

complexe. Prin intervenția limbajului, schema corporală este integrată în conștiința sinelui.

Privind rolul său, schema corporală, componentă centrală a procesului de organizare și reglare a comportamentului gestual, poate influența repertoriul gestual al micilor școlari. Ea este implicată simultan în funcțiile de comunicare, cunoaștere, simbolizare și reglare a comportamentului. Deși treptat vor evolua diferențiat, în această perioadă, 7/11 ani, manifestarea motrică și cea psihică se vor intercondiționa, adaptând sistemul; de exemplu, echilibrul în mișcare asigură stăpânirea de sine, dezvoltarea perceptivă potențează capacitatea de discriminare kinestezică, iar dezvoltarea ideomotrică asigură controlul mișcării pe tot parcursul ei. Astfel, micii școlari încadrați în diverse forme de activitate fizică vor depăși standardele comportamentale specifice vârstei, deoarece în cadrul dezvoltării psihosomatice structurile constituite nu se suprapun altora prin simplă juxtapunere, ci devin devin componente încheigate ale unor noi structuri, ce aparțin vârstei următoare.

Concluzii

Dezvoltarea fiecărui individ în ritm propriu, fenomen unic și ireversibil, poate suferi influențe benefice prin educație psihomotrică. În acest context, schema corporală, reprezintă o componentă centrală a procesului de organizare și reglare a comportamentului gestual, care poate influența repertoriul gestual.

Mai ales la vârsta creșterii, între somatognozie și motricitate se instalează o legătură funcțională importantă, ce conduce la formarea unui sistem unitar de comandă și control cu autoreglare. Acum, schema corporală, de regulă inconștientă, poate intra în câmpul conștiinței când subiectul este pus în mod expres să se autoanalizeze, iar inter-relațiile cognitiv-motrice se împletesc favorabil cu cele afectiv-volitive, în special prin *antrenament sportiv*.

Bibliografie selectivă

1. M., Epuran, I., Holdevici, F., Tonița (2001) - *Psihologia sportului – Teorie și Practică*, Editura Straton, București
2. V., Horghidan (2000) - *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București
3. V., Horghidan, G., Mitrache, Șt., Tudos (2001) - *Psihologie normală și patologică*, Editura Globus, București
4. G., Mitrache, Șt., Tudos (2004) - *Psihomotricitate și limbaj*, Editura Cartea Universitară, București
5. N., Mitrofan, (1997) - *Testarea psihologică a copilului mic*, Mihaela Press, București
6. M., Zlate (2002) - *Eul și personalitatea*, ed. a III-a, Editura Trei, București

TRAINING SESSIONS SPACING OUT SO AS TO DEVELOP POWER ON SPRINT RUNNERS

Aurelia Cristina MACRI
University of Pitești

Key words: sportive training process, training methodology, driving quality, force-speed.

Abstract:

The improvement of force-speed traits development methodology has been achieved based both on highest volume and on enhancement of all the performed exercises. Force-speed exercises have been enhanced by raising hurdles' height, by increasing the bending angle of the gradient and the patches on which jumps have been performed, while the working volume has been adjusted to the age's needs and abilities, as well as to the contest test specificity.

Within the rates proposed by us, there can be found the following classes of means of technical and force-speed traits development: specific power exercises with weights, dynamic force exercises, force-speed exercises using hurdles and exercises to coordinate movements by muscles groups.

Plyometrics exercises over fences that we have used contribute in developing the start power. Concentric and eccentric contractions contribute in the reactive power development. Within the power development program we have insisted on the quick and powerful application of force on the ground, having as purpose the recording of a maximum of motility units at the highest contraction speed.

Introduction

The thorough development of the force-speed qualities is the basis of the sports disciplines and of tests having speed-power specificity. Understanding their significance during training, understanding mechanics and physics of forceful training and inclusion of their principles in the training program shall bring their contribution in increasing high performance. The development of the maximum force and of the lower limbs muscles power contributes in increasing the running step length, the impulsion and therefore high performance.

Using the approach of merging muscles contractions exercises (with load) with plyometrics, significantly helps improving rates regarding the aimed traits onset during the training sessions with purpose to develop the force-speed qualities.

Research purpose consists in improving the training methodic so as to develop force-speed qualities with second class junior sprint runners (aged between 16 and 17 years old) and to increase these traits onset rates and implicitly high performance.

The force-speed training structure over a yearly cycle has a very important significance in order to attain the established goals. An irrational sequencing in using means to develop force traits, a wrong earmarking of the effort volume having force-speed specificity and their ineffective report with sprint training can influence high performance while running these sport events.

Research hypothesis: it has been supposed that the development of the force-speed traits with sprinters, by an experimental application of the approach of merging muscles contractions exercises and by achievement of highest force-speed means volume shall enable a considerable increase of muscles effectiveness and high performance.

Means of research. In order to carry out the research duties there have been used the following research scientific methods: educational surveillance; query-based inquiring; somatic and functional rates testing; specific physical training testing; educational experiment; statistic and mathematical methods of data processing.

The improvement of force-speed traits development methodology has been achieved based both on highest volume and on enhancement of all the performed exercises. Force-speed exercises have been enhanced by raising hurdles' height, by increasing the bending angle of the gradient and the patches on which jumps have been performed, while the working volume has been adjusted to the age's needs and abilities, as well as to the contest test specificity.

Within the rates proposed by us, there can be found the following classes of means of technical and force-speed traits development: specific power exercises with weights, dynamic force exercises, force-speed exercises using hurdles and exercises to coordinate movements by muscles groups.

Plyometrics exercises over fences that we have used contribute in developing the start power. Concentric and eccentric contractions contribute in the reactive power development. Within the power development program we have insisted on the quick and powerful application of force on the ground, having as purpose the recording of a maximum of motility units at the highest contraction speed.

Based on prior researches and of those arising from the specialty literature, we have drafted a force-speed specific training program, by achieving highest volume and work rhythm enhancement and by inserting less common means which entailed higher performances during the tests run.

The working volume for the force-speed training has been 1.8 times higher.

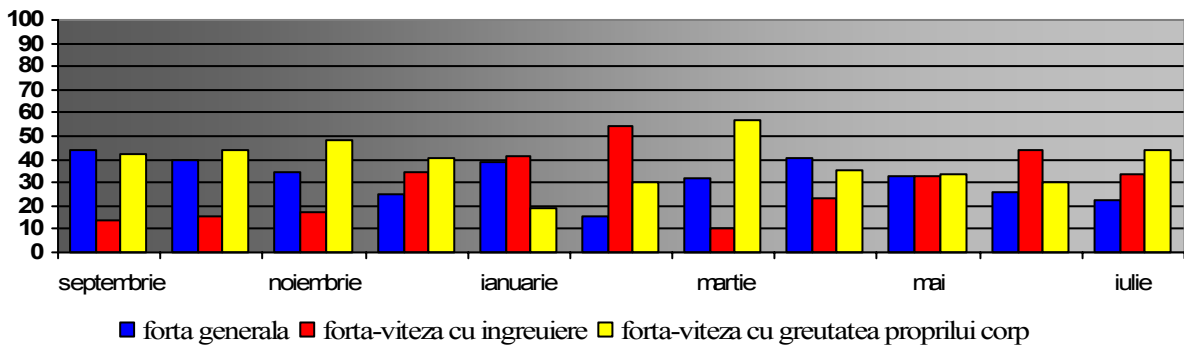
The means of developing force based on the approach using sequential stages have been given a particular attention, therefore as a first step we have pursued the anatomic adjustment by submitting to effort as many of muscles groups as possible, ligaments, tendons, joints for the following phase over which we developed a maximum force until the highest level of the sportsman.

The next stage consisted in the transformation of the maximum force in power and the maintenance of the obtained level for the main competitions.

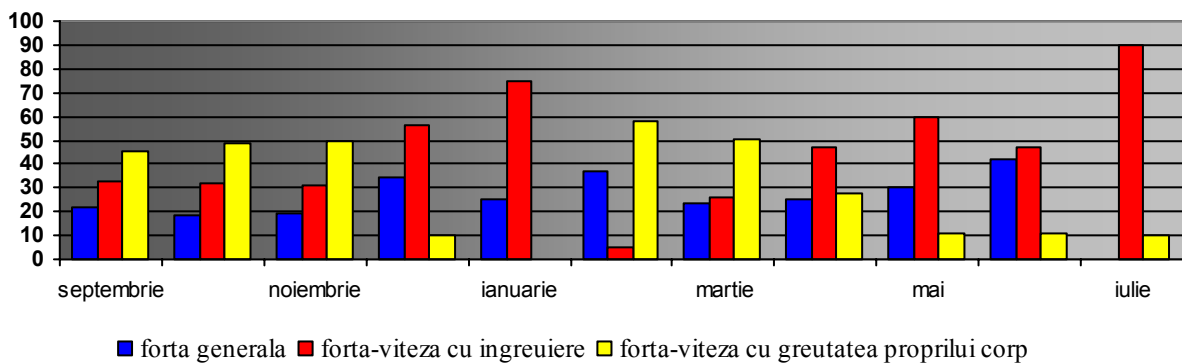
In order to emphasize the distribution of the general force means and the force-speed within the training yearly cycle we will resort to their graphic representation (figure 1):

Fig.1 The diagram of the distribution of means having a character of force-speed during a yearly training cycle.

grupa experimentală



grupa martor



Conclusions:

There have been carried out the following percentages for force-speed training during the yearly cycle: general force: 32,97%, force-speed with weights: 29,43%, force-speed without weights: 37,60%, emphasizing the efficiency of the training methodology proposed by us.

The increase of the values of force-speed qualities with approximately 1,8 times and overall for force training with approximately 2 times led to the improvement of speed quality rates and endurance in speed conditions and consequently led to the progress of performance in 100-m sprint start, from 11,90 seconds to 11,54 (0,36 seconds).

The increase of the rate values in developing the force-speed qualities, which contribute to the increase of speed in all its forms of manifestation, shows that the introduction of the method of combining the muscle contractions conditions during the training of second class juniors set up, together with the optimization of volume and force-speed means intensity, in positive activities, efficient in any moment of the yearly training.

EȘALONAREA ANTRENAMENTULUI PENTRU DEZVOLTAREA PUTERII LA ALERGĂTORII DE SPRINT

Aurelia-Cristina MACRI
Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: procesul de antrenament sportiv, metodologia antrenamentului, calitatea conducerii, forta-viteza

Rezumat

Îmbunătățirea metodologiei dezvoltării calităților de forță-viteză, a fost realizată atât pe baza optimizării volumului, cât și a intensității tuturor exercițiilor utilizate. Intensitatea exercițiilor de forță-viteză a fost mărită prin ridicarea înălțimii gardurilor, mărirea unghiului de înclinare a pantei și a cuburilor pe care s-au executat săriturile; în timp ce volumul de lucru a fost adaptat necesităților și posibilităților vârstei, precum și specificului probei de concurs

În cadrul indicatorilor propuși de noi regăsim următoarele categorii de mijloace tehnice și de dezvoltare a calităților de forță-viteză: exerciții specifice de putere cu îngreuiere, exerciții de forță dinamică, exerciții de forță-viteză cu garduri și exerciții de coordonare a mișcărilor pe grupe musculare.

Exercițiile pliometrice peste garduri utilizate de noi contribuie la dezvoltarea puterii de start. Conracțiunile concentrice și excentrice contribuie la dezvoltarea puterii reactive. Am insistat în programul de dezvoltare a puterii pe aplicarea rapidă și puternică a forței pe sol, având ca scop recrutarea unui maxim de unități motorii la cea mai mare viteză de contracție.

Introducere

Dezvoltarea temeinică a calităților de forță-viteză stă la baza disciplinelor sportive și probelor cu dominantă viteză-putere. Înțelegerea importanței acestora în pregătire, înțelegerea mecanicii și fizicii pregătirii de forță și includerea principiilor lor în programul de antrenament vor contribui la creșterea performanței. Dezvoltarea forței maxime și a puterii musculaturii membrelor inferioare contribuie la creșterea lungimii pasului de alergare, a impulsiei și deci a performanței.

Utilizarea, în antrenamentele destinate dezvoltării calităților de forță-viteză, a metodei combinării regimurilor de contracții musculare (cu încărcături) și a pliometriei ajută semnificativ la îmbunătățirea indicilor de manifestare ai calităților vizate.

Scopul cercetării constă în îmbunătățirea metodicii de pregătire pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză la alergătorii sprinteri juniori de categoria a II-a (16-17 ani), pentru ridicarea indicilor de manifestare ai acestor calități și implicit a performanței.

Structura pregătirii de forță-viteză într-un ciclu anual are o foarte mare însemnătate pentru atingerea obiectivelor stabilite. Succesiunea nerațională în folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea calității de forță, repartizarea greșită a volumului de efort cu caracter de forță-viteză și corelarea lor ineficientă cu pregătirea de sprint pot să influențeze performanțele în aceste probe.

Ipoteza cercetării: s-a presupus că dezvoltarea calităților de forță-viteză la sprinteri, prin aplicarea experimentală a metodei combinării regimurilor de contracții musculare și optimizarea volumului mijloacelor de forță-viteză, va permite creșterea considerabilă a eficacității musculare și a performanței.

Metodele cercetării. Pentru realizarea sarcinilor cercetării au fost folosite următoarele metode științifice de cercetare: observația pedagogică; anchetarea tip chestionar; testarea indicilor somatici și funcționali; testarea pregătirii fizice specifice; experimentul pedagogic; metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Îmbunătățirea metodologiei dezvoltării calităților de forță-viteză, a fost realizată atât pe baza optimizării volumului, cât și a intensității tuturor exercițiilor utilizate. Intensitatea exercițiilor de forță-viteză a fost mărită prin ridicarea înălțimii gardurilor, mărirea unghiului de înclinare a pantei și a cuburilor pe care s-au executat săriturile; în timp ce volumul de lucru a fost adaptat necesităților și posibilităților vârstei, precum și specificului probei de concurs

În cadrul indicatorilor propuși de noi regăsim următoarele categorii de mijloace tehnice și de dezvoltare a calităților de forță-viteză: exerciții specifice de putere cu îngreuiere, exerciții de forță dinamică, exerciții de forță-viteză cu garduri și exerciții de coordonare a mișcărilor pe grupe musculare.

Exercițiile pliometrice peste garduri utilizate de noi contribuie la dezvoltarea puterii de start. Conracțiunile concentrice și excentrice contribuie la dezvoltarea puterii reactive. Am insistat în programul de

dezvoltare a puterii pe aplicarea rapidă și puternică a forței pe sol, având ca scop recrutarea unui maxim de unități motorii la cea mai mare viteză de contracție.

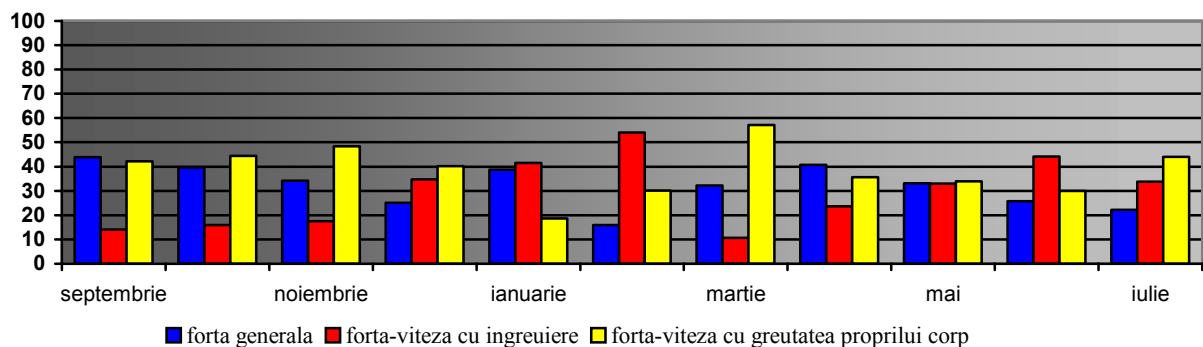
Pe baza cercetărilor prealabile și a celor reușite din literatura de specialitate, am realizat un program de pregătire specifică de forță-viteză, prin optimizarea volumului și a intensității de lucru și introducerea unor mijloace mai puțin utilizate, care a dus la creșterea performanțelor în probă. Mărirea volumului de lucru pentru pregătirea de forță-viteză a fost de 1,8 ori.

Mijloacele de dezvoltare a forței în baza metodei pe etape succesivă au beneficiat de o atenție deosebită, într-o primă fază am urmărind adaptarea anatomică prin implicarea în efort a cât mai multor grupe musculare, ligamente, tendoane, articulații pentru faza următoare în care am dezvoltat forță maximă până la cel mai înalt nivel al sportivului. Următoarea etapă a constat în transformarea forței maxime în putere și menținerea nivelului obținut pentru principalele competiții.

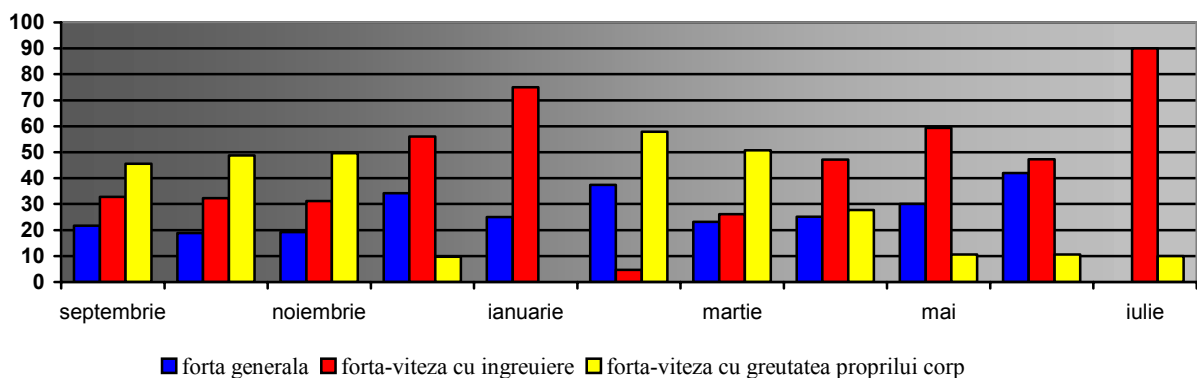
Pentru evidențierea repartizării mijloacelor de forță generală și forță-viteză în cadrul ciclului anual de pregătire vom recurge la reprezentarea grafică a acestora (figura 1):

Grupa experimentală

Fig.1 Graficul repartizării mijloacelor cu caracter de forță-viteză într-un ciclu anual de antrenament.



Grupa martor



Concluzii:

S-au realizat următoarele procentaje ale pregătirii de forță-viteză în ciclul anual: forța generală: 32,97%; forță-viteză cu îngreuiere: 29,43%; forță-viteză fără îngreuiere: 37,60%, evidențiind eficacitatea metodologiei de antrenament propusă de noi.

Creșterea valorilor indicilor calităților de forță-viteză de aproximativ 1,8 ori și per total a pregătirii de forță de aproximativ 2 ori, a dus la îmbunătățirea indicilor calității de viteză și a rezistenței în regim de viteză, și în consecință la progresul performanței în alergarea pe 100m cu start de jos, de la 11,90 secunde la 11,54 secunde (0,36 secunde).

Creșterea valorilor indicilor de manifestare ai calităților de forță-viteză, care contribuie la creșterea vitezei în toate formele ei de manifestare, demonstrează că introducerea metodei combinării regimurilor de contracții musculare în antrenamentul juniorilor de categoria a II-a se constituie, alături de optimizarea volumului și a intensității mijloacelor de forță-viteză, în acțiuni pozitive, eficiente în orice moment al pregătirii anuale.

Bibliografie:

1. ARDELEAN T. SI COLAB., (1998) -- Problematika dezvoltării vitezei, studiu privind dezvoltarea sprintului la juniori si particularitățile antrenamentului de sprint la juniori I.-I.E.F.S.- București;
2. BOMPA, T.O. (2002) -- Antrenamentul sportiv. Periodizarea, C.C.P.S., București;
3. MACRI A.C., (2005) – Pregătirea de forță-viteză a sprinterilor juniori, Valtex Chisinau;
4. MACRI A.C., (2007) – Concepte metodologice de antrenament in atletism, Universitaria, Craiova.

**RÉFÉRENTIELS D'ACTIVITÉ ET DE COMPÉTENCES EN KINÉSITHÉRAPIE:
BASES DE L'INGÉNIERIE ET DE LA RECONNAISSANCE DE LA PROFESSION**

Lăcrămioara MANOLE¹
François PLAS²
Vasile MANOLE¹

¹Faculté des Sciences du Mouvement, Sport et Santé, Université du Bacău
Fondation Métallurgique et Minière pour la Santé (France)

Mots clés : Compétences, Reconnaissance de la Profession, Kinésithérapie

Résumé

Aujourd'hui il s'agit de proposer un «projet de la Kinésithérapie» pour notre société en retour du projet que la société réserve à la Kinésithérapie.

Cette question d'intérêt général doit être construite en tenant compte de tous les acteurs, décideurs, chercheurs et plus particulièrement des patients.

Nous voyons tous les jours notre société bouger et en même temps la conception de la santé change. Si pendant longtemps la santé se caractérisait par l'absence de maladies' aujourd'hui nous voyons émerger une vision plus subjective, plus individuelle fondée sur de « nouveaux rapports à la vie ». Nous constatons que la santé est devenue une véritable obsession de l'homme moderne. Les progrès technologiques, l'accroissement de l'espérance de vie et l'envie du mieux-être ont déplacé la frontière entre le normal et le pathologique.

Introduction

L'utilité et la valeur ajoutée de la kinésithérapie pour la société roumaine renvoie au projet de société de notre pays et à la place qu'elle réserve à la santé. Aujourd'hui il s'agit de proposer un «projet de la Kinésithérapie» pour notre société en retour du projet que la société réserve à la Kinésithérapie.

Cette question d'intérêt général doit être construite en tenant compte de tous les acteurs, décideurs, chercheurs et plus particulièrement des patients.

Nous voyons tous les jours notre société bouger et en même temps la conception de la santé change. Si pendant longtemps la santé se caractérisait par l'absence de maladies' aujourd'hui nous voyons émerger une vision plus subjective, plus individuelle fondée sur de « nouveaux rapports à la vie ». Nous constatons que la santé est devenue une véritable obsession de l'homme moderne. Les progrès technologiques, l'accroissement de l'espérance de vie et l'envie du mieux-être ont déplacé la frontière entre le normal et le pathologique.

Pour notre société l'objectif de la Kinésithérapie c'est de ré-insérer le patient dans son contexte familial et professionnel afin que lui-même puisse assurer ses missions d'acteur social.

La question est alors de savoir ce que fait le Kinésithérapeute - **référentiel d'activités** - et ce que la société attend du Kinésithérapeute - **référentiel de compétences** – pour s'inscrire dans cette nouvelle vision de la Santé.

Pour répondre à cette question nous proposons une approche sociologique scientifique par la description des référentiels qui sont à la base de la Kinésithérapie. Ces référentiels sont « des schémas d'intelligibilité construits en vue d'une identification à partir d'une analyse de situation ». (J. Ardoino, France).