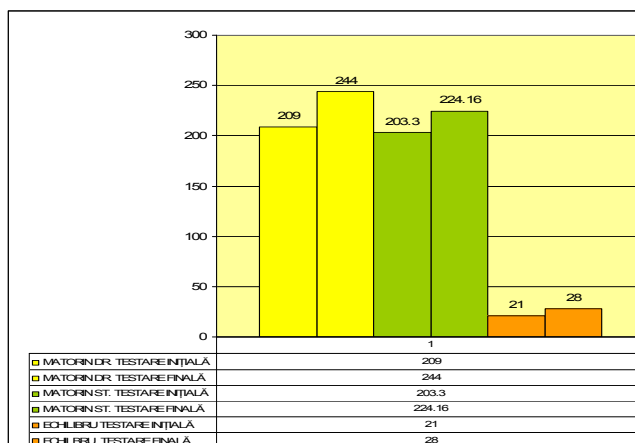
Desfășurarea experimentului s-a realizat prin efectuarea a două probe: 1. proba A.N. Matorin – de orientare în spațiu și coordonare generală; 2. proba de echilibru care s-a efectuat pe banca de gimnastică întoarsă cu muchia îngustă în sus și menținere în echilibru pe un picior, brațele pe șold, talpa celuiilalt picior sprijinindu-se pe partea internă a genunchiului piciorului de bază. Măsurătoarea s-a efectuat în secunde din momentul fixării poziției corecte.

Tabel nr. 1 centralizator a rezultatelor în urma testărilor inițiale și finale ale grupei experimentale

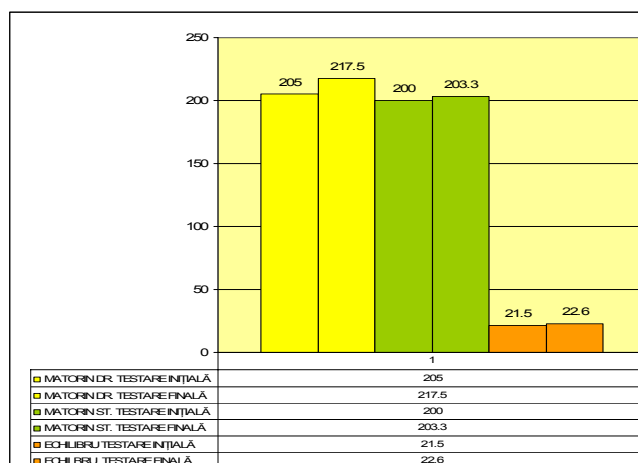
Nr. Crt.	Nume prenume	Matorin testare inițială		Matorin testare finală		Echilibru testare inițială	Echilibru tetare finală
		Dr.	St.	Dr.	St.		
1	C.R.	180	190	225	210	18''	25''
2	S. A.	210	180	225	225	21''	28''
3	F.D.	225	210	270	210	24''	30''
4	M.M.	210	190	250	225	23''	30''
5	P.R.	180	225	225	225	21''	27''
6	L.C.	250	225	270	250	19''	28''
X		209	203,3	244	224,16	21''	28''
S		26,79	19,61	22,23	14,62	2,28	1,9
Cv		12,88	9,65	9,11	6,52	10,86	6,78

Tabel nr. 2 centralizator a rezultatelor în urma testărilor inițiale și finale ale grupei martor

Nr. Crt.	Nume prenume	Matorin testare inițială		Matorin testare finală		Echilibru testare inițială	Echilibru tetare finală
		Dr.	St.	Dr.	St.		
1	R.A	180	190	210	190	18''	22''
2	V.C.	210	190	225	210	21''	21''
3	T.D	225	210	210	180	23''	25''
4	S. L.	180	180	210	210	23''	24''
5	H.R.	225	250	225	250	25''	23''
6	B.M.	210	180	225	180	19''	21''
X		205	200	217,5	203,3	21,5	22,66
S		20,49	26,83	8,21	26,58	2,66	1,63
Cv		9,99	13,42	3,78	13,07	12,37	7,19



Grafic nr. 1 - rezultate teste inițiale și finale ale grupei experimentale



Grafic nr. 2 - rezultate teste inițiale și finale ale grupeii marlor

Rezultate obținute și interpretarea lor

În urma analizei și a interpretării indicatorilor statistici prezentați în tabelele de mai sus, am luat în discuție principalul indicator statistic abaterea standard, care conform acestui indicator, calculele efectuate pun în evidență modificări semnificative între testările inițiale și finale. Astfel s-a constatat că grupa experimentală la testul Matorin dr. și st. s-au înregistrat progrese, adică $S_i = 26,79$ și $S_f = 22,23$ cu un coeficient de omogenitate de $C_v = 12,82$ la $9,11$ iar $S_i = 19,61$ și $S_f = 14,62$, $C_v = 9,65$ la $6,52$, în proba de echilibru $S_i = 2,28$, $S_f = 1,9$, $C_v = 10,86$ la $6,78$, menționăm că la această probă măsurătoarea s-a efectuat în secunde, iar progresia este raportată la cât mai multe secunde menținute în poziția prescrisă. În ceea ce privește grupa marlor indicatorii rezultanți din testările inițiale și finale, indicele abaterii standard a raportat mici modificări față de grupa experimentală. La testul de Matorin dr. și st., $S_i = 20,49$ și $S_f = 8,21$ iar $C_v = 9,99$ la $3,78$ și $S_i = 26,83$ și $S_f = 26,58$ iar $C_v = 13,42$ la $13,07$. În proba de echilibru modificările au fost $S_i = 2,66$ și $S_f = 1,63$ iar $C_v = 12,37$ la $7,19$.

Concluzii

În urma experimentului am ajuns la concluzia că potrivit ipotezei căreia prin introducerea unei baterii de exerciții specifice pentru dezvoltarea echilibrului introduse în procesul de instruire, ajută sportivul la un bun simț al echilibrului și al orientării în spațiu ce determină în mare măsură execuția corectă și o amplitudine a majorității elementelor artistice și acrobatice, având un rol hotărâtor și în execuția acestora pe bârnă.

Astfel, grupa experimentală a avut creșteri semnificative la ambele probe experimentate față de grupa marlor care nu a lucrat după mijloacele noi introduse în programul de pregătire al sportivelor. Folosirea unor exerciții corespunzătoare, începând din copilărie, duce la o mai rapidă perfecționare a organelor de simț.

Educarea deprinderilor de stabilitate și capacitatea de a păstra echilibrul în execuția exercițiilor la bârnă sunt determinate de: ținuta corectă, deplasarea rațională a centrului de greutate al corpului, sensibilitate tactilă a gimnastei, tehnica de execuție a exercițiilor, precum și de metodica învățării acestora.

Procesul de instruire impune creșterea nivelului de pregătire a gimnastelor și a posibilităților lor motrice. Controlul menținerii echilibrului trebuie să vizeze educarea capacității de a efectua oscilații ale centrului de greutate pe verticala suprafeței de sprijin sau pe lungimea bârnei.

Bibliografie

1. Bompa T. (2001), Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Ex. Ponto, Constanța
2. Dobrescu T. (2006), Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului, Ed. Tehnopress, Iași
3. Dobrescu T., (2007), Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice, Ed. Pim, Iași
4. Dragnea A., Teodorescu S., (2002), Teoria Sportului, Ed. Fest, București
5. Dragnea A., Bota I., (1999), Teoria activității motrice, Ed. Didactică și pedagogică, R.A. București
6. Grosu E., (1998), Elementele tehnicii corporale în gimnastica ritmică sportivă și artistică, Ed., G.M.I., Cluj – Napoca
7. Legida J., (1973), Educația echilibrului, Ed. C.C.E.F.S, București
8. Niculescu G., (2003), Gimnastica artistică, Ed. Arvin, București

9. Macovei S., (1999), Gimnastica ritmică și suplețea, Ed. A.N.E.F.S., București
10. Soveborn S., (1998), Stretching, Antrenament pentru dezvoltarea mobilității și de întindere, București
11. Vieru N., (1997), Manual de Gimnastică Sportivă, Ed. Driada, București

KINETIC EFFICIENCY AND EXERCISE LIMITS IN SEVERE PERIPHERAL VENOUS.(IVP)

Viorica LEFTER¹

Paul ICHIM¹

Andreea Oana CIBU²

¹ University of Galați, FEFS

² University of Galați, Faculty Medicine Galați

Key words: edema, kineto, posture, compression.

Abstract

Poor peripheral circulation is a complex lesions of different severity and magnitude affecting the legs and veins which have in common with chronic and slowly progressive development of complications over time. The prevalence of varicose veins among adults, 10% - 33% in women și 10% - 20% in men 1. With a high socio-economic impact study 2.3 Terrain: 78% of symptomatic patients were treated. 4Lucrarea tries to be a guide to address problems, peripheral circulation in terms of kinetic. Study was conducted through direct observation and monitoring of the 121 cases taken to trial in May 2009 during noiembrie2008-in resort, Salt Lake, Braila and Recovery Center,, S. C. FIZITER SRL,, Braila. The study demonstrated the need for a coordinated program kinetic least 3 weeks by the state of PCI Combination drug therapy significantly decreases the intensity of specific siptomatologiei increase during periods of remission. Kinetic treatment is of choice in preventing the installation of PVI, preferably from persons who are susceptible to environmental factors have PVI or PVI faforites Issue, and gets help in advanced stages of IVP

Introduction

The statistics in our country indicates that extremity arterial disease and venous approach those of Western European countries where one in four women and a man of 15 suffering from insufficient peripheral circulation and those with arterial amounts to about ¼ of the total bonlavi with flebopatii. In Romania in 2000 there were about one million and half of the determinations peripheral vascular bonlavi.

Care patients with I.V.P. be made in several services: surgery, internal diseases, cardiology, baleno-physiotherapy, kinesiology.

The purpose of the paper is to demonstrate the effectiveness of drug treatment associated kinetic methodically, to improve disease and even halt its progress.

The hypothesis of the paper, Physical therapy is a primary means to prevent IVP, and secondary treatment of I.V.P. with tr. drug.

Definition of peripheral circulatory failure peripheraly circulation is inadequate for a complex lesions of different severity and magnitude affecting the legs and veins which have in common with chronic and slowly progressive development of complications over time.

Classification I.V.P., Onions,CEAP

Classification is widely recognized classification ONION where

- C (clinical) is clinical, often visible disease
- E (etiology) are etiology, cause disease.
- A (anatomy) refers to the affected venous segments
- P (disease) defines how to effectively produce local venous impairment.

There are six degrees of damage from single events, mild to severe impairment of vessels with adjacent structures echo-muscle, skin, fat, joints.