



ROMANIA
„VASILE ALECSANDRI” UNIVERSITY OF BACAU
FACULTY OF MOVEMENT, SPORTS AND
HEALTH SCIENCES



No. 1, Vol. XVI, 2015

GYMNASIUM

Scientific Journal of Education, Sports and Health

EDITORIAL BOARD

Tatiana Dobrescu - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania - **chief editor**
Antala Branislav - University of Comenius, Slovakia
Chong Yang Kim - University of Hanyang, Seoul, South Korrea
Claude Luis Gallien - University of Rene Descarrtes, Paris, France
James S. Skinner - University of Indiana, USA
Luis Carrasco - University of Seville, Spain
Miran Kondric - University of Ljubljana, Slovenia
Admir Hadyikadunic - University of Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
Stavros Douvis - University of Athens, Greece
Verena Burk - University of Darmstadt, Germany
Jaromír Sedláček - University of Comenius, Slovakia
Adrian Gagea - National University of Physical Education and Sport, Romania
Ioan Ion Lador - Ministry of Education, Research, Youth and Sports
Pierre Joseph de Hillerin - National Research Institute for Sport, Romania
Mugurel Niculescu - University of Pitești, Romania
Dănuț Nicu Mârza Dănilă - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania
Gabriela Ochiană - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania
Gheorghe Balint - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania
Gloria Rață - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania

EDITING TEAM

Bogdan Rață - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania - **chief edition**
Tatiana Balint - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania
Constantin Șufaru - “Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania

Responsibility for the content of the articles and iconographic representations for accuracy rests entirely with the authors.

(online) = ISSN 2344 - 5645
ISSN-L 1453-0201

SCIENTIFIC COMMITTEE

Antala Branislav - University of Comenius, Slovakia
Chong Yang Kim - University of Hanyang, Seoul, South Korea
Claude Luis Gallien - University of Rene Descartes, Paris, France
Elisabeth Burge - University of Geneva, Switzerland
Francois Plas - Fondation Metallurgique et Miniere pour la Sante, France
Gregory Cuvelier - HEPH Condorcet, Belgium
James S. Skinner - University of Indiana, USA
John Douvis - University of Peloponnese, Athens, Greece
Luis Carrasco - University of Seville, Spain
Miran Kondric - University of Ljubljana, Slovenia
Nenad Zivanovic - University of Nis, Serbia
Admir Hadyikadunic - University of Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
Piotr Glowicki - Akademia Wychowania Fizycznego we Wroclawiu, Poland
Veaceslav Manolachi - State University of Physical Education and Sport, Republic of Moldova
Verena Burk - University of Darmstadt, Germany
Virginie Cuvelier - University of Applied Sciences Geneva, Switzerland
Adrian Gagea - National University of Physical Education and Sport, Romania
Alexandru Păcuraru - "Dunărea de Jos" University of Galați, Romania
Iacob Hanțiu - University of Oradea, Romania
Ioan Ion Lador - Ministry of Education, Research, Youth and Sports, Romania
Mugurel Niculescu - University of Pitești, Romania
Pierre Joseph de Hillerin - National Research Institute for Sport, Romania
Tiberiu Ardelean - National University of Physical Education and Sport, Romania
Luminița Georgescu - University of Pitești, Romania
Alexandru Acsinte - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Cătălina Ababei - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Dănuț Nicu Mârza Dănilă - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Doina Mârza Dănilă - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Florin Grapă - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Gabriela Ochiană - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Gabriela Raveica - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Gheorghe Balint - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Gloria Rață - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Radu Ababei - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Silviu Șalgău - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania
Tatiana Dobrescu - "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Romania

„Gymnasium” is indexed in the following international databases:

Index Copernicus,

J-Gate

DOAJ

Ulrich's

EBSCO SPORTDiscus with Full Text

ProQuest

Scipio

SUMMARY

Author	Article	Pag
Grosu Vlad Teodor Grosu Emilia Florina Moraru Cristina Elena Dobrescu Tatiana	Sensory submodalities and metalanguage - neuro-linguistic programming techniques as part of mental trening <i>Submodalitățile senzitive și metalimbajul, tehnici ale programării neurolingvistice, parte a antrenamentului mental</i>	7
Leuciuc Florin Valentin Gherghe Pricop	Monitoring heart rate in sport for all activities for students <i>Monitorizarea ritmului cardiac în activitățile sportul pentru toți la studenți</i>	25
Sedlacek Jaromir Krska Peter Kostial Jan	Use of Supra-maximal Speed Mean in Maximal Running Speed Development	39
Petrovici Amalia	Public relations and advertising: trends, challenges and perspectives <i>Relații publice și publicitate: tendințe, provocări și perspective</i>	51
Mocanu Petronela Balint Lorand	The rate for kinetoprofilactic and recovery measures of effort capacity in the sports training process at trail running <i>Ponderea măsurilor kinetoprofilactice și de refacere a capacității de efort în procesul de instruire sportivă la probele de alergare montană</i>	63
Cojocariu Adrian Ungurean Bogdan Oprean Alexandru	Evaluarea capacității anaerobe lactacide la sportivi de elită din arta marțială Qwan Ki Do <i>Evaluation of anaerobic lactacid capacity in elite Qwan Ki Do athletes</i>	85

Nanu Liliana Savu Cătălin	Physical and technical preparation in sportive training of junior gymnasts iii School Sports Club Galati <i>Pregătirea fizică și tehnică în antrenamentul sportiv a gimnastelor junioare iii de la Clubul Sportiv Școlar Galați</i>	95
Rață Marinela Albuț Aurelian	Study regarding recognition of the foot type in dynamic conditions based on ground reaction forces <i>Studiu privind recunoașterea tipului de picior în condiții dinamice pe baza forței de reacțiune a solului</i>	107
Mämmelä Eija	I can do it! - And I know it, because I have done it	119
Mijaică Raluca Balint Lorand	Remodelling the psychosocial profile of the class by implementing a social learning programme in the physical education lesson <i>Remodelarea profilului psiho-social al clasei de elevi prin implementarea unui program de învățare socială în lecția de educație fizică</i>	127
Tudor Virgil Vărzaru Cristina Mujea Ana-Maria	Comparative study regarding the efficiency of the wing players from danish and romanian championship <i>Studiu comparativ privind eficiența jucătoarelor de pe postul de extremă din campionatul românesc și danez</i>	147
Grigoroiu Carmen	Improving the pirouettes execution technique in rhythmic gymnastics by means of balance development programs <i>Îmbunătățirea tehnicii de execuție a piruetelor din gimnastica ritmică prin programe de dezvoltare a echilibrului</i>	161

Șufaru Constantin Iancu Aurel	Study regarding the frequency and contribution of the central back technical-tactical actions in attack, for the junior II handball teams <i>Studiu privind frecvența și contribuția acțiunilor tehnico-tactice pe postul de coordonator de joc (centru), în atac, pentru echipele de juniori II în handbal</i>	175
Micu Alexandru Octavian Rață Gloria Straton Alexandru Gidu Diana Varsami Corina	Comparative study on the influence of mental exercises and simulator training on learning the technique of handling keelboats <i>Studiu comparativ privind influența exercițiilor de simulator și antrenamen mental în învățarea tehnicii de manevrare a ambarcațiunilor lestate</i>	191
Mereuta Claudiu Mereuta Elena Ganea Daniel Epure Silviu	Tests for assessing the athletic skills <i>Teste pentru evaluarea abilităților sportive</i>	213
Ochiană Gabriela Ochiană Nicolae Ochiană Mircea-Alex	The role of 3D adjustments of the slipped disc in the cervical region <i>Rolul ajustării în 3 dimensiuni a coloanei cervicale la pacienții cu hernii de disc</i>	233
Constantin Alexandrina Mihaela	Importance of psychomotor tests in technical execution of throws, ages 8-10 years old <i>Importanța testelor psihomotrice în execuția tehnică a probelor de aruncări, la vârsta de 8-10 ani</i>	249
Straton Alexandru Micu Alexandru Octavian Gidu Diana Rață Marinela	The influence of low load lumbar exercise training on the development of isolated lumbar flexor and extensor muscle strength in seafarers <i>Influența antrenamentului cu exerciții cu încărcare scăzută în dezvoltarea izolată a mușchilor flexori și extensori lombari la personalul navigant din marina comercială</i>	265

Cristuță Alina Mihaela Lupu Gabriel	Comparative study on sex based on proportionality relationship between anthropometric measurements from height and frontal plane <i>Studiu comparativ pe sexe privind relațiile de proporționalitate dintre măsurătorile antropometrice din plan frontal și înălțime</i>	281
Toma Geanina Toma Stefan	Determining the fitness level of middle school students by applying a battery of specific tests <i>Determinarea nivelului de fitness la elevii din ciclul gimnazial prin aplicarea unei baterii de teste specifice</i>	293
Balaji Prasanna Larion Alin Premkumar Johnson Alexe Dan Iulian	Training significance of varied yogic practices on anxiety among hyperthyroid affected women	307
Balint Nela Tatiana	Physical therapy - an alternative for rehabilitating motor dysgraphia in school age children <i>Kinetoterapia - o alternativă în recuperarea disgrafiei motrice la copii școlari</i>	311
