

Original Article

Practicing The Activities By Trial-Running Type During The Free Time To High School Students

Rață Bogdan-Constantin^{1*}

¹"Vasile Alecsandri" University of Bacau, Marasesti No. 157, 600115, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2018.19.1s.02

Keywords: *trail-running, leisure time, teenager*

Abstract

The trail-running activities are mainly for active people who love to exercise in mountain areas. Trail-running is a physically demanding sport, not any person being able to easily perform it. Being performed as running along a mountain track, trail-running is very attractive and beneficial to one's fitness and health. This research tried to reach two objectives: to widen the knowledge in regards to the new types of exercise, and to know how the high-schoolers perceive the spreading of the new sports. This research included 50 students from the National Colleges Ferdinand I and "Gheorghe Vrânceanu" from Bacau. The research methods were: the bibliographical study, the observation, the statistical-mathematical method, and the graphical representation method. The conclusions highlight a reduced knowledge of the new sport, the trail-running, but also a possibility for a widening of the theoretical and practical knowledge.

1. Introduction

Trail running is a sport in which one runs up and down usually a mountain track, on different lands, with alternating ascensions and descensions. This sport is different from road running and cross-mountain running. By comparing jogging with trail running, one can say that trail running offers alternatives by constantly changing the environment, eliminating the routine of running on the same track. Internationally, this type of sport called trail running consists in an unconventional running performed on less accessible mountain tracks, on roads that go up and down, with bigger or smaller differences of level (mountain, hill, desert, forests, and narrow paths). This developing sport that wins an increasing number of fans every day, presupposes the use of specific trail running equipment composed of: one pair of shoes, socks, running suit, base-layer, a pack for the water bottle, trekking sticks and a medical kit (Stanca, A., 2014). The practice of trail running

* E-mail: rata.bogdan@ub.ro, tel.0234517715

(Stanca, A., 2015) needs following seven useful advices: „choose a track that can be completed; run with small steps; approach the ascensions one step at a time; look at the track several meters in front of you; keep a distance from the runner in front of you; watch out for rocks and roots or slippery tree trunks; be cautious”. To be cautious means: "whenever possible, run with a friend, not alone; take a map with you, if you run for the first time on a certain track; keep a first aid kit in the car; always take more food than you think you're going to need; take a mobile phone with you; take a pepper spray with you; inform yourself in regards to the hour of the sunset". This sport has extended, becoming increasingly more known and practiced by an increasingly number of young people. Trail running is appropriate for all ages, but in order to practice an activity that ensures one's health of the mind and body, one needs both a knowledge of the specific aspects and a will to practice it.

2. Material and methods

This study used the following hypothesis: *"if high-schoolers would have more theoretical and practical knowledge about trail running, then there would be a higher number of people who would want to practice these activities in their leisure time"*. In order to verify this hypothesis, this study aimed to achieve the following objectives: to know the theoretical aspects related to this topic from the professional literature, to elaborate and apply a questionnaire with the purpose of finding out how much trail running is known and practiced by the students. In order to achieve these objectives, the following tasks were set: to study the professional literature, to understand the importance of this new sport, to establish the number of subjects and their provenience, to conceive and apply the questionnaire, to establish the research methods and hypotheses. The research comprised 50 students from two Bacau colleges (Ferdinand I and Gheorghe Vrânceanu). The research was conducted between October 2015 and June 2016, using the following methods: the study of the professional literature, the pedagogical observation, the inquiry and the statistical-mathematical method, the analysis and graphical representation method. In order to know how trail running is practiced by the students in their leisure time, a ten-item questionnaire was used, with closed answers. (1. Do you have leisure time during a week? If yes, how much leisure time do you have? 2. Do you exercise outside the school curriculum? 3. What kind of physical activities do you practice during your leisure time? 4. Do you know what trail running is? 5. Have you heard of trail running during school? 6. Have you heard of trail running through: mass media, internet, discussions with other people, posters, etc.? 7. To what do you think trail running activities might help you? 8. Do you practice trail running during your leisure time? 9. Do you think this sport presents major risks? 10. As a result of your accumulated information, would you practice trail-running during your leisure time?).

Before the questionnaire, the students were given some information about trail-running. The purpose of the ten questions was to reveal whether the subjects have leisure time, and if they use it to practice trail-running.

3. Results and Discussions

The results for the 10 questions were centralized and are presented in Table 1.

Table 1. *The answers to the 10 questions*

Question No.	YES						NO
	1	Of which	1-2 h	3-5 h	6-10 h	10-15h	
		11	7	10	10	5	
2	YES = 37						13
3	Football	Volleyball	Basketball	Contact sports	Racquet sports	Jogging	None
	8	5	8	2	5	9	13
4	YES = 14						36
5	YES = 2						48
6	Mass-media	Internet	Discussions	Posters	Others		
	1	4	9	0	0	36	
7	Physical development		Health	Spending leisure time	Others		
	14		24	10	0	2	
8	YES = 1						49
9	YES = 10						40
10	YES = 39						11

The answers to question 1 show that out of the 50 subjects, 43 have leisure time, while 7 do not. Out of the 43 subjects, 11 have between 1-2 free hours, 7 subjects between 3-5 hours, 10 subjects between 10-15 hours, and 5 subjects have more than 16 hours of leisure time (Table 1, and Figure 1). As one can see, a large number of students have leisure time that they can use to practice various activities.

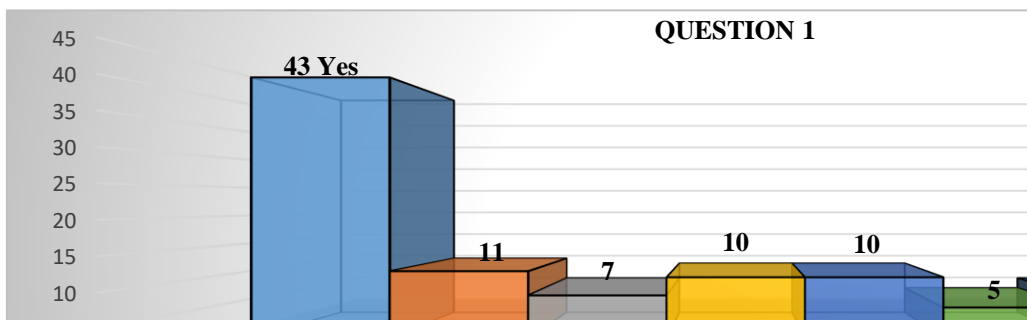


Figure 1. *Graphical representation for question 1*

The answers to question 2 show that 74%, meaning 37 students practice physical exercises outdoors. The negative aspect is represented by the score of 26%, meaning 13 students who prefer not to exercise during their leisure time (Table 1 and Figure 2).

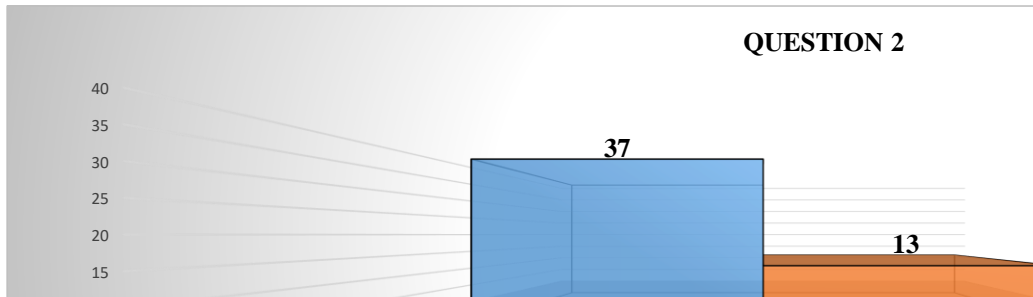


Figure 2. Graphical representation for question 2

The answers to question 3 show that during their leisure time, 8 subjects practice football, 5 volleyball, 8 basketball, 2 contact sports, 5 racquet sports, 9 jogging and 13 students do not practice any kind of sport (Table 1, Figure 3).

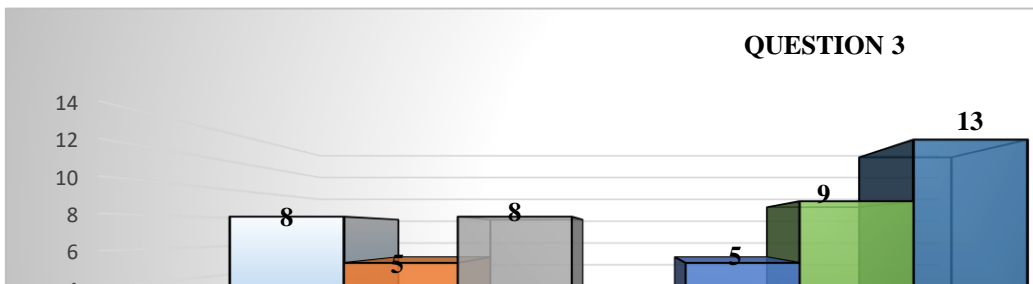


Figure 3. Graphical representation for question 3

The answers to question 4 show that only 14 subjects know what trail running is, while 36 do not know and do not understand this term. The score of 28% is acceptable, considering that this sport is relatively new in Romania, however, correlated with the answers to question 6, one can see that this percentage is due to discussions.

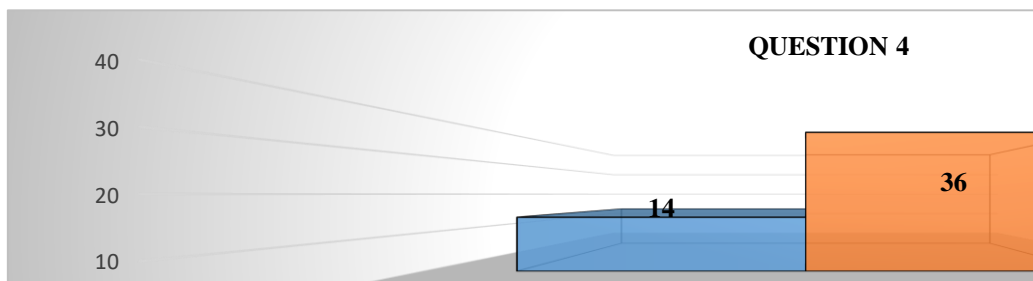


Figure 4. Graphical representation for question 4

The answers to question 5 show that there is a lack of information regarding the new outdoor exercise activities. It can be seen that only 2 subjects have heard of this new sport during school time, and not during the physical education classes. Although the percentage is very small (4%), there is the possibility for this activity to spread among students if the information would be made available by people who know this sport.

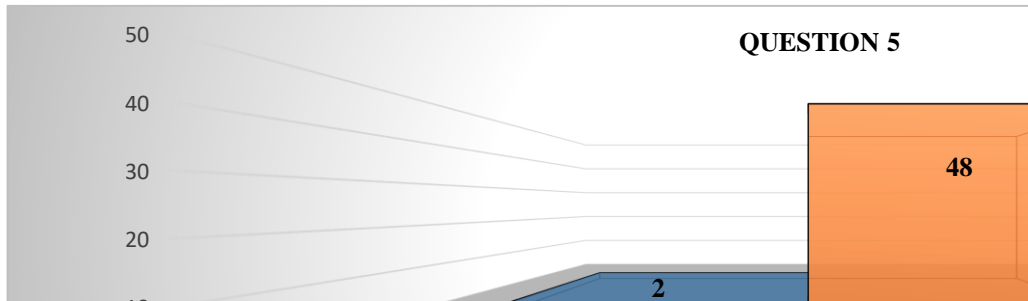


Figure 5. Graphical representation for question 5

The answers to question 6 show that only one subject has heard of this sport from the media, 4 subjects from the internet, 9 students from discussions with other people, while the rest of 36 subjects have not heard. Although the percentage is acceptable in regards to the people who have heard of the new sport, one could believe that this sport could become a new method of personal development or a new way of spending one's leisure time. The evaluation of this question indicates the way in which the subjects have found out of this sport, the discussion choice being in the lead.

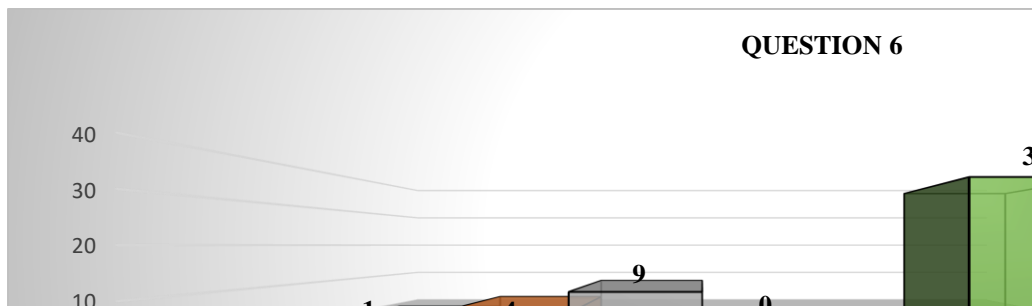


Figure 6. Graphical representation for question 6

The answers to question 7 show that 14 subjects think that this sport helps to improve the physical development, 24 the health, 10 the spending of leisure time, and 2 subjects do not know. It is interesting to see 48% of the subjects supporting the answer regarding the health.

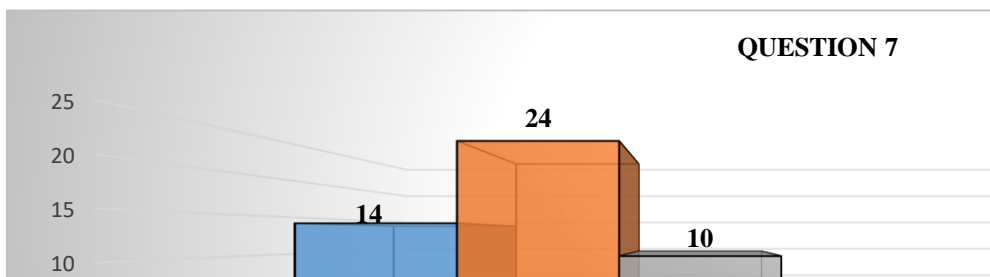


Figure 7. Graphical representation for question 7

The answers to question 8 show that only 1 subject practices this sport, representing 2.00 %. Although the percentage is very small, it represents an encouragement.

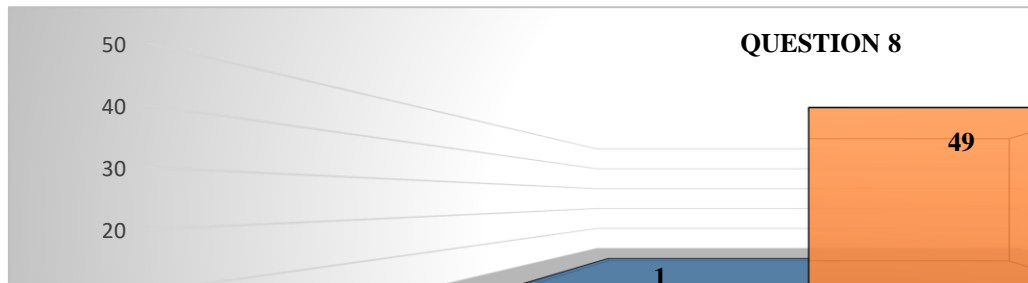


Figure 8. Graphical representation for question 8

The answers to question 9 show that only 10 subjects (20%) think that this sport presents major risks, while 40 subjects do not think that. Taking into account that trail running is defined as unconventional running on tracks, it can be said that there are risks of injury as in any other physical activity. Also interesting is the score of 20% representing the subjects who think that trail running is a dangerous sport, after they have been explained what this sport is. This score is satisfying. "I found out what is trail running on a website and I won't forget very soon" is from the link: <https://www.instafit.ro/am-aflat-ce-inseamna-trail-running-si-nu-voi-uita-curand/>, as 20% of the subjects have answered.

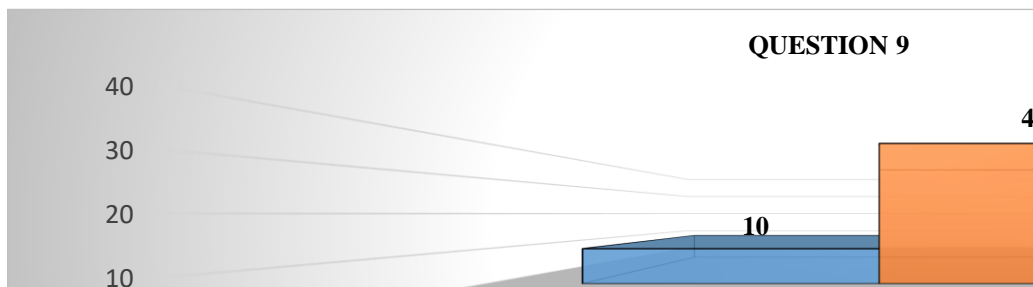


Figure 9. Graphical representation for question 9

The answers to question 10 show that 39 subjects would be delighted, while 11 subjects do not think it necessary. An encouraging aspect represents the score of 78% of the subjects who would practice this sport. This result shows the usefulness of introducing it as an optional course.

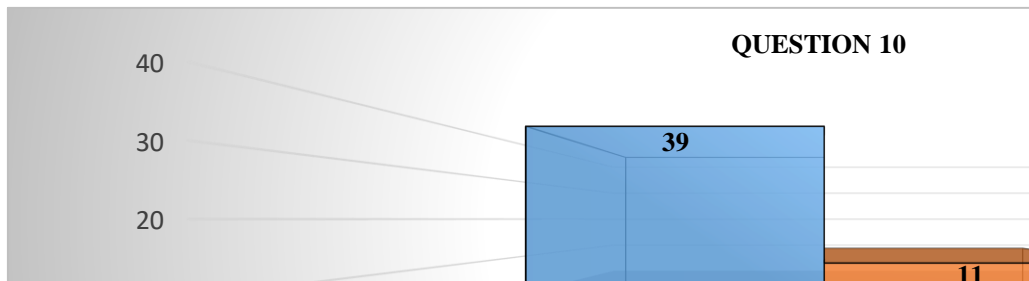


Figure 10. Graphical representation for question 10

This chapter is the most important in the paper, aiming to detail and prove the statements made in the previous chapters. With this purpose in mind, tables and figures can be used to support the information, and add more clarity to the demonstration.

4. Conclusions

The answers given by the subjects to the questionnaire have emphasized the low level of information regarding trail running among high-schoolers. The results that were recorded and analyzed lead to the conclusion that at this age it would be useful and necessary to promote a sport such as trail running, the proof being the high value of 78% of the subjects who would choose to practice this activity during their leisure time.

In conclusion, the hypothesis stating that "*if high-schoolers would have more theoretical and practical knowledge about trail running, then there would be a higher number of people who would want to practice these activities in their leisure time*" was confirmed.

The results show that it would be useful to organize a media campaign for this sport through local competitions, at first, promoting it through the media and in schools, creating competitions, open lessons within the curriculum, through talks by certain experimented athletes, such as the TEDex talks, or other motivational speeches. The benefits and advantages of this sport must be made known because it offers a viable alternative for spending one's leisure time, considering that many young people lead a sedentary lifestyle focused on static, virtual life activities.

References

1. STANCA, A. (2015). *Trail running pentru începători. 7 sfaturi utile*, <http://www.emunte.ro/trail-running-ul-pentru-incepatori-7-sfaturi-utile/>
2. STANCA, A. (2014). *Echipamentul de care ai nevoie pentru trail-running*, <http://www.emunte.ro/echipamentul-de-care-ai-nevoie-pentru-trail-running/>
3. *** *Am aflat ce înseamnă "Trail Running". Și nu voi uita curând*. <https://www.instafit.ro/am-aflat-ce-inseamna-trail-running-si-nu-voi-uita-curand/> (2016),
4. *** *Traseu Trail Running*, http://vlcsport.ro/trasee/trail_running (2016).

Practicarea Activităților De Tip Trial-Running În Timpul Liber La Elevii De Liceu

Rață Bogdan-Constantin¹

¹Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, Mărășești Nr. 157, 600115, România

Cuvinte cheie: *trail-running, timp liber, adolescent*

Rezumat

Activitățile de tip trail-running sunt destinate în special persoanelor active, ce îndrăgesc formele de mișcare în zone montane. Trail-running-ul este un sport solicitant din punct de vedere fizic, nefiind ușor accesibil oricărei persoane. Desfășurându-se sub forma alegerii pe poteci de munte, trail-running-ul este foarte atractiv și în aceeași măsură foarte benefic optimizării condiției fizice și stării de sănătate. Realizarea acestei cercetări a necesitat îndeplinirea a două obiective și anume: lărgirea cunoașterii privind noile modalități de mișcare și cunoașterea percepției elevilor de liceu privind răspândirea noilor sporturi. În cercetare au fost incluși un număr de 50 elevi de la Colegiile Naționale Ferdinand I și Gheorghe Vrânceanu din municipiul Bacău. Ca metode de cercetare am folosit: documentarea bibliografică, observația, ancheta, metoda statistico-matematică, metoda grafică. Concluziile cercetării evidențiază o redusă cunoaștere a noului sport și anume a trail-running-ului, dar și posibilitatea lărgirii cunoașterii practice și teoretice.

1. Introducere

Trail running-ul este un sport care presupune deplasarea prin alergare cu urcare și coborâre, pe poteci, pe terenuri diferite, de obicei pe terenuri muntoase unde ascensiunile și coborârile sunt alternative. Acest sport diferă de alergarea pe șosea și de crosurile montane. Comparând jogging-ul cu trail running-ul putem spune că trail running-ul oferă o alternativă prin schimbarea permanentă de mediu, ce elimină rutina alergării pe același traseu. Pe plan internațional acest tip de ramură sportivă denumită “trail running” constă într-o alergare neconvențională realizată pe poteci de munte mai puțin accesibile, pe drumuri cu pante ce urcă și coboară, cu diferențe mai mici sau mai mari de nivel. (munte, deal, deșert, păduri, poteci înguste). Acest sport ce este în plină dezvoltare și capătă din zi în zi mai mulți adepți, presupune folosirea unui echipament specific de trail running compus din: pereche de pantofi, șosete, trening, base-layer, o borsetă cu curea pentru sticla cu apă, bețe de trekking și kit medical (Stanca, A., 2014, http://vlcsport.ro/trasee/trail_running). Practicarea trail running-ului, (Stanca, A., 2015), necesită respectarea a 7 sfaturi utile și anume: „alege un traseu practicabil; aleargă cu pași mici; abordează ascensiunile la pas; privește poteca la câțiva metri în fața ta; păstrează distanța față de alergătorul din fața ta; ferește-te de stânci și de rădăcini sau trunchiuri alunecoase de copaci; să fii precaut”. A fi precaut înseamnă: „de câte ori este posibil, aleargă împreună cu un prieten; ia cu tine o hartă, dacă alergi pentru prima dată pe un anumit traseu; păstrează, în mașina cu care te deplasezi până aproape de punctul de start, o trusă de prim ajutor; ia cu tine mai multă hrană decât

crezi că vei avea nevoie; ia cu tine un telefon mobil; ia cu tine un spray paralizant, informează-te cu privire la ora la care apune soarele. (<http://www.emunte.ro/trail-running-ul-pentru-incepatori-7-sfaturi-utile/>). Acest sport s-a extins, el devine din ce în ce mai cunoscut și mai des practicat, de un număr din ce în ce mai mare de tineri. Trail runningul este potrivit la toate vârstele, dar pentru a practica o activitate ce îți asigură sănătatea minții și corpului este necesară atât o cunoașterea a aspectelor specifice dar și o dorință nemijlocită de practicare.

2. Material și metode

În lucrarea de față am plecat de la următoarea ipoteză: „*dacă elevii de liceu ar avea mai multe cunoștințe teoretice și practice despre trail-running atunci ar exista un număr mai mare de doritori care să practice aceste activități, în timpul liber*”. Pentru verificarea ipotezei, în cadrul cercetării, ne-am propus să realizăm următoarele obiective: cunoașterea aspectelor teoretice ce au legătură cu tema studiată prezentate în literatura de specialitate, elaborarea și aplicarea unui chestionar în scopul de a afla în ce măsură trail-runningul este cunoscut și practicat în rândul elevilor. Pentru îndeplinirea obiectivelor stabilite, ne-am propus următoarele sarcini: studierea literaturii de specialitate pentru a înțelege importanța noului sport, stabilirea numărului de subiecții și a provenienței acestora, conceperea și aplicarea chestionarului, stabilirea metodelor și ipotezelor de cercetare. La cercetare au participat 50 de elevi de la două colegii din Bacău (Ferdinand I și Gheorghe Vrânceanu). Cercetarea s-a desfășurat în perioada octombrie 2015 – iunie 2016 și am folosit următoarele metode: metoda studiului literaturii de specialitate, metoda observației pedagogice, metoda anchetei și metoda statistico-matematică, metoda analizei și reprezentării grafice. Pentru cunoașterea modului de practicare a activităților de tip trail-running, în timpul liber de către elevi am folosit un chestionar cu 10 întrebări, cu răspunsuri închise. (1. *Dispuneți de timp liber în cursul unei săptămâni? Dacă răspunsul este afirmativ, de cât de timp liber dispuneți?;* 2. *Practicați exercițiul fizic în afara programului școlar?* 3. *Ce fel de activități fizice practicați în timpul liber?* 4. *Știți ce reprezintă activitățile de tip trail-running?* 5. *Ați auzit despre noțiunea de trail-running în cadrul școlii?* 6. *Ați auzit de trail-running prin: mijloace mass-media, internet, discuții cu alte persoane, afișe, etc.?* 7. *La ce credeți ca v-ar ajuta activitățile de tip trail-running.* 8. *Practicați activitățile de tip trail-running în timpul liber?* 9. *Considerați ca acest sport prezintă riscuri majore?* 10. *Ca urmare a informațiilor acumulate, ați practica trail-running-ul în timpul liber?)*

În prealabil aplicării chestionarului elevilor li s-a prezentat un material informativ despre trail-running. Scopul celor zece întrebări este de a releva dacă subiecții au timp liber, și dacă acest timp îl folosesc în direcția practicării trail-running-ului.

3. Rezultate și discuții

Rezultatele obținute la cele 10 întrebări ale chestionarului au fost centralizate și se regăsesc în tabelul Nr. 1

Tabel 1. Răspunsurile la cele 10 întrebări

Întrebarea Nr.	DA						NU	
1	Din care	1-2 h	3-5 h	6-10 h	10-15h	>16 h	7	
		11	7	10	10	5		
2	DA = 37						13	
3	Fotbal	Volei	Baschet	Sporturi de contact	Sporturi cu racheta/paleta	Jogging	Nici un sport	-
	8	5	8	2	5	9	13	
4	DA = 14						36	
5	DA = 2						48	
6	Mass-media	Internet	Discuții	Afișe	Altele		36	
	1	4	9	0	0			
7	Dezvoltare fizică		Sănătate	Ocuparea timpului liber	Altele		2	
	14		24	10	0			
8	DA = 1						49	
9	DA = 10						40	
10	DA = 39						11	

Răspunsurile la întrebarea Nr. 1, arată că din cei 50 de elevi 43 au timp liber, iar 7 nu. Din cei 43 de elevi, 11 au între 1-2 ore libere, 7 elevi au între 3-5 ore libere, 10 elevi au între 10 și 15 ore libere și 5 elevi au mai mult de 16 ore de timp liber (tab. Nr. 1 și fig. Nr. 1). După cum se observă un număr mare de elevi dispun de timp liber, pe care îl pot folosi în practicarea diferitelor activități.

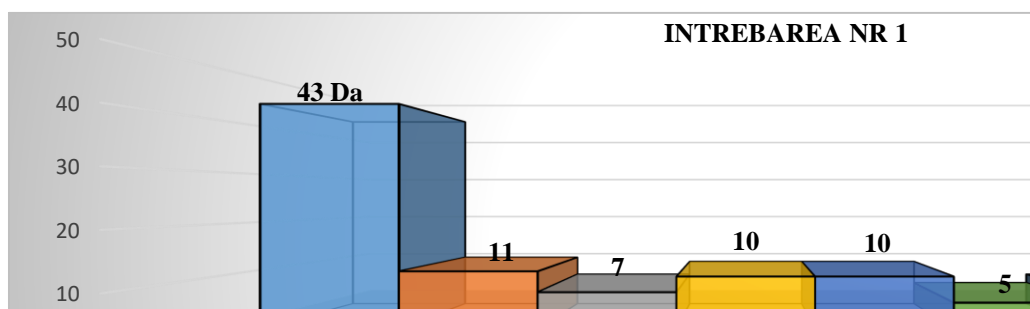


Figura 1. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.1

La întrebarea Nr. 2 răspunsurile arată că un procent de 74%, adică 37 elevi practică exerciții fizice în timpul liber. Aspectul negativ este reprezentat de scorul de 26%, adică 13 elevi care nu preferă să facă activități fizice în timpul liber (tabelul 1 și figura 2).

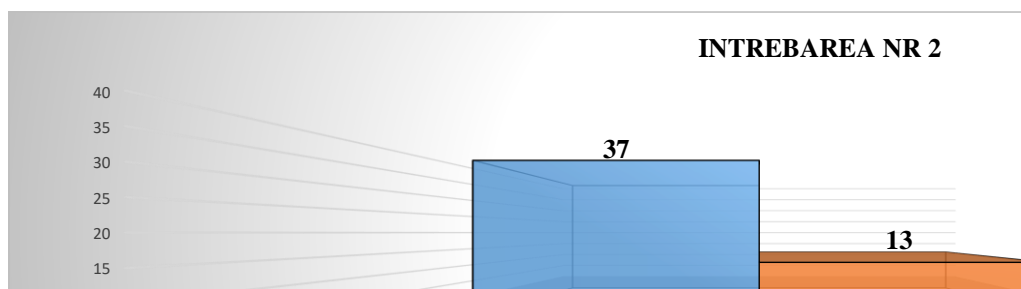


Figura 2. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.2

La întrebarea Nr. 3 răspunsurile arată că în timpul liber, 8 elevi practică fotbalul, 5 voleiul, 8 baschetul, 2 sporturi de contact, 5 sporturi cu racheta/paleta, 9 jogging și 13 elevi nu practică nici un fel de sport (tabelul 1, figura 3).

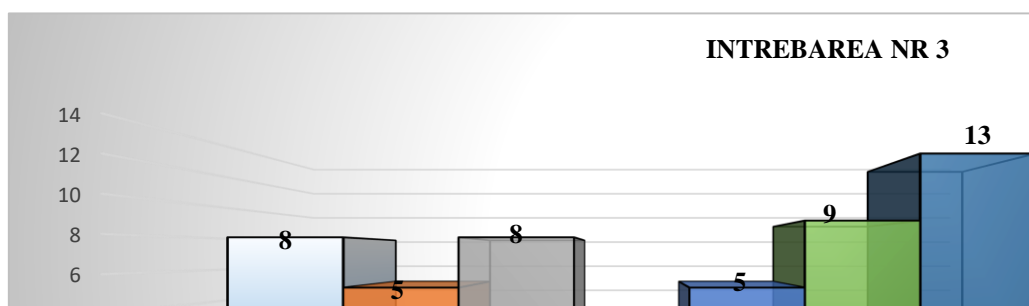


Figura 3. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.3

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 4 se observă că doar 14 elevi cunosc ce este trail-running-ul și 36 de elevi nu știu și nu înțeleg acest termen. Procentul de 28% este un scor acceptabil, având în vedere că acest sport este destul de nou în țara noastră, dar corelat cu răspunsurile din întrebarea 6, observăm că acest procent este datorat pe fondul discuțiilor.

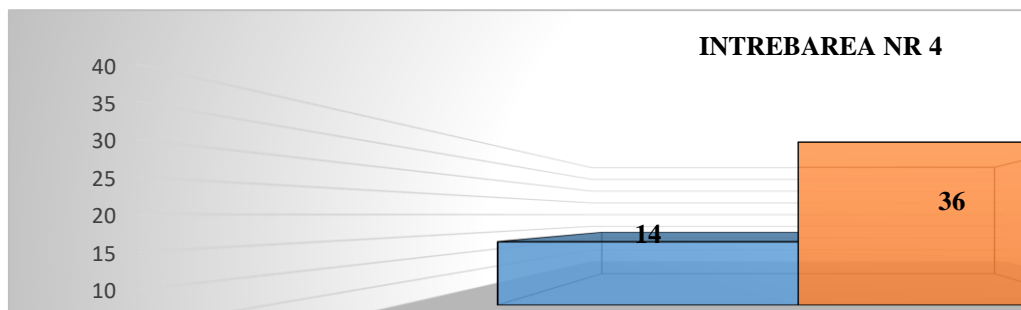


Figura 4. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.4

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 5 reiese lipsa de informare despre noile modalități de mișcare în aer liber. Constatăm că doar 2 elevi au auzit de acest nou sport în cadrul liceului și specificăm faptul că nu la orele de educație fizică. Deși procentul este foarte mic (4%), apare posibilitatea răspândirii în rândul elevilor a acestei noi forme de mișcare dacă informarea ar fi făcută de către

persoane care cunosc acest sport.

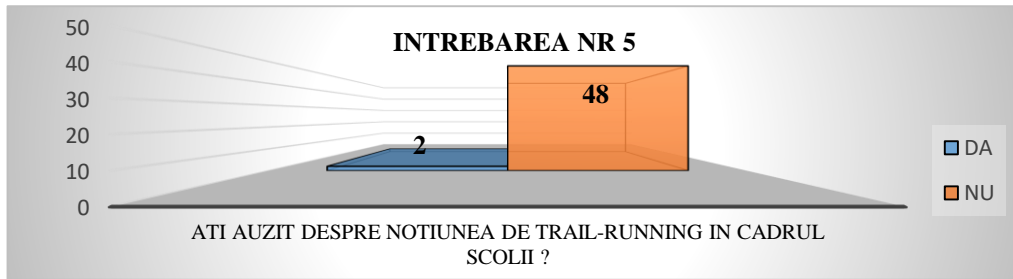


Figura 5. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.5

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 6 s-a constatat că doar un elev a auzit acest sport din mass-media, 4 elevi de pe internet, 9 elevi din discuții cu alte persoane, iar restul de 36 de chestionați nu au auzit. Deși procentul este acceptabil privind persoanele care au auzit de noul sport, putem considera că în următorii ani, acest sport va deveni un nou mijloc de dezvoltare personală sau un nou mod de petrecere a timpului liber. Evaluarea acestei întrebări, ne indică modul în care subiecții au aflat de acest sport, majoritară fiind varianta discuției.

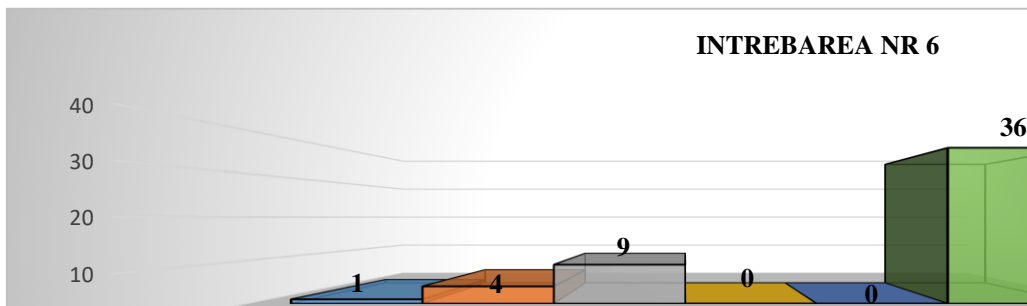


Figura 6. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.6

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 7 iese în evidență concepția generală despre beneficiile practicării acestui sport observându-se că 14 elevi consideră că ajută la îmbunătățirea dezvoltării fizice, 24 la sănătate, 10 la ocuparea timpului liber și 2 elevi nu știu. Interesantă considerăm concepția privind sănătatea susținută de 48% dintre respondenți.

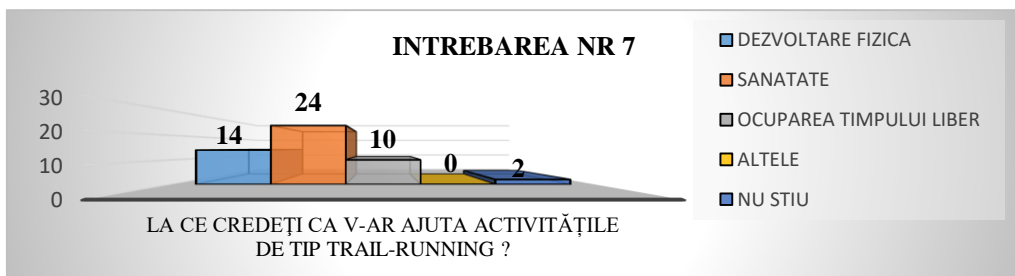


Figura 7. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.7

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 8 date de către elevi se constată că doar 1 elev practică acest sport, ceea ce reprezintă 2,00 %. Deși procentul este foarte mic, reprezintă o încurajare.

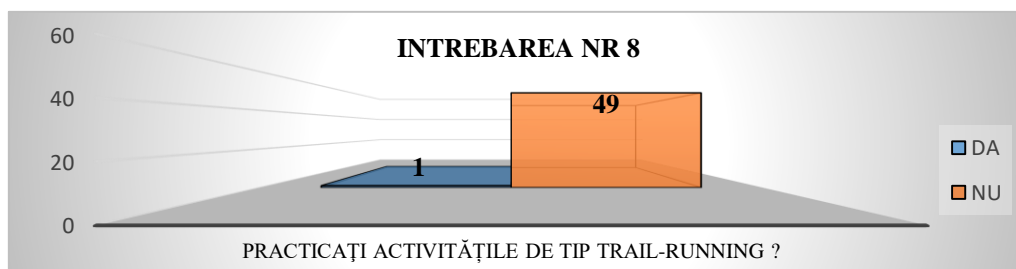


Figura 8. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.8

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 9 se constată că doar 10 elevi (20%) consideră că acest sport prezintă riscuri majore și 40 de respondenți nu. Ținând cont că trail-running-ul este definit ca alergare neconvențională pe poteci, putem sublinia că există riscuri de accidentare în aceeași măsură ca în orice activitate. Interesant este și procentul de 20% a celor care consideră că trail-runningul este un sport periculos, după ce anterior li s-a explicat în ce constă acest sport. Acest scor este mulțumitor. „Am aflat ce înseamnă “trail Running”, după un site și nu voi uita curând”, este scris pe adresa: <https://www.instafit.ro/am-aflat-ce-inseamna-trail-running-si-nu-voi-uita-curand/>, așa au răspuns și 20% dintre respondenții noștri.

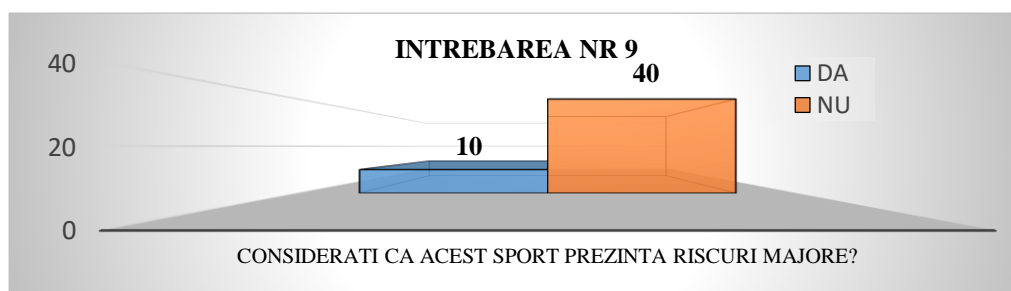


Figura 9. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.9

Din răspunsurile înregistrate la întrebarea 10 se constată că 39 elevi ar fi încântați și 11 elevi nu consider necesar. Un aspect îmbucurător este reprezentat de procentajul de 78%, dintre subiecți care ar practica acest sport. Acest rezultat denotă utilitatea introducerii lui ca și disciplină opțională.

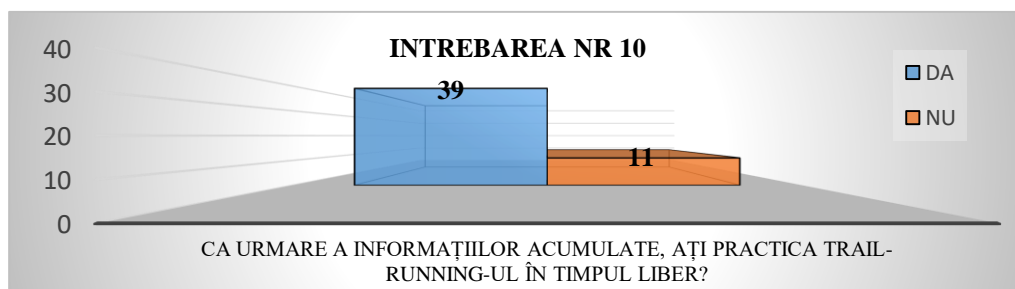


Figura 10. Reprezentarea grafică la întrebarea Nr.10

4. Concluzii

Răspunsurile date de subiecți la chestionarul aplicat au scos în evidență nivelul destul de scăzut de informare referitor la activitățile de tip trail-running în rândul elevilor de liceu. Rezultatele înregistrate, prelucrate și analizate conduc la concluzia că la această vârstă ar fi necesară și utilă promovarea unui sport precum trail-running-ul, dovadă procentul de semnificativ de tineri, de 78%, care ar opta pentru practicarea aceste activități în timpul liber.

În concluzie ipoteza conform căreia *dacă elevii de liceu ar avea mai multe cunoștințe teoretice și practice despre trail-running atunci ar exista un număr mai mare de doritori care să practice aceste activități, în timpul liber* s-a confirmat.

Rezultatele duc la faptul că ar fi utilă o campanie de mediatizare a acestui sport prin organizarea de competiții la nivel local în primă etapă, promovarea sa prin mijloace mass-media și în școli, prin realizarea unor evenimente de tip concursuri, prin lecții deschise în cadrul curriculei, prin conferințe susținute de către sportivi experimentați sub forma Tedex-urilor sau a altor discuții motivaționale. Beneficiile și avantajele acestui sport trebuie făcute să devină cunoscute, în contextul în care oferă o variantă viabilă de petrecere a timpului liber pe fondul negativ al orientărilor tinerilor prinși din ce în ce mai mult în mrejele periculoase ale sedentarismului axat pe activități statice de tip virtual.

