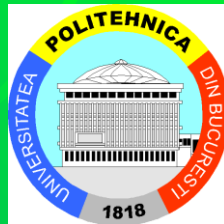


UNIVERSITATEA POLITEHNICA DIN BUCURESTI

**DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
KINETOTERAPIE**



**SESIUNE ȘTIINȚIFICĂ
STUDENTEASCĂ**

**IMPACTUL PRACTICĂRII
ACTIVITĂȚILOR CORPORALE
ASUPRA CALITĂȚII VIETII**

4 MAI 2012

ISSN 1844-3818



UNIVERSITATEA POLITEHNICA DIN BUCUREȘTI

FACULTATEA DE INGINERIE MEDICALĂ

**DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
KINETOTERAPIE**

**IMPACTUL PRACTICĂRII
ACTIVITĂȚILOR CORPORALE
ASUPRA CALITĂȚII VIEȚII**

SESIUNE ȘTIINȚIFICĂ STUDENȚEASCĂ

EDIȚIA A X-A

4 Mai 2012

PREȘEDINTE DE ONOARE

Mihnea Costoiu

Rector al U.P.B.

REFERENȚI ȘTIINȚIFICI

Conf. univ. dr. Mihaela Netolitzchi

Conf. univ. dr. Liliana Becea

COMITET DE SELECȚIE

Conf. univ. dr. Ileana Dragulin

Lector univ. dr. Raluca Pelin

Asist. univ. drd. Nicoleta Leonte

COMITET DE ORGANIZARE

Conf. univ. Suzana Pîrșu

Lect. univ. dr. Marin Petrof

Lect. univ. Gorgorin Nicolae

Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Asist. univ. drd. Teodora Aldea Wesselly

Asist. univ. drd. Hortopan Claudiu

Asist. univ. drd. Răchită Iancu

Asist. univ. drd. Neagu Narcis

Asist. univ. drd. Maier Mihai

Asist. univ. drd. Pricop Adrian

Asist. univ. drd. Florescu Oroles

Prof. Dan Cristea

Întreaga responsabilitate cu privire la informațiile
prezentate în comunicările științifice cuprinse în volum
revine autorilor

Procesare computerizată: **Nicoleta Leonte**
Coperta: **Liliana Becea**

ISSN: 1844- 3818

CUPRINS

<i>Student:</i> Afrasiloaia Stefania, anul I, Facultatea Energetică <i>Conducător științific:</i> Lector univ. dr. Narcis Neagu Alimentația sportivului	8
<i>Student:</i> Amarandei Irina-Cristina, anul II, F.I.M.M. <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu Scurt istoric al apariției și dezvoltării gimnasticii sportive	16
<i>Student:</i> Andrei Ana-Maria Cristina, anul I, F.S.A. <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Mihaela Netolitzchi Recorduri mondiale în sport	22
<i>Student:</i> Badea Alexandru-Florin, anul I, I.M.S.T., I.M.C. <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Ileana Dragulin Voleiul - "Pasiunea mea"	30
<i>Student:</i> Barbu Alexandra, anul II, Facultatea de Automatică și Calculatoare <i>Conducător științific:</i> Lect. univ. dr. Pelin Raluca Voluntariatul în sport	38
<i>Student:</i> Bătrânu Alexandra Florentina, anul II, FAIMA <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Ileana Drăgulin Suplimente nutritive în sport	42
<i>Student:</i> Bold Aura, anul II, I.M.M. - Optometrie <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu Stretchingul – metodă de îmbunătățire a supleței musculare	48
<i>Student:</i> Bordeianu Radu-Eugen, anul I, Facultatea de Inginerie în Limbi Străine <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. dr. Adrian Pricop Schiul alpin	52
<i>Student:</i> Burtea Andrei-Mihai, anul I, Facultatea de Energetică <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Nicoleta Leonte Istoria și tradiția clubului "F.C. Steaua București"	56
<i>Student:</i> Ciobanu Ilie-Virgil, anul I, Facultatea de Energetică <i>Conducător științific:</i> Lector univ. dr. Narcis Neagu Igiena educației fizice și sportului	60
<i>Student:</i> Costache Cristian, anul I, Facultatea Ingineria și Managementul Sistemelor Calității <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Ileana Dragulin Importanța mișcării în păstrarea sănătății corporale pe categorii de vârste	70

<i>Student:</i> Costache Cristian, anul I, Facultatea Ingineria și Managementul Sistemelor Calității <i>Conducător științific:</i> Conf.univ.dr. Ileana Dragulin	
Jogging – ul	76
<i>Student:</i> Craioveanu Andra, anul I, Facultatea de Inginerie în Limbi Străine <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. dr. Adrian Pricop	
Jocul de baschet	80
<i>Student:</i> Florea Cristina, anul I, Facultatea de Energetică <i>Conducător științific:</i> Lector univ. dr. Narcis Neagu	
Handbalul în România	87
<i>Student:</i> Iulia Nicoleta Georgescu, anul I, Facultatea de Chimie Aplicată și Știința Materialelor <i>Conducător științific:</i> Asist.univ.drd. Aldea Teodora	
Legătura între religie și sportul de performanță	93
<i>Student:</i> Grama Lavinia Denisa, anul I, F.I.M.S.T <i>Conducător științific:</i> Conf.univ.dr. Ileana Dragulin	
Apariția și evoluția dansului sportiv	100
<i>Student:</i> Micu Traian, anul II, Facultatea Inginerie Mecanică și Mecatronică <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu	
Combaterea obezității prin intermediul exercițiilor de gimnastică	107
<i>Student:</i> Naumovici Adriana, anul I, Facultatea de Științe Aplicate <i>Conducător științific:</i> Conf.univ. dr. Mihaela Netolitzchi	
Jocurile olimpice de vară, Londra 2012	112
<i>Student:</i> Ostafe D. Ioana-Silvia, anul I, IPA <i>Conducător științific:</i> Asiat.univ. Aldea Teodora	
Apariția și evoluția curlingului	117
<i>Student:</i> Polena Alexandra - Silvia, anul II, IMST <i>Conducător științific:</i> Conf.univ. dr. Ileana Drăgulin	
Badminton – istoric și regulament	123
<i>Student:</i> Popa Cătălina-Maria, anul I, FSA <i>Conducător științific:</i> Conf.univ.dr. Netolitzchi Mihaela	
Beneficiile înotului	131
<i>Student:</i> Popa Ioana, anul I, Facultatea de Chimie Aplicată și Știința Materialelor <i>Conducător științific:</i> Asiat.univ.drd. Aldea Teodora	
Apariția și evoluția scrimei	137

<i>Student:</i> Puiu Georgiana, anul I, Facultatea de Transporturi <i>Conducător științific:</i> Lector univ. dr. Iancu Rachită	
Menținerea stării de sănătate prin practicarea exercițiilor fizice	146
<i>Student:</i> Radu Andreea, anul I, Facultatea de Inginerie în Limbi Străine <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. dr. Adrian Pricop	
Apariția și caracteristicile de bază ale jocului de tenis.....	150
<i>Student:</i> Sârcă Cristina Carmen, anul II, Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu	
Generalități privind formele de practicare a ciclismului	155
<i>Student:</i> Setelecan Mircea, anul IV, IMST <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Ileana Dragulin	
Sistemul universitar francez de educație fizică și sport	158
<i>Student:</i> Sivoglu Alexandru, anul II, Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu	
Beneficiile practicării înotului asupra sănătății	163
<i>Student:</i> Statache Florentina, anul I, TET <i>Conducător științific:</i> Lector univ. dr. Iancu Rachita	
Reguli de bază în obținerea condiției fizice prin fitness	168
<i>Student:</i> Subaș Maria-Alexandra, anul I, IPA <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Aldea Teodora	
Slacklining	171
<i>Student:</i> Tănase Elena-Alice, anul II, Facultatea de Inginerie în Limbi Străine <i>Conducător științific:</i> Asist. Univ. Dr. Pricop Adrian	
Beneficiile practicării yoga.....	177
<i>Student:</i> Tătaru Ioana-Miruna, anul II, Facultatea de Inginerie în Limbi Străine <i>Conducător științific:</i> Asist. Univ. Dr. Pricop Adrian	
Apariția și evoluția snowboardului	182
<i>Student:</i> Tudor Mihai-Alexandru, anul II, IMST <i>Conducător științific:</i> Conf. univ. dr. Ileana Dragulin	
Recuperarea post traumatic în entorsa genunchiului	188
<i>Student:</i> Vlădescu Ionuț, anul II, Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică <i>Conducător științific:</i> Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu	
Caracteristicile jocului de baschet.....	192

ALIMENTAȚIA SPORTIVULUI

Autor: Afrasiloaia Stefania

Gr. 2015, An I, Facultatea de Energetică

Conducător științific: Lector univ. dr. Narcis Neagu

Cuvinte cheie: *alimentatie, sportiv*

Problematica abordată

Importanta alimentatiei corecte pentru activitatea sportiva

Existenta tuturor organismelor vii este legata nemijlocit de schimbul de materii cu natura inconjuratoare. Acest schimb poarta numele de *metabolism*.

Toate procesele vitale precum si toate activitile pe care le realizeaza omul in timpul vietii se efectueaza pe baza unor cheltuieli energetice. Elementele care acopera necesitatile energetice se gasesc in mediul extern ai poarta numele de *alimentatie*.

Prin aliment se intelege orice produs care introdus in organism serveste la mentinerea proceselor vitale, ce asigura cresterea si refacerea celulelor, precum si activitatea depusa, fara a fi dauntor sanataii, ci, dimpotriva, contribuie la mentinerea ei. Alimentele sunt alcatuite dintr-o serie de substante sau factori nutritivi.

Principiile alimentare sunt substante bine definite din punct de vedere chimic, care au un anumit rol in organism in ceea ce priveste nutritia. Principiile alimentare indispensabile omului sunt: proteinele, lipidele, glucidele (hidrocarbonatele), sarurile minerale, vitaminele si apa. Din punct de vedere al rolului pe care-l indeplinesc in organism, ele se impart in doua grupe :

- energetice sau calorice
- protectoare sau de intretinere

Din prima grup fac parte glucidele i lipidele.

Grupa a doua poate fi divizata in doua subgrupe si anume :

-cu rol plastic (de refacere), in care intra protidele si unele saruri minerale (Ca, Cl, K, etc.)

-cu rol catalitic (reglarea unor reactii chimice), in care intra vitaminele, unele saruri minerale (cupru, cobalt, iod etc.) si apa.

Metabolismul propriu-zis reprezinta transformarile ce au loc in celulele vii pe seama substantelor nutritive, prin care se formeaza, se reinnoieste protoplasma celulara si se

furnizeaza energia necesara desfasurarii acestor procese si fenomenelor biologice. El se produce in doua faze si anume :

- constructiva (anabolism)
- celular distructiva (catabolism)

Anabolismul reprezinta fenomenul de asimilare a substantelor nutritive din alimente si incorporarea lor in formele proprii organismului uman.

Catabolismul reprezinta faza de dezasimilare si degradare a substantelor incorporate sau a celor care intra in structura corpului si la care se face apel pentru eliberarea energiei necesare fenomenelor vitale, adaptarii la conditiile variate ale mediului extern, activitati depuse etc.

Prin alimente organismul primeste din mediul inconjurator atat materialul necesar pentru cresterea si refacerea celulelor, cu alte cuvinte pentru elaborarea substantelor proprii (rolul trofic sau plastic al alimentelor), cat si energia necesara acestor sinteze si desfasurarii proceselor biologice (rolul energetic).

Ratia alimentara reprezinta cantitatea de alimente necesare unui om in 24 de ore, pentru mentinerea sanatatii si satisfacerea nevoilor energetice si plastice. Regimul alimentar reprezinta o succesiune de ratii alimentare pe o perioada mai mare de timp , care sa asigure omului o buna nutritie necesara vietii si activitatii depuse.

Ratia si regimul alimentar trebuie sa fie rationale si corespunzatoare din punct de vedere cantitativ si calitativ. De aceea ele trebuie sa satisfaca nevoile organismului atat in factori nutritivi plastici si energetici, cat si in factori biocatalitici.

Trebuintele acestea sunt mult mai crescute la un sportiv decat la un om obisnuit. Mentionam ca factorii nutritivi trebuie administrate in anumite proportii pentru a nu produce tulburari prin exces sau insuficienta.

Alimentatia raionala este aceea care satisface pe deplin toate nevoile cantitative si calitative ale organismului, tinand seama de particularitatile sale fiziologice, de efortul depus si de conditiile de mediu in care se desfasoara. Ea contine toate substantele trofice, energice si catalitice necesare.

Alimentatia raionala nu este echivalenta cu supraalimentatia si nici cu consumul exagerat al unor alimente (in special carne) cum au tendinta sa creada si sa faca unii sportivi, antrenori sau conducatori de loturi. Sub aspect calitativ, consumul exagerat al unor substante alimentare produce tulburari digestive si ale PH-ului intern. Astfel excesul de protide mai ales din carne, acidifiaza mediul intern si duce la instalarea colitei de putrefactie, cu o autointoxicare a organismului si o obosire a lui.

Consumul de glucide in exces provoaca instalarea colitei de fermentatie.

O cantitate de zaharuri simple are si alte inconveniente pentru organism. Ele se absorb foarte repede si trec in sange, dand nastere la hiperglicemie, care provoaca o hiperexcitabilitate nervoasa. Se produce, de asemenea, tulburarea functiei pancreasului.

O parte din aceste zaharuri se elimina prin urina, lucru nefiresc deoarece s-a depasit capacitatea organismului de a le metaboliza. Excesul de grasimi duce la fenomene de acidoza in organism, pentru ca acestea nu mai pot fi arse pana la CO₂ si apoi raman in faze intermediare de acizi grasi, care se acumuleaza.

Consumul exagerat de grasimi de origine animala provoaca o incarcare grasa a ficatului si o crestere a colesterolului din sange, care se depune pe peretii arterelor, dand nastere la arterioscleroza si arteromatoza.

Caracterul rational al alimentatiei este dat de concordanta si echilibrul permanent intre continutul in calorii (aspectul cantitativ) de pe o parte si nevoile alimentare ale organismului pe de alta parte. In felul acesta se realizeaza echilibrul nutritiv al organismului, ca o consecinta a echilibrului alimentar. Echilibrul nutritiv face apt organismul sportivului pentru un randament neuromuscular maxim, ca urmare a unei alimentatii rationale, in care metabolismul se desfasoara normal.

Echilibrul alimentar arata ca alimentele din care se compune ratia zilnica sunt cele mai bune atat sub aspect cantitativ, cat si calitativ, creand organismului un echilibru nutritiv perfect. Nerespectarea echilibrului alimentar precum si a unor reguli igienice elementare duce la dezechilibru nutritiv si la o serie de tulburari si chiar imbolnaviri.

Ratia alimentara a sportivului in timpul activitatii depuse, atat in productie cat si in efort sportiv, organismul cheltuiește energie. Pierderea aceasta este in functie de mai multi factori. In efortul sportiv cheltuiala este legat de ramura sportiv practicata, de natura efortului respectiv (caracter, durata, intensitate), conditiile de mediu si de perioada de pregatire in care se afla sportivul. Pentru a putea face fata efortului si pentru a-i mentine starea de sanatate, sportivul trebuie sa-si refaca pierderile suferite pe seama unei ratii alimentare corecte.

Dupa cum am aratat mai inainte, prin ratie alimentara se intelege cantitatea de alimente necesare in 24 de ore. Pentru ca o ratie alimentara sa fie corect alcatuita, ea trebuie sa satisfaca mai multe cerinte igienice, dintre care mentionam:

- sa refaca integral pierderile energetice ale organismului;
- sa cuprinda toate substantele alimentare de baza (protide, lipide, glucide, vitamine, saruri minerale si apa);
- sa refaca uzura celulelor si tesuturilor organice (rol plastic);

-sa cuprinda alimente de buna calitate (cu mare valoare nutritiva), usor asimilabile, cu aspect, gust si miros placute si in cantitate suficienta, pentru a da senzatia de saturatie.

Pentru a realiza o ratie alimentara calitativ superioara trebuie ca principiile celorigene (protide lipide glucide) sa se gaseasca intr-o anumita proportie. Astfel, din ratia calorica, protidele trebuie sa reprezinte 12 - 15% , lipidele, 25 - 30 % , iar glucidele, 55 - 60% .

In acelasi timp se cere ca protidele de origine animala sa reprezinte cca 60% din ratia de protide fata de cele vegetale care trebuie sa se gaseasca intr-o proportie de 40 % iar lipidele de origine animala, 70 -75 % , fata de cele vegetale, 25 - 30 % . Proportia de grasimi vegetale, sub forma uleiurilor, trebuie neaparat respectata, avandu-se in vedere rolul lor in functia biligenetica a ficatului. Aceasta functie trebuie sa se realizeze perfect, pentru ca sportivii sa poata consuma cantitati mai mari de alimente. In acelaai timp, prin continutul lor de acizi grasi nesaturati, grasimile vegetale ajuta la digerarea celorlalte grasimi.

Pentru a se preveni infiltrarea cu grasimi a ficatului, este bine ca in ratia alimentara a sportivilor sa predomine grasimile lipotrope (lipoizi, complexe fosforate), care se gasesc in lapte si derivatele sale, in ou, peste, nuci, alune, etc. De aceea, grasimile antilipotrope (de porc, berbec, miel etc.), trebuie sa se gaseasca intr-o cantitate mica in ratia sportivului, mai ales in timpul concursurilor. Cunoscandu-se valoarea fiecarui aliment, ele trebuie combinate on mod rational, pentru a-l ajuta pe sportiv sa obin performante bune si sa-si mentina greutatea corporala optima.

Valoarea alimentelor care compun ratia alimentara se apreciaza prin continutul lor in principii alimentare si prin efectul caloric produs (numarul de calorii mari pe care le degaja).

Regimul alimentar al sportivului in diferite perioade de activitate intrucat activitatea sportiva se efectueaza pe perioade lungi de timp (perioadele de antrenament), alimentatia sportivului trebuie alcatuita in functie de aceste perioade de pregatire. Regimul alimentar al sportivului nu trebuie sa reprezinte o succesiune mecanica a unor ratii si meniuri tip, ci trebuie alcatuit tinandu-se seama de unele aspecte, dintre care amintim doar valoarea alimentelor, posibilitatile de aprovizionare in anumite sezoane si regiuni, particularitile individuale (greutate, sex, varsta) etc.

La stabilirea regimului alimentar al sportivului nu trebuie uitate urmatoarele aspecte:

1.Sportivul nu efectueaza efortul fizic pe baza alimentelor ingerate imediat inaintea acestuia decat in mica masura. Aceasta se realizeaza mai ales pe baza rezervelor facute in organism cu mult inainte.

2. Pentru realizarea efortului neuromuscular necesar unei activități sportive de calitate este nevoie de o bogată irigare sanguină a organelor intens solícitate în efort, în dauna organelor nesolícitate, cum este cazul tubului digestiv, care trebuie lăsat în repaus (este vorba de așa numitul conflict dintre mușchi și stomac).

3. După cum adaptarea organismului la programul de antrenament se face în timp, treptat, tot așa trebuie făcută și adaptarea la un regim alimentar modificat.

De aceea, în cazul unor deplasări în alte zone climatice, deosebite de cele de la noi (Olimpiada de la Melbourne, Campionatele mondiale de volei din Brazilia, Olimpiada de la Tokio etc.) în care este nevoie de o modificare substanțială a regimului alimentar, adaptarea organismului la noua alimentație trebuie efectuată treptat, mai din timp, pentru prevenirea unor tulburări digestive ce pot apărea.

În acest scop, condițiile climatice deosebite trebuie cunoscute cu mult timp înainte, pentru ca atât pregătirea, cât și alimentația să fie adaptate acestor condiții. Coeficientul de asimilare diferă nu numai după natura alimentului, ci și după fiecare individ în parte. Un sportiv poate asimila un aliment în întregime pe când altul, în mai mică măsură. Acestea duc la concluzia că nu se poate concepe folosirea unui regim alimentar tip, care să asigure maximum de randament pentru toți sportivii.

Este nevoie de o individualizare a alimentației. În general din punct de vedere al nevoilor energetice, se pot stabili trei mari perioade în alcătuirea regimului alimentar al sportivului, ca și în cazul antrenamentului:

A. Perioada pregătitoare

B. Perioada de întreceri (competițională)

C. Perioada de refacere și odihnă (de recuperare a forțelor organismului) în perioada pregătitoare regimul alimentar trebuie să satisfacă cheltuielile necesare muncii depuse în producție la care se adaugă necesarul energetic pentru susținerea efortului sportiv, în medie 300 - 500 de calorii pentru fiecare oră de antrenament.

În această perioadă, alimentația trebuie să corespundă atât sub aspect cantitativ, prin consumarea unor cantități suficiente de alimente, cât și sub aspect calitativ, prin furnizarea principiilor alimentare de bază, în cantitățile și procente corespunzătoare.

Se urmărește ca printr-un regim alimentar adecvat să se formeze în organismul sportivului rezervele energetice de care va avea nevoie în timpul concursului.

Alcoolul

Prin unele date stiitifice, literale sau artistice referitoare la alccolism, acesta a insotit omenirea facand parte integrata din viata societatii omenesti. Consumul de alcool este pastrat sub forma laica chiar si in zilele noastre in timpul unor mese festive, petreceri.

Paracelsus este socotit primul care a dat numerele de Alckhol substantei volatile obtinute la distilarea vinului. Cel mai vechi document scris care contine referiri la vin si la bere este considerat a fi papyrusul lui Eber scris in anul 1500 i.e.n. si care contine si prescriptii medicale.

Consumul de alcool este surprins si in scrierile lui Homer, Herodot, Aristotel si Platon. In tratament sau asupra ranilor Hipocrate remarca folosirea pansamentelor cu exceptia ranilor articulare. Medicii, filozofii, preotii si scriitorii au recunoscut dubla fata a bauturii alcoolice: *fermenti de reconfortare convivialitate* –“bucurie dar si mizerie si decadenta”.

Alcoolixicii sunt bautori excesivi, a caror dependenta de alcool este considerata fie o tulburare mintala decelabila, fie manifestari ce afecteaza sanatatea lor fizica si mintala, relatiile lor cu altii si bunul lor comportament social si economic , fie prodroame ale acestor genuri de tulburari; ei trebuie deci sa fie supusi unui tratament. Termenul de alcoolism a fost utilizat prima data in 1849 de catre medicul suedez Magnus huss. In 1977 Organizatia Mondiala a Sanatati a publicat un document cu numele : “*Incapacitati legate de consumul de alcool*” care a incercat sa integreze conceptul existent de alcoolism, boala care te face sa fi dependent de el.

In 1979 termenul alcoolism: a fost eliminat din clasificarea internationala a bolilor si inlocuit cu sindromul de dependenta alcoolica (aproiat de ceea ce specialistii denumesc betia). Unele persoane care beau si nu au probleme ,nu sunt alcoolicii.

Afirmatia ca alcoolismul este o maladie psihologica, alcoolicul fiind bolnavul care isi pierde libertatea de a se abtine de la alcool adica devine dependent de alcool. Alcoolismul cronic reprezinta o toxicomanie cu caractere particulare:

-uzul raspandit al substantei, ceea ce face sa existe un numar extrem de mare de consumatori de alcool, dintre care circa 10% ajung la alcoolism cronic (in cazul heroinei , 100%);

-timpul de vindecare de alcool este mult mai mare comparativ cu alte substante cu potential adictiv;

-tolerenta presupune marirea dozei pana la 3-4 ori doza uzuala;

La alcoolismul cronic se ajunge atunci cand un individ nu se poate abtine de la alcool 24 de ore si imposibilitatea acestuia de a-si controla ingestia de alcool, obsesia

alcoolica. Alcoolul este considerat a patra problema de sanatate dupa bolile cardiovasculare ; bolile mintale si cancerul.

Efectele fumatului asupra sanatatii omului

Fumatul este cunoscut de acum 300 de ani dar a inceput sa se raspandeasca dupa cel de-al doilea razboi mondial in toate tarile lumii. S-a stabilit ca in lume la ora actuala fumatul este raspunzator pentru mai mult de 1 milion de decese anual.

In ultimii 40-50 de ani a fost dovedit tot mai clar ca tutunul contine substante nocive (canceroase si iritante) . Cunoscuta tigara exercita actiuni multiple asupra fumatorului insusi cat si asupra celor din jur. Tutunul are o compozitie complexa. In frunze se gasesc diverse componente chimice: celuloza, proteine, amidon, steroli, minerale etc. Dar veti putea spune ca acesti compusi se mai gasesc si in alte plante dar tutunul are ca substante specifice nicotina si isoprenoizii(hidrocarburi nesaturate).

Multa vreme s-a crezut ca nicotina este cel mai toxic agent activ al tutunului si intr-adevar este o otrava foarte puternica, o doza de 5mg de nicotina fiind suficienta pentru a omora un caine in cateva clipe prin paralizia nervilor motori iar una de 60mg este la fel de eficienta pentru om.

Nicotina este un lichid incolor in clipa extragerii dar in contact cu aerul si lumina se coloreaza in brun. Are un gust amar si iritant iar mirosul este slab la rece si asfixiant la caldura.

Prin ardere tutunul isi modifica compozitia initiala dand nastere la noi substante: o intreaga mixtura de gaze, vapori necondensati, si substante particulare variabile. Fumul inhalat este un aerosol(particule lichide si solide de dimensiuni f. mici, intre 0.001 si 100 microni) concentrat cu miliarde de particule pe cm.

Temperatura I zona de ardere a unei tigari este in jur de 884c. printre noile componenete ale fumului de tigara se numara oxidul de carbon, gudronul si alte subst. iritante pentru sistemul respirator. Oxidul de carbon este un componet foarte nociv al combustiei tutunului. Concentratia lui variaza dupa modul in care este fumat astfel: 2% in fumul de pipa, 3-4% in fumul de tigara si in trabuc atinge valoarea de 6%.

Hemoglobina formeza cu acesta un compus stabil (hemoglobina are o afinitate mai mare pentru oxidul de carbon decat pentru oxigen deoarece cu acesta din urma compusul rezultat este instabil) facand astfel ca hemoglobina astfel combinata sa devina inutilizabila pentru transportul de oxigen dand nastere la anoxie astfel tesaturile incep sa sufere din cauza lipsei de oxigen.

Diversii iritanti respiratori se mai gasesc in fumul de tutun in concentratii mari patologice iar printre acestia se numara: acroleina, formaldehida, acidul cianhidric, acetaldehida. Dar totusi cei mai periculosi factori din fumul de tigara sunt substantele cancerigene si cocangerigene care se gasesc in aerosolii produsi de fumul de tigara si care poarta denumirea fenerala de *gudroane*.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alexandrescu, C., Cretu, A., 1991, "*Igiena educatiei fizice si sportului*", ANEFS

SCURT ISTORIC AL APARIȚIEI ȘI DEZVOLTĂRII GIMNASTICII SPORTIVE

Autor: Amarandei Irina-Cristina

Grupa: 521A, An II

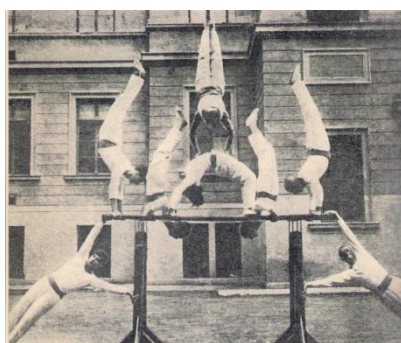
Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică

Conducător științific: Asist. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: corp, elasticitate, flexibilitate, miscare.

Problematika abordata

Gimnastica este unul dintre cele mai vechi sporturi olimpice fiind inclusă și în programul Jocurilor Olimpice antice, atunci când concurenții se întreceau într-o varietate de concursuri, care, cu greu, ar putea fi denumite “gimnastică”. Acestea au inclus lupte și sărituri peste tauri, în conformitate cu ilustrațiile de pe vase de lut. De fapt, numele de “gimnastică” este derivat din cuvântul grecesc antic ”*gymnos*“, care, tradus literal, înseamnă ”*gol*”, acesta fiind și unul dintre motivele pentru care femeile au fost excluse de la Jocuri, nu doar în calitate de concurente, ci și ca spectatoare. Gimnastica olimpică a acelor timpuri s-a stins odată cu desființarea J.O., dar, până atunci, timp de peste o mie de ani, regii care au guvernat în epocă au încurajat practicarea exercițiilor fizice.

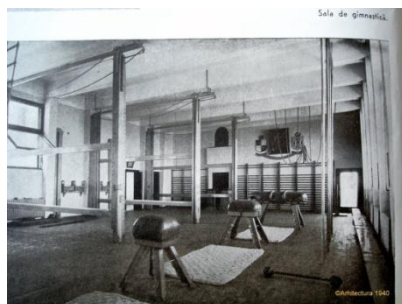


Sportul, la modul general, prin urmare și gimnastica, a căpătat forme în accepțiune modernă pe parcursul secolului al XIX-lea, în ceea ce privește gimnastica în prim-plan aflându-se disputa dintre cele două stiluri în conflict: sistemul suedez (în principal grup de exerciții libere) și sistemul german (cu ajutorul unui aparat).

În Europa secolului al XIX-lea au început să apară Gimnaziile destinate gimnasticii în aer liber, care seamănă cu locuri de joacă, locuri privite ca o aventură în cazul domnilor care doreau să impresioneze doamnele, care, la rândul lor, tot din același motiv, care purtau semne

ale « ascensiunilor » montane. Din punct de vedere al armatei, gimnastica a fost privită ca o posibilitate de exprimare a disciplinei, și nu este de mirare că termeni militari încă mai există, cum ar fi “defilează pe...” și “salutul juriului”.

Federația Internațională de Gimnastică (FIG) a fost fondată în 1881, la Liège, în prezent existând 129 federații afiliate.



Gimnastica este unul dintre puținele sporturi prezente în Program încă de la primele ediții ale Jocurilor Olimpice din epoca modernă. Începând cu 1989, prin evoluțiile băieților, fetele intrând oficial în scenă abea în 1952, la Helsinki, dar și până atunci, la diferite ediții au fost concursuri destinate gimnastelor. Primul concurs olimpic de gimnastică, Atena 1896, a reunit la start 18 gimnaști din patru – șase națiuni, la câteva aparate, programul (uneori concursul a avut loc în aer liber) suferind permanente schimbări până să ajungă la forma cunoscută azi. Modificări au fost făcute aproape la fiecare concurs olimpic, în ceea ce privește numărul, felul și construcția aparatelor utilizate, numărul de gimnaști pe echipă, tipul de exerciții, calitatea evoluției, vârsta competitorilor, de la concursurile în aer liber la cele în sală etc. Cu toate acestea, era adevărată a gimnasticii a debutat odată cu Jocurile Olimpice din 1952, de la Helsinki, atunci fiind stabilite liniile coordonatoare ale dezvoltării acestei discipline.

Astăzi, gimnastica artistică se bucură de o largă popularitate, fiind “regina” marilor întreceri poli-sportive, timp în care și-a diversificat și aria de cuprindere, apariția gimnasticii ritmice, trambolina, gimnasticii aerobice și acrobatice, fiecare având competiții la nivel mondial și continental care suscită un interes deosebit.

Unele documente au relevat faptul că, de-a lungul sec. al XVII-lea și al XVIII-lea, diferite celebrări sau evenimente importante de la curțile principiale din țările românești au fost însoțite de demonstrații acrobatice, precum elemente acrobatice, trageri de frînghii, sărituri peste animale aliniate (incluzând chiar și salturi), toate acestea executate de către sportivi locali (pehlivani) sau renumiți acrobați, aduși din străinătate special în acest scop.

În 1822, la Mediaș, a fost creată o asociație de gimnastică numită ‘**TURNVEREIN**’. Profesorul sas Stefan Ludwig Roth a introdus în cadrul ‘curriculum’-lui școlar programul de

gimnastică al germanului Friedrich Ludwig Jahn. Figura controversată, Jahn a fost creatorul aparatelor de gimnastică.

Începând din anii 1860, programele de gimnastică din țara noastră s-au dezvoltat prin crearea de asociații și societăți de gimnastică, precum cele din Arad și Bistrița în 1869, și Brașov în 1861. O societate de arme, gimnastică și tir a fost creată în București în 1866. O societate internațională de tir și gimnastică a fost creată și la Iași în 1877. Societăți de gimnastică au fost înființate mai târziu la Timisoara și Craiova în 1889 și respectiv, 1890. Altele au apărut între 1891 și 1906 la Pitesti, Agnita, Targu-Jiu, Ploiesti, Galati și Campulung-Muscel.

La data de 14 septembrie 1906 a avut loc un congres al societăților de gimnastică care a dus la crearea Federației Române de Gimnastică, prima instituție centrală ce va coordona și conduce peste 18 societăți existente la acea dată în întreaga țară. Primul conducător al instituției a fost generalul P.V.Nasturel, cu doi adjuncți – ministrul la acea dată al Educației Spiru Haret și lt.colonelul Theodor Petrescu. Societăți noi de gimnastică și cluburi au apărut în 1907, același an când Federația Română de Gimnastică a devenit a noua federație care s-a afiliat la Federația Internațională de Gimnastică. În luna mai a aceluiași an prima manifestare națională a avut loc la Arenele Romane din București, cu demonstrații la bara fixă, paralele inegale și cal cu mânăre.

Gheorghe Moceanu (1835-1909) a fost primul mare profesor român de gimnastică. El și-a început cariera la Cluj, după care a lucrat o lungă perioadă de timp la București. A tradus numeroase studii și lucrări despre gimnastică din germană în română și a înființat numeroase asociații de gimnastică în Transilvania și Banat, la fel ca și în București. Moceanu a militat puternic pentru introducerea gimnasticii în programele școlare și în armată, scriind, în susținerea acestui scop, primele cărți și ghiduri despre gimnastică. În afara faptului că a practicat gimnastica, Moceanu a mai fost și un excelent dansator și un promotor al dansului popular românesc, atât în țară, cât și în străinătate. Gimnastica din România îi este profund îndatorată.

Un alt mare profesor al gimnasticii a fost Nicolae Velescu, student și apoi coleg al lui Moceanu. A fost coautor la unele studii și a ajutat organizarea unor turnee demonstrative de gimnastică și dansuri populare românești în Orientul Îndepărtat. Dimitrie Ionescu (1864-1946) a fost o altă personalitate și profesor al gimnasticii românești. Absolvent al Școlii Centrale de Gimnastică din Roma, în martie 1892 a înființat revista 'Gimnastul Român', care, începând din anul 1907, a devenit revista oficială a Federației Române de Gimnastică.

În 1910 președintele Federației Române de Gimnastică a devenit membru al Consiliului Federației Europene de Gimnastică. Gimnastica a continuat să câștige popularitate în România. Anul 1914 este anul creerii unei noi asociații în Aiud, Buzău, Lugoj și Alexandria. În anul următor, 1915, a avut loc al nouălea Congres al Federației Române de Gimnastică; cu această ocazie, regele Ferdinand a emis un decret regal, atribuind federației deplină autonomie juridică.

Femeile au devenit parte din programele gimnasticii între 1916-1932, odată cu participarea la concursuri internaționale organizate în Franța, Italia, Iugoslavia și Cehoslovacia. Competiții naționale, de fapt, festivaluri de gimnastică, au fost organizate în țară la intervale regulate. În 1932 Federației Române de Gimnastică s-a afiliat la Uniunea Federațiilor Sportive din România.

Odată cu instaurarea regimului comunist în România, după cel de-al doilea război mondial, sistemul sovietic a dat o calitate mai mare gimnasticii la aparate, aceasta instaurându-se în instituțiile educaționale la fel ca și în cluburi. În anul 1947, primul campionat național a avut loc la Reșița, în timp ce Bucureștiul a găzduit primul campionat național școlar. Mai multe competiții bilaterale au avut loc între 1950-1951.

Între anii 1950-1964 sub îndrumarea unor mari antrenori precum Iosif Maier, Adina Stroescu, Robert Podlaha, Nicolae Bîlașu, Caius Jianu, Petre Dungaciu, Maria Simionescu și alții, gimnastica românească a cunoscut o creștere rapidă, atât din punct de vedere tehnic și metodologic, cât și din punctul de vedere al formării specialiștilor, unii dintre ei mai activând și astăzi în gimnastica românească.

La București, în luna mai 1957, s-au organizat de către Federația Română de Gimnastică Campionatele Europene de Gimnastică, la feminin. Gimnastele române Sonia Iovan și Elena Leuștean au câștigat medalia de argint, respectiv bronz, la această competiție. În anul 1956 s-au organizat, ca o repetiție pentru aceste Campionate Europene, o competiție numită ‘Campionatele Internaționale de Gimnastică ale României’. Este cea mai veche competiție individuală din lume, atât la masculin cât și la feminin: în anul 1996 s-a desfășurat o ediție comemorativă, cea de-a 40-a ediție a acestor Campionate Internaționale.

Din 1961 s-au organizat campionate naționale pentru gimnastica ritmică-sportivă, eforturile federației fiind încununuate de succes în competiții internaționale, continentale și mondiale. Începând cu anul 1965, România a luat parte în mod regulat la “Turneul Prietenia”, o competiție între țările socialiste. Competiția a fost un loc de lansare pentru numeroși campioni mondiali și olimpici. În 1973 această competiție a fost câștigată de către Nadia Comăneci.

Federația Română de Gimnastică a luat ființă în anul 1906 și s-a afiliat la Federația Internațională în anul 1907.

În anul 1987 FRG s-a afiliat și la Uniunea Europeană de Gimnastică.

Prima participare olimpică a avut loc în anul 1952 la Helsinki, echipa clasându-se pe un modest loc IX.

În anul 1957 FRG a organizat primul Campionat European de gimnastică feminină, în București – sala Floreasca, unde gimnastele Sonia Iovan și Elena Leuștean s-au clasat pe locurile II și III la individual compus, cucerind încă 3 medalii de argint și bronz la aparate.

Prima afirmare olimpică a gimnasticii feminine s-a produs la olimpiada (J.O.) de la Melbourne 1956, unde echipa formată din Elena Leuștean, Sonia Ioban, Emilia Vatasoiu-Lita, Ileana Sacalici, Uta Schland, Elena Dobrovolschi și Georgeta Hurmuzache a cucerit medalia de bronz; totodată, Elena Leuștean se clasează pe locul IV la individual compus și obține o medalie de bronz la sol.

Anul 1958 menține echipa feminină pe locul III la Campionatele Mondiale (CM) de la Moscova, loc confirmat și la J.O. Roma 1960.

Ca urmare, între măsurile luate de federație pentru redresare, a fost și aceea a înființării liceului de gimnastică de la Onești (actualmente Liceul “Nadia Comăneci”).

La C.M. 1970 de la Ljubljana și J.O. Munchen 1972 se remarcă deja o creștere a echipei, aceasta clasându-se pe locul V, respectiv VI și prezentând o nouă garnitură de gimnaste din care se remarcă Alina Goreac și Anca Grigoraș.

J.O. Montreal 1976 au însemnat un moment istoric, de referință pentru gimnastica românească. Rezultatele memorabile ale acestei competiții, dar mai ales apariția Nadiei Comăneci au revoluționat gimnastica mondială, ca dovadă că această olimpiadă a fost denumită semnificativ “Olimpiada Nadiei”; echipa formată din Nadia Comăneci, Teodora Ungureanu, Anca Grigoraș, Mariana Constantin, Gabriela Trusca și Georgeta Gabor a cucerit medalia de argint, urmată de o salbă de medalii de aur, argint și bronz la individual compus și aparate, adjudecate de Nadia Comăneci și Teodora Ungureanu.

A urmat o perioadă de dominare a Nadiei care își înscrie în palmares – până la retragerea din 1981 – participarea la încă o olimpiadă – totalul medaliilor “olimpice” fiind de 9 din care 5 de aur. De asemenea, ea deține performanța unică de cucerire a 3 ediții consecutive a Campionatelor Europene rămânând astfel definitiv în posesia Cupei “Challenge”. La toate acestea se adaugă o multitudine de medalii cucerite la C.M., C.E. și turnee internaționale.

Nadia a fost distinsă în anul 1984 cu Colanul Olimpic de Argint, de către președintele C.I.O. Juan Antonio Samaranch. Actualmente ea trăiește în America și este președinte onorific al FRG.

De menționat este deasemenea faptul că echipa României a cucerit de 3 ori consecutiv titlul mondial pe echipe în anii 1994, 1995 și 1997, participante la victorie fiind și gimnastele Alexandra Marinescu, Claudia Presecan, Ionela Loaies, Daniela Maranduca, Nadia Hațegan, Mirela Tugurlan, Corina Ungureanu.

Concluzii

Gimnastica este, astăzi, unul dintre cele mai populare sporturi din programul olimpic, dar, de asemenea, unul dintre cele mai pretențioase.

Practicată pe scară largă în întreaga lume, este nevoie de o combinație unică de putere, flexibilitate, rezistență, îndrăzneală și măiestrie pentru a atinge cotele de vârf.

Bibliografie

***<http://cnsctatedeva.ro/istoria-gimnasticii/>

***<http://www.romgym.ro/media/istoria-gimnasticii/>

***<http://www.romgym.ro/despre-noi/istoric/>

RECORDURI MONDIALE ÎN SPORT

Autor: Andrei Ana-Maria Cristina

Facultatea de Științe Aplicate gr.1312

Conducător științific: Conf. univ. dr. Mihaela Netolitzchi

Cuvinte cheie: *baschet, baseball, fotbal, recorduri mondiale, sport*

Problematica abordată

Se spune că recordurile sunt atinse pentru a fi depășite, dar există recorduri mondiale care nu vor fi detronate niciodată. Iată o listă cu câteva dintre cele mai notabile recorduri sportive, care puțin probabil vor fi defalcate vreodată. Fiecare sportiv ce atinge un anumit record se gândește ca acesta va fi depășit cândva. Cu toate acestea, există excepții de recorduri care nu vor fi depășite niciodată, numere atât de mari încât se poate spune că se ating o dată în viață. În următoarele paragrafe vă oferim unele dintre aceste recorduri sportive, dar rețineți că aceasta nu este o listă exhaustivă, numele unor celebri sportivi putând fi omiși.

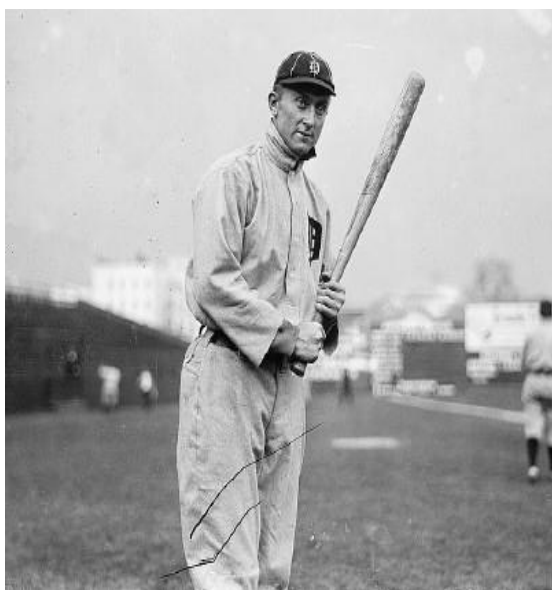
Recorduri în baseball care nu vor fi niciodată depășite

Una dintre cele mai importante recorduri ale Ligii Majore de Baseball care nu va fi depășită este recordul atins de *Cy Young* (1867-1955), celebrul jucător de baseball cu 511 victorii. Următorul record înregistrat în anii 1890 și jucătorul cel mai apropiat de zilele

noastre este *Walter Johnson*, cu 417 victorii. Mai mult decât atât, *Ty Cobb* are cele mai multe meciuri jucate, 366. Până în ziua de azi nimeni nu l-a ajuns, cea mai mare medie fiind de 344 de meciuri, a lui *Tedd Williams* care s-a pensionat în 1960. Recordul în baseball a lui *Rogers Hornsby*, cele mai multe meciuri într-un sezon, 424, rămâne încă valabil și este unul dintre acele recorduri care nu pot fi depășite. Ultimul jucător care a înregistrat un record a fost *Ted Williams* în 1941, cu 400 de meciuri jucate într-un sezon.

Celebrul jucător de baseball Cy Young



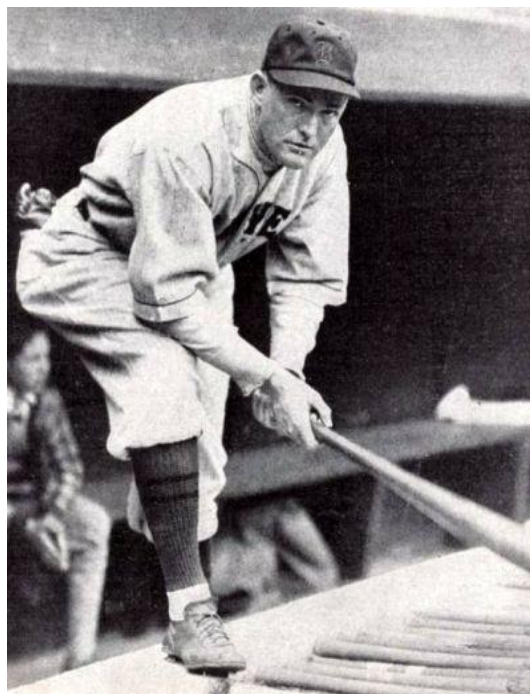


Rogers Hornsby - record în baseball

Recorduri în fotbal care nu vor fi niciodată depășite



Jucătorul de baseball Ty Cobb



În istoria Ligii Naționale de Fotbal până în zilele noastre, *William Beattie Feathers* (1909-1979) deține recordul la păstrarea balonului pe mai mult de 914 metri. Acest record nu a fost depășit, niciun jucător nereușind să parcurgă mai mult de 3 metri în ultimii 65 de ani. În plus, jucătorii de astăzi se ataca reciproc și încearcă să intre în posesia mingii cât mai des posibil.

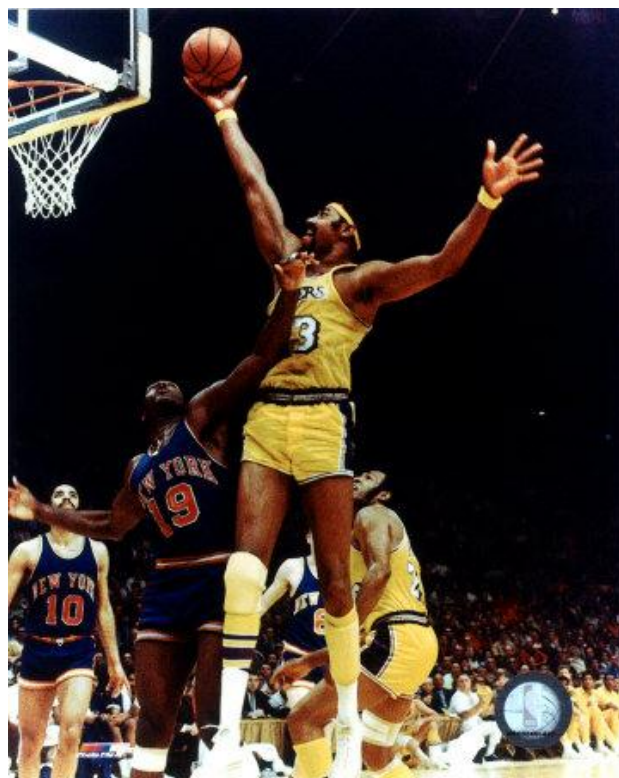
Alt record în fotbalul american care niciodată nu va fi depășit este cel stabilit de *George Halas* (1895-1983), care a rămas antrenor al aceleiași echipe timp de 40 de ani, mai ales ca antrenorii de astăzi nu rămân pentru mult timp într-o anumită echipă. Mai mult decât

atât, antrenorii se schimbă datorită insecurității, volumului de muncă și presiunii asociate cu

jocul.



Celebrul antrenor de fotbal George Halas



*Record în baschet care nu va fi niciodată depășit
Celebrul baschetbalist Wilt Chamberlain*

Un record al Asociației Naționale de Baschet care nu ar fi depășit este cel stabilit de *Wilt Chamberlain* (1936-1999). El a acumulat 50.4 puncte în fiecare meci din sezonul 1961-1962. Astăzi, cei mai buni baschetbaliști aduna sub 40 de puncte în fiecare meci. În același

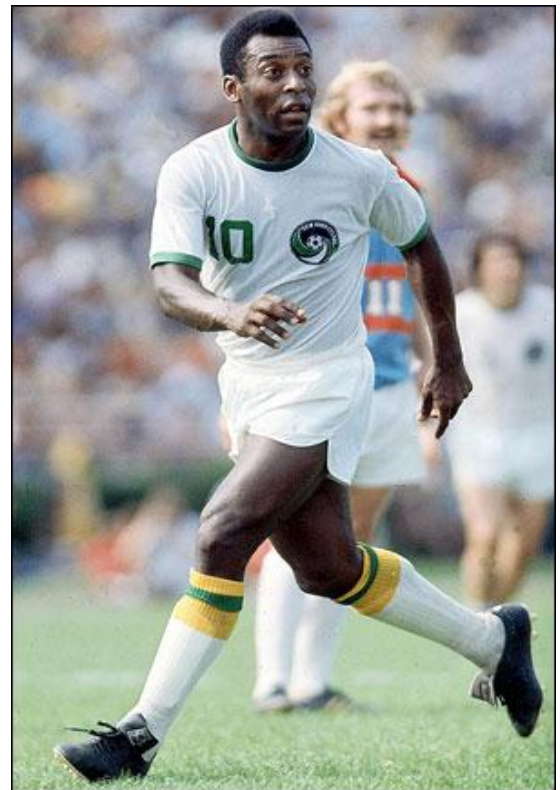
sezon, a înregistrat mai mult de 50 de puncte în 45 de meciuri, un record al tuturor timpurilor.

Top 10 recorduri sportive

10 recorduri sportive, care puțin probabil vor fi vreodată depășite:



- Cele 60 de goluri marcate de **Dixie Dean** (1907-1980) pentru Everton în 36 de meciuri pe durata sezonului Primei Divizii din 1927-1928 din Anglia.



Brazilianul Pele (Edison Arantes do Nascimento)

- Cele 1280 goluri din cariera lui **Pele** (născut la 23 octombrie 1940), marele fotbalist brazilian, marcate în 1363 de meciuri. Însă acest record



include și golurile marcate în meciurile de club non-competitive.

- Cele 49 de victorii ale lui *Rocky Marciano* (1923-1969), niciodată învins de-a lungul carierei sale în box la categoria grea.

Boxerul Rocky Marciano



Pilotul de Formula 1 Michael Schumacher

- Cele 7 titluri de campion ale lui *Michael Schumacher* (născut la 3 ianuarie 1969) în campionatele de Formula 1. Mai mult decât atât, recordul de 85 victorii de curse din cariera este puțin probabil să fi depășit prea curând.
- *Margaret Court* (născută la 16 iulie 1942) a câștigat 62 de titluri Grand Slam în tenis (19 la categoria dublu mixt, 19 duble și 24 titluri la categoria

simplu).



Tenismena Margaret Court

- Cu o medie de 99.94 puncte marcate în fiecare meci, legendarul jucător de cricket *Don Bradman* (1908-2001), recordul marelui jucător australian va rămâne pentru totdeauna.



- *Byron Nelson* (1912-2006), câștigător a 11 titluri consecutive în Turul PGA de golf. În plus, în cariera sa, el a câștigat 18 titluri, care, de asemenea, puțin probabil vor fi depășite.



Jucătorul de golf Byron Nelson



- În cariera sa în hochei pe gheață, *Wayne Gretzky* (născut la 26 ianuarie 1961) a acumulat 2857 de puncte, cu 894 goluri și 1963 de participări, un alt record care niciodată nu va fi depășit.

Campionul la hochei pe gheață Wayne Gretzky

Jucătoarea de squash Heather McKay



- Cele 16 titluri câștigate de marea jucătoare de squash *Heather McKay* (născută la 31 iulie 1941), ea nepierzand niciun joc individual. Este prea puțin probabil că acest record să fie depășit sau chiar să se ajungă aproape de el.
- Cele șapte victorii ale remarcabilului jocheu *Frankie Dettori* (născut în 15 decembrie 1970) dintre care 3 victorii le-a obținut într-o singură competiție.



Remarcabilul jocheu Frankie Dettori

Concluzii

1. Omul a încercat întotdeauna să-și depășească limitele. Indiferent dacă vorbim despre deplasarea în aer, pe apă sau pe pământ, pe șine sau roți, de strunirea unor motoare puternice, sportivii și-au riscat viața, uneori, au doborât obstacole și au sfidat moartea, stabilind un etalon greu de atins pentru predecesori.
2. *“Vreau să fiu o legendă a sportului”* (Atletul jamaican Usain Bolt)

Bibliografie

***<http://www.roportal.ro/articole/recorduri-mondiale-in-sport-4873.htm>

***www.google.ro

***www.sport.ro

***www.ro.wikipedia.org

VOLEIUL - "Pasiunea mea"

Autor: Badea Alexandru-Florin

Grupa 613 CB

Facultatea IMST, IMC

Conducator stiintific: Conf. dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie: *sport, volei*

Problematica abordata

Voleiul pastreaza cel mai bine spiritul sportiv, deoarece continua sa ramana un joc, spre deosebire de alte sporturi, care dintr-un motiv sau altul se transforma incet in adevarate razboie purtate pe un gazon sau pe parchet.

VOLEIUL este un sport(al doilea in lume ca popularitate)in care doua echipe,separate de un fileu inalt,trebuie sa treaca mingea deasupra acestuia,folosin doar mainile,cu scopul de a face ca mingea sa atinga terenul advers.Fiecarei echipe ii este permisa doar trei lovituri pentru a trimite mingea catre terenul celeilalte echipe.

Jocul de volei a fost codificat in 1893 de catre profesorul W. Morgan de la colegiul din Massachusetts (S.U.A.), avand la baza un foarte vechi joc italian si asa-numitul «Faustball» german. Datorita usurintei in practicare, se raspandeste rapid si in Europa.

La noi este mentionat prin 1920 spunandu-i-se «Mingea bomba». In 1922, la Bucuresti, 8 echipe scolare isi disputa intaietatea, iar in 1926 apar echipe de cluburi si in provincie.

Federatia Romana de Baschet si Volei este constituita in 1930, organizandu-se imediat si un campionat regional. In anul 1946 sunt mentionate campionate scolare, universitare, sindicale si regionale; echipele reprezentative ale Romaniei participa la Jocurile Balcanice pe care le castiga si la masculin si la feminin.

In 1948 ia fiinta Federatia Romana de Volei si se organizeaza Campionatele nationale de volei. In 1956 ne clasam pe locul II la Campionatele Mondiale de la Paris, atat la fete cat si la baieti; in 1961 echipa masculina Rapid Bucuresti cucereste Cupa Campionilor Europeni, performanta pe care o va mai reedita de 2 ori, ca si echipa Dinamo Bucuresti care, in 1981, a intrat definitiv in posesia «Cupei Campionilor Europeni» castigata de trei ori.

Campionatele Europene de la Bucuresti, din 1963, ne aduc marea bucurie a ocuparii locului I la baieti, iar in 1966 ne clasam pe locul II la Campionatele mondiale. Dupa multe incercari

neizbutite, in 1980 la Jocurile Olimpice de la Moscova, reprezentativa masculina a tarii noastre ocupa un onorabil loc III.

Aspecte tehnico-tactice ale jocului de volei

Tehnica si tactica in cadrul jocurilor sportive nu pot fi separate decat din punct de vedere didactic, deoarece fiecare element sau procedeu tehnic este executat in scop tactic, in vederea rezolvarii situatiilor problematice de pe teren, create de catre adversari sau coechipieri

In aceste conditii,putem vorbi despre actiuni sau structuri tehnico-tactice.

Principalele elemente tehnice care sunt folosite in jocul de volei sunt:

- Serviciul - care poate fi efectuat de sus sau de jos, din fata si din lateral (in functie de pozitia jucatorului fata de fileu).
- Preluarea (manseta) cu doua maini de sus sau de jos, din serviciu sau din atac
- Ridicarea pentru lovitura de atac sau pasarea mingii.
- Lovitura de atac - procedeu drept, intors sau prin rotarea bratului
- Blocajul - individual, in 2 si 3 jucatori
- Dublarea pasei loviturii de atac sau blocajului.

Serviciul este actul lansarii mingii în joc de către jucătorul din spate-dreapta (poziția 1), plasat în zona de serviciu.

Ordinea la serviciu

Jucătorii trebuie să urmeze ordinea la serviciu indicată în fișa cu poziția initiala.

După primul serviciu al setului, jucătorul la serviciu este determinat după cum urmează:

când echipa la serviciu câștigă faza de joc, jucătorul care a efectuat serviciul precedent (sau jucătorul care l-a înlocuit) servește din nou;

când echipa la primire câștigă faza de joc, ea obține dreptul să servească și efectuează o rotație înainte de a servi. Serviciul va fi efectuat de jucătorul care trece din poziția 2 (față-dreapta) în poziția 1 (spate-dreapta).

Execuția serviciului

Mingea trebuie să fie lovită cu palma sau oricare altă parte a brațului după ce a fost lansată pentru a fi servită (deci aruncată în aer sau lăsată să cadă din mână).

O singură lansare a mingei pentru a fi servită este permisă. Trecerea mingei dintr-o mână în alta și lovirea ei de sol ca la baschet este permisă.

În momentul loviturii serviciului sau al desprinderii de la sol pentru un serviciu din săritură, jucătorul la serviciu nu trebuie să atingă terenul de joc (inclusiv linia de fund) sau solul din afara zonei de serviciu.

După ce a lovit mingea, el poate să pășească sau să revină pe sol în afara zonei de serviciu sau în interiorul terenului de joc.

Jucătorul la serviciu trebuie să lovească mingea în decursul a 8 secunde care urmează fluierului arbitrilor principal pentru autorizarea serviciului.

Serviciul executat înainte de fluierul arbitrilor trebuie să fie anulat și repetat.

Paravanul

Jucătorii echipei la serviciu nu trebuie să-și împiedice adversarii, printr-un paravan individual sau colectiv, să vadă jucătorul la serviciu sau traiectoria mingei servite.

Un jucător sau un grup de jucători ai echipei la serviciu fac paravan dacă mișcă brațele, sar sau se balansează lateral în timpul executării serviciului sau stau grupați pentru a acoperi traiectoria mingei.

Greșeli în timpul acțiunii de executare a serviciului

Greșeli ale serviciului

Greșelile următoare au drept consecință o schimbare de serviciu, chiar dacă adversarul este în poziție greșită. Jucătorul la serviciu: încalcă ordinea la serviciu; nu execută serviciul corect.

Greșeli ale serviciului după lovirea mingei

După ce mingea a fost lovită corect, serviciul devine greșit (cu excepția cazului în care un jucător este în poziție greșită) dacă mingea:

atinge un jucător al echipei la serviciu sau nu depășește complet prin spațiul de trecere planul vertical al fileului; aterizează "afară";

mingea trece pe deasupra unui paravan al echipei la serviciu.

Lovitura de atac

Orice acțiune care direcționează mingea înspre spațiul de joc advers, cu excepția serviciului și blocajului, este considerată o lovitură de atac.

În timpul loviturii de atac este permisă "plasarea" mingei numai dacă execuția este clară și mingea nu este prinsă sau aruncată

O lovitură de atac este efectivă în momentul când mingea a depășit în întregime planul vertical al fileului sau a fost atinsă de un adversar

Restricții ale loviturii de atac

Un jucător din linia întâi poate efectua o lovitură de atac la orice înălțime, cu condiția ca acel contact cu mingea să fi avut loc în interiorul propriului său spațiu de joc.

Un jucător din linia a doua, aflat în spatele liniei de atac, poate efectua o lovitură de atac de la orice înălțime:

în momentul săriturii sale, talpa piciorului (picioarelor) jucătorului nu trebuie nici să atingă și nici să depășească linia de atac;

după ce a lovit mingea, el poate să revină pe sol în interiorul zonei de atac.

Un jucător din linia a doua, aflat în zona de atac, poate de asemenea realiza un atac efectiv dacă, în momentul contactului, mingea nu se află în totalitate deasupra marginii superioare a fileului.

Nici unui jucător nu i se permite să realizeze un atac efectiv asupra serviciului advers, atunci când mingea este în zona de atac și în întregime deasupra marginii superioare a fileului.

Greșeli ale loviturii de atac

Un jucător lovește mingea în spațiul de joc al echipei adverse.

Un jucător trimite mingea "afară".

Un jucător din linia a doua, aflat în zona de atac, execută un atac efectiv atunci când mingea este situată în întregime deasupra marginii superioare a fileului.

Un jucător execută un atac efectiv asupra serviciului advers, când mingea este în zona de atac și în întregime deasupra marginii superioare a fileului.

Un Libero execută un atac efectiv asupra unei mingi care se află în întregime deasupra marginii superioare a fileului.

Un jucător execută un atac efectiv asupra unei mingi aflată în totalitate deasupra marginii superioare a fileului iar ea este provenită dintr-un pas în degete al Libero-ului aflat în zona de atac.

Blocajul

Acțiunea de a bloca

Blocajul este acțiunea de interceptare a mingei care vine de la adversar efectuată de jucători plasați aproape de fileu, depășind marginea superioară a fileului. Numai jucătorilor din linia întâi le este permis să realizeze un blocaj efectiv.

Tentativa de blocaj - este acțiunea de blocaj fără să fie atinsă mingea.

Blocaj efectiv este ori de câte ori mingea este atinsă de un jucător aflat la blocaj.

Blocaj colectiv - este realizat de doi sau trei coechipieri aflați unul aproape de celalalt și devine efectiv când unul dintre ei atinge mingea.

Contacte ale blocajului

Contactele consecutive (rapide și continue) realizate de unul sau mai mulți jucători aflați la blocaj sunt permise, cu condiția ca aceste contacte să fi avut loc în cursul aceleiași acțiuni .

Blocajul în spațiul advers

În cursul blocajului, jucătorul poate să treacă mâinile și brațele pe deasupra fileului, cu condiția ca această acțiune să nu împiedice jocul adversarului. Deci, nu este permisă atingerea mingiei pe deasupra fileului atâta timp cât adversarul nu a executat o lovitură de atac.

Blocajul și loviturile echipei

Contactul mingei cu blocajul nu este considerat ca o lovitură a echipei. În consecință, după o atingere la blocaj, echipa are dreptul la trei lovituri pentru a retrimite mingea. Prima lovitură după blocaj poate fi executată de oricare jucător, inclusiv de cel care a atins mingea în cursul blocajului.

Greșeli ale blocajului

Jucătorul la blocaj atinge mingea în spațiul de joc advers înaintea sau în momentul loviturii de atac a adversarului.

Un jucător din linia a doua sau un Libero execută sau participă la un blocaj efectiv.

Blocajul serviciului advers.

Mingea este trimisa “afară” de blocaj.

Blocajul mingei în spațiul de joc advers prin afara antenelor.

Un Libero participa, singur sau cu alti coechipieri, la o tentativa de blocaj.

Regulament, materiale, echipament

Terenul de joc este un dreptunghi de 18 m pe 9 m, impartit in doua patrate egale printr-o linie de mijloc. Liniile de marcare ale terenului sunt late de 5 cm si fac parte din terenul de joc. Se poate juca pe pamint, pe iarba, pe bitum, zgura sau in sali de sport.

Fileul care separa cele doua terenuri de joc are inaltimea (la marginea sa superioara), de 2,43 m pentru barbati, 2,24 m pentru femei.

Mingea este confectionata din benzi de piele avand o camera de cauciuc in interior, o circumferinta de 65-68 cm si o greutate de 250 g.

Echipele sunt formate din 6 jucatori titulari (care sunt pe teren) si inca 6 jucatori de rezerva, care pot fi introdusi oricand in timpul jocului (dar nu mai mult de 6 schimbari intr-un

set). Jucatorii unei echipe stau pe teren astfel incat sa acopere intreaga suprafata de 81 mp. In timpul efectuării serviciului, jucatorii sunt obligati sa stea pe teren in ordinea numerelor anuntate de catre antrenor la arbitrul scorer.

Pentru a usura intelegerea unui joc, cele 6 zone de pe teren au fost numerotate de la 1-6 in sensul invers de miscare a acelor ceasornicului. Ori de cate ori o echipa castiga serviciul de la adversari, jucatorii isi schimba locurile pe teren, efectuand o rotatie in sensul acelor ceasornicului. Echipele aflate fata in fata, incearca sa-si trimita astfel mingea de joc, incat adversarul sa nu o poata returna in conditii regulamentare.

Mingea se pune in joc printr-un serviciu care este executat din afara terenului (din spatiul special destinat) de catre jucatorul aflat in dreapta, pe linia de fund a terenului. Echipa care este in posesia mingii este obligata ca, prin maximum trei lovituri, sa o trimita in terenul advers. Se obtine un punct de catre echipa care a servit in cazul cand echipa adversa nu reuseste sa-i retransmita mingea regulamentar. Un set se incheie atunci cand o echipa a totalizat 15 puncte (cu conditia departajarii cu 2 puncte la scorul de 14:14, 15:15 etc.). Victoria este obtinuta de catre echipa care castiga prima doua seturi (din trei) sau trei din cinci.

Time out-fiecare echipa are dreptul sa ceara un timp de odihna de un minut pe repriza(fara prelungiri)

Echipament

Echipamentul jucătorului se compune dintr-un tricou, un șort, șosete și pantofi de sport. Culoarea și designul tricourilor, șorturilor și șosetelor întregii echipe trebuie să fie uniforme (cu exceptia Libero-ului). Echipamentul trebuie sa fie curat.

Pantofii trebuie să fie fără tocuri, ușori și flexibili, cu tălpi din cauciuc sau din piele. Pentru competițiile de seniori mondiale și oficiale ale FIVB, este interzisă utilizarea pantofilor de sport cu talpi care lasa urme negre pe podea. Tricourile și șorturile vor fi conform standardelor omologate ale FIVB.

Tricourile jucătorilor trebuie să fie numerotate de la 1 până la 18.

Numerele trebuie plasate pe tricou în centrul pieptului și al spatelui. Culoarea și strălucirea numerelor trebuie să fie în contrast net cu cele ale tricourilor .

Numerele trebuie să măsoare cel puțin 15 cm în înălțime pe piept și 20 cm pe spate. Lățimea benzii care formează cifra trebuie să fie de cel puțin 2 cm.

Pentru competițiile mondiale și oficiale ale FIVB, numerele jucătorilor trebuie să fie înscrise și pe piciorul drept al șortului. Numerele trebuie să aibă o înălțime cuprinsă între 4 și 6 cm iar lățimea benzii care formează cifra trebuie să fie de minimum 1 cm.

Căpitanul echipei este identificat grație unei barete de 8 x 2 cm, plasată pe tricou sub numărul de pe piept.

Este interzisă purtarea de echipament care nu are numere regulamentare sau de culoare diferită de cea a altor jucători, (cu excepția Libero-ului).

Schimbări de echipament

Primul arbitru poate să autorizeze unul sau mai mulți jucători să joace desculți(i) (la competițiile mondiale și oficiale ale FIVB este interzis ca sportivii să joace desculți); să-și schimbe între seturi sau după înlocuire tricourile umezite sau deteriorate cu condiția ca noile tricouri să aibă aceleași culori, model și numere; să joace în treninguri pe timp rece, cu condiția ca acestea să aibă aceleași culoare și același model pentru toată echipa, (cu excepția Libero-ului) și să fie numerotate conform Regulii

Obiecte interzise

Este interzis să fie purtate obiecte care pot să provoace accidentări sau să ofere un avantaj artificial jucătorului.

Jucătorii pot să poarte ochelari sau lentile de contact pe propria răspundere.

Liderii echipelor

Căpitanul echipei și antrenorul poartă împreună răspunderea pentru conduita și disciplina tuturor membrilor echipei lor.

Liberoul-ul nu poate exercita funcția de căpitan al echipei.

În timpul meciului, căpitanul echipei acționează în calitate de căpitan în joc atât timp cât el se află pe teren. Când căpitanul echipei nu se află pe teren, antrenorul sau căpitanul însuși trebuie să desemneze un alt jucător din teren (cu excepția Libero-ului) care va prelua funcția de căpitan în joc. Acest căpitan în joc își păstrează responsabilitățile până când este înlocuit, căpitanul echipei revine pe teren sau setul se încheie.

Căpitanul în joc este singurul autorizat să se adreseze arbitrilor. Poate face acest lucru numai când mingea este afară din joc, pentru a cere o explicație privind aplicarea sau interpretarea regulilor și de asemenea, pentru a face cunoscute cererile sau întrebările coechipierilor. În cazul în care explicația arbitrului principal nu îl satisface, căpitanul în joc trebuie imediat să-și exprime dezacordul. Astfel, căpitanul își poate rezerva dreptul să înregistreze la sfârșitul meciului o reclamație oficială pe foaia de arbitraj; a cere: autorizarea schimbării unor părți sau a întregului echipament, permisiunea să se verifice poziția echipelor; controlul suprafeței de joc, fileului, mingilor etc.; a cere timp de odihnă și înlocuiri de jucători.

La sfârșitul meciului, căpitanul de echipă: mulțumește arbitrilor și semnează foaia de arbitraj pentru a confirma rezultatul;

dacă el (sau căpitanul în joc care l-a înlocuit) și-a exprimat în prealabil un dezacord față de decizia primului arbitru, acel dezacord poate fi reconfirmat și înregistrat la sfârșitul meciului pe foaia de arbitraj ca o reclamație oficială cu privire la aplicarea sau interpretarea de către arbitri a regulilor de joc.

Antrenorul

Pe toată durata meciului, antrenorul conduce jocul echipei sale din afara terenului de joc. El decide formațiile de start, solicită înlocuirile și timpii de odihnă pentru a da instrucțiuni. În timpul exercitării acestor atribuții, interlocutorul său oficial este al doilea arbitru.

Bibliografie

1. *ro.wikipedia.org/wiki/Volei*
2. *http://www.frvolei.ro/*

VOLUNTARIATUL ÎN SPORT

Autor: Barbu Alexandra

Facultatea de Automatică și Calculatoare

Grupa: 325CB An: II

Conducător științific: Lect. univ. dr. Pelin Raluca

Cuvinte cheie: *voluntariat, sport, Campionat European, performanță*

Problematika abordată

Conceptul abordat în această lucrare este acela de „voluntariat în sport”, dar este prezentată și experiența participării, în calitate de voluntar, la desfășurarea unui Campionat de talie Europeană.

Una dintre cele mai comune definiții a noțiunii de voluntariat este “activitate neobligatorie, neplătită și în beneficiul public”. Implicit, orice activitate ce întrunește cumulativ aceste trei caracteristici poate fi considerată drept “voluntariat”.

În ultimii 20 de ani, în lume s-a instalat confuzia între noțiunea de “voluntar” și alte definiții parțiale, acceptate de societate și etichetate în același mod. De exemplu, în contextul crizei economice instalate în lume, s-a impregnat ideea că cel ce prestează o muncă neplătită, chiar dacă aceasta este în beneficiul publicului, însă nu este benevolă, ci impusă de condiții ce nu țin de sine, poate fi considerat drept „voluntar”. A fost acceptată ideea că activitatea unui medic ce nu este plătit corespunzător, însă continuă să lucreze ore suplimentare, poate fi catalogată drept „voluntariat”. Același lucru se spune și despre un profesor ce continuă să predea în ciuda tăierilor salariale.

Istoria ne-a învățat că aceste derapaje conceptuale, transformate treptat într-o mentalitate a publicului larg în legătură cu voluntariatul, sunt greu de dezrădăcinat sau de înlăturat.

Cu toate acestea, numeroase organizații non-guvernamentale, non-profit, încearcă să deschidă noi drumuri către înțelegerea totală și acceptarea acestei noțiuni. Ele, practic, luptă pentru redescoperirea noilor valori în fiecare societate în parte.

În Europa de Est și, implicit, în România, principala problemă de care se lovesc aceste organizații este mentalitatea conservatoare, strâns legată de istorie. Anii petrecuți în regimul comunist nu au reușit decât să mărească acea confuzie între voluntar și „muncă patriotică”.

Diferența între acestea două este esențială: munca patriotică era obligatorie, lucru ce sfidează esența voluntariatului.

Singura speranță a acestor organizații este tânăra generație, cea post-comunistă, necicatrizată de un sistem închis ca ideologie și ce limitează dezvoltarea individuală. Această generație este cea care redefinește voluntariatul.

În cadrul unui studiu efectuat în anul 2007 în rândul voluntarilor români, s-a observat că aceștia sunt predominant de sex feminin, cu studii medii sau este student în prezent. Motivările românilor pentru a se dedica voluntariatului sunt dintre cele mai diverse, însă cel mai important este dorința de a-i ajuta pe ceilalți, altfel spus, altruism(51,1%). Voluntariatul este în România o practică socială emergentă, care are (încă) statutul de inovație socială. În cadrul științelor educației (și în mod special, al educației adulților) subiectul este aproape neglijat, în pofida faptului că voluntariatul favorizează învățarea continuă.

Activitățile sportive și voluntariatul îndreptat spre acestea sunt încă privite cu scepticism. La nivel național, sportul nu este încă privit ca o opțiune validă în alegerea domeniului de voluntariat, când vine vorba de tineri, în special. Majoritatea le privesc ca pe o oportunitate de a participa, de a fi activ din punct de vedere fizic, însă nu conștientizează faptul că orice competiție nu are nevoie doar de participanți, ci și de organizatori și voluntari.

Spre exemplu, la Jocurile Olimpice de iarnă, la ultima ediție, care a avut loc la Vancouver, din 50.000 de oameni care au muncit pe durata celor 17 zile de competiții, 18.500 au fost voluntari, iar cel mai mare număr de voluntari participanți la o ediție a Jocurilor Olimpice s-a înregistrat în anul 1998, la Nagano, când 32.000 de persoane au dorit să-și ofere serviciile.

În 2011, România a fost gazda Campionatului European de Gimnastică Aerobică, ce s-a desfășurat la Complexul Romexpo, între 9 și 13 noiembrie. A fost, de departe, cea mai importantă competiție organizată în 2011 pe plan național. La această competiție, țara noastră a participat cu 24 de sportivi, 11 la juniori și 13 la seniori, la toate categoriile, individual feminin, individual masculin, cuplu, trio și grup.

Reprezentanții țării noastre au câștigat nu mai puțin de 9 medalii la Campionat. Tricolorii au cucerit rând pe rând aurul, argintul și bronzul. Reușitele românilor au fost apreciate de public, dar mai ales de juriu.

Însă, în spatele reușitei participanților și a muncii depuse de organizatori, stă dedicația voluntarilor. Pentru buna organizare a Europeanelor au fost implicați peste 150 de voluntari, studenți la Universitatea Politehnică București, Universitatea București și Universitatea Spiru Haret.

Pot spune, cu mândrie, că am participat și eu, în cadrul unui colectiv deosebit, în calitate de voluntar, la organizarea acestei competiții. Nu mă așteptam la o mobilizare atât de amplă pentru o competiție sportivă, însă după ce m-am familiarizat cu tot ce înseamnă desfășurarea unui astfel de eveniment, am realizat necesitatea voluntarilor și importanța lor.

Pe toată perioada efectivă a competiției, dar și înainte de începerea oficială a acesteia, marea majoritate a persoanelor prezente în Complexul Romexpo erau voluntari: studenți de la Facultatea de Sport și Educație Fizică, în mare parte, dar și studenți de la alte specializări, toți pasionați și dedicați.

Alegerea de a fi voluntar, pe perioada unei întregi săptămâni, este o decizie destul de dificilă, în condițiile în care, cu tot sprijinul oferit de catedra de Educație Fizică din cadrul Universității Politehnica din București, au existat câteva cursuri pierdute ce nu au mai putut fi recuperate. Însă această alegere nu este una pe care să o regret vreodată.

Cele 7 zile de prezență în Complexul Romexpo au avut o influență deosebită asupra dezvoltării mele ca persoana, în primul rând. Am putut să cunosc oameni noi, cu aceleași scopuri ca și mine, cu aceeași pasiune față de voluntariat și am văzut ce înseamnă efortul depus de voluntari. Numărul tinerilor ascunși în spatele cortinelor sau în sala de antrenament era aproape de 2 ori mai mare decât numărul efectiv de participanți la competiție.

Organizarea unui asemenea colectiv necesită dedicație și timp, însă totul a mers cu o precizie elvețiană. Ni s-a explicat încă de la început că punctualitatea este nu doar necesară, ci vitală. Sportivii au un timp limitat acordat celor 3 săli de antrenament, iar întârzierile mai mari de 1 minut în timpul competiției efective se penalizează drastic.

Este foarte dificil pentru o tânără studentă ca mine, dezorganizată din orice punct de vedere, mai ales în ceea ce privește organizarea timpului, să reușească să devină, chiar și pentru o săptămână, punctuală cum nu a fost niciodată. Însă dorința de a ajuta m-a determinat să trec peste multe inconveniente (precum distanța față de complex).

Ceea ce nu voi uita sunt momentele în care românii urcau pe scena. În spatele zidurilor, în sala de antrenament, toți voluntarii și organizatorii prinși „în tranzit”, stăteau cu ochii și sufletul ațintit către monitoare. Simțeam fiecare pas, fiecare mișcare, ca și cum noi am fi fost acolo, nu ei. Momentul afișării rezultatelor nu poate fi descris. A fost încununarea unei săptămâni de muncă și efort.

Cel mai impresionant lucru de la campionat a fost prezența participanților și urmărirea evoluției lor. Cu toate că majoritatea nu aveau împlinită vârsta majoratului, se putea observa cu ușurință efortul depus pentru a ajunge la ediția europeană a Campionatului de Gimnastică Aerobică: ore întregi de antrenament zilnic, timpul petrecut departe de casă în timpul

competițiilor. Însă, toate acestea păreau să dispară din privirile lor în momentul în care pornea muzica.

Concluzii

Nu pot spune că nu m-a schimbat voluntariatul. Cel mai important lucru pe care l-am învățat a fost că un eveniment de o asemenea amploare are nevoie nu doar de sprijin financiar.

Fiecare persoană în parte a avut rolul său bine trasat și toți voluntarii s-a comportat exemplar, nu pentru că li s-a cerut să facă acest lucru, ci pentru că au dorit ei. Am învățat cu toții ce înseamnă să investești nu doar bani, ci și suflet în performanță, chiar dacă ești departe de podium.

Bibliografie

1. Academia Română / Institutul de Lingvistică Iorgu Iordan – Dicționarul explicativ al limbii române, ediția a II-a, Edit. Univers enciclopedic, București, 1998
2. Fântâneau, Emanuel, 2007, *Cercuri îngemănate pe alb înzăpezit*, Edit. Redacției Publicațiilor pentru Străinătate, București,
***www.wikipedia.org
***www.issuu.com/pro_vobis
***www.voluntariat.ro

SUPLIMENTE NUTRITIVE IN SPORT

Autor: Batranu Alexandra Florentina

Gr. 1522, An II

F.A.I.M.A.

Coordonator: Conf. univ. dr. Ileana Drăgulin

Cuvinte cheie: *suplimente, regim alimentar, sanatate*

Problematica abordată

Suplimentele sunt substante extrase din alimente sau diferite produse vegetale si animale sau chiar de origine minerala. Rolul lor este acela de a aduce in dieta acele substante care s-au dovedit utile in diferite scopuri (marirea masei musculare, grabirea refacerii, arderea grasimii, antioxidanti, hepatoprotectoare etc.), atunci cand este dificil a se asigura acestea direct din alimente. De exemplu: Vitamina E : 400ui se gasesc in 5 kilograme de alune sau intr-o capsula. Creatina: 20 de grame se gasesc in 5 kilograme de carne de vita sau in 4 lingurite de creatina pudra. Glutamina: 9% in caseina sau 100% in suplimente cu glutamina.

Proteinele se gasesc in alimente de obicei insotite de cantitati mari de grasimi saturate si colesterol, in timp ce in suplimente nu exista grasime in exces. Acest lucru ne ajuta sa controlam mai bine cantitatile de nutrieni si de calorii din dieta. Ele trebuie sa vina totusi in completarea alimentelor si nu sa le inlocuiasca.

In mod normal, unele suplimente sunt mai importnate decat altele, acest lucru depinde si de obiective si de organism, dar in general ordinea este urmatoarea:

Suplimente cu vitamine si minerale. Chiar daca iti asiguri din alimentatie suficieni macronutrienti (proteine, glucide, lipide), in general vitaminele si mineralele sunt deficiente si de aceea trebuie suplimentate in primul rand. Printre cele mai importnate se numara: vitaminele cu efect antioxidant (A, C, E), mineralele care infuenteaza sitemul hormonal (zinc, crom, bor), electrolitii (calciu, magneziu, sodiu, potasiu).

Suplimentul luat imediat dupa antrenament. Indiferent de obiective suplimentul de dupa antrenament este aproape obligatoriu pentru cei care vor rezultate rapide. El trebuie sa contina obligatoriu proteine (de preferinta cu absorbtie rapida-zer), carbohidrati simpli, carbohidrati complecsi si eventual electroliti. Mai poate contine: creatina, glutamina, MCT (trigliceride cu lant mediu) si altele. Un avantaj major il reprezinta prezenta aminoacizilor

liberi (ca in produsele de tip "amino liquid") sau a enzimelor digestive (bromelaina, papaina, aminogen, carbogen).

Suplimentele MRP- meal replacement powder (pudra care inlocuieste masa). Acestea urmaresc incocuirea unei mese, prin asigurarea nutrientilor necesari, concomitent cu eliminarea anumitor dezavantaje ale meselor obisnuite: grasimi prea multe, perioada mare de digestie, lipsa de timp pentru preparare/consum. Ele se individualizeaza in functie de obiective. Pentru cei care urmaresc acumularea de masa, se utilizeaza o cantitate mai mare de carbohidrati iar pentru cei care urmaresc sa piarda grasime, se utilizeaza mai putini carbohidrati si acestia cat mai complecsi (indice glicemic cat mai mic) si insotiti de fibre alimentare.

Creatina. Nu este un supliment obligatoriu, dar ajuta foarte mult mai ales in volumizarea celulei musculare si cresterea nivelului energetic. Desi creatina monohidrat, pudra, este suplimentul clasic exista pe piata si in diverse combinatii cu substante alaturi de care obtinem un efect sinergic: taurina, acid alfa lipoic, carbohidrati, fosfati, stimulatori ai oxidului nitric.

Aminoacizii. Sunt utili mai ales imediat inainte sau dupa antrenament. Anumiti aminoacizi sunt utilizati cu succes: tirozina inainte de antrenament, glutamina inainte si dupa, arginina in timpul zilei. Atentie la produsele de tip tableta, pentru ca, in general, contin proteina simpla, nu un complex de aminoacizi liberi sau proteina hidrolizata (predigerata).

Lipotropicele si Termogenicele. Este nevoie de ele mai ales in timpul regimurilor de slabire sau oricand este nevoie sa marim intensitatea antrenamentului. Lipotropicele ajuta la transportul, procesarea si arderea grasimilor in timp ce majoritatea termogenicele ajuta la eliberarea grasimilor din depozite. O categorie aparte sunt produsele care contin yohimbina, un extract din coaja copacului Yohimbe, care actioneaza in special pe grasimea din zona taliei si coapselor.

Carnitina. Desi a fost populara in trecut ca un " fat burner", l-carnitina, studii recente arata ca nu are efecte semnificative in arderea grasimilor ci mai degraba in cresterea nivelului de hormon de crestere.

Uleiurile de peste si din seminte de in (omega3 si omega6). Acestea sunt utile pentru sanatate in general, dar si pentru cresterea musculara. Ar trebui luate in mod regulat.

Stimulatorii hormonal. Sunt extrase din plante care maresc secretia naturala a anumitor hormoni, in special testosteron (tribulus), hormon de crestere, hormoni tiroidieni (pentru slabire).

Stimulatori ai oxidului nitric. Maresc nivelul de oxid nitric (NO), provocand vasodilatatie. Obtii o hranire mai buna cu sange a tesuturilor si o vascularizatie de exceptie atunci cand stratul de grasime este suficient de redus.

Suplimentul dupa antrenament. Suplimentul de dupa antrenament este probabil cel mai important supliment alimentar pe care il puteti lua. Dupa antrenament apare o asa numita "fereastră de oportunitate" in care corpul este capabil sa absoarba si sa metabolizeze cantitati mai mari de nutrienti. Acesti nutrienti vin intr-un moment cheie pentru refacerea musculara si a intregului organism in general. Unii campioni iau imediat dupa antrenament, si repeta aceeasi formula dupa inca o ora. Suplimentul de dupa antrenament trebuie sa contina: **Proteine** - 0.4-0.6 g/kilocorp si aminoacizii- pentru reconstructia si crestea musculara. Cele mai bune sunt suplimentele cu proteina de zer, deoarece se absorb imediat. Foarte utili pot fi si aminoacizii, glutamina in special.

Carbohidratii - 0.6-0.8g pe kilocorp- pentru refacerea rezervelor de energie si pentru un raspuns hormonal favorabil. Se utilizeaza carbohidrati simpli, care sunt absorbiti imediat. Tot dupa antrenament pot fi folositoare suplimente cu creatina, minerale, vitamine etc.

Vitamine si minerale - sunt deosebit de importante mai ales vitaminele cu rol de antioxidanti, cat si electrolitii care se pot pierde prin transpiratie sau excretie urinara.

Creatina - daca nu iei creatina inainte de antrenament, acum este un moment foarte bun- 5 grame de creatina micronizata sau supermicronizata sunt suficiente. Ideal este ca imediat dupa antrenament (sau in max 30 min.) sa iei un supliment cu 30-50 de grame de proteina de zer, si 60-100 de grame de carbohidrati dintre care jumate sau mai mult simpli si restul complexi. Eventual suplimentul poate contine si creatina, glutamina etc. Ectomorfii pot sa mareasca doza de carbohidrati in functie de efecte si de cum se simt dupa antrenament.

Proteinele. Proteinele sunt sunstane alcatuite din lantruri de aminoacizi, legati intre ei. Proteinele din alimente sunt prelucrate in procesul de digestie, rezultand aminoacizii componentii, in forma libera sau legati cate 2-3, forme in care se absorb in organism. Ele constituie principala baza a constructiei structurilor organice- in special tesut muscular, osos si conjunctiv, dar intra si in compozitia enzimelor, a anticorpilor, a celulelor, hormonilor proteici. In anumite situatii (lipsa carbohidratilor din sange in timpul exercitiilor intense si de o durata mare-2 ore si peste) proteinele pot fi folostie si ca sursa de energie, adica sunt descompuse si arse. De asemenea, daca exista un surplus de proteine, corpul nu poate depozita foarte multe si de aceea le transforma in grasime. Proteinele aduc in oranism aproximativ 4 calorii pe gram. Proteinele (aminoacizii care compun proteinele) contin 16% azot. Deci atunci cand mancam proteine macam si azot. Balanta azotata este diferenta intre

azotul introdus in organism si cel eliminat prin urina. Pentru a acumula masa musculara trebuie sa avem in primul rand o balanta azotata pozitiva, adica sa mancam mai mult azot decat eliminam.

In procesele care au loc in organism, se pot sintetiza anumiți aminoacizi necesari, inasa pentru aceasta trebuie sa existe disponibil alti aminoacizi, numiti si aminoacizi esentiali. Aminoacizii esentiali nu pot fi sintetizati in corp, si de aceea trebuie sa existe in alimentatie surse de proteina care sa aduca in organism toti acesti aminoacizi in cantitatile necesare. Sursele de proteina care au toti cei 8 aminoacizi esentiali se numesc proteine complete. Acestea sunt proteinele de origine animala si soia. Restul vegetalelor nu contin toti aminoacizii, de aceea, pentru asigurarea tuturor aminoacizilor sau sa mancam suficiente proteine de origine animala, sau sa combinam diferite surse de proteina vegetala. Cele mai importante surse de proteina animala sunt: carnea, organele, pestele, ouale, laptele si derivatele. Pe langa acestea mai se poate folosi si soia, care inasa este deficitara la un anumit aminoacid, metionina. Sursele de proteine se clasifica dupa mai multe criterii, cu scopul de a le departaja din punct de vedere al utilitatii lor pentru alimentatie.

Proteinele sunt folosite la reconstructia tesuturilor dupa antrenament, deci doar consumul de proteine in exces nu va duce la o crestere musculara pe termen lung, antrenamentul fiind stimulul care determina formarea acestui tesut muscular suplimentar pe care urmarim sa-l dezvoltam. Se stie ca anabolismul proteic este crescut si la 24-36 de ore dupa antrenament, deci corpul are nevoie de mai multe proteine pentru a creste.

In timpul perioadelor de antrenament mai intense trebuie sa crestem consumul proteinelor, iar in perioadele mai lejere acesta ar trebui scazut, pentru a preveni anumite efecte negative ale consumului exagerat de proteine. Exista si specialisti care sustin ca un consum prea mare de proteine ar fi daunator, dar nu exista dovezi clare in acest sens, mai ales la indivizi care fac efort fizic foarte intens. Problemele pot aparea la persoane cu un ficat bolnav, sau cu rinichi bolnavi. Se stie ca toate proteinele sunt absorbite la nivelul intestinului subtire, in intestinul gros neexistand proteine de origine alimentara. Studii efectuate au aratat ca pana si persoane sedentare pot absorbi mai multe sute de grame de proteina pe zi. Oricum absorbtia proteinelor depinde de sistemul digestiv si hormonal al individului. Pentru a avea o balanta azotata pozitiva, trebuie sa mancam mai multe proteine decat eliminam. Studiile au aratat ca dupa exercitiile fizice, sinteza proteinelor musculare este crescuta timp de mai multe ore si chiar zile (pana la 36 de ore).

Carbohidratii sau glucidele sunt substante folosite de organism cu precadere ca sursa de energie. In special muschii si creierul au nevoie de carbohidrati pentru a-si satisface

nevoile energetice momentane si de durata. Mai ales in timpul exercitiilor anaerobice (exercitiile cu greutati, de intensitate mare) se consuma carbohidrati, si cantitatea disponibila afecteaza direct energia si rezistenta. Un gram de garbohidrati contine aproximativ 4 kcalorii. In general, o persoana care face culturism are nevoie de 4-6 grame de carbohidrati pe kilocorp pe zi. Pentru regimurile de definire necesarul este 2-3 grame pe kilocorp pe zi. Aceste cifre pot varia in functie de tipul somatic (ectomorpii au nevoie de mai mult), intensitatea antrenamentului si alti parametri. In general carbohidrati simpli se prefera imediat dupa antrenament, in timp ce restul meselor ar trebui ca contina in majoritate carbohidrati cat mai complecsi, in forme cat mai naturale, neprelucrate industrial. Desi sunt populare regimurile de slabire fara carbohidrati, acestea s-au dovedit in timp contraproductive, generand chiar probleme de sanatate. In cazul lipsei carbohidratilor din alimentatie, organismul va descompune proteine pentru a fabrica glucoza. Carbohidrati din alimente sunt descompusi si absorbiti sub forma de monozaharide (de ex. glucoza, fructoza), care apoi sunt transformate in corp, in principal glicogen, glucidul de rezerva, depozitat in ficat si muschi.

Carbohidrati de clasifica dupa complexitatea formulei chimice si dupa raspunsul insulenic pe care il produc in organism. In momentul cand in organism patrund carbohidrati, pancreasul secreta insulina, hormon cu rol complex de transport al substantelor nutritive si de reglare a nivelului de zahar din sange. Aceasta capacitate de a genera un raspuns insulenic este masurata prin indicatorul numit indice glicemic.

Carbohidrati simpli. Au molecula mai simpla si nu este nevoie sa fie descompusi prin digestie, ei absorbindu-e rapid si dand un raspuns insulenic puternic. Problema este ca dupa acest raspuns insulenic, nivelul din sange scade mai mult decat este necesar, diminuandu-se astfel nivelul energetic si promovand depunerea de grasime.

Carbohidrati complecsi. Legaturile complexe fac digestia mai lenta, si deci asigura suportul energetic pe perioade mai lungi de timp, nefavorizand depunerea de grasime. Pentru a se absorbi ele sunt scindate in intestin in monozaharide.

Fibre alimentare. Se gasesc in plante si au roluri complexe in procesul de digestie. Ele nu sunt digerate de catre organism (cu mici exceptii). Se impart in fibre insolubile in apa (celuloze, hemiceluloze, lignita- intalnite in special in cereale, tarate, paine integrala)- cu rol in formarea bolului fecal si stimularea peristaltismului intestinal. Acestea au un impact redus asupra glicemiei, insulinei si lipidelor. Cealalta categorie de fibre sunt fibrele solubile in apa (pectine, gume, mucilagii, hemiceluloze- intalnite in legume, linte, fasole uscata, mere, citrice, ovaz, orz, radacinoase, vegetale frunzoase verzi), ele formeaza geluri care retin o parte din principiile nutritive din alimentatie si le incetinesc absorbtia. Incetinesc golirea

gastrica evitand furnizarea unei cantitati prea mari de glucide spre absorbtie intestinului subtire, reducandu-se astfel raspunsul insulenic. Dieta rationala ar trebui sa cuprinda 20-35 de grame de fibre pe zi, cu un raport de 3 la 1 pentru cele solubile. Dieta bogata in fibre asigura un nivel scazut de colesterol, previne obezitatea si alte boli metabolice, hipertensiunea, boli de inima, constipatia etc.

Concluzii

In sport, si nu numai, este indicat sa se consulte medicul specialist pentru a se alege o dieta rationala care sa sustina efortul si pentru a evita dezechilibrarea functiilor organismului, printr-o alegere gresita a suplimentelor alimentare.

Bibliografie

1. MOGOȘ, V., Cum slăbim ? Cum ne îngrășăm ? București, Ed. Sport-Turism, 1992
2. SUCIU, AURELIA și DUMITRU, GHEORGHE, Ghid pentru sănătate și condiție fizică, Federația Română Sportul pentru Toți, f.a.
3. ȘERBĂNESCU-BERAR, I., Siluetă prin alimentație echilibrată, Ed. Ceres, București, 1994

STRETCHINGUL – METODĂ DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A SUPLEȚEI MUSCULARE

Autor: Bold Aura

Grupa 521 C, An II

Inginerie Mecanică și Mecatronică -

Optometrie

Conducător științific: As. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: *antrenament, beneficii, exercițiu fizic, flexibilitate, stretching*

Problematika abordată

Stretchingul reprezintă o modalitate de prelucrare analitică a aparatului locomotor care implică întinderea riguros controlată, de natură pasivă sau activă, a unor lanțuri sau grupe musculare. Ea se exprimă în mișcare prin menținerea unor poziții, pe durate bine determinate, timp în care o parte a musculaturii este întinsă, alta lucrează în regim de contracție pentru a stabiliza și fixa plasamentul diferitelor segmente, iar alta este relaxată.

De fapt, ce înseamnă „stretching”? În limba romană, acest cuvânt englezesc se traduce prin „întindere”, însă a căpătat în sport o semnificație mai largă, aceea de, complex de exerciții de întindere, cu capacitatea de a îmbunătăți flexibilitatea și mobilitatea organismului.

Conform opiniei lui B. Anderson, 2007, pag.9, „stretchingul menține mușchii supli, te pregătește pentru mișcare și te ajută să faci trecerea zilnică de la sedentarism la o activitate energetică, fără un efort exagerat.”

Stretchingul se adresează tuturor, indiferent de vârsta sau sex, nivel de pregătire fizică sau de aptitudini speciale pentru sport. Poate fi practicat oricând și oriunde, nu necesită o dotare specială sau echipament, se învață extrem de ușor, iar rezultatele încep să fie vizibile după numai câteva ședințe de antrenament. Richard Jenkins a remarcat că, „stretchingul nu este stressant, el este liniștitor, relaxant și necompetitiv. Subtil și revigorant, stretchingul permite să intri în contact cu proprii mușchi.

Repere privind practicarea exercițiilor de tip stretching

Stretchingul presupune mișcări de întindere a părților mobile ale articulațiilor și mușchilor. Articulațiile se întind până aproape de limita permisă. Principiul de realizare a exercițiilor de tip stretching este următorul:

- 1.să se contracteze musculatura (20-30s);
- 2.să se relaxeze apoi(2-3s);

3. să se producă elongația grupelor musculare activate(20-30s).

Poziția trebuie menținută pentru 10 -15 secunde pentru începători și 20-30 de secunde pentru avansați. Doureloux J.P.și colab., 1999, pag.93, consideră că trei sau patru ședințe de stretching (a 10-15') pe săptămână sunt suficiente pentru un echilibru muscular ideal.

Stretchingul se realizează după o prealabilă încălzire a întregii musculaturii. Acesta crește treptat tonusul muscular, alungește și întărește fibrele musculare și țesuturile periarticulare (tendoanele).Fiecare sesiune de stretching trebuie să înceapă cu efectuarea unor exerciții ușoare, care să solicite musculatura și ligamentele treptat și nu brusc.

Fibrele musculare antrenate în exercițiul de stretching trebuie să rămână întinse pentru aproximativ 20-30 de secunde, fiind urmate apoi de o relaxare totală a regiunii respective. Exercițiile de stretching sunt efectuate de obicei la începutul și la sfârșitul antrenamentelor pentru a întinde musculatura și a spori flexibilitatea, dar ele pot fi făcute și în timpul antrenamentului, ca parte tematică.

T. Bompa , 2002, pag.306, recomandă ca în timpul intervalului de repaus de 3-5 minute, și la sfârșitul lecției de antrenament, sportivii trebuie să execute mișcări de întindere.

Tot Bompa explică, de asemenea că „din cauza numeroaselor repetări ale contracțiilor, mușchii se scurtează, ceea ce produce o inhibare prematură a contracției mușchilor antagoniști. Rezultă de aici o capacitate redusă a mușchiului de a acoperi intervalul de mișcare și o scădere a rapidității de contracție, care afectează capacitatea globală de performanță a mușchilor implicați. Pentru a depăși acest efect, sportivii trebuie să efectueze în mod constant exerciții de stretching, pentru a determina revenirea mușchilor la lungimea lor biologică. În plus, un mușchi scurtat are o rată de refacere mai lentă, dat fiind că numai lungimea biologic normală facilitează schimburile biochimice. Acestea asigură mușchilor elementele nutritive și ajută la îndepărtarea reziduurilor metabolice, facilitând revenirea între serii și refacerea după lecțiile de antrenament.

La finalul antrenamentului mișcările de întindere detensionează musculatura și accelerează circulația la nivelul grupelor musculare care au fost antrenate. Acest tip de exerciții este foarte important pentru ca elimină toxinele acumulate în țesuturi ca rezultat al arderilor.

Este important să se rețină că în timpul exercițiilor de stretching nu trebuie efectuate alte mișcări, deoarece se activează astfel reflexul de întindere musculară (reflex automat prin care se încearcă protejarea musculaturii contractate). În acest caz exercițiile devin ineficiente și chiar dureroase, putând predispuce la accidentări (întinderi musculare, ligamentare, tendinite).

B. Anderson, un guru al stretchingului, recomandă, „respirația trebuie să fie domoale, ritmică și controlată. L. Raisin, în 2001, pag. 12, consideră că cea mai simplă tehnică a respirației este să se inspire controlat pe nas și să se expire de două ori mai lent pe gură.

Beneficiile practicării stretchingului

- reduce tensiunea musculară și relaxează corpul;
- crește forța și rezistența musculară;
- stimulează circulația sangvină și a substanțelor nutritive, ducând astfel la fortificarea sistemului osos;
- dezvoltă coordonarea prin permiterea mișcărilor mai ușoare și mai libere;
- contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a corpului;
- crește viteza de mișcare;
- stabilește echilibrul între activitatea neuropsihică și cea motorie;
- împiedică accidentele neplăcute prin creșterea flexibilității;
- ajută la menținerea nivelului actual de flexibilitate;
- ajută la eliminarea toxinelor și la buna funcționare a metabolismului muscular, etc.

Concluzii

În concluzie, putem eticheta stretchingul ca o metodă simplă de prelucrare musculară și articulară cu rezultate ridicate în diferite activități sportive. Rolul esențial al exercițiilor de tip stretching este acela de a ameliora și îmbunătăți elasticitatea mușchilor, articulațiilor, tendoanelor și ligamentelor, precum și a țesuturilor conjunctive.

Stretchingul este o metodă de prelucrare selectivă a musculaturii corpului, de încălzire a organismului în vederea realizării de eforturi intense în pregătirea musculară, indiferent de vârstă, sex și instrucție anterioară.

Exercițiile de tip stretching contribuie la revenirea în limitele normale, a tonusului muscular după efort și la influențarea pozitivă a activității marilor funcții ale organismului, în special ale aparatului locomotor, respirator și circulator.

Bibliografie

1. **Anderson, B.** (2007) *Stretching oriunde și oricând*, Editura Niculescu, București
2. **Bompa, T.O.** (2002) - *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București

3. **Doutreloux J.P., Maseglia M., Robert P.**, (1999) - *Le Muscle de l'entretien a la performance*, Ed. Amphora
 4. **Lydie Raisin**, (2001) - *Stretching pentru toți*, Editura Teora, București
 5. **Richard Jenkins**, (2001) - *Fitness Gimnastică pentru toți*, Editura Alex-Alex, București
- ***www.doctorinfo.ro
- ***www.wikipedia.org

SCHIUL ALPIN

Autor: Bordeianu Radu-Eugen

grupa:1212E, anul I

Facultatea de Inginerie în Limbi Străine

Coordonator Științific: Asist.univ. dr.Pricop Adrian



Cuvinte cheie: *alpin, competiții, schi, sport*

ISTORIA SCHIULUI ALPIN

Schiul, înainte de a deveni un sport atât de iubit și chiar o pasiune pentru unii dintre noi, era un simplu mijloc de deplasare pe zăpadă folosit de războinici sau vânători în timpul iernilor lungi și grele din țările Scandinave și nordul Rusiei, istoria oferindu-ne dovezi clare ce datează de aproximativ 5 milenii. Primele indicii ce dovedesc existența schiurilor datează de acum 4500-5000 de ani, când, în anul 1933, în zona Rodoy din Norvegia s-au descoperit desene făcute pe stâncă ce descria un bărbat pe schiuri foarte înguste construite din lemn ținând în mână un băț. Cele mai vechi schiuri au fost descoperite în zonele mlăștinoase ale Rusiei.

Originea cuvântului “schi” provine din termenul skíð (cuvânt din limba veche nord-germanică) și înseamnă “băț din lemn”, apoi fiecare țară a adaptat cuvântul în limba ei: englezii în “ski”, spaniolii în “esquis” sau finlandezii în “suksi”. Prin anii ’30, schiul a devenit tot mai popular în Europa, odata cu apariția teleschiului ce asigură transportul schiorilor până în partea de sus a pârtiei, iar imediat după terminarea celui

de-al doilea război mondial schiul devine o afacere profitabilă în Austria și Elveția prin inaugurarea primelor stațiuni montane dedicate acestui sport. În ultimii 60 de ani apariția școlilor de schi și a instructorilor a făcut ca acest sport să crească foarte mult atât ca tehnică, dar și ca popularitate. Apoi, apariția slalomului uriaș la Olimpiada din 1952 în Oslo, dar și apariția probei Super-G deviată din probele de slalom uriaș și coborârea alpină, a obligat producătorii să dezvolte echipamente performante și sigure.

SCHIUL ALPIN - GENERALITĂȚI

Schiul alpin este un [sport de iarnă](#) care constă în coborârea unor pante pe zăpadă, prin anumite puncte de trecere obligatorii, numite „porți”, cu schiuri cu legături cu călcâi fix. Principala preocupare tehnică a schiorilor este cum să își mențină schiurile paralele, direcția de mers și viteza. Pentru un începător să întoarcă sau să oprească schiurile se folosește procedeul numit tehnic „plugul”, dar schiorii mai avansați folosesc alte metode mai avansate, rapide și mai elegante cum ar fi „cristianele”. Pentru a face o cristiană, schiorul trebuie să își rotească genunchii dar în același timp să își mențină corpul într-o poziție în care fața sa fie înaintea capetei, astfel încât numai genunchii și picioarele să se rotească. Această metodă este mult mai rapidă și se folosește la concursurile de coborâre.

Ca schior câștigă încredere atunci când schiezi pe o pârtie mai abruptă, mai lungă și mai rapidă. În Europa dificultatea pârtiilor se dă de culori, de la verde cele mai ușoare, urmate de albastre, roșii și negre fiind cele mai dificile. Totuși nu există o regulă peste tot astfel încât fiecare stațiune poate să își determine singură modul de marcarea a dificultății pârtiilor.



¹ [http://ro.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:CabanaMalaiesti\(1\).JPG](http://ro.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:CabanaMalaiesti(1).JPG)

Competitii

Diferite competiții alpine s-au dezvoltat de când se schiază, cei mai buni dintre schiori participând la Cupa Mondială organizată anual cât și la Olimpiada de iarnă.

Competiția sportivă a schiului este împărțită în cinci discipline: slalom, slalom uriaș, superG, coborâre și combinata alpină. Tot în Munții Bucegi, în fiecare an, la 1 mai se desfășoară renumitul concurs de ski din Valea Mălăiești. Discipline extreme: schi artistic, mogule și schi acrobatic.

Ocolirea tăiată sau virajul carve se definește ca fiind ocolirea în care cantul schiului urmează traiectoria ocolirii, generând pe zăpadă o urmă sub forma unui arc de cerc, cu un derapaj minim sau inexistent. Specifică tehnicii carve, este repartizarea greutății majoritar pe schiul intern, grație coborârii centrului de greutate cât mai aproape de sol. În cazul schiului alpin, construcția schiurilor dă posibilitate schiorilor să efectueze viraje tăiate pentru a conserva viteza sau a accelera. Elementele importante în carving (eng. *to carve* = a tăia) sunt reprezentate de balans și schimbul de greutate specific. Într-o ocolire carve, derapajul este eliminat datorită efectului *sidecut*, care definește cu exactitate traiectoria de urmat. Carvingul are două forme de manifestare, date de caracterul competițional și forma de agrement.

Concluzii

- Schiul este unul din sporturile complexe care solicită un număr foarte mare de mușchi. Dacă un copil se declară îndrăgostit de acest sport, este bine să înceapă să îl practice de la o vârstă foarte fragedă, 4-6 ani, pentru că atunci învață să-și coordoneze mai bine mișcărilor, capătă mai multă forță și mobilitate;
- Printre capacitățile pe care le dezvoltă schiul, putem sublinia: dezvoltarea vederii periferice, a echilibrului, a capacității de coordonare și orientare în spațiu; pentru că este un sport care se desfășoară în aer liber, este foarte benefic pentru organism, datorită interacționării directe cu natura, cu altitudinea înaltă și cu aerul proaspăt;
- Schiul nu este recomandat persoanelor care suferă de afecțiuni ale genunchilor, coloanei vertebrale, ligamentelor și care se adaptează foarte greu la altitudine ridicată;
- Pentru copii, schiul este foarte distractiv și antrenant, dezvoltându-le spiritul competitiv; practicat frecvent în perioada de iarnă, asigură o bună circulație a sângelui și are efect benefic asupra metabolismului, stimulând astfel creșterea, prevenind eventualele malformații
- Schiul, în ansamblu, dezvoltă rezistența, forța, orientarea în spațiu, precum și

coordonarea, echilibrul, respectul pentru natură și simțul libertății drept pentru care este recomandat a fi practicat nu numai ca sport de performanță ci și în timpul liber.

Bibliografie:

1. http://ro.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:Airforce_skiing_at_keystone_colorado.jpg
2. <http://www.skivirus.com/>; wikipedia.org; speedski.com
3. [http://ro.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:CabanaMalaiesti\(1\).JPG](http://ro.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:CabanaMalaiesti(1).JPG)
4. <http://www.florentina.ro>

ISTORIA ȘI TRADIȚIA CLUBULUI “F.C. STEAUA BUCUREȘTI”

Student: Burtea Andrei-Mihai

Grupa: 2102 A, anul I

Facultatea de Energetica

Conducător științific: Asist. univ. drd. Nicoleta Leonte

Cuvinte cheie: *fotbal, istorie, tradiție*

Problematica abordată

Fotbal Club Steaua București, este clubul românesc cu cel mai mare succes fotbalistic pe plan național și internațional. De-a lungul istoriei, Steaua a câștigat cele mai multe campionate, cupe și supercupe ale României, obținând 23 de titluri în Campionatul Național, 21 de Cupe și 5 Supercupe ale României. De asemenea, Steaua a fost prima echipă din estul Europei și singura din România care a câștigat Cupa Campionilor Europeni, și a doua echipă est-europeană și singura din România care are în palmares Supercupa Europei.

Fondat pe 7 iunie 1947 ca „ASA București” (Asociația Sportivă a Armatei București de Armata Regală, clubul și-a schimbat de mai multe ori numele, până la stabilirea numelui „Steaua” în 1961. Din punct de vedere istoric, Steaua este cunoscut ca și clubul sportiv al Armatei Române. Cu toate acestea, departamentul de fotbal s-a separat de clubul sportiv în 1998. Din acel moment, singurele legături ale clubului de fotbal cu Armata sunt tradiția istorică și stadionul Ghencea, care încă este proprietatea Ministerului Apărării Naționale.

De-a lungul timpului, echipa a avut mai multe steme, datorita diferitelor schimbări de proprietari și de regimuri. Logoul actual a fost adoptat în 2003 și este o variantă redesenată a blazonului folosit de club între 1974 și 1991. Steaua joacă meciurile de acasă pe Stadionul Steaua, cunoscut și sub numele de Ghencea, stadion care a fost inaugurat în 1974 și are o capacitate de 27.577 de locuri, fiind adesea considerat a fi „Templul fotbalului românesc”.

Istorie

Steaua București a luat ființă pe 7 iunie 1947, la inițiativa mai multor ofițeri ai Casei Regale Române, printr-un decret semnat de generalul Mihail Lascăr, fostul Comandant Suprem al Armatei Regale Române, a primit inițial denumirea de „Asociația Sportivă a Armatei”. Primul meci a avut loc la data de 24 august 1947, împotriva echipei clujene Dermata și s-a încheiat la egalitate 0 - 0.

Clubul a fost format ca o societate sportivă cu șapte secții, inclusiv de fotbal, antrenat de Coloman Braun-Bogdan. A fost redenumit „CSCA” (Clubul Sportiv Central al Armatei) în 1948, și CCA (Casa Centrală a Armatei) în 1950. În 1949, CSCA a câștigat primul ei trofeu, Cupa României, învingând cu 2-1 în finală pe CSU Cluj.

Anii 1950 au reprezentat prima epocă de glorie a clubului, în care s-a cristalizat faimoasa „echipă de aur”, care uneori era aceeași cu Echipa națională de fotbal a României. Steaua de astăzi a câștigat primul său titlu de campioană în 1951, sub bagheta fostului locotenent din vremurile nașterii echipei, Gheorghe Popescu I. Din acel an și până în ediția 1960-61, CCA a mai cucerit încă 5 titluri de campioană. Cu numele de „CCA”, echipa a intrat în „lumea bună” a fotbalului românesc, câștigând Campionatul României de trei ori la rând, în 1951, 1952 și 1953, precum și prima „dublă” Cupă-Campionat din istoria clubului, în 1951. 1956 a fost unul dintre cei mai buni ai clubului, deoarece, pe lângă câștigarea campionatului, echipa, pe atunci antrenată de Ilie Savu, a întreprins un turneu în Anglia, unde a reușit rezultate notabile în fața unor echipe de prestigiu precum Luton Town FC, Arsenal FC, Sheffield Wednesday FC sau Wolverhampton Wanderers FC. La sfârșitul anului 1961 CCA și-a schimbat numele în „CSA Steaua București”. Motivul a fost prezența pe stema clubului a unei stele roșii (ceva obișnuit pentru cluburile militare din statele comuniste din Estul Europei), care a fost schimbată într-o stea galbenă, simbolizând tricolorul românesc. În anii '60 și '70, Steaua avea să cucerească două titluri pe deceniu, 1962 și 1968, respectiv 1976 și 1978, câștigându-și însă renumele de „specialistă a Cupei”. De asemenea în această perioadă, pe 9 aprilie 1974, actualul stadion al Stelei, Stadionul Ghencea, a fost inaugurat într-un meci amical cu OFK Belgrad. Până la acea dată, Steaua își jucase meciurile de acasă pe Stadionul Republicii și pe „23 august”.

Sub conducerea antrenorilor Emeric Jenei și Anghel Iordănescu (antrenor secund), Steaua a impresionat în campionatul 1984-1985, câștigându-l după o pauză de șase ani. A urmat cel mai spectaculos sezon de cupe europene din fotbalul românesc. După ce a eliminat pe Vejle BK, Budapest Honvéd FC, Kuusysi FC și pe RSC Anderlecht, Steaua a devenit prima echipă din România care a jucat o finală europeană. Pe 7 mai 1986, pe stadionul Ramón Sánchez Pizjuán din Sevilla, campioana Spaniei, FC Barcelona, era cotate cu prima șansă, dar după prelungiri în care scorul a rămas 0-0, legendarul portar Helmuth Duckadam a apărat patru penalty-uri la rând, contribuind decisiv la victoria Stelei cu 2-0. Steaua a devenit astfel prima echipă din Estul Europei, și singura dintr-o țară comunistă, care a câștigat trofeul continental suprem. Steaua și-a trecut în palmares și o Supercupă a Europei, câștigând în 1987 finala cu Dinamo Kiev, printr-un gol marcat de Gheorghe Hagi.

Tradiție

Steaua a adus în fotbalul românesc jocul spectaculos, în viteză, motiv pentru care în deceniul al nouălea al secolului trecut - jucătorii roș-albaștri au fost supranumiți "viteziștii". Prima perioadă de glorie a Stelei au fost anii '50, cu „echipa de aur” care îi cuprindea, printre alții, pe Apolzan, Ienei, Alecsandrescu, și care a câștigat de cinci ori Divizia A, și de patru ori Cupa României. Steaua a dat marea echipă a sfârșitului anilor '80, care a câștigat în 1986 Cupa Campionilor Europeni, și care a evoluat în următorii trei ani la cel mai înalt nivel în Europa, jucând încă o semifinală și o finală de Cupa Campionilor Europeni. Steaua deceniului al zecelea a câștigat de 6 ori consecutiv Divizia A și a participat de trei ori la rând în Liga Campionilor.

După 1990, Steaua a continuat să domine fotbalul românesc, câștigând alte 8 titluri de campioană și reprezentând an de an cu succes România în competițiile europene. A avut trei participări consecutive în Liga Campionilor, a fost sfert-finalistă a Cupei Cupelor în 1993, și a atins optimile de finală ale Cupei UEFA în 2005 și semifinala aceleiași cupe în 2006.

În sezonul 2006-2007, Steaua a reușit să se califice pentru a patra oară în grupele Champions League, fiind singura echipă de club din România care a evoluat în această competiție. A terminat pe locul 3, sub Olympique Lyon și Real Madrid, dar peste Dinamo Kiev, după 4-1 și 1-1 cu Dinamo Kiev, 0-3 și 1-1 cu Lyon și 1-4 și 0-1 cu Real Madrid, calificându-se astfel pentru șaisprezecimile Cupei UEFA, unde a fost eliminată de deținătoarea trofeului, FC Sevilla, după 0-2 și 0-1. Performanța calificării în grupele Champions League a fost repetată în sezoanele 2007-2008 și 2008-2009.

Culori

În timpul primului ei sezon, 1947–48, Steaua a purtat tricouri roș-galbene, cu șorțuri albastre, pentru a simboliza culorile steagului tricolor.[38] Începând cu sezonul următor, odată cu schimbarea identității Armatei Române, s-a renunțat treptat la galben, astfel încât culorile oficiale au rămas, până în ziua de astăzi, roșu și albastru.

Stadion

Steaua a jucat primele ei trei meciuri din istorie pe fostul stadion Venus. Deschis în 1931, stadionul a fost anterior în proprietatea Venus București, un club desființat în 1949. După demolarea stadionului din ordinul regimului comunist, Steaua a jucat meciurile de acasă pe două dintre cele mai mari stadioane multi-uz din București, Republicii (construit în

1926 și demolat în 1984 pentru a face loc ridicării Casei Poporului) și 23 August (construit în 1953). Dintre cele două, 23 August a fost folosit când două meciuri ale unor cluburi din București erau programate în aceeași zi sau pentru meciurile importante din competițiile europene, în timp ce Republicii era folosit pentru meciurile din campionat.

Steaua în acest moment joacă meciurile de acasă pe, Stadionul Steaua, un stadion de fotbal situat în sud-vestul Bucureștiului. Parte a Complexului Sportiv Steaua, a fost inaugurat pe 9 aprilie 1974 când Steaua a jucat un meci amical cu OFK Belgrad, la acel moment fiind singurul stadion special construit pentru fotbal în România Comunistă, fără pistă de atletism.

Suporteri

Înființat în 1995, grupul „Armata Ultra” s-a divizat în mai multe grupuri de suporteri care există și astăzi. Printre acestea se numără „Titan Boys”, „Ultras”, „Tineretului Korp”, „Skins Berceni”, „Nucleo”, „Insurgenții”, sau mai noile grupuri „Stil Ostil” sau „Vacarm”, „Tradizione”, „Armata 47 Vest”.

Bibliografie

1. Steaua literară, artistică și culturală-revista veche, nr. 5, 1999
2. Campionii Romaniei-revista veche, nr. 12, 2003

***Wikipedia.ro

IGIENA EDUCATIEI FIZICE SI SPORTULUI

Autor: Ciobanu Ilie-Virgil

Gr. 2015, Facultatea de Energetica, An I

Conducător științific: Lector univ. dr. Narcis Neagu

Cuvinte cheie: *educatie fizica, igiena, sport*

Problematica

Cuvantul *igiena* deriva de la *Hygeia*, care in mitologia greaca era zeita sanatații, fiica lui Asklepios (Esculap la romana), zeul vindecator al bolilor si simbol al medicinii curative.

Știința igienei este una din cele mai vechi ramuri ale medicinei și a avut întotdeauna ca scop prevenirea îmbolnăvirilor și pastrarea sanatații oamenilor, spre deosebire de ramurile clinice, care au ca obiect principal studiul bolii, a proceselor patologice, in scopul vindecării bolnavilor.

Igiena poate fi definita ca fiind știința sanatații populației, a pastrării și perfecționării sanatații oamenilor, a colectivitatilor umane și, de aceea ea este disciplina de baza a medicinei preventive, profilactice și in același timp disciplina de baza a medicinei colectivității.

Obiectul de studiu al igienei consta in:

1. cercetarea factorilor mediu – naturali, sociali și acțiunea lor asupra sanatații oamenilor;
2. consecințele sanitare și ecologice produse prin acțiunile omului asupra factorilor mediu;
3. capacitatea de adaptare a omului și a colectivitatilor la mediul ambiant in continua schimbare.

Igiena elaborează norme și legi sanitare, măsuri de asanare și profilaxie care să fundamenteze un mediu igienic de viață.

Scopurile igienei sunt:

1. pastrarea sanatații și perfecționarea ei la nivelul individului și a colectivității umane;
2. ridicarea rezistenței organismului;
3. prelungirea duratei medii de viață a populației;
4. prelungirea duratei biologice active a vieții.

Medicina muncii studiaza:

1. influenta e care o exercita factorii de munca asupra organismului si a starii de sanatate;
2. imbolnavirile profesionale cauzate in exclusivitate sau preponderent prin actiunea asupra organismului a noxelor profesionale;

Prin noxe profesionale se inteleg factorii patogeni (nefavorabili) ce pot sa apara in anumite sitatii in procesul muncii sau datorita unor conditii sanitare neprielnice – considerate ca factori de risc. Eliminarea sau limitarea noxelor, impreuna cu respectarea conditiilor sanitare optime, constituie o latura importanta a profilaxiei.

Masurile luate pentru aplicarea in practica a regulilor de igiena poarta denumirea de masuri sanitare. Prin aplicarea lor se realizeaza obiectivele si scopurile igienei.

Obectivul principal al igienei este **sanatatea**.

Organizatia Mondiala a Sanatatii defineste sanatatea ca o bunastare fizica, mintala si sociala a oamenilor.

Bunastarea fizica presupune:

- ✓ asigurarea de conditii sociale si sanitare pentru o crestere si dezvoltare somatica armonioasa;
- ✓ integritatea si buna functionare a organelor;
- ✓ o buna conditie motorie;
- ✓ o buna capacitate de actiune;

Sanatatea mintala este aptitudinea de a stabili relatii armonioase cu mediul inconjurator. Pentru a favoriza dezvoltarea libera a personalitatii umane sunt necesare *conditii sociale* pentru integrarea corespunzatoare a omului in grupul si in comunitatea de viata in care traieste.

Starea de sanatate ii confera omului o capacitate dinamica de adaptare, in limite fiziologice, la mediul inconjurator in continua schimbare. Cand organismul nu reuseste sa se adapteze la mediu, apare starea de boala.

Sanatatea este rezultanta interactiunii permanente dintre om si mediu, a interactiunii factorilor ereditari, de mediu si comportamentali.

In mentinerea si promovarea sanatatii, ca si in aparitia bolii intervin doua categorii de factori:

- factori endogeni, genetici, si
- factori exogeni din mediul fizic, biologic si social: regimul de viata, regimul alimentar, igiena locuintei, igiena muncii, fumatul, alcoolismul, sedentarismul.

Obiectivul esential al igienei este profilaxia.

Notiunea de profilaxie cuprinde notiunile teoretice si masurile practice care contribuie la pastrarea, promovarea si desavarsirea sanatatii oamenilor si la prevenirea imbolnavirilor sau a implicatiilor lor.

In pastrarea sanatatii si prevenirea imbolnavirilor se disting doua categorii de masuri profilactice : primare si secundare.

Masurile profilactice primare au ca scop pastrarea sanatatii si prevenirea imbolnavirilor oamenilor sanatosi, in special colectivitatii. Masurile profilactice primare cuprind elemente minim necesare pentru realizarea unui regim igienic de viata si de munca. Acestea sunt:

- aprovizionarea igienica cu apa;
- combaterea poluarii;
- alimente salubre;
- conditii igienice de locuit;
- salubritatea localitatilor;
- conditii igienice de munca;
- desprinderi igienice;
- vaccinari;

Masurile profilactice secundare au ca scop:

- depistarea precoce a imbolnavirilor;
- prevenirea agravarii si complicatiilor bolii;
- scurtarea duratei imbolnavirilor;

Metodele de lucru ale profilaxiei. Pentru a cunoaste calitatea factorilor de mediu se utilizeaza metode fizice, biofizice, biochimice, toxicologice, biologice, microbiologice, tehnico-sanitare.

Pentru a evidenta influenta factorilor de mediu asupra organismului se utilizeaza metode de exploatare functionale, metode clinice, fiziologice si imunologice.

Masurile elaborate de igiena se adreseaza atat mediului inconjurator, cat si populatiei. Masurile care se adreseaza mediului inconjurator se numesc *masuri de asanare*, iar cele care se adreseaza populatiei se numesc *masuri profilactice*. Acestea din urma sunt: vaccinari, vitaminizari, control medical la angajare, control medical periodic al populatiei, elaborarea de norme sanitare.

Prin *norme sanitare* se inteleg parametrii igienici de viata si munca, cu rol in pastrarea sanatatii oamenilor si in prevenirea efectelor nocive ale factorilor de mediu si asupra sanatatii.

Igiena somnului

Somnul e salvatorul sistemului nervos, spunea I.P. Pavlov. Activitatea scoartei creierului se compune din doua procese active – excitarea si franarea. In timpul lucrului activ predomina excitările; in timpul somnului predomina procesele de franare. Dupa Pavlov, excitarea si franarea prezinta de la sine doua parti diferite sau doua promovari a unui si aceluiasi proces, dar in acelasi timp intre ele se duce o „lupta” continua. Balanta dintre aceste doua procese si oscilatiile sale in limita normei si pentru norma, alcatuiesc toate, comportamentul omului, sanatos sau bolnav.

Cu cat lucrul este mai incarcat, spre exemplu, in perioada examenelor, cu atat se duce la obosire, adica incarcarea celulelor creierului, si prin aceasta se creaza conditii pentru aparitia procesului de franare. Aceasta franare preintampina celulele creierului de supraincarcare si distrugerea organica. Franarea poate sa ocupe sau o parte din celule creierului sau intreg creierul. Cand procesul de franare se raspandeste pe intreaga scoarta a creierului, atunci vine un somn adanc, adica calmul complet a celulelor creierului. In timpul somnului se petrece asimilarea produselor alimentare, celulele isi restabilesc compozitia sa normala si capacitatea de a lucra pentru activitatea utila a creierului.

Dupa parerea lui I.M. Secenov, somnul omului matur trebuie sa dureze nu mai putin de 7-8 ore pe zi. Cel mai util somn e acel ce se incepe in prima jumatate a noptii – inainte de ora 24 si se termina dimineata devreme.

O semnificatie foarte importanta pentru pastrarea sanatatii si a capacitatii de lucru o are elaborarea reflexului ritmului corect de somn, adica de a se culca si de a se scula in unul si acelasi timp. In aceste conditii omul repede adoarme dimineata, bine doarme si se trezeste tot timpul usor, sanatos si capabil de a lucra.

Aerul in camera trebuie sa fie curat; de a fuma in ea nu se permite.

Trebuie de a se deprinde de a dormi cu fereastra sau ferestruica deschisa. La temperatura de sub 10 ° ferestruica poate fi astupata cu panza.

Asternutul este locul odihnei totale a omului. Dupa odihna de noapte omul trebuie sa se trezeasca in forma si gata pentru un lucru zilnic complet.

Odihna de noapte si somnul calm improspator e posibila doar pe un asternut comod, destul de lung si lat. Se doarme dezbracat.

Lingeria de pat si de corp trebuie sa fie nu doar curata, dar si comoda. Nu se recomanda de se inveli cu plapuma cu tot cu cap.

Componentii asternutului trebuie sa fie alcatuite din conducatori slabi ai caldurii.

Asternutul trebuie sa fie pastrat in curatenie ideala. Componentii asternutului trebuiesc cat mai deseori aerisiti, iar lengeria de pat trebuie sa fie schimbata nu mai rareori de o data in 7-10 zile.

Trebuie de retinut, ca pe asternut nu trebuie de asezat, culcat in imbracamintea de deasupra sau in incaltaminte.

De culcat si de sculat trebuie, dupa posibilitate, in unul si acealasi timp. Cel mai bine e de a se culca mai devreme si de a se trezi mai devreme.

Inainte de somn trebuie bine de aerisit camera.

Bazele igienice ale incaperilor de trai

Locuinta si cerintele locuintei igienice

Locuinta este factorul complex al mediului, in care isi petrece viata familia. Locuinta are un rol de adapost, loc de odihna si refacere a capacitatii de munca, de crestere si educare a copiilor, de completare a cunostintelor, de efectuare a unor activitati casnice, precum si de recuperare sanatatii in caz de boala. Oamenii isi desfasoara activitatea cea mai mare parte a vietii in locuinta si de aici necesitatea respectarii conditiilor de igiena, in caz contrar producandu-se diferite imbolnaviri.

Conditile de igiena din locuina sunt: fizice, chimice, biologice si psiho-sociale.

Conditile fizice reprezinta ansamblul denumit *microclimatul incaperii* constituit din temperatura, umiditate si miscarea aerului, la care se adauga radiatiile solare si cele furnizate din alte surse artificiale de incalzit si iluminat.

Timepratura aerului trebuie sa fie in jur de 18-20°C, relativ uniforma (diferentele sa fie mai mici de 2-3°C in timpul zilei si in diferite puncte ale incaperii).

Umiditatea aerului, data de vaporii de apa din aer, trebuie sa fie moderata (40-60% si umiditatea cea mai mare pe care o poate avea aerul); cand este depasita aceasta umiditate, au loc actiuni nefavorabile asupra organismului, vaporii putand condensa pe pereti sub forma de picaturi, producand *igrasie* (infiltrarea apei in ziduri), cu urmari nocive asupra sanatatii (reumatism).

Miscarea aerului trebuie sa fie prezentata, dar redusa sub 0,5 m/s; peste aceasta viteza miscarii aerului este suparatoare, fiind simtita sub forma de curent.

Asigurand aceste conditii, se creaza un *microclimat* in care organismul se afla in stare de confort, putand sa-si adapteze temperatura constanta fara eforturi de termoreglare, cum se intampla in cazul unui microclimat prea cald (cu temperatura si umiditate mai ridicate si aer nemiscat) sau prea rece (cu conditii fizice inverse) si cand organismul face eforturi pentru a-si asigura temperatura constanta; in cazuri extreme se produc diferite imbolnaviri, mai ales ale nasului si gatului, ale plamanului, bolii reumatice, renale etc.

Lumina solara asigura functionarea normala a ochiului, iar prin radiatiile sale ultraviolete are rol in formarea vitaminie D, distrugerea microorganismelor si apararea de boli. De aceea se recomanda o buna insorire a locuintei prin ferestre, care trebuie sa fie curate si neumbrite. Cand radiatiile solare sunt insuficiente, se pot produce tulburari de vedere (care necesita ochelari), infectii prin favorizarea dezvoltarii microorganismleor, iar la copiii mici, rahitism, prin lipsa de radiatii ultraviolete.

Linistea relativa (lipsa zgomotului) este o alta conditie fizica, zgomotul tulburand odihna, auzul si sanatatea omului. Zgomotul poate proveni din afara (fiind provocat de autovehicule, uzine etc.), sau poate fi produs in locuinta (radio, izbirea usilor, tipite etc.).

Conditiiile chimice constau in pastrarea compozitiei aerului cat mai apropiata de cea naturala si prevenirea poluarii cu particule si gaze care pot proveni din afara sau pot fi produse in incaperi de catre sistemele de incalzit, fumat, alimente alterate si gunoaie, precum si prin aglomeratie si lipsa de ventilatie. Poluarea chimica a aerului produce iritatii ale cailor respiratorii, *intoxicatii* acute si cronice etc.

Conditiiile biologice se refera la asigurarea lipsei agentilor patogeni vii (microorganisme, paraziti, insecte) si a unor animale capabile sa transmita *boli infectioase* si *parazitare* ale aparatului respirator, digestiv, ale pielii etc. O alta categorie de imbolnaviri sunt *alergiile*, provocate de parul animalelor din locuinta, precum se de microorganismele dezvoltate in casele cu igrasie etc.

Conditiiile psiho-sociale sunt reprezentate de relatiile care se stabilesc intre diferiti locatari. In cazul neintelegerilor, a certurilor si conflictelor se pot produce tulburari ale activitatii si odihnei si chiar unele boli *psihice* si *psihosomatice*.

In locuinte se mai pot produce diferite accidente (arsuri, caderi, electrocutari, intoxicatii) prin lipsa de atentie, ca si prin unele defectiuni de functionare a unor instalatii din locuinte.

Indeplinind conditiile necesare, locuinta contribuie in mare masura la cresterea nivelului de sanatate a familiei, a populatiei umane, in general.

Asigurarea conditiilor de igiena a locuintei

Pentru indeplinirea conditiilor de igiena enumerate mai sus, locuinta trebuie construita si intretinuta dupa mai multe reguli. Acestea privesc atat exteriorul cat mai ales interiorul. Astfel, terenul trebuie sa fie stabil, rezistent, situat la distanta de surse de poluare (uzine, mlastini, gramezi de gunoaie), cu anumita retragere de la strada. Fundatia trebuie sa aiba o buna stabilitate si izolatie fata de apa subterana. Zidurile si acoperisul (terasa) trebuie sa asigure protectie termica si hidrica, si sa aiba infatisare placuta. Orientarea optima este spre soare.

Spatiul locuintei se repartizeaza dupa marimea familiei si se doteaza cu anexe necesare: bucatarie, camera de baie, uscatorie, platforma de gunoi, iar pentru terenul inconjurator mai exista: gradinita cu flori, pomi fructiferi, gradina de legume etc.

Instalatiile din locuinta asigura confortul modern prin sisteme de incalzit, ventilatie, iluminat, conducte de apa potabile si canal pentru indepartarea apelor uzate (in mediul rural se folosesc uneori fantana si, respectiv, latrina), deseori conductele de apa calda, gaze combustibile, telefon etc.

Incalzitul se realizeaza in mediul urban prin termocentrale, de unde apa calda ajunge in caloriferele din locuinte (incalzire centrala). Acestea sunt amplasate de obicei sub ferestre, pentru realizarea unei "perdele" de aer cald in fata acestora. Deoarece caloriferul reduce umiditatea aerului, se recomanda fie tinerea pe el a unui vas de apa cu suprafata mare de evaporare, fie deschiderea frecventa a ferestrei (sau intredeschiderea permanenta). In lipsa incalzirii centrale se face incalzirea prin sobe de caramida sau teracota (incalzire locala), necesitand tiraj de aer prin usita si gratar, si apoi pe cos (care trebuie curatiti sistematic). Din sobele fara tiraj bun, mai ales cele din fonta, gazele rezultate, care contin si substante toxice (oxid de carbon), emana in incapere, putand produce intoxicatii prin blocarea hemoglobinei si impiedicarea transportului de oxigen, cu asfixie si chiar pierderea cunostintei. Intoxicatia se previne prin deschiderea larga a ferestrei, dar prima conditie este evacuarea gazelor din sobe si pe cosuri cu tiraj bun, neadmitand folosirea de sobe improvizante, fara cos.

Ventilatia locuintei se realizeaza pentru a preveni vicierea aerului, adica supraincalzirea, incarcarea cu vapori de apa si cu dioxid de carbon, datorita aglomeratiei, precum si poluarea cu pulberi si gaze. Ventilatia poate fi naturala, prin deschiderea ferestrelor la anumite intervale de timp (in functie de aglomerare) iarna si aproape permanent pe vreme calda; se poate face si o ventilatie artificiala, folosind anumite instalatii.

Iluminatul locuintei se realizeaza cu lumina naturala, prin ferestre ziua, si cu lumina electrica noaptea. Lumina trebuie sa fie suficienta, uniforma in toata incaperea, de culoarea celei naturale si sa vina din stanga, pentru a nu umbri campul vederii.

Alte metode de asigurare a igienei locuintei urmaresc sa evite murdaria, incarcarea cu microorganismele, dezordinea si alte conditii nefavorabile muncii, sanatatii. Locuinta nu trebuie aglomerata in exces cu mobila sau alte obiecte inutile.

Cerintele igienico-sanitare generale ale bazelor sportive

La construirea unei baze sportive, indiferent de felul acesteia, se va tine cont de unele cerinte igienico-sanitare generale.

Alegerea terenului este foarte importanta pentru construirea unei baze sportive din mai multe puncte de vedere.

In primul rand se va stabili natura si configuratia solului. Solul pe care se construiesc o baza sportiva trebuie sa aiba granulatii mari si uniforme, care ii confera un grad mare de porozitate. Aceasta ii asigura o buna permeabilitate pentru aer si, deci, oxigenul necesar proceselor de oxidare, care ajuta la mineralizarea si autopurificarea solului.

Solul cu porozitate mica este umed si nesanos. Intr-un astfel de sol, la un gram se pot gasi sute de milioane de microbi, mai ales intalniti fiind bacilul tunic, bacilul antraxului, bacilii gangrenei gazoase. Cea mai mare parte a microbilor din sol se gaseste la o adancime de 20-30 cm, la suprafata solului ei fiind distrusi de razele ultraviolete, oxigenul din aer si de uscaciune. Un sol poluat este periculos, avand in vedere faptul ca sportivul are contacte dese si dure cu solul, se poate rani si in acest caz poate contracta boli determinate de microbii din sol. De asemenea solul poluat poate influenta negativ calitatea aerului de deasupra lui, inclusiv aerul din incaperile construite pe el.

Alte conditii pe care trebuie sa le indeplineasca terenul pe care se construiesc o baza sportiva sunt acelea de a fi inorit si uscat, sa aiba o panta suficienta pentru scurgerea apelor meteorice, iar primul strat de apa freatica sa se gaseasca cel putin la 2 m adancime.

Este de preferat ca sa nu se construiasca o baza sportiva pe terenurile folosite in trecut ca rampe de gunoarie, cimitire, terenurile de umplutura, mlastinoase, terenurile din depresiuni.

Inainte de a construi o baza sportiva trebuie sa se faca o analiza chimico-bacteriologica a solului pentru a se stabili gradul de poluare si capacitatea de autopurificare. Daca solul prezinta un grad ridicat de poluare trebuie sa se ia masuri de insanatosire a lui. Terenul va fi arat adanc timp de 3-4 ani consecutiv, pentru a-i ajuta sa se autopurifice. Dupa aceea se va aseza la suprafata solului un strat de pamant sanatos si curat, gros de 25-30 cm,

peste care se va semana sau se va intinde zgura. Daca terenurile sunt umede si au permeabilitate mica pentru apa se vor usca prin drenare.

Amplasarea. Se recomanda ca amplasarea bazelor sportive sa se faca in cadrul zonelor de locuit ale localitatilor. Bazele sportive pentru prescolari sau scolari se vor amplasa la o distanata de maximum 1 km departare fata de zona de locuit. Bazele sportive de intreprindere se pot amplasa in apropierea acestora, dar in afara zonei de poluare.

Pentru realizarea unui microclimat favorabil si a unei ambiante placute, este bine ca baza sportiva sa fie amplasata in apropierea unei ape curgatoare, in cadrul unui parc natural. Aceasta amplasare prezinta mai multe avantaje sub aspect igienic: aerul este mai curat deoarece praful se depune in mare parte pe frunzele copacilor; aerul este mai bogat in oxigen in timpul zilei datorita procesului de asimilatie clorofiliana; temperatura aerului este mai scazuta vara si mai crescuta iarna si prezinta variatii mai mici; umiditatea aerului este mai crescuta, este mai multa liniste; culoarea verde a frunzelor si a ierbii odihneste ochiul si sistemul nervos central, creand o stare psihica pozitiva.

Sa se evita construirea bazelor sportive in apropierea unor surse de poluare a aerului cu praf, fum, substante toxice, strazi cu circulatie mare.

Important in amplasarea bazelor sportive este stabilitatea directiei vantului dominant in zona respectiva. Daca o baza sportiva trebuie amplasata intr-o zona cu aerul mai putin curat, in apropierea unui obiect poluant, ea se va amplasa in partea dinspre care bate vantul dominant. Aerul va trece mai intai deasupra bazei sportive si apoi deasupra fabricii respective.

Orientarea bazelor sportive deschise se face cu axa lunga pe directia nord-sud, iar a celor inchise cu axa lunga pe directia est-vest. Daca baza sportiva este amplasata in regiuni cu vanturi dominante puternice, orientarea bazei sportive deschise se va face in asa fel, incat vantul dominant sa bata perpendicular pe axa lunga a terenului.

Evacuarea apelor murdare si a gunoaielor, rezultate in urma activitatilor depuse la nivelul bazei sportive se poate realiza in mai multe feluri. Cel mai igienic sistem il reprezinta deversarea apelor murdare in reseaua de canalizare a localitatii. Daca aceasta nu exista, apele reziduale pot fi deversate intr-o apa curgatoare din apropiere care sa aiba un debit mare si constant. Daca nu exista aceasta posibilitate, atunci apele murdare pot fi indepartate printr-un sistem de drenaj raspandit pe o suprafata mare de teren, la o adancime de 40-50 cm, in afara localitatii. Se mai poate folosi si sistemul de colectare in puturi absorbante, care vor trebui evacuate des.

Pentru colectarea gunoaielor se vor crea spatii speciale prevazute cu pubele acoperite cu capace pentru a nu avea acces animalele si insectele care pot raspandi aceste resturi. Gunoiul va fi evacuat periodic.

Constructiile si amenajarile sportive mai trebuie prevazute cu cai de comunicatie dimensionate in asa fel, incat sa asigure accesul usor si posibilitatea evacuarii rapide a publicului spectator. Caile de acces trebuie sa fie asfaltate sau, la sate, tropite cu pacura, pentru a evita ridicarea prafului.

Bibliografie

1. Bota, C., 1993, *Fiziologia educatiei fizice si sportului - A.N.E.F.S.*
2. Demeter, A., 1974, *Bazele fiziologice ale educatiei fizice si sportului, Editura Stadion*
3. Dragan, I., 1994, *Medicina sportiva aplicata, Editura Didactica, Bucuresti*
4. Dragan, I., 1978, *Aspecte biologice ale formei sportive, Bucuresti*
5. Muraru, A., 2005, *Ghidul antrenorului III, Bucuresti*
6. Muraru, A., 1965, *Medicina culturii fizice, Bucuresti*
7. Muraru, A., *Biomecanica si biologia miscarii. Surse de energie si alimentatie in sport - Bucuresti, 2003*

*****Institutul national de cercetare pentru sport**

IMPORTANȚA MIȘCĂRII ÎN PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII CORPORALE PE CATEGORII DE VÂRSTE

Autor: Costache Cristian

Grupa 614 AA,

Facultatea Ingineria si Managementul Sistemelor Calitatii

Conducator științific : Conf.univ.dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie : *miscare , organism , afecțiune*

Problematica abordata

De la aparitia sa, pentru a-si asigura existenta, omul a desfasurat o serie de activitati fizice, care au necesitat adesea eforturi intense, depuse uneori în conditii nefavorabile.

De-a lungul secolelor însă, progresele realizate de societatea umană, datorită spiritului creator și inventiv al omului, prin dorința acestuia de a utiliza cat mai eficient forțele naturii, au dus la dezvoltarea unei tehnologii avansate, capabile sa inlocuiasca tot mai mult munca fizica grea. Totusi, omul contemporan se straduieste să realizeze performante sportive în continuă creștere si sa exploreze intens spatiul subacvatic sau cosmic, cea ce implica bineinteles o buna pregătire fizica .

Cine are nevoie de miscare? Toata lumea! In doze mai puternice sau mai slabe, „administrat” cu o frecventa si o intensitate mai mare sau mai mica, cu totii avem nevoie de „medicamentul” denumit efort fizic. Cercetarile o arata fara dubiu: necesitatea de a face miscare este adanci nscrisa în codul nostru genetic, este o componenta esentiala a fiintei umane, care ar trebui sa ne insoteasca pe tot drumul vietii. Studii amanuntite au aratat faptul ca in diferite perioade ale existentei exista anumite tipuri de exercitii fizice menite sa asigure mentinerea sanatatii.

Copilaria (3-12 ani)

Este o perioada in care lipsa exercitiilor fizice, la fel ca si alegerea lor gresita au consecinte dezastruoase asupra dezvoltarii fizice a celor mici. Regula generala este: cat mai multa miscare in aer liber si exercitii fizice cat mai variate. Dar pentru asta este necesar ca parintii sa renunte la prejudecata, din pacate adanc inradacinata, ca sportul ii abate pe copii de la sarcinile scolare. Din contra: folosirea constructiva a surplusului de energie pe care copiii il

au va avea efecte mai mult decat salutare asupra dezvoltarii puterii de concentrare si a capacitatii de memorare. In primii ani ai copilarii, chiar de pe la 3-4 ani, copiii pot fi invatati sa inoate si sa mearga cu schiurile. In absenta unor forme organizate de sport e absolut necesar ca ei sa fie scosi la plimbare si pusi sa mearga pe jos, nu in brate. Spre 10-12 ani, este bine sa fie incurajate sporturile de echipa (volei, handbal,baschet, fotbal), precum si cele care dezvolta egal toate segmentele musculare (gimnastica,atletismul). Vor fi in schimb evitate sporturile care maresc prematur masa musculara, oprind astfel cresterea, ori cele care dezvolta mai mult anumite segmente corporale in detrimentul celorlalte:ciclismul, boxul, halterele, tenisul. Trebuie subliniat insa ca ne referim la aceste sporturi in conditiile in care sunt facute de performanta, cu antrenamente intensive, nu la variantele cu aspect de joaca ale acestor sporturi, variante care sunt benefice.

Pubertatea (12-18 ani)

In acest interval de timp are loc un proces extrem de important, si anume,maturizarea sexuala. Este o perioada cand sportul constituie o reala necesitate, in conditii de sedentarism aparand o dezvoltare fie intarziata, fie exagerata. De pilda, 70% din tinerii care sufera de sterilitate au fost la varsta maturizarii sexuale predominant sedentari si s-au confruntat cu supraponderalitatea. Pentru a evita aceste fenomene, sunt recomandate in mod special sporturi care dezvolta toate segmentele musculare, cu accent pe musculatura abdominala si a picioarelor, care este bine sa fie antrenata in mod special in aceasta perioada. Se recomanda inotul, schiul, atletismul, gimnastica. Pot fi incepute in acest timp si exercitiile de forta usoare, facute moderat.

Adolescenta (18-24 de ani) -

Este perioada de consolidare a organismului, cand procesele constructive continua (mai ales la barbati), desi nu mai sunt atat de vizibile. In aceasta perioada,corpul este definit complet. Sportul are acum un rol de modelare a corpului, intr-o perioada cand aspectul exterior are o importanta foarte mare pentru adolescenti, confruntati cu primele lor iubiri,determinate in mare masura de felul in care arata fizic. Este momentul cand, daca suntem interesati de aspectul lor, este bine sa descopere salile de fitness, precum sialte forme de miscare fizica facute sub indrumarea unui profesionist. Aerobicul sistretchingul pentru fete, judo si alte tipuri de arte martiale, pentru baieti, sunt catevaoptiuni ideale.

Varsta adulta (24-50 de ani)

Constituie intervalul de timp in care sportul are un rol de intretinere extrem de important. Cu ajutorul miscarii fizice facute constant sementin elasticitatea si agilitatea corpului, se pastreaza nealterate capacitatilementale, se educa vointa si, nu in ultimul rand, este tinut sub control nivelul de stres. Studiile arata ca in prezent, peste 62% din managerii, oamenii de stiinta,informaticienii care au ajuns la inalte cote ale succesului profesional sunt practicanti perseverenti a diverse sporturi. Care sunt exercitiile fizice cele mai eficiente? Paletaeste foarte larga, de la alergari in aer liber, natatie sau schi, pana la arte marțiale(care au fost „proiectate” asa incat sa poata fi practicate pana la varste mai inaintate),golf, drumetii montane, sporturi de echipa sau tenis. Regula cea mai buna este sa incercati mai multedisciplin si sa practicati ce sport va place cel mai mult, pentru ca astfel veti evita plictiseala si senzatia ca sportul devine o corvoada.

Peste 50 de ani

In nici un caz nu putem numi aceasta varsta „batranete”. In mod normal, un organism bine antrenat si corect alimentat este tanar la aceasta varsta. Dupa 50 de ani este mai degraba un moment al bilantului: daca ne-am mentinut pana la acest moment in forma si am facut constant miscare, atunci trecerea pragului varstei a treia nu va aduce schimbari majore, va fi practic insesizabila. In caz contrar insa, este momentul sa ne punem pe treaba sub indrumarea unui specialist. Ne putem apuca de exercitii fizice dupa 50 de ani? Cu siguranta da, functionand si inaceasta situatie dictonul „Mai bine mai tarziu decat niciodata”. In Romania, din fericire, mai sunt inca numeroase baze de tratament in statiunile balneoclimaterice, unde exista personal medical calificat, care sa faca o evaluare a starii dvs. de sanatate si sa va prescrie tipul de exercitii cel mai adecvat. Cat despre efectele medicamentului numit sport in diferite afectiuni, vom discuta amanuntit in continuare.

Afectiuni prevenite cu ajutorul exercitiilor fizice

Bolile cardio-vasculare

Doua-trei zile pe saptamana in care facem efort fizic sistematic ne feresc de ischemia cardiaca, de hipertensiune si de arterioscleroza. Aceasta pentru ca sportul este un excelent mijloc natural de a reduce colesterolul din sange, de a regla ritmul cardiac, de a antrena muschiul inimii. Nu in ultimul rand, exercitiul fizic este oextraordinara cale de descarcare a tensiunilor psihice, tensiunicare sunt un factor agravant recunoscut al bolilor cardiace. Antrenamentul cel mai eficient este simpla alergare, facuta in pas ceva mai rapid decat in

cazul clasicului jogging (care poate obosi inima, supunand-o la un efort mediu, pe o durata prealunga de timp), pe distante de 1-2 kilometri. Un alt mijloc extraordinar de prevenire, dar si de tratare a bolilor cardio-vasculare este Yoga, un tip de gimnastica statica, ce se bazeaza pe respiratii. Tehnici simple, cum ar fi „Salutul soarelui”, facute sub indrumare competenta, au un efect extraordinar asupra inimii, asupra tensiunii arteriale, precum si asupra vaselor de sange. Studii facute in Statele Unite, de reputatul cardiolog Dean Ornish, au demonstrat faptul ca tehnicile yoga sunt capabile chiar sa dilate, in timp, calibrul arterelor care alimenteaza inima, sa opreasca procesele de sclerozare a vaselor de sange sau sa regularizeze ritmul cardiac.

Intarirea imunitatii :

- pentru a ne pastra sanatatea este foarte important sa ne „calim” organismul,sa-l punem intr-un permanent contact cu mediul inconjurator. Astfel, miscarea facuta in aer liber,indiferent de anotimp, este medicamentul cel mai bun pentru imunitate. In acest sens, se recomanda in mod special sporturile de sezon, cum ar fi schiul sau patinajul iarna, inotul sau tenisul vara,ascensiunile montane si alergarile toamna si primavara.

Bolile respiratorii

Nu exista metoda mai buna pentru a ne mentine plamanii si caile respiratorii sanatoase, ca efortul in aer liber, dar nepoluat. Cel mai bun „sanatoriu” este in acest sens padurea, care este, de altfel, plamanul verde al naturii. Sportul facut ziua in padure, la altitudini joase, favorizeaza oxigenarea intensa si ajuta la eliminarea infectiilor, primenind caile respiratorii. In schimb, efortul fizic facut la 2-3 ore dupa lasarea intunericului si la altitudini mari creste sensibil capacitate respiratorie, aerul mai rarefiat si cu mult dioxid de carbon obligand plamanii sa se dilate pentru a inspira cat mai mult.

Problemele osteo-articulare

Mai mult de 70% din afectiunile cum ar fi discopatia lombara, herniade disc, coxartroza, artrita ar putea fi evitate prin intarirea musculaturii si prin reducerea excesului ponderal. Lipsa de tonus muscular duce la suprasolicitarea articulatiilor si vertebrelor, toata greutatea corpului lasandu-se pe schelet, in lipsa muschilor care sa o sustina. Cum se rezolva aceasta situatie? Prin exercitii fizice pentru dezvoltarea intregii musculaturi, in special cea abdominala, cea a spatelui sicea a picioarelor. In acest sens, foarte eficiente sunt exercitiile de forta facute cu aparatura din salile de fitness, aparatura care este special conceputa asa incat sa puna in miscare si grupele musculare mai putin folosite.

Tulburarile psihice

Mai mult de 90% din persoanele care se confrunta cu probleme psiho-emotionale, provin din mediul urban si au un stil de viata sedentar. In cazul lor, sportul ar fi de un imens ajutor, fiind o „supapa” extraordinar de eficienta de descarcare a tensiunilor interioare. O ora de sport deconectant, facut eventual in aer liber sau cu prietenii, valoreaza mai mult decat un pumn de calmante si somnifere. Se recomanda genul de miscare ce va face cea mai mare placere si va ajutasa va decuplati, sa va desprindeti de problemele si angoasele zilnice.

Sportul si viata sexuala

In clinicile de tratare a problemelor de dinamica sexuala din Occident, printre cele mai importante terapii se afla cultura fizica medicala. In cazul barbatilor, sportul, mai ales cel facut in natura, este prilej de detensionare nervoasa si de regenerare psihica, este un excelent stimulent al increderii in fortele proprii, fiind de un imens ajutor impotriva impotentei psihice si aejacularii precoce. De asemenea, mentine sanatatea vaselor de sange si stimuleaza activitatea gonadelor, fiind un adevarat antidot impotriva impotentei de natura vasculara sau hormonala. Pentru femei, anumite sporturi, cum ar fi ciclismul de agrement, echitatie sau stretching-ul, au efect euforizant, reduc sensibilitatea emotionala exagerata, fiind eficiente impotriva frigiditatii.

Concluzii

Potrivit ultimelor statistici facute in Romania zilelor noastre, in jur de 80% din populatie este sedentara. Mai mult, inca multi dintre noi mai cred in mod complet gresit ca simplul mers la serviciu, activitatile casnice, mersul la cumparaturisau eventualele activitati manuale sunt suficiente, nemaifiind nevoie sa facem sport. O parere eronata, care ne costa pe tot mai multi dintre noi sanatatea si echilibrul interior. Pe de alta parte, realizam faptul ca exista inca foarte putine ajutoare, mai ales la nivelul mentalitatilor, pentru a trece de la sedentarism la o viata activa. Probabil cei mai multi din cei care citesc aceste randuri isi vor spune ca inteleg necesitatea de a face sport, dar la mijloacele lor materiale, la situatia familiala sau la timpul disponibil, acest lucru este momentan imposibil. Oare chiar asa sa fie? Cu siguranta nu. Este nevoie doar de un pic de vointa pentru a face pasul de trecere de la sedentarism la o viata activa

Propuneri

- Incercati mai multe tipuri de miscare si alegeti-o pe aceea care sa va bucure cat mai mult. Oricum, nu uitati ca dupa doar cateva saptamani sau luni de sport, acesta se va transforma negresit din corvoada in bucurie
- Daca este posibil, luati macar cateva lectii cu un instructor de cultura fizica medicala, care sa va ghidatze atunci cand faceti sport cu un anumit scop. Daca vreti de pilda sa slabiti si sa va modelati corpul, veti reusi, mult mai repede, cu ajutorul unei persoane competente, sa obtineti rezultate pozitive, ceea ce va duce entuziasmul dvs. la cote nebanuite
- Nu uitati ca rezultatele apar abia in 1-3 luni, de cand ati inceput sistematic sa faceti sport. Pentru a reusi sa treceti de pragul critic al acestor luni, obligati-va intr-un fel sau altul sa fiti perseverenti. De pilda, luati-va un abonament la piscina sau la sala de forta, angajati-va solemn in fata prietenilor, promineti partenerului sau partenerei ca veti schimba acest lucru in viata dvs.

Bibliografie

- ***<http://www.scribd.com/doc/2522612/Exercitiile-fizice-si-sanatatea>
- ***http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/pastrarea-conditiei-fizice-prin-miscare_1579
- ***<http://orice.info/educatie-fizica/exercitiul-fizic-factor-important-pentru-mentinerea-si-consolidarea-sanatatii/>

JOGGING - UL

Autor : Costache Cristian

Grupa 614AA, anul I

Facultatea Ingineria si Managementul Sistemelor Calitatii

Conducator stiintific : Conf.univ.dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie : *alergare , calorii , echipament , exercitiu, dieta, musculatura*

Problematica abordata

Ce este joggingul? Ne ajuta el sa ne pastram in forma?

Alergarea este o forma de exercitiu care ajuta la crestere, la arderea caloriilor si pastrarea unei inimi sanatoase. Consiliul american in exercitii, ACE, a estimat ca o persoana cu o greutate de 72 kg poate arde 12-13 calorii daca alearga cu o viteza de 9 km pe ora. Rata de ardere a caloriilor variaza in functie de greutatea fiecaruia.

Joggingul ajuta la arderea caloriilor mai bine decat mersul si mareste consumul de oxigen. Circulatia sangelui creste in acelasi timp cu bataile inimii. Dupa cateva antrenamente vei incepe sa vezi schimbarile. Nu te vor mai uimi bataile puternice ale inimii care cresc ca intensitate. Deasemenea joggingul tonifica muschii. Este unul dintre cele mai bune exercitii pentru cei cu probleme de greutate. Din cauza impactului se topesc, in special, grasimile din zona coapselor, soldurilor si a abdomenului. Rotirile din sold in timpul alergarii ajuta la tonifierea muschilor taliei.

Jogging-ul reprezinta unul dintre cele mai eficiente moduri de tonifiere a corpului si de scadere in greutate, fiind accesibil tuturor celor ce doresc sa piarda un numar serios de kilograme sau doar sa isi mentina greutatea corporala ideala.

Tot mai multe persoane opteaza pentru acest tip de exercitiu fizic datorita numeroaselor avantaje pe care le prezinta. Insa ceea ce face din jogging instrumentul unei siluete de vis este faptul ca, practicat usor, fara a depune prea mult efort, el duce la pierderea a pana la 8 calorii pe minut.

Si nu uita: daca greutatea ta este mai mare, efortul va fi la fel, si implicit numarul de calorii arse va fi mai ridicat. Asadar, indiferent de kilogramele pe care le ai, nu dispera: jogging-ul este un prieten de nadejde!

Slabeste facand jogging! Pe langa efectele pozitive pe care le are asupra inimii, plamanilor, circulatiei sanguine si psihicului, jogging-ul este de neintrecut atunci cand vorbim despre slabire.

Echipamentul de jogging este foarte important. Incaltarile vor fi foarte comode, pantalonii scurți, iar sosetele scurte, din bumbac, pentru a nu irita piciorul din cauza transpiratiei. Alegerea pantofilor pentru alergat este foarte importanta. Pantofii trebuie sa aiba o talpa moale, usoara cu protectie in special pentru glezne. Trebuie evitata purtarea de pantofi si sosete subtiri pentru a evita zgarieturile si basicutele de ardere. Initial, daca esti la inceput, nu ai nevoie de pantaloni speciali pentru jogging, dar in cateva saptamani de antrenament ar trebui sa te gandesti la achizitionarea unora. Cand iti cumperi echipament pentru jogging trebuie sa ai in vedere marcile consacrate de echipament sportiv, care desi mai scumpe, sunt mult mai bune ca rezistenta si protejare.

Inainte de a pleca la drum, sunt necesare cateva exercitii de incalzire, genoflexiuni, rotiri de trunchi sau de membre si alergari usoare. Se incepe cu viteza scazuta, aceasta urmand a fi crescuta treptat. Pentru incepatori nu sunt recomandate mai mult de 15 minute in primele zile, pentru evitarea febrei musculare sau a intinderii ligamentelor.

Joggingul este o modalitate de intretinere corporala care ar putea avea urmasi neplacuti asupra incepatorilor, care se solicita foarte mult inca din primele sedinte si nu isi controleaza atent respiratia si ritmul in care alearga.

Joggingul de intretinere actioneaza asupra activitatii cardiovasculare, circulatiei sangelui in organism si elibereaza stresul si tensiunea musculara.

Tendinta tuturor incepatorilor joggingului de intretinere este de a alerga repede si pe distante mari. Sfatul specialistului este sa optam pentru sedintele scurte la inceput, pe distante mici, parcurse relaxat, fara sa fortam muschii gambelor.

Nivelul apei din organismul celui care face jogging de intretinere scade treptat, tocmai de aceea o sticla de apa nu trebuie sa lipseasca din trusa de sport, pentru o hidratare permanenta.

Sa nu uitam ca si alimentatia este foarte importanta pentru cei care fac jogging. Specialistii recomanda ca prima masa sa se ia dupa o ora de la incheierea sedintei de sport.

Pentru orice tip de accident, cuburile de gheata sunt ideale pentru eliberarea durerilor sau umflaturilor.

Incepatorii joggingului trebuie sa reziste tentatiei puternice de a renunta la aceasta modalitate de intretinere corporala dupa primele zile. Tendinta incepatorilor este de a se

solicita foarte mult si a renunta foarte repede. Tocmai de aceea, ideal este sa ne alegem un parter, care sa ne motiveze si cu care sa discutam in pauzele de hidratare, pentru evitarea monotonei.

Si incepatorii pot beneficia de efectele benefice ale joggingului asupra organismului daca isi propun sa execute corect fiecare sedinta si astfel pot gasi placerea si relaxarea in doar cateva minute de alergari zilnic, pe racoare, in fiecare dimineata.

Studiile arata ca adultii care alearga in mod regulat sufera de dureri la genunchi cu 25% mai putin decat alte persoane, care se feresc de astfel de exercitii solicitante.

Mai mult, amatorii de jogging pot reduce riscul aparitiei osteoartritei, in special cea a soldurilor si a genunchilor, relateaza The Daily Mail.

Studiul publicat in revista "Arthritis Research and Therapy" arata ca beneficiile jogging-ului se datoreaza faptului ca muschii sunt mai puternici, iar oasele mai sanatoase, daca se alearga in mod regulat.

Cu toate acestea, numai cei care sunt consecventi au parte de aceste beneficii: cei care se apuca de jogging, insa nu reusesc sa mentina un program regulat pe parcursul anilor, nu vor fi protejati de dureri de articulatii.

Un studiu realizat de un institut din Maryland a aratat ca joggingul, practicat de cateva ori pe saptamana, determina aparitia a mii de neuroni intr-o regiune din creier care se afla in stransa legatura cu nasterea si colectarea amintirilor, relateaza The Telegraph.

Aceasta activitate face ca amintirile sa fie memorate fara a fi confundate, o abilitate cruciala pentru procesul de invatare si alte functii cognitive, conform raportului publicat in Proceedings of the National Academy of Sciences.

Tot aceasta activitate are potentialul de a opri deteriorarea abilitatilor mentale, proprie varstnicilor.

Concluzia a reiesit in urma unui experiment pe cobai. Unul dintre grupurile de subiecti a avut acces nelimitat la o roata, unde parcurgeau zilnic, in medie, echivalentul a 24 de kilometri, ceilalti neavand acces la aceasta. Cobaii din ambele grupuri au fost asezati apoi rand pe rand in fata unui monitor, trebuind sa atinga cu botul unul dintre cele doua patrate identice ce apareau pe ecran. Daca il atingeau pe cel din stanga primeau o tableta de zahar, daca il atingeau pe cel din dreapta, nimic.

Experimentul a aratat ca soarecii din grupa celor care avusesera acces la roata s-au descurcat de doua ori mai bine.

Concluzii

Dacă te gândești cum să reduci sau să elimini oboseala mentală, să fii mai spontan și concentrat la lucru sau pur și simplu cum să îți “antrenezi” eficient mintea, află că mișcarea fizică este și în acest caz răspunsul corect.

Așa cum sportul ne ajută să slăbim sau să ne modelăm corpul, la fel de bine contribuie la o mai bună funcționare a capacităților noastre cognitive.

La această concluzie au ajuns cercetătorii implicați în studiul efectuat la **Universitatea din Carolina de Sud, Statele Unite ale Americii**, studiu publicat în revista [The Journal of Applied Physiology](http://www.dailymail.co.uk) și preluat apoi de site-ul www.dailymail.co.uk

Dr. Mark Davis, coordonatorul studiului, a declarat că surplusul de energie derivat din efortul fizic susținut ne ajută creierul să lucreze mai rapid și mai eficient, îmbunătățindu-ne spontaneitatea, capacitatea de concentrare și reducând riscul apariției unor boli asociate înaintării în vârstă, cum ar fi, de exemplu, demența sau Alzheimer.

Cercetătorii au studiat modul în care mișcarea fizică acționează asupra minții și rezistenței fizice, dar și psihice. Subiecții studiului au fost de astă dată șoareci. O parte dintre ei au alergat zilnic câte o jumătate de oră pe o bandă de alergat, iar ceilalți nu au întreprins nicio activitate fizică. După 8 săptămâni, s-a ajuns la concluzia că cei din prima categorie erau mult mai rezistenți față de ceilalți, obosind de-abia după 126 de minute de alergat, comparativ cu ceilalți, care oboseau după 74 de minute de efort fizic. În plus, șoarecii din prima grupă au prezentat și o dezvoltare semnificativă la nivelul mitocondriilor, acele organe celulare responsabile cu producerea energiei în timpul efortului fizic.

Ei bine, se pare că tocmai această creștere a nivelului de energie ajută creierul, făcându-l mai activ, mai sănătos și mai eficient.

Dr. Mark Davis susține că efectele apar și în cazul oamenilor și recomandă să facem jogging timp de 30 de minute pe zi pentru a ne menține intacte capacitățile cognitive. Așadar, fie că dăm crezare sau nu acestor studii, sportul ne va oferi atât un tonus excelent și un corp frumos modelat, dar și o minte mai ageră și mai activă

Alergarea îmbunătățește elasticitatea arterelor și prin urmare menține tensiunea arterială în limitele normale. În timpul alergării, arterele alergătorului se dilată și se contractă mai mult decât în mod obișnuit, menținându-se elastice. Ca și fapt divers, cei mai mulți alergători profesioniști au o tensiune arterială mică.

Alergarea ajută și la maximizarea capacității pulmonare, menținând plămânii puternici. Respirația adâncă obligă plămânii să folosească mai mult țesut. Chiar și fumătorii

isi pot recupera capacitatea pulmonara prin alergare. si nu in ultimul rand alergarea intareste inima, ajutand in prevenirea atacurilor de cord.

Exercitiile fizice precum alergatul, ajuta la pastrarea eficientei si rezistentei inimii. Ca fapt divers, inima unei persoane inactive bate de 36000 de ori mai mult decat inima unui alergator si asta doar intr-o singura zi.

Cei mai multi alergatori spun ca dependenta lor merge mai departe de beneficiile fizice obtinute. Alergatorii spun euforia obtinuta in urma unui antrenament este ceea ce ii motiveaza.

Euforia este rezultatul endorfinelor generate de catre neuroni. Generate cu scopul de a alina suferinta de dupa alergare, endorfinele creeaza o stare de bucurie si euforie.

Alergatorii devin dependenti de aceasta stare intensa, si de multe ori poate inlocui tigarile, drogurile, alcoolul si chiar mancarea. in timp ce alergatorii sustin ca in urma antrenamentelor au multa energie pe timpul zilei, alergarea le creeaza un echilibru intre pofta de mancare si exercitii.

Mai mult, alergarea imbunatateste functiile organismului, somnul, mancatul si relaxarea.

Este surprinzator cum viteza de [alergare](#) influenteaza prea putin numarul de calorii arse. Cel mai important factor este greutatea. De exemplu o persoana de 100 kg care alerga 8 minute va arde 150 calorii, in schimb o persoana de 50 kg va arde doar 80 calorii.

Astfel ca, pentru a pierde sau a castiga in greutate 1 kg este nevoie sa arzi aproximativ 8500 calorii, respectiv sa acumulezi 8500 de calorii. Ceea ce evidentiaza faptul ca o persoana, normala, de 80 kg, care alerga 8 km pe zi va pierde aproximativ 2 kg in greutate.

O data cu pierderea in greutate, alergatorul nostru, va arde mai putine calorii pe kilometru, in concluzie va pierde din ce in ce mai putine kilograme. in cele din urma greutatea alergatorului se va stabili. Stabilizarea greutatii depinde doua aspecte si anume, distantele alergate si dieta alergatorului.

Propuneri

- Consultarea doctorului inainte de a incepe este importanta, daca esti o persoana supraponderala.
- Renunta la fumat, daca este cazul. Fumatorii se extenuaza repede si pot avea palpitatii.
- Achizitioneaza-ti o buna pereche de pantofi pentru alergat.
- Evita alergarea pe teren deluros pentru a preveni accidentele.
- Foloseste pasi mari si fermi.

- Evita balansul in alergare.
- Alege un loc potrivit pentru alergat.
- Incepe usor, urmand sa maresti intensitatea vitezei.
- Poarta un walkman cu tine. Muzica te ajuta sa te relaxezi.

Bibliografie

***<http://www.aaparut.ro/sport/despre-jogging/8796>

***<http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/sanatate/joggingul-stimuleaza-memoria-si-reimprospateaza-amintirile-988567>

***<http://www.ziare.com/life-style/intalniri/jogging-ul-protejeaza-genunchii-992999>

***<http://www.miscareafacbine.ro/fara-stres/jogging-pentru-o-minte-ascutita-178>

***<http://www.sanathon.ro/alergare/de-ce-sa-alergi.html>

JOCUL DE BASCHET

Autor: Craioveanu Andra

Grupa 1210F, anul I

Facultatea de Inginerie în Limbi Străine

Coordonator Științific: Asist.univ. dr. Pricop Adrian

Cuvinte cheie: *baschet, joc, reguli*

Problematica abordată

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite [sporturi de echipă](#) din lume; se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice, prin talia înaltă și calitățile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă și de sacrificiu, [inteligentă](#) și rezistență nervoasă.

Punctele sunt marcate prin aruncarea mingii prin coș de sus; echipa care acumulează mai multe puncte la sfârșitul jocului câștigă. Mingea poate fi făcută să înainteze pe teren prin [driblare](#) sau pasând-o altor coechipieri. Actele fizice nesportive (fault) sunt penalizate și există restricții asupra modului în care este folosită mingea .

De-a lungul timpului, în baschet s-au dezvoltat [tehnicile](#) obișnuite de ochire, pasare și [driblare](#), dar și de poziționare a jucătorilor, precum și structurile ofensive și defensive. De obicei, jucătorii cei mai înalți vor ocupa centrul sau una dintre cele două poziții de înaintare, iar jucătorii mai mici de statură sau cei care au viteză și cele mai bune abilități de mânăuire a mingii, vor ocupa poziția de pază. În timp ce baschetul competițional are niște reguli bine stabilite, numeroase [variante de baschet](#) s-au dezvoltat pentru jocurile ocazionale. În anumite țări, baschetul este un sport popular, cu mulți spectatori.

Istoric

Vechile populații [incașe](#), [maya](#) și [aztece](#) practica un joc în care mingea era aruncată într-un inel de piatră, suspendat orizontal pe un zid. Băștinașii din [Florida](#) aveau o țință formată dintr-un [coș](#) de nuiete iar indienii din [America](#) plasau un fel de coș în trunchiuri de copac.

În anul [1891](#), un tânăr asistent de la [colegiul Springfield](#), din statul [Massachusetts](#), [SUA](#), pe numele său James A. Naismith, încercând să facă mai variate lecțiile de educație fizică ale studenților, cu un conținut mai atractiv și mai dinamic, fără

condiții materiale deosebite, a combinat unele reguli din jocul de fotbal cu 13 reguli noi și a înlocuit poarta cu un coș suspendat pe un perete. Astfel a luat naștere sportul căruia i s-a spus apoi basketball (basket = coș, ball = minge).

La început echipele erau alcătuite din câte 50 de jucători, apoi numărul s-a redus treptat pentru a se ajunge la echipe formate din 5 jucători pe teren.

Terenul de joc

Terenul de joc este o suprafață dreptunghiulară, plană și dură, liberă de orice obstacol. Dimensiunile terenului trebuie să fie de 28 m în lungime pe 15 m în lățime, acestea fiind măsurate de la marginea interioară a liniilor care delimitează terenul. Federațiile naționale au autoritatea să aprobe pentru competițiile naționale, terenurile de joc existente cu

dimensiunile minime de 26 m lungime și 14 m lățime.

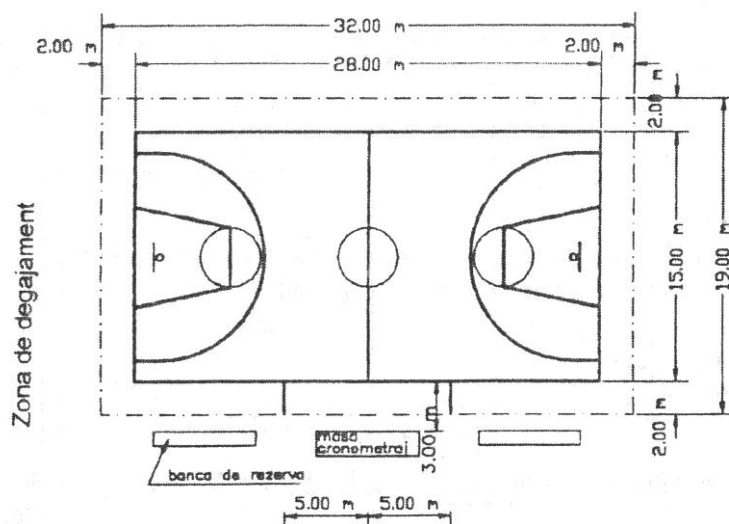


Fig. 8. Forma, dimensiunile și marcăjul terenului de baschet

Terenul de joc va fi delimitat de linii. Toate liniile trebuie să fie trasate cu aceeași culoare (de preferință alb), să aibă o lățime de 5 cm și să fie clar vizibile. Aceste linii sunt: liniile de fund (pe lățimile terenului) și liniile laterale (pe lungimile terenului).

Aceste linii nu fac parte din terenul de joc. Orice obstacol inclusiv scaunele din zona băncii echipelor trebuie să fie situate la cel puțin 2 m distanță de terenul de joc.

Linia de centru trebuie trasată, paralel cu liniile de fund, din punctele centrale ale fiecărei linii laterale. Ea va fi prelungită cu 15 cm în afara fiecărei linii de tușă. Cercul central trebuie trasat la centrul terenului și va avea o rază de 1,80 m măsurată de la marginea exterioară a circumferinței. Dacă suprafața cercului central este colorată, atunci culoarea va fi aceeași cu cea a zonelor de restricție. Semicerculul vor fi trasate pe terenul de joc având centrul la jumătatea liniilor de aruncări libere și o rază de 1,80 m măsurată de la marginea exterioară a liniilor care le delimitează.

Liniile de aruncări libere și zonele de restricție

O linie de aruncări libere trebuie trasată paralel cu fiecare linie de fund. Marginea ei exterioară trebuie situată la 5,80 m de la marginea interioară a liniei de fund și trebuie să aibă 3,60 m lungime. Centrul liniei trebuie situat pe linia imaginată care unește mijlocul celor două linii de fund. Zonele de restricție trebuie să fie spațiile delimitate pe terenul de joc de liniile de fund, liniile de aruncări libere și liniile care unesc extremitățile liniilor de aruncări libere cu punctele situate pe liniile de fund la 3 m de o parte și de cealaltă a mijlocului acestor linii, măsurate de la marginea exterioară a acestor linii. Toate aceste linii, cu excepția liniilor de fund, fac parte din zona de restricție.

Panoul de baschet are grosimea de 3 cm, iar inelul acestuia fiind plasat la 3 m de sol având un diametru de 40 cm. Mingea de baschet este confecționată dintr-o cameră de cauciuc, acoperită cu o anvelopă de piele, material plastic sau cauciuc, având greutatea de 600-650 gr. și circumferința de 75-80 cm. Jocul este condus de 3 arbitri în teren (conform regulamentului FIBA), ajutați de un scorer și un cronometror.

Un meci de baschet se desfășoară în 4 reprize de câte 10 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între sferturile 1-2 și 3-4, precum și o pauză de 15 minute între sferturile 2-3 conform regulamentului FIBA. În campionatul nord-american NBA meciul se desfășoară în 4 reprize de câte 12 minute fiecare. Spre deosebire de alte jocuri, la baschet se cronometrează timpul efectiv de joc, cronometrul fiind oprit la toate întreruperile jocului. Coș înscris este valabil numai dacă mingea intră în coș pe deasupra lui și trece prin el. Dacă în momentul aruncării jucătorul se află exteriorul liniilor de trasare a semicercului, atunci aruncarea va valora 3 puncte. Dacă aruncătorul se va afla în interiorul sau în contact cu linia de trasare a semicercului, aruncarea va valora 2 puncte. Fiecare aruncare de la linia de aruncări libere va valora 1 punct. Un meci de baschet nu se termină niciodată cu un scor de egalitate între cele două echipe. Au existat competiții în care echipele puteau termina la egalitate un meci, în cazul desfasurării unei competiții stil tur-retur, dar numai în cazul meciului tur. În cazul în care la sfârșitul timpului regulamentar de joc cele două echipe se află la egalitate, meciul se va prelungi cu o repriză de prelungire de 5 minute de joc efectiv. Dacă și la capătul acestei reprize situația de egalitate continuă, meciul se va prelungi cu atâtea reprize cât este necesar ca la final o echipă să aibă cel puțin un punct mai mult decât adversara sa.

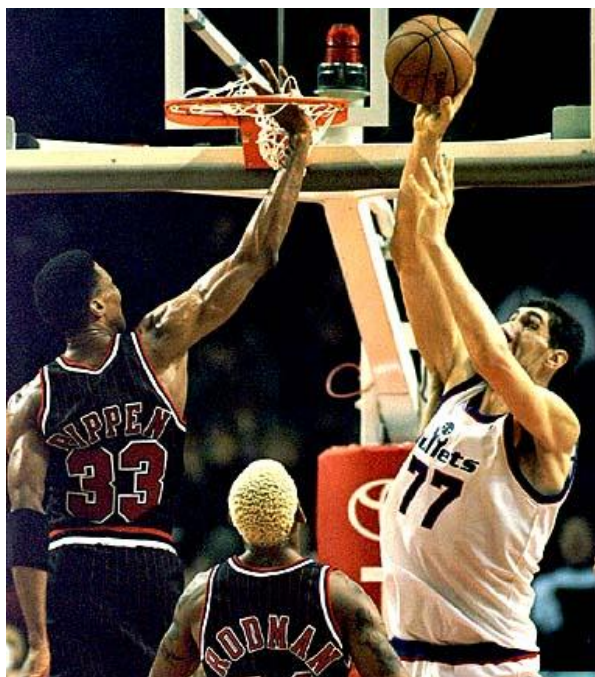
După fiecare coș marcat, mingea se repune în joc de către echipa aflată în apărare din orice loc aflat înapoia liniei de fund a propriului teren. Timeout-ul se poate acorda în ambele reprize de câte două ori fiecărei echipe, la cererea antrenorului sau a jucătorilor.

În jocul de baschet sunt sancționate (prin pierderea mingii), fie abaterile de la regulament, fie greșelile personale (efectuate prin contact direct cu un adversar). În timpul driblingului jucătorul se poate deplasa pe teren, dar dacă a oprit driblingul, nu-l poate relua, făcându-se vinovat astfel de „dublu dribling”.

Pivotul este un post deținut de un jucător într-o echipă de baschet. Mai poate desemna mișcarea unui jucător cu mingea, care menține cu un picior contactul cu solul, iar cu celălalt își schimbă direcția o dată sau de mai multe ori. Regula pașilor interzice jucătorului aflat în posesia mingii să se deplaseze cu ea în brațe. Regula celor 3 secunde nu permite unui jucător în atac să stea mai mult de 3 secunde în suprafața de aruncări libere sau să țină mai mult de 5 secunde mingea în posesia sa, fără s-o bată în podea. Regula celor 8 secunde obligă echipa care are mingea să treacă în acest interval de timp în terenul advers (cu mingea). Regula celor 24 de secunde impune echipei în atac să arunce la coș în timp de maximum 24 de secunde. Un jucător care comite 5 greșeli personale în timpul jocului este eliminat definitiv de pe teren.

Baschetul in Romania

Jocul de baschet se răspândește în Europa de la începutul [secolului XX](#), fiind prezentat demonstrativ la Jocurile Olimpice din [1904](#). În [1932](#) se constituie Federația Internațională de Baschet Amator (F.I.B.A.). [România](#) s-a aflat printre cele 8 țări membre fondatoare ale forului mondial alături



de [Anglia](#), [Argentina](#), [Cehoslovacia](#), [Grecia](#), [Italia](#), [Lituania](#), [Elveția](#) și [Portugalia](#). Din [1935](#) se dispută campionatele europene (la care a participat și țara noastră).

La noi în țară, primele demonstrații de baschet au fost efectuate în [1920](#). Până în [1923](#), baschetul se practica în special în liceele din capitală, organizându-se sporadic competiții interșcolare. Unul dintre liceele celebre la acea vreme a fost „Mihai Viteazul”, învingător în prima competiție interliceană organizată la noi în țară. De altfel, liceul „Mihai Viteazul” a fost și prima instituție care a beneficiat de un teren regulamentar de baschet. Începând cu anul [1928](#) se constituie diferite echipe, exclusiv masculine, la cluburile Sportul Studentesc, Juventus sau T.C.R.

Concluzii

[Federația Română de Baschet și Volei](#) ia ființă în [1931](#). Tot atunci este organizat și primul campionat regional masculin. În această perioadă nu existau mai mult de 150-200 sportivi legitimați, baschetul trăind mai ales din insistențele și pasiunea unor animatori. După [23 august 1944](#), odată cu instaurarea [regimului comunist](#) acest sport începe să aibă caracter de masă, ca de altfel majoritatea activităților sportive din acea vreme. Sunt organizate campionate republicane (începând cu anul [1947](#)), se participa la primele Jocuri Balcanice ([1946](#)), sunt organizate anual campionate școlare și universitare, precum și festivaluri de minibaschet pentru copii.

Dintre performanțele României pe plan internațional menționăm clasarea de 3 ori pe locul IV la Campionatele Feminine Europene ([1964](#),[1966](#), [1968](#)) și de două ori pe locul V la cele masculine ([1957](#),[1967](#)), precum și unele succese ale echipelor de club Steaua, Dinamo, Politehnica București, Rapid în cupele europene. În [1981](#), la Campionatele Mondiale Universitare echipa de fete a României s-a clasat pe locul III, cucerind medalia de bronz, iar echipa masculină a ocupat locul IV. În [1991](#) echipa masculină de baschet juniori a României a înregistrat cea mai bună performanță a vreunui lot din România la un campionat mondial de baschet clasându-se pe locul V la CM de la [Edmonton](#), [Canada](#). Din lot făceau parte, printre alții, [Ghiță Mureșan](#), singurul român care a evoluat în NBA sau Constantin (Titi) Popa, doi dintre cei mai cunoscuți baschetbaliști români pe plan internațional.

Bibliografie

***http://ro.wikipedia.org/wiki/Tenis_de_c%C3%A2mp

***[Athletes-Who-Already-Practice-on-the-Mat.html](#)

HANDBALUL ÎN ROMÂNIA

Autor: Florea Cristina

Gr. 2015, An I

Facultatea de Energetică

Conducător științific: Lector univ. dr. Narcis Neagu

Cuvinte cheie: *handbal, performanță, campioni*

Problematica abordată

Handbalul a fost și este un sport de echipă foarte îndrăgit la noi. Imediat după lansarea lui oficială la Berlin, în anul 1919, a pătruns în România prin „filierea germană” (în anii 1920-1921). Încă din primii ani după apariția jocului de handbal, România începe să se afirme la nivel internațional, atât cu echipele reprezentative feminine, cât și masculine. Între anii 1960 și 1984, România devine una din marile puteri ale lumii handbalistice atât la feminin cât și la masculin, cucerind titluri mondiale și medalii olimpice. Începutul anilor 1990-2000 găsește România în startul tranziției care aduce instabilitate economică și confuzie în viața națiunii, influențând negativ și activitatea handbalistică din țara noastră. Chiar dacă în ultimii ani poziția handbalului românesc la nivel mondial nu este cea mai bună, totuși echipa națională feminină reușește să readucă speranța în sufletele iubitorilor de handbal prin cucerirea titlului de Vicecampionă Mondială în Rusia (decembrie 2005) și cu mari speranțe de victorie la Campionatul Mondial din Franța (decembrie 2007). Intențiile de viitor ale sportului românesc, în vederea creșterii stării de sănătate a națiunii și totodată a performanțelor sportive, se oglindesc în „Protocolul privind asigurarea cadrului de colaborare în vederea dezvoltării continue și funcționării performante a sistemului național de educație fizică și sport”, protocol încheiat în iulie 2007 între Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, reprezentat prin Cristian Mihai Adomniței, ministru, Agenția Națională pentru Sport, reprezentată prin Octavian Bellu, președinte și Comitetul Olimpic și Sportiv Român, reprezentat prin Octavian Morariu, președinte.

Apariția jocului de handbal în România

În România handbalul a pătruns prin “filierea germană” în anii 1920-1921, imediat după lansarea lui oficială la Berlin în anul 1919 de către profesorul Karl Schelentz.

Ne referim la handbalul în 11 jucători pe terenul mare de fotbal care va domina categoric cele două surori mai mici – handbalul în 7 pe teren mic și Hazena Cehă – în toată perioada interbelică. Adevărata poveste a handbalului din România începe în anul 1920, când un mic grup de profesori de educație fizică din Ardeal, de la Sibiu, Bistrița și Brașov, unii cu studii superioare de specialitate efectuate în Germania, sunt invitați de rectorul facultății din Berlin și de fostul lor profesor de atletism Karl Schelentz (părintele handbalului în 11 jucători) să asiste la marile serbări sportive tradiționale cu ocazia sfârșitului de an școlar, abia reluate după război (Popescu, 1979). Cu această ocazie profesorii români au asistat și la o serie de meciuri din marea competiție „Cupa Germaniei” – aflată la prima ediție - cu o participare extraordinară: 10 echipe masculine, 4 feminine și 4 de juniori (1). Întorși în țară și entuziasmați de virtuțile acestui sport, ei l-au introdus imediat în orele de educație fizică din școlile în care predau. În anul 1921 încep deja meciurile inter-clase în școli, la Sibiu chiar pe stadionul central, iar din 1922 putem vorbi de primele jocuri inter-orașe cu echipe formate din elevi, dar și din câțiva absolvenți și chiar profesori ai acestora. Promotorul acestor acțiuni și cel pe care putem să-l numim “părintele” handbalului din România a fost profesorul Wilhelm Binder, titularul catedrei de educație fizică de la Liceul Brukenthal din Sibiu, care l-a introdus ca disciplină obligatorie în școală imediat după ce văzuse la Berlin meciurile din Cupă și demonstrațiile studenților Facultății de Educație Fizică (Popescu, 1979). Tot Wilhelm Binder a organizat și primele meciuri de handbal cu public, pe stadionul central din Sibiu între elevii săi. A fost astfel primul antrenor și primul arbitru din istoria handbalului românesc. A condus la centru ca unic arbitru toate jocurile din primii ani, inclusiv cele de fete de la liceul din localitate. Presa din Sibiu din acele vremuri atestă toate acestea mai întâi prin ziarul de limbă germană *Siebenburgische deutsches Tageblatt* numărul 14442 din 18 iunie 1921, care semnaleză primul meci cu public - pe stadionul mare - al unor echipe de elevi de la Liceul Brukenthal, iar peste o săptămână și primul meci de handbal feminin între elevele liceului de fete. Suntem îndreptățiți, pe baza acestor atestări oficiale, să spunem că “data nașterii” jocului de handbal în România este 18 iunie 1921, locul Stadionul Central din Sibiu, “părinte” profesorul Wilhelm Binder, iar ca participanți elevii liceului Brukenthal și elevele liceului de fete (1).

Handbalul (în 11 jucători) se răspândește apoi foarte repede în principalele orașe din Ardeal, în Banat (Timișoara, Lugoj, Arad 1927-1928) și în Regat (București, Ploiești (1930-1933), mai apoi și în Moldova (1934-1935).

Perioada performanțelor de excepție

Deși condițiile de desfășurare a activităților sportive nu erau întotdeauna prielnice (la începutul anului 70 existau la noi doar 3 săli de sport, din care doar 2 erau regulamentare, iar jocurile se desfășurau pe teren de zgură sau bitum), la sfârșitul anului 90 exista doar câte o sală de sport în fiecare oraș - excepție făcând Bucureștiul. Campionatul intern la seniori se desfășura pe 3 nivele, iar la juniori I pe 2 nivele, erau competiții la juniori II și juniori III, competiții la nivel de județ pentru seniori, iar pentru copii multe jocuri între școli (foarte multe echipe de club înscrise în campionate de handbal). Emulația, pasiunea, devotamentul, dârzenia și exemplul unor mari sportivi ca Doina Cojocaru, Simona Arghir Sandu, Magda Micloș, Rozalia Șoș sau Luțas Ibadula, la feminin și Hans Mozer, Gheorghe Gruia, Cornel Penu, Cristian Gațu, Roland Gunesch, Radu Voina, Dan Marin, Gavril Kicsid, Cornel Oțelea, Gheorghe Goran, Gheorghe Licu, Cezar Nica, Vasile Stîngă sau Nicolae Munteanu, la masculin au făcut ca România să domine în acele vremuri scena handbalistică mondială, în special la masculin.

În acea perioadă au fost obținute următoarele rezultate de excepție (2):

a) Masculin:

- De patru ori campioni mondiali: 1961 (Dortmund), 1964 (Praga), 1970 (Paris), 1974 (Berlin);
- Medalie de bronz la campionatul mon

b) Feminin:

- De două ori campioană mondială la handbal în 11 : 1956 (Germania), 1960 (Haga);
- Campioană mondială la handbal în 7: 1962 (București);
- Vicecampioană mondială la handbal în 7: 1973 (Belgrad). dial din 1967 (Stockholm).

Handbalul românesc între anii 1990-2007

Începutul anilor 1990-2000 prinde România la startul tranziției care aduce instabilitate economică și confuzie în viața națiunii, influențând negativ și activitatea handbalistică din țara noastră. Lipsa investițiilor în infrastructură (săli de sport, săli de forță, terenuri de sport, bazine de înot, centre de recuperare), deteriorarea patrimoniului, lipsa interesului pentru perfecționarea specialiștilor, lipsa materialelor de specialitate (cărți, reviste, casete video, înregistrări de antrenamente moderne), lipsa unei legi a sponsorizării care să favorizeze investițiile în infrastructura handbalistică duc la diminuarea interesului pentru sport, implicit pentru

handbal. Efectele acestor cauze încep să se resimtă la nivelul sportului de masă pentru început, iar apoi și în sportul de performanță. În sistemul de învățământ preuniversitar, educația fizică și sportul nu mai reprezintă aceeași treaptă importantă în dezvoltarea copilului. Ora de educație fizică, deoarece nu era condusă de un profesor specialist, era înlocuită cu ora de matematică sau limba română, neținându-se seama de nevoia fiziologică de mișcare, care caracterizează de fapt această vârstă.

Profesorul de educație fizică primește copilul în clasa a V-a (vârsta de 11-12 ani) cu foarte puține deprinderi motrice formate și începe o muncă care ar fi trebuit să înceapă cu 4-5 ani mai devreme. Copilul de vârstă școlară mică în aceste condiții pierde interesul pentru sport, găsind satisfacții în alte preocupări, cum ar fi jocurile pe computer, vizionarea filmelor de desene animate la televizor, internetul folosit excesiv, toate ocupând o mare parte din timpul liber al copilului. Lipsa activității sportive în școli la această vârstă timpurie afectează dragostea pentru sport, copiii nu mai sunt dispuși să facă efort, să sacrifice din timpul liber, devin obezi din cauza alimentației nesănătoase, puținele ore de sport la ciclul gimnazial 11-15 ani (2h/săptămână) duc la scăderea numărului de practicanți amatori; în felul acesta sportul de masă este serios afectat.

Paradoxal, la nivel de înaltă performanță în aceste condiții echipele reprezentative de junioare și tineret au obținut rezultate foarte bune fiind pe podium de mai multe ori la CM, CE, Balcaniadă și diferite cupe printr-o muncă enormă depusă de câțiva antrenori inimoși.

Rezultate de referință ale echipelor reprezentative de junioare și tineret în perioada 1990-2007

- Campionate mondiale de tineret: 1995 – Brazilia - medalie de aur; 1997 – Coasta de Fildeș - medalie de bronz; 1999 – China - medalie de aur; 2006 – Canada - medalie de bronz; 2007 – Turcia - medalie de bronz;
- Campionate mondiale de junioare: 2003 – Rusia - medalie de argint; 2005 – Austria - medalie de argint;
- Campionate europene de tineret: 1998 – Slovacia - medalie de aur; 2000 – Franța - medalie de aur.

Nume sonore care au făcut posibilă obținerea acestor rezultate sunt: Carmen Amariei, Simona Gogârlă, Narcisa Lecușanu, Steluța Luca, Tatiana Horenciuc, Talida Tolnai, Roxana Gatel, Aurelia Stoica, Valeria Motogna-Bese, Ramona Farcău- Maier, Gabriela Rot

Viitorul sportului românesc

Intențiile de viitor ale sportului românesc, în vederea creșterii stării de sănătate a națiunii și totodată a performanțelor sportive se oglindesc în „Protocolul privind asigurarea cadrului de colaborare în vederea dezvoltării continue și funcționării performante a sistemului național de educație fizică și sport”, protocol încheiat în 23.07.2007 între Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, reprezentat prin Cristian Mihai Adomniței, ministru; Agenția Națională pentru Sport, reprezentată prin Octavian Bellu, președinte și Comitetul Olimpic și Sportiv Român, reprezentat prin Octavian Morariu, președinte.

La conferința de presă care a avut loc cu ocazia semnării protocolului de colaborare s-au făcut următoarele declarații: „Vom acorda mult mai multă atenție desfășurării corecte a orelor de educație fizică și vom sprijini cât mai puternic sistemele de competiții sportive extrașcolare. Sunt convins că sportul în școală este un pas important pentru a avea o generație tânără, sănătoasă”, a declarat ministrul Cristian Adomniței. În acest scop, MECT urmărește realizarea, săptămânal, a minimum 3 ore de educație fizică și sport în școli, indiferent de profilul acestora.

„Profesorul de educație fizică trebuie pus cu adevărat în valoare. Acesta trebuie să simtă că este la fel de util ca profesorul de matematică sau cel de limbi străine și trebuie să știe să îl atragă pe copil către ora de educație fizică, dar și către competițiile sportive extrașcolare”, a afirmat Octavian Morariu, președintele COSR.

Sportul școlar și universitar

Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului urmărește perfecționarea sistemului competițional, în scopul desfășurării unei activități sportive permanente, având în vedere structura anului școlar și universitar. Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului va întreprinde toate măsurile pentru a include în competițiile sportive școlare și universitare a unui număr cât mai mare de elevi și studenți, nelegitimați sau legitimați. Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului urmărește susținerea, încurajarea și diversificarea practicării ramurilor sportive în asociațiile sportive universitare, participarea la „Campionatele Naționale Universitare” și la alte competiții de nivel național și internațional.

Formarea și perfecționarea specialiștilor

Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului acordă o atenție specială formării și perfecționării profesorilor de educație fizică, urmărind asigurarea învățământului

primar, gimnazial și liceal cu specialiști de înaltă calificare, al căror rol să devină esențial în promovarea activităților de educației fizică și sport cuprinse în programul școlar și în afara lui. Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, Agenția Națională pentru Sport și Comitetul Olimpic și Sportiv Român sprijină federațiile sportive naționale în vederea perfecționării profesionale a profesorilor și antrenorilor în procesul formării continue, avansării în categorii, inclusiv în desăvârșirea perfecționării prin studii de masterat și doctorat în domeniul „educație fizică și sport” (xxx,2007).

Concluzii

1. După ani lungi de derivă, timp în care sportul românesc a fost destabilizat, statul, prin organismele sale de conducere trage un semnal de alarmă și se implică categoric în revigorarea sportului, plecând de la interesul pentru sănătatea națiunii și până la dezvoltarea sportului de înaltă performanță.
2. În aceste condiții handbalul românesc poate ridica ștacheta performanței în viitor, atât la feminin, cât și la masculin.

Bibliografie

1. Popescu, C., 1979, Antrenorul-profilul, personalitatea și munca sa. Ed.Sport-Turism, București, pg. 68-73

*** Protocolul privind asigurarea cadrului de colaborare în vederea dezvoltării continue și funcționării performante a sistemului național de educație fizică și sport, 2007

Site-uri vizitate

***<http://www.frh.ro/> - Istoria Jocului de Handbal 2008

*** <http://www.frh.ro/> - Istoria Jocului de Handbal – Cronologie, Povestea An de An 2008

*** <http://www.ihf.info> 2008

*** <http://www.handballcanada.ca/photos-en.html> 2008

*** <http://www.csoltchim.com/> 2008

LEGĂTURA ÎNTRE RELIGIE ȘI SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Autor: Iulia Nicoleta GEORGESCU

Facultatea de Chimie Aplicata si Stiinta Materialelor

Conducător științific: As.Univ. drd. Aldea Teodora

Cuvinte cheie: *credință, Dumnezeu, religie, sport*

Problematica abordată

Legătura dintre sport și religie are rădăcini foarte vechi, incontestabile. Virtual, sportul a fost practicat în toate comunitățile de la începuturile civilizației. Stă în natura omului să-și măsoare forțele cu alți oameni pentru a câștiga respect și admirație. O analiză a jocurilor și întrecerilor sportive specifice unor civilizații tradiționale evidențiază originea lor sacră, faptul că erau un omagiu adus unor forțe supranaturale și astfel în mod categoric, atașate unei religii.

În jocurile aztecilor, mișcare mingii între două echipe simbolizează drumul soarelui, victoria uneia este urmată de „moartea” simbolică a căpitanului echipei învinse, totul reprezentând alegoric victoria zilei asupra puterii nopții.

Jocurile cu cercuri zburătoare specifice populațiilor din insulele oceanului Pacific, sunt legate de mitul cuceririi cerului. Aceleași jocuri practicate în Extremul Orient sunt încărcate de o semnificație simbolică și mitică reprezentând o parte spirituală a ființei care se poate detașa atunci când se desprinde de pământ, cele două părți rămânând totuși legate printr-un raport magic.

Sunt de asemenea binecunoscute jocurile sacre ale populațiilor din America de Sud pentru chemarea ploii. Fie că acestea constau în lansarea unor săgeți într-o minge sau din curse de alergare în ritmuri și intensități diferite, toate făceau parte dintr-un complex ceremonial religios.

În antichitate încărcătura sacră a activităților sportive s-a manifestat cu mare forță mai ales la întrecerile sportive caracteristice Greciei. Jocurile de întrecere, sacre prin origine și prin ritual sunt pomenite încă din cele mai vechi timpuri, legate de cultul morților și de sărbătorirea eroilor, iar mai târziu dedicate divinității tutelare a locului unde se desfășurau. Zeii nu erau numai protectori ai jocurilor: Apollo era considerat arcaș, discobol și pugilist, Hermes cel mai bun alergător. Legende descriu întreceri între Zeus și Cronos, între Hermes și Apollo. Platon, scrie în Republica: „corpul vostru este un templu. El cuprinde înrânsul o

scânteie a divinității. Înfrumusețați-l deci prin exerciții potrivite și prin gimnastică, pentru ca zeul să stea acolo cu plăcere. În chipul acesta el va rămâne acolo multă vreme și viața voastră va avea atâtea zile desfășurate în armonie, câte veți dori.”

Jocurile Olimpice Antice, organizate din patru patru ani de-a lungul a douăsprezece secole au rămas nu numai un simbol al vieții culturale grecești ci și cel mai elocvent exemplu al sacralității unor întreceri sportive. Originea acestor jocuri se pierde în vremurile străvechi ale perioadei arhaice, iar ca de obicei amestecul dintre legendar și dovezile istorice este fascinant. Una dintre legende susține că jocurile de întrecere de la Olimpia au fost înființate chiar de către zeul zeilor Zeus, care după ce l-a biruit pe tatăl său Cronos și s-a înălțat pe vârful muntelui Olimp, devenind stăpânul lumii, a dorit ca aceste jocuri să-i cinstească biruința.

Dacă în Grecia antică sportul și întrecerile sportive aveau legături puternice cu religia, acestea devin tot mai puțin evidente în cazul întrecerilor care se desfășurau în Imperiul Roman.

Jocurile publice ale romanilor deși reprezentau adaptarea faimoaselor jocuri de întrecere ale grecilor, erau lipsite și de nota de întrecere sportivă și cea de sacralitate având un caracter pur spectacular. Erau folosite de conducătorii imperiului ca mijloc de câștigare a simpatiei poporului. Sportul profesional a coborât pe ultima treaptă, degenerând într-un spectacol popular în care luptători de profesie, recrutați dintre sclavi, deținuți sau aventurieri, se întreceau în lupte sălbatice pentru delectarea unui public avid de senzații cât mai tari.

În forma lui actuală, sportul este o invenție relativ recentă, datând din secolul a doua parte a secolului al XIX-lea. La început în Anglia, țara în care s-a cristalizat ca activitate de sine stătătoare, cu concepții proprii și scopuri bine definite, apoi în Europa și întreaga lume.

Sportul, ca activitate fizică îndreptată spre obținerea unor performanțe și manifestare a dorinței de depășire a unor limite nu a fost îmbrățișată cu entuziasm egal de către personalitățile timpului, fiind criticat de către specialiștii timpului pentru că mișcările care formau fondul motric al disciplinelor sportive erau considerate nefiziologice și dăunătoare pentru organism.

Secolul al XX-lea a fost dominat de sport, poate în aceeași măsură în care Evul Mediu a fost dominat de religie. Din perioada medievală în plan material ne-au rămas dovezi ale imensei forțe pe care o avea religia cele mai frumoase și impunătoare catedrale, biserici și temple pe care mâinile oamenilor le-au putut ridica. În secolul al XX-lea, infrastructura dedicată zeului „sport”, stadioanele, sălile, complexe sportive, sunt de departe cele mai numeroase și spectaculoase construcții, emblematice pentru zilele noastre.

Religia și sportul sunt ambele elemente majore ale culturii în zilele noastre. Religia este în general văzută ca o substanțială forță de îndrumare în viața oamenilor, iar sportul, de la formele sale de activitate recreativă și de întreținere a sănătății, până la sportul de mare performanță, poate fi considerat unul dintre cele mai importante mijloace prin care poate fi îmbunătățită calitatea vieții. În zilele noastre nu este un fapt deosebit ca cele două fenomene să fie tratate cu aceeași considerație, iar sublinierea asemănărilor și a diferențelor dintre cele două domenii ale vieții sociale, nu face decât să sporească considerația acordată lor.

Sportul și religia au în comun însușirea de a unifica grupurile de oameni. La fel ca și religia care aduce împreună indivizi de diferite rase, naționalități provenind din țări și comunități de pe întregul mapamond, sportul are capacitatea de a conecta oamenii, oferindu-le puternice sentimente de unitate de grup.

Sportul a fost adesea cauza unor manifestări violente între grupuri de oameni, la fel ca și religia. Referindu-ne doar la zilele noastre, conflictele dintre israelieni și palestinieni sau cele din Irlanda de Nord sunt percepute de majoritate ca fiind conflicte de esență religioasă, cât despre manifestările violente care urmează adesea după manifestări sportive, nu credem că e cazul să le reamintim, ele sunt mult prea numeroase din păcate.

O analiză chiar superficială a unor situații binecunoscute, ne va arăta că în paralel cu creșterea influenței și importanței pe care o are sportul în societate, s-a dezvoltat un soi de „totalitarism” vizibil la protagoniștii din lumea sportului, fie ei suporterii, vedete sportive sau conducători ai unor cluburi sau echipe.

Astăzi puterile unora dintre aceștia sunt practic nelimitate. Acum câțiva ani conducătorii sportivi aveau deasupra lor autorități politice, economice, universitare și chiar religioase. Astăzi, puterile lor sunt practic nelimitate.

Pretenția sportului de a se impune ca o religie de substituție a tuturor celorlalte religii devine din ce în ce mai evidentă prin obstinția cu care mișcare sportivă impune un calendar mondial. În ultimele decenii se poate spune că sportul a preluat și funcția de calendar, altădată de esență religioasă. Nu apucă să se estompeze amintirea unei mari competiții, că altele încep: Campionate Mondiale, Jocuri Olimpice, mari tururi cicliste, circuite automobiliste, etc.

Sportul a dobândit o mare putere spirituală. Instituțiile, familia, statul școala, au început să piardă teren în față lui în privința rolului de formator și susținător al unității sociale. Sportului îi revine astăzi sarcina de a fabrica modele, oameni, caractere. Este suficient să analizăm grupurile de suporterii. Exaltarea lor ne duce cu gândul la integriștii cei mai fanatici. Putin câte puțin imaginea lor de fideli o înlocuiește pe cea a cetățeanului. Valorile sale sunt

adevarate ordine pentru competitie, lupta a fiecaruia contra fiecaruia, performanta, dar si la consumul cel mai exaltat al spectacolului sportiv care este prins intr- adevarata retea. Sportul si-a facut un titlul de glorie din faptul ca a devenit un produs difuzat pe intreaga planeta si a carui efecte usor observabile sunt cele de uniformizare a aspectului fizic, spiritual si al sportului în sine.

Nebunia colectivă stârnită de masa suporterilor revărsați pe străzi după o victorie a echipei favorite poate fi comparat cu cel al pelerinilor de la Mecca. Acești suporterii nu cer nimic..n-au nici o pretenție decât să fie lasați să-și onoreze idolii, la fel ca și pelerinii.

Toate discursurile despre funcțiile sociale ale sportului..nu fac decât să reitereze, inconștient (mutând locația din sacristie pe terenul de sport platitudinile unei teologii sociale din sec. al XIX-lea, când religia era prezentată ca un factor de coeziune socială, o garanție pentru fiecare pentru obținerea locului cuvenit în societate si într-un ipotetic paradisi. Un secol mai târziu fotbalul ne este prezentat ca un mijloc de integrare. Poate ar fi mai potrivit să se vorbească despre o abandonare a tinerilor și a populației în general din periferii mai ales, a autoabandonare a acestor oameni spre un fetișism al etichetelor asociate cu imaginea sportului.

Practicarea sportului în Grecia antică este de neimaginat fără contextul religios. De a lungul Imperiului roman, a devenit din ce în ce mai vizibilă separarea celor două domenii: sportul și religia. De ce este importantă înrădăcinarea sportului în religia de zi cu zi ? Se poate observa în multe cazuri o similaritate între identitatea religioasă și cea formată prin sport ? De exemplu...în ultima perioada a Imperiului Roman, « păgânii » și reprezentanții noii religii « creștine » obișnuiau să-și tranșeze adeversitățile, rivalitățile prin sport. Ce rol joacă deci sportul în relație cu religia în procesul de construire a identității individuale și de grup. Ce semnificații poartă în el sportul în procesul de inițiere în vechile și noile societăți umane. Cât de puternică a fost influența fenomenului religios în formarea identității prin sport. Ce este ca în societățile în care comunitățile religioase au interdicții pentru anumite grupuri (de ex. femeile)

Se poate afirma că este observabilă dezvoltarea din vechea identificare a sportului și religiei până la la modernă independență absolută a celor două fenomene. Când a început această separare și de ce nu există încă in diferite societăți ?

Religia si sportul sunt ambele elemente majore ale culturii în zilele noastre. Religia este în general văzută ca o substanțială forță de îndrumare în viața oamenilor, iar sportul este considerat ca cel mai important mod prin care oamenii caută să obțină starea de relaxarea..recreere.

Nu sunt puțini acei oameni care tratează religia și sportul cu aceeași considerație, iar acest lucru se poate observa analizând asemănările și diferențele dintre cele două fenomene.

Concluzii:

- Sportul și religia au în comun însușirea de a unifica grupurile de oameni. La fel ca și religia care aduce împreună indivizi de diferite rase, naționalități provenind din țări și comunități de pe întregul mapamond, sportul are capacitatea de a conecta oamenii, oferindu-le puternice sentimente de unitate de grup.
- Un sportiv, pentru a avea putere de munca și pentru a castiga o competiție, are nevoie de foarte multă credință și dăruire. În concluzie, nimic nu se poate realiza fără un ajutor Divin : “Nihil sine Deo”(în ebraica: Nimic fără Dumnezeu).
- Credința în Dumnezeu este o virtute. Având credință, poți castiga orice competiție, oricât de grea ar părea. În concluzie, pentru a fi un om echilibrat, sănătos și puternic, practicarea unui sport este o soluție bună.



(Djokovic- numărul unu in tenisul de câmp, adesea îngenunchează și se închină la sfârșitul unei victorii sau la începutul unui meci).

“În finala de la Australian Open 2012 după mai bine de 5 ore de joc, deși e 2-2, Nole se așează tot mai greu la minge, începe să "înoate" prin aer, lovește tare la disperare sau pune o scurtă nepregătită pentru că schimbul de mingi îl sufocă. Djokovic e livid. După un raliu de vreo 30 de schimburi, trimite mingea câțiva metri în aut și se prăbușește dezarticulat la pământ. Părea o ființă umană prinsă fără scăpare în cângile de stânga și de rever ale unui monstru transformer. Nadal are 4-2, servește și ajunge la minge de 5-2. Toată lumea credea că e sfârșitul. Când nimeni, nu mai credea. Nole, în iadul de pe Rod Laver Arena, strânge în palmă crucea pe care o poartă la gât și șoptește, către cerul acoperit de tavan din cauza ploii, Boje moi!, Dumnezeul meu, nu mă părăsi...

Ca Lazăr, cel întors din moarte la îndemnul lui Iisus, "Ridică-te și umblă!", Djokovic rupe din șold o dreaptă inversă fulgerătoare. Pe urmă rezistă, ireal, la câteva raliuri crâncene. Rămâne în picioare. Câștigă cinci ghemuri la rând, Nadal nu mai ia decât unul. Chiar și înainte de ultimul punct, mi-era teamă că lui Nole i se vor tăia picioarele și va cădea ca o păpușă scoasă din priza divină.

Novak Djokovic merita victoria. El a condus jocul în mare parte din cele aproape 6 ore, arată un echilibru superb, unic, între stilul "brici", de atac, al lui Federer și defensivele de cauciuc armat ale lui Nadal sau Murray, este jucătorul cel mai apropiat de perfecțiune, Domnul Tenis al momentului. Dar poate tocmai de asta, zeul păgân al sportului odată alb, iritat, îl putea sorti înfrângerii.

Nu sunt credincios, dar nu văd cum aş putea spune altceva decât că Dumnezeuul sârbului Novak a hotărât altfel.”A declarat **Cristian Tudor Popescu** *editor al ziarului Gândul*

Bibliografie:

www.relaxarea.ro

www.e-referate.ro

www.referat.ro

APARITIA SI EVOLUTIA DANSULUI SPORTIV

Autor: Grama Lavinia Denisa

Grupa:613CB, F.I.M.S.T

Conducator stiintific : Conf. univ. dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie: *Samba, Rumba, Cha-Cha, Jive, Paso Doble*

Problematica abordata:

Dansul a existat inca din cele mai vechi timpuri. Inca din epoca primitiva cand oamenii nu aveau nici unul din mijloacele de trai fara de care nu s-ar putea concepe viata civilizata de astazi, dansul era o parte a vietii lor. Subiectul dansurilor primitive erau anotimpurile, etapele vietii omului, perioadele de vegetatie sau ale dezvoltarii unui trib sau perioadele istoriei mitice. Dansurile marcau momentele importante ca nasterea, intrarea in trib, maturizarea, adolescenta, casatoria, copiii si momentul mortii. Aceste anotimpuri umane isi au corespondenta in roata solara, timpul propice pentru plantat sau recoltat, echinotiul, solstitiul, iarna, renasterea naturii etc. Istoria tribului insasi da multe ocazii de dans si cantec, legate de viata cu zi cu zi, plante, vanatoare, razboaie, victorii, miracole, venerarea stramosului Totem.

Dar cum conditiile existentei umane se schimba in timp, dansurile de societate le urmeaza. Desi ele nu servesc unui scop concret, nu mai venereaza zei, nu mai servesc scopurilor militare, se leaga fundamental de conceptele vietii moderne la fel de intim pe cat erau legati stramosii nostri primitivi de ritualurile lor. Spre deosebire de arta, dansul de societate nu s-a format in mod constient, insa traiectoria dezvoltarii sale este departe de a fi aleatorie sau accidentala. Fara exceptie, dansurile unei epoci reflecta fidel spiritul si structura acesteia, traditiile sociale si ideologiile predominante.

Numeroasele schimbari in dansul de societate de-a lungul vremii demonstreaza clar interdependenta sa cu lumea inconjuratoare. De exemplu in secolul XIV cand dansul de societate si dansul folcloric erau aproape imposibil de deosebit, dansurile populare in cerc au urcat la patura sociala superioara, ca parte a divertismentului de seara. Pe cand cuptorul ocupa mijlocul incaperii, dansurile si-au retinut caracterul de cerc si forma simetrica. Odata cu introducerea hornului in jurul anului 1368, cuptorul a putut fi mutat undeva langa un perete, ceea ce lasa mijlocul incaperii liber permitand miscarea in dansurile procesionale –

favorizand inlocuirea formatiilor de dans circulare in special la curtile regale unde rangul determina pozitia in cadrul procesiunii.

In timpul Renasterii si a secolului XVI, dansul de societate a devenit mai ferm ancorat la curti, ale caror membri costumau in mod sistematic dansatorii de dansuri populare pentru a executa dansuri elaborate conform codului lor de maniere. Stilurile s-au conturat mai ales in Franta unde curtea regala dicta eticheta si comportarea morala pentru toata Europa. **Menuetul** secolului 17 era pur un dans se maniera, inflorirea finala a elegantei aristocratice inainte de revolutia nationala si apoi cea industrială, care au restituit dansul maselor.

Cand demarcatiile fine intre ranguri au disparut, formatiile patrute precum cadrilul au umplut salile de bal. **Valsul**, a carui viteza ametitoare provenea din suprafata lustruita a podelelor salii de bal si era favorizata de renuntarea la pantofii cu tinte, a devenit exprem de popular. Totusi pozitia strans imbratisata a partenerilor in vals sfida conveniintele sociale ale vremii.

Progresul tehnologic si cele doua razboaie mondiale au restructurat astfel viata in secolul 20 incat dansul de societate s-a schimbat aproape constant, alternand rapid cu valorile si practicile din mediul inconjurator. Ritmurile sincopate ale muzicii "*american ragtime*" au inspirat ritmurile de **foxtrot** si **shimmy**. Dupa ce cel de-al 19-lea amendament a dat femeilor dreptul de vot in 1920, acestea s-au "emancipat" : a aparut **charlestonul**. **Jitterbug** a aparut din improvizatiile de **Swing** din anii 30-40. Discurile "long play" au aparut in 1949, iar in 1950 adolescentii nascuti in timpul "baby boom" postbelic au lansat fenomenul **rock-n-roll**. La acea data pozitia de vals, candva socanta prin apropierea care dadea conotatii sexuale, era de domeniul trecutului. Cum acum fiecare isi executa pasii individual, barbatii nu mai "conduceau" femeile si formarea de perechi nu mai era esentiala.

Explozia dansurilor "disco" in anii 1970 si formele de dans popular mai tarzii au continuat aceasta tendinta desi dansurile formale inca cereau un partner.

Dansul de salon

(ballroom dance) este impartit in doua stiluri : american si international. In cadrul stilului "*american*" exista dansuri "*ritmate*" si dansuri "*moi*" (smooth dance). Categoria "*ritmat*" din stilul american este asemanatoare celei "*latino-american*" din stilul international, dupa cum si categoria "*smooth*" este asemanatoare celei "*standard*". Dansul de salon poate fi considerat dans de societate pentru ca incurajeaza interactiunea sociala, avand in vedere ca partenerii danseaza in pereche. Principiile specifice dansului de salon pot fi aplicate oricarui

tip de dans, indiferent ca este rock, disco sau vals clasic si aceasta pentru ca dansurile de salon au un tempo strict care se incadreaza in general in masuri de 3/4 sau 4/4.

Samba

Este un dans cu radacini afro-braziliene, muzica fiind scrisa in masura 2/4 (doi timpi pe masura muzicala) cu accent pe timpul 2. Pentru versiunea de dans sportiv este folosit un tempo de 50-52 de masuri pe minut (BPM).

Tango

Tango-ul isi are originile in Spania sau in Maroc si a fost introdus in America Latina (Argentina in special) de catre colonistii spanioli, unde a capatat influente locale (milonga) si africane. Fiind la inceput un dans solo (dansat de un barbat sau femeie) el s-a dezvoltat ca un dans simbolic de lupta intre doi barbati iar apoi a intrat in bordelurile din porturile Argentinei.

Exista mai multe tipuri de tango: argentinian, francez, guacho si standard (international style). In dansul sportiv ne ocupam de forma cea mai evoluata a acestuia – standard, care este si cea mai spectaculoasa.

Tango-ul are un numar de caracteristici care il fac unic si deosebit de atragator pe ringul de dans. Se danseaza cu genunchii flexati tot timpul (nu are ridicari si coborari), nu face parte din categoria dansurilor swing. Se crede ca aceasta caracteristica provine de la faptul ca in trecut barbatii erau calareti si dansau in aceasta postura. Deplasarile se fac pe arc de cerc si nu in linie dreapta (in trecut se invarteau in jurul meselor mici si rotunde) si se numesc “walks” – o miscare de baza in tango. Poate cel mai important lucru pe care trebuie sa-l mentionez este caracterul “staccato” al muzicii si al dansului. Acesta inseamna miscari intrerupte si rapide. Dansul nu este fluid iar transferul de greutate de pe un picior pe altul se face rapid si dintr-o data – nu este progresiv ca in dansurile swing. Accentul se face puternic pe talpa care calca pe podea cu presiune directa iar centrul de greutate este proiectat in mijlocul talpii (nu se ruleaza talpa pe podea). Miscarile rapide din cap desavarsesc acest dans.

Cha-cha-cha

Cha-cha-cha-ul este un dans latino-american de origini cubaneze fiind considerat un rezultat direct al muzicii compuse de compozitorul si violonistul Enrique Jorin in anii '50. Exista tendinta din ce in ce mai pronuntata in ultimul timp de a fi numit mai simplu - “cha-cha”. Acest dans provine din mambo sau chiar rumba. Ceea ce il diferentiaza de predecesoarele sale este inlocuirea unui pas lent (slow) cu un pas triplu (chasse), adica o

succesiune rapida de trei pasi din care in cel de-al doilea talpile sunt apropiate, numarat cha-cha-cha.

Cha-cha-ul sufera mai multe modificari in Europa, astazi existand mai multe versiuni in functie de accent si locul chasse-ului in masura muzicala. Exista stilul international (dans sportiv) sau street cha-cha in care numaratoarea este 2-3-chachacha; stilul country/western, american style in care numaratoarea este 1-2-chachacha si exista si ritmul Guajira apropiat de cubanezi si portoricani folosit in mica masura si de dansul sportiv ca “guapacha timing”. In prezent se poate dansa atat pe muzica traditionala latino dar si pe disco-latin sau latin-rock.

Asa cum am spus mai sus caracteristic pentru cha-cha este chasse-ul sau o succesiune de trei pasi (spre lateral, in stanga sau in dreapta) in pasul doi inchizand talpile. Acesta este inlocuit de multe ori cu lock-step care se executa in fata sau in spate pe pasul doi incrucisand talpile (lock). Dansul se executa in principiu fara ridicare si coborare (in figurile de baza) iar pasii se fac pe picior intins (genunchii blocati spre spate). Acest lucru ii confera un caracter sacadat care impreuna cu tempo-ul alert si pasul triplu il fac sa arate jucaus, plin de viata.

Exista o multime de prize in pereche pentru cha-cha ca si pentru alte dansuri latino (deschise, inchise, fan, promenade, shadow, fara priza etc) libertatea de miscare in acest dans fiind foarte mare.

Slow-fox

Slow-fox-ul este un dans standard ce-si are originile in dansul numit Foxtrot. Numele sau provine de la actorul american de vodevil Harry Fox ce l-a dansat pentru prima oara in 1914 in New York si continea niste pasi ciudati pentru perioada aceea numiti trot (trap, pasi rapizi). Presa locala a venit cu expresia “Fox’s Trot”. Era dansat pe muzica ragtime (premergatoare jazz-ului) si se numara slow-slow-quick-quick. Ulterior dansul este introdus in Europa (salile de dans din Anglia), unde depaseste in popularitate valsul si tango-ul. Se trece la statutul sau de dans social (cu o partenera intr-o pozitie asemanatoare tango-ului) iar muzica este interpretata acum de band-uri mari si este introdus si swing-ul. Se reunta la caracterul sau sincopat initial si se introduc figuri statice pentru a permite sa fie executat in locatii aglomerate. Varietatea de pasi este foarte mare dat fiind potentialul combinatiilor intre pasii slow si quick facandu-l pana in zilele noastre un dans dificil de invatat.

Se desprind in timp doua variante folosite in dansul sportiv: una lenta – slow fox (slow-quick-quick) si una rapida- quickstep (slow-slow-quick-quick). Dansatorii si antrenorii fac acum o legatura intre cuvantul “fox” – vulpe si caracterul dominant al dansului de competitie slow-fox. Slow-fox-ul este un dans swing cu aplecari largi si ridicari si coborari

in care se foloseste mai degraba corpul decat talpa sau genunchii. Talpa are o tehnica speciala destul de dificila ea ruland tot timpul pe podea de la varf la calcai sau invers in functie de directia pe care ne deplasam. Deplasarea este in general continua iar majoritatea figurilor au trei pasi pe ritmul slow-quick-quick si se termina cu talpile intr-o pozitie deschisa. Figurile specifice sunt Feather Step si Three Step iar rotatiile se executa de multe ori pe calcaie – “Heel Turn”.

Tempo-ul lent si succesiunea de pasi lenti si rapizi il fac un dans dificil de invatat echilibrul dinamic foarte bun in pereche fiind o necesitate pentru acest dans. Muschii picioarelor dar si ai spatelui sunt extrem de solicitati pentru a induce caracterul de plutire – “Hoover” specific slow-fox-ului. Ligamentele gleznei si ale talpii trebuie sa fie puternice si flexibile pentru a sustine greutatea corpului in cadrul tehnicii elaborate de deplasare.

Paso doble

Paso doble este singurul dans latino-american ce nu-si are originile in cultura africana (negrilor din america de sud sau de nord) ci in dansurile folclorice (traditionale) ale Spaniei. Tradus el inseamna “doi pasi” sau “pas dublu” reliefand caracterul sau de mars – numaratoare 1,2 pentru fiecare pas – dreptul, stangul. Dansul exprima in principal lupta cunoscuta dintre matador si taur in cadrul coridei. Baiatul este toreadorul iar fata poate reprezenta capa (bucata de material rosu folosita pentru a atrage taurul), taurul sau chiar toreadorul. Paso doble capata insa si alte influente spaniole ca flamenco sau alte dansuri tiganesti in care pasii specifici folosind batai in podea cu diferite parti ale talpii exprima un dans erotic de atragere a partenerii.

Paso doble-ul este un dans eminent de competitie, dansandu-se foarte rar in cadru social nefiind inca foarte popular in aceste cercuri. De obicei este coregrafiat iar improvizatia nu este apreciata. Muzica este una speciala – singura care urmeaza un sablon ritmic prestabilit. Avem astfel 3 accente principale pe care dansatorii executa de obicei poze spectaculoase si alternari de crescendo si mars, insertii de flamenco. Aceasta structura complicata il fac un dans dificil de improvizat si deci, de dansat social. Intra in competitii de dans dupa al doilea razboi mondial dupa ce explodeaza in Franta (si acum, multe dintre figuri poarta denumiri in lb. franceza).

Dansul este foarte expresiv punand in valoare masculinitatea baiatului, calitatile unui toreador: curajul in fata taurului, statutul de vedeta in fata publicului, eleganta in folosirea capei, puterea de a ucide taurul in final. Bazinul baiatului este impins inainte in timp ce umerii sunt in spate si apasati spre podea. Capul este inclinat usor in jos exprimand o

privire atenta catre taurul din arena. Pasii de executa ca intr-un mars pe calcai si ruland toata talpa pe podea. Tensiunea dintre cei doi parteneri este mare in momentele in care fata joaca rolul taurului, mentinandu-se permanent contactul vizual de sus in jos (de la baiat catre fata). Lucrul cu bratele este special de asemenea, ele avand tot timpul o forma rotunda exprimand spatiul aparat din jurul dansatorilor.

“Chasse cape” este o figura specifica in care fata reprezinta capa din bratele matadorului iar acesta executa treceri succesive ale obiectului prin fata in dreapta si in stanga mimand un atac al taurului. In astfel de situatii pe arenele din Spania se aude binecunoscutul “Ole!”. Appel-ul este o alta miscare specifica – foarte scurta folosita pentru a atrage atentia taurului in directia toreadorului.

Quick Step

Quick step-ul, asa cum am aratat in articolul despre slow-fox, are ca stramos fox-trot-ul dezvoltat in suburbiile New-York-ului in primul razboi mondial. In anii '20 multe orchestre cantau pe un tempo foarte alert fox-trot si astfel cele doua curente s-au despartit in quick step si slow fox. In 1925 a explodat dansul Charleston care a imprumutat mai multe caracteristici Quick step-ului. Englezii au fost primii care au luat ritmul rapid de fox-trot punandu-l peste figuri de deplasare modificate din charleston (fara loviturile de picior) si numindu-l quick step. Dansul a devenit foarte popular si usor de invatat. In 1927 este introdus si caracterul de dans de pereche si intra in marile competitii de dans ale vremii.

Dansatorii depun un efort intens in acest ultim dans dintr-o competitie. In special in coreografiile de open studiile arata ca 1 minut de quick step reprezinta un exercitiu cardio extrem de eficient – comparabil cu un record de alergare de 1500 m! In timp practicarea acestui dans intareste si sistemul muscular si locomotor.

Jive

Jive-ul in toate formele lui isi are originile in dansul numit swing. Acesta se formeaza in anii '20 in cadrul comunitatii afro-americane din New York in stransa legatura cu jazz-ul contemporan foarte la moda in aceste cercuri. In prezent exista peste 50 de forme oficiale de jive printre care Modern, Social, Le Roc, Ceroc, Swing, Jitterbug, Rock'n'Roll, West Coast Swing, East Coast Swing, Lindy Hop, Lindy, Boogaloo sau Jive.

Jive-ul este probabil cel mai energetic dans din sectiunea latino-americana a dansului sportiv bazandu-se pe chasse-uri sincopate la stanga sau la dreapta (o succesiune de trei pasi laterali in care inchidem talpile pe pasul doi) avand ca tempo $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{1}$ timpi, kick-uri si

flick-uri care reprezinta miscari rapide a picioarelor spre podea sau asa-numitul pas rock (rock step) – un pas in spate si recuperarea greutatii pe doi timpi intregi. In competitiiile de open exista si figuri specifice swing in care tempo-ul se transforma in quick-quick-slow.

Dansul presupune dese schimbari de priza intre parteneri si o tensiune crescuta in palmele acestora. Greutatea corpului este orientata in fata (pe pernita) inclusiv in pasul rock. Fetele executa intoarceri sau piruete foarte rapide, echilibrul fiind esential. Partea de sus a corpului conduce uneori miscarea catre lateral iar genunchii se ridica formand un unghi drept cu restul corpului.

Concluzii:

Obtinerea unor performante inalte in dansul sportiv pretinde un volum de munca extrem de mare in cadrul lectiilor de antrenament sportiv atat tehnic cat si artistic, o complexitate sporita a eforturilor psihice si fizice, cu multa perseverenta si seriozitate deosebita in pregatirea dansatorilor, inca de la o varsta mica.

Bibliografie: <http://www.hobbydance.ro/contact/dansul-sportiv/>

<http://www.linkmania.ro/forums/index.php?showtopic=397242>

COMBATAREA OBEZITĂȚII PRIN INTERMEDIUL EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ

Autor: Micu Traian

Grupa 522 A, An II

Inginerie Mecanică și Mecatronică

Conducător științific: Asist. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: *exercițiu fizic, gimnastică, obezitate*

Problematica abordată

Obezitate reprezintă o stare patologică - din grupul bolilor de nutriție - sau fiziologică cu potențial patologic, care se referă la persoanele supraponderale, (greutatea corporală raportată la înălțime). Domeniul medical care se ocupă de obezitate se numește „*bariatrie*”. Cuvântul “obez” în latină “*obesus*” înseamnă gras, vorace, corpulent. Histologic, obezitatea descrie o stare de creștere anormală de grăsime la nivelul țesuturilor adipoase (în latină *panniculus adiposus/fascia superficialis, etc.*).

Potrivit statisticilor, în anul 2009, la nivel mondial existau 300 de milioane de persoane obeze, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății. În anul 1999, 54,9% din americanii cu vârste cuprinse între 20 și 80 de ani, adică mai bine de 97 de milioane de oameni, depășeau cotele normale de greutate, iar, dintre aceștia, 39 de milioane sufereau de obezitate. În anul 2006, Marea Britanie era țara europeană care avea cel mai mare număr de locuitori obezi. Astfel, 23 % dintre britanici erau obezi, față de 8% dintre italieni, 9% dintre francezi sau 12 % dintre germani.

În anul 2011, peste o treime dintre copii și două treimi dintre adulți erau supraponderali ori obezi.

Obezitatea poate fi:

- **simplică** - prin ingerare calorică excesivă și o activitate normală sau slab deteriorată (obezitatea „sumo”);
- **morbidă** - care limitează activitatea normală, respirația, circulația sangvină și impune pacientului perioade îndelungate de odihnă în urma unor exerciții ușoare (sindromul Pickwick);
- **hipotalamică.**

Cauzele principale ale obezității sunt:

- dietă neechilibrată, bogată în carbohidrați (dulciuri și grăsimi), în disproporție cu necesitățile energetice ale organismului:
 - ca urmare a unei educații defectuoase,
 - a sistării bruște a unei activități fizice intensive și prelungite în timp,
- lipsa de mișcare, de efort fizic comparativ - în timp - cu potențialul energetic al hranei, sedentarismul;
- tulburări de nutriție, ca rezultat al unor psihopatologii (depresiune psihică, tulburări de comportament) ca de exemplu, patima sau mania de a mânca ([bulimia](#)).
- disfuncții hormonale ([hipotiroidism](#), [sindrom adiposo-genital](#), etc.).
- factori genetici (ereditari - s-a descoperit genul de obezitate la șobolani).
- tulburări metabolice ([sindromul metabolic](#), care este adesea un rezultat și nu o cauză a obezității).

Este binecunoscut și demonstrat faptul că persoanele care duc un trai sedentar sau efectuează doar un volum mic de exerciții fizice sunt expuse unui risc mărit de apariție a obezității și problemelor asociate acestei condiții medicale, în timp ce persoanele care duc o viață activă din punct de vedere fizic prezintă o stare generală de sănătate bună pentru mai mult timp.

Activitatea fizică și exercițiile ajută la arderea caloriilor. Bineînțeles, numărul caloriilor arse variază în funcție de tipul, durata și intensitatea exercițiilor efectuate, alături de greutatea corporală a fiecărei persoane. De exemplu, o persoană cu o greutate de 90 kg va arde mai multe calorii decât o persoană cu o greutate de 50 kg, pentru simplul motiv că diferența de 40 kg solicită mai mult prima persoană. Cu toate acestea recurgerea la exerciții fizice ca singura metodă de tratament pentru obezitate va avea un efect scăzut asupra persoanei în cauză. Pentru a scăpa în mod eficient de kilogramele în plus este recomandat să se urmeze un program susținut pentru slăbire care, pe lângă exerciții fizice, să includă și urmarea unei diete.

Efectele pozitive ale practicării exercițiilor fizice în cazul obezității se transpun prin:




- creșterea capacității de a controla nivelul de zahăr din sânge și creșterea sensibilității la insulina (scaderea rezistenței la insulina);
- scăderea nivelului trigliceridelor și creșterea nivelului de colesterol „bun” (HDL – lipoproteine cu densitate înaltă);
- scăderea tensiunii arteriale;
- scăderea depozitelor de grăsime de la nivel abdominal;

- reducerea riscului de apariție a bolilor de inimă.

Considerăm că pentru obezi sunt foarte utile exercițiile de bază din gimnastică, deoarece prin intermediul acestora se intensifică oxidarea substanțelor nutritive din mușchi, metabolismul devine mai intens în toate țesuturile. Mulțumită gimnasticii sunt înlăturate depunerile suplimentare de grăsime, scade surplusul de greutate și se corectează ținuta corpului.

În afara de acestea, gimnastica întărește sistemul nervos, crește capacitatea de muncă. Exercițiile bine alese și corect dozate favorizează îmbunătățirea muncii inimii, plămânilor, stomacului, intestinului, ficatului, rinichilor și reglează activitatea glandelor cu secreție internă.

Exemplificăm, în cele ce urmează, un program de exerciții din gimnastica de bază, recomandat persoanelor obeze:

	<p>Din stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, mâinile pe umeri, degetele strânse în pumni. Se realizează întinderea alternativă a brațelor de la umeri, sus. Se execută 10-20 de repetări în tempo moderat.</p>
	<p>Din stând cu picioarele depărtate se execută răsuciri de trunchi cu ducerea brațelor spre înapoi. Tempo moderat, 5-10 repetări pentru fiecare parte.</p>
	<p>Din stând cu picioarele depărtate, îndoirea trunchiului lateral cu menținere 3sec. Tempo moderat, 4-6 repetări pe fiecare parte</p>

	<p>Din stând cu picioarele depărtate mai mult decât nivelul umerilor, mâinile pe șolduri. Se execută fandare laterală cu trecere de pe un picior pe celălalt. Tempo moderat, 5-10 repetări pentru fiecare picior.</p>
	<p>Din stând cu picioarele apropiate, ridicări alternative de picioare la 45 de grade cu ducerea brațului opus piciorului înainte. Tempo moderat, 10 repetări pentru fiecare picior.</p>
	<p>Din culcat pe spate “bicicleta” 10 sec. Tempo moderat, 4-6 repetări.</p>
	<p>Alergare ușoară pe loc cu variații de ritm, trecere în mers pe loc</p>
	<p>Din stând cu picioarele depărtate exerciții de respirație, 5-6 repetări.</p>

Concluzii

Exercițiile fizice efectuate în mod regulat combinate cu un aport nutrițional adecvat reprezintă metoda cea mai eficientă în combaterea obezității. Persoanele supraponderale trebuie să depună activități fizice zilnic, aceasta fiind cheia succesului în combaterea kilogramelor în exces.

Bibliografie

1. Hâncu, N.,.: *Recomandări pentru managementul obezității și supraponderii la adulți*, Jurnalul Român de Diabet, Nutriție, Boli Metabolice, 2:1, 2001
2. EASO - Obesity Management Task Force: *Management of Obesity in Adults: Project for European Primary Care*, Int. J. Obes., 28, pp/226-231, 2004
3. *Obesity guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*, National Institute for Health and Clinical Excellence - NICE clinical guideline 43, 2006
4. Haskell, William L. & all.: *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, 116:1.081-1.093, 2007
5. Kiess, Wieland; Blüher, Susann; Kapellen, Thomas; Körner, Antje: *Metabolic Syndrome in Children and Adolescents: Prevalence, Public Health Issue, and Time for Initiative* Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 49(3):268-271, September 2009.

***<http://sportsanatate.blogspot.com/2010/03/gimnastica-pentru-obezi.html>

JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ, LONDRA 2012

Autor: Naumovici Adriana

Anul I, Grupa 1312

Facultatea de Științe Aplicate

Conducător științific: Conf. dr. Mihaela Netolitzchi

Cuvinte cheie: *jocurile olimpice, competiții sportive, Londra, medalii*

Problematica abordată

A XXX-a ediție a Jocurilor Olimpice se va desfășura la Londra, Marea Britanie, în perioada 27 iulie - 12 august 2012. Londra va deveni astfel primul oraș din istoria modernă care organizează Jocurile Olimpice de vară pentru a treia oară, după cele din 1908 și 1948.

La 6 iulie 2005 orașul a fost ales drept gazdă a Jocurilor Olimpice din 2012, de către membrii Comitetului Internațional Olimpic, la cea de-a 117-a sesiune de la Singapore, învingând Moscova, New York-ul, Madridul și Parisul, după patru sesiuni de votare. Delegația londoneză a fost condusă de Sebastian Coe.

Pentru Jocurile Olimpice s-a solicitat reamenajarea mai multor locuri din Londra în care să se țină jocurile, în scopul durabilității crescute. Deși părerile bugetarilor au fost negative, pentru Jocurile Olimpice se vor folosi locuri precum stadionul Wembley, arena O2 și arena Wembley.

În prezent, se știe că la a XXX-a ediție a Jocurilor Olimpice vor participa aproximativ 10.500 de sportivi, veniți din 146 de țări. Vor fi în total 302 probe sportive la 26 sporturi.

Ceremonia de deschidere va avea loc la 27 iulie 2012, iar ceremonia de închidere va avea loc la 12 august 2012. Centrul probelor sportive va fi la Stadionul Olimpic, capacitatea acestuia fiind de 80.000 de locuri. Costurile construirii stadionului se ridică la 486 milioane de lire sterline.

Pentru Jocurile Olimpice și Paralimpice din 2012 se va folosi o mixtură de locuri noi de desfășurare, locuri deja existente și zone cu istoric (precum Parcul Hyde și Horse Guards Parade). Unele facilități noi vor fi transformate în scopul Jocurilor Olimpice, sau altele, vor fi mărite sau relocate.

Majoritatea locurilor de desfășurare au fost împărțite în trei zone din Londra Mare : zona Olimpică, zona Râului, și zona Centrală. Există și excepții necesare cum ar fi la

Academia Națională de Navigație din Weymouth și Portland, de pe insula Portland din Dorset unde se vor desfășura probele de navigație, la aproximativ 200 de km de parcul Olimpic. Probele sportive de fotbal se vor desfășura în mai multe orașe din Maria Britanie. Construirea parcului Olimpic a început în decembrie 2006, când o sală de sport din Eton Manor a fost demolată. Construcția satului atleților din Portland s-a terminat în luna septembrie a anului 2011.

Unul din cele mai importante elemente la selecția unui oraș pentru Jocurile Olimpice, este transportul public, care a primit un scor mic la evaluarea inițială a Comitetului Olimpic Internațional. Totuși, s-a crezut că dacă îmbunătățirile ar surveni în timpul pregătirilor pentru Jocurile Olimpice, Londra ar putea face față în timpul evenimentului. Transport for London (TfL) a adus numeroase îmbunătățiri în pregătirile pentru anul 2012, inclusiv lărgirea liniei de est a Londrei, din cadrul metroului londonez, upgrade-uri la Docklands Light Railway, și la linia de nord a Londrei, precum și introducerea unui nou serviciu de trenuri de mare viteză, poreclit "Suliță", folosind trenurile tip "glonț" ale corporației Hitachi.

TfL a propus de asemenea construirea unei linii de telecabine, în valoare de 25 de milioane de lire sterline peste fluviul Tamisa, pentru a face o conexiune între locurile de desfășurare a JO din 2012. Va face legătura între peninsula Greenwich și Royal Docks, transportând 2500 de oameni pe oră, la o înălțime de aproximativ 50 de metri în aer. Se vrea scurtarea duratei parcurgerii drumului între arena O2 și centrul ExCeL. Sistemul finanțat în mod privat va face vizite la o stație din 30 în 30 de secunde.

Scopul e ca 80% dintre atleți să parcurgă mai puțin de 20 de minute spre locul de desfășurare a probei lor sportive, iar 93% dintre ei să ajungă în mai puțin de 30 de minute. Stația de tren a Parcului Olimpic va putea fi vizitat prin zece linii de tren diferite, care vor putea transporta până la 240.000 de pasageri pe oră. LOCOG a propus ca fiecare loc sportiv să poată fi vizitat prin cel puțin 3 căi de transport.

Mascotele oficiale pentru Jocurile Olimpice de vară din 2012 și pentru Jocurile Paralimpice au fost lansate la data de 19 mai 2010; a fost pentru a doua oară (după Vancouver) unde mascotele pentru Jocurile Olimpice cât și pentru cele Paralimpice au fost prezentate în același timp, fiind la fel. Mascotele, numite Wenlock și Mandeville, sunt două figurine cu câte un singur ochi fiecare, și simbolizează ultimele picături de oțel folosite la gradenele stadionului din Londra construit special pentru acest eveniment. Wenlock și Mandeville au fost create de agenția de publicitate *Iris*, care a câștigat concursul în dauna celor de la *VCCP*, *Mother* și *Saatchi & Saatchi*.

Organizarea ceremoniei de deschidere a fost atribuită regizorului Danny Boyle. La data de 14 martie 2011, cu ocazia celor 500 de zile rămase până la ceremonia de deschidere a JO de vară 2012, organizatorii împreună cu Omega (compania care cronometrează probele sportive de la JO) au inaugurat ceasul cu numărătoarea inversă, în Piața Trafalgar, Londra. În luna februarie a anului 2012, s-a confirmat că ceremonia de deschidere va fi oficiată de Regina Elisabeta a II-a și de Ducele de Edinburgh.

Conform BBC, unicul compozitor al imnului olimpic pentru JO de vară 2012 va fi Muse, însă cotidianul zilnic *Daily Mirror* a făcut o speculație cum că și Coldplay împreună cu Damon Albarn ar putea ajuta la compoziția imnului. Pe scena ceremoniei de deschidere a JO de vară 2012, ar putea urca Muse, Coldplay, Led Zeppelin, The Rolling Stones, Elton John, Paul McCartney precum și Ringo Starr.

Un total de aproximativ 4.700 de medalii sunt pentru Jocurile Olimpice și Paralimpice vor fi create de către Royal Mint. Medalia, proiectată de către David Watkins, cântărește aproximativ 375-400 g, și este groasă de 7 mm, cu sportul și disciplina respectivă inscripționate pe ea. După tradiția recentă, pe fața medaliei se află Nike, zeița greacă a victoriei, ieșind din Partenon. Partea opusă are inscripționate logo-ul Jocurilor, fluviul Tamisa și o serie de linii ce simbolizează energia sportivilor.

Guvernul britanic a anunțat în luna decembrie a anului 2011, că 13.500 de membri ai forțelor armate vor fi repartizați pentru Jocurile Olimpice, și de asemenea 10.000 de polițiști (care vor avea grijă de securitatea Olimpiadei). Departamente navale, cât și aeriene, incluzând nave ce vor fi pregătite pe fluviul Tamisa, avioane Eurofighter cât și proiectile de suprafață și aer, vor fi folosite ca parte a securității. Costul securității s-a mărit de asemenea de la 282 de milioane, la 553 de milioane lire sterline. Aceasta va fi cea mai mare operațiune de securitate cu care s-a confruntat Anglia în ultimele decenii. Numărul mare al membrilor forțelor armate depășește numărul soldaților trimiși în luptă în Afganistan. Poliția metropolitană și soldații marinei au făcut exerciții de securitate în pregătirea Olimpiadei de la Londra, în data de 19 ianuarie 2012.

Sunt așteptați să participe atleți de la 204 comitete Olimpice Naționale (NOC-uri). La data de 22 martie 2012, 153 de țări au în echipaj cel puțin 1 membru.

Membrii Comitetului Olimpic Internațional, care s-au reunit la cea de-a 117-a sesiune de la Singapore, au decis să elimine baseball-ul și softbalul din lista sporturilor de la JO de vară din 2012, reducând astfel numărul lor la 26. Numărul de sporturi nu va rămâne neapărat fix, ci doar numărul de probe sportive (302) și numărul atleților (10.500). Tot la aceeași sesiune, COI a respins cererile pentru cinci noi sporturi olimpice: golf, mersul cu rolele, rugby-ul cu

7 jucători, care au fost eliminate la prima votare, apoi karate și squash-ul care au fost votate în proporție de 51 % dar nu au atins pragul necesar de două treimi.

Torța olimpică a fost creată din foi de aluminiu, perforate cu 8.000 de cercuri, care reprezintă poveștile inspiraționale ale celor 8.000 de purtători ai torței din cadrul defilării acesteia. Cercurile vor asigura de asemenea răspândirea rapidă a căldurii, fără ca aceasta să ajungă în partea de jos a torței, rezultând într-o apucare confortabilă a acesteia. Forma triunghiulară a torței reprezintă:

- Cele trei valori Olimpice (respect, excelență și prietenie)
- Motto-ul olimpic (*Mai rapid, mai mare, mai puternic*)
- Jocurile Olimpice desfășurate de către Londra de trei ori (1908, 1948 și 2012)
- Viziunea JO de vară 2012 (sport, educație și cultură)

Defilarea torței olimpice se va desfășura în perioada 19 mai - 27 iulie 2012, înaintea Jocurilor. Planurile defilării au fost concepute în perioada 2010-2011, lista cu purtători fiind făcută publică pe 18 mai 2011. Torța va ajunge pe 18 mai 2012 în Marea Britanie, venind din Grecia. Defilarea va ține 70 de zile, cu 66 de celebrări de seară, șase vizite pe insule, și 8000 de purtători, a câte 300 metri fiecare, începând din Land's End, Cornwall. Torța va fi în afara Marii Britanii doar pentru o zi, pe 6 iunie, când va ajunge în Dublin. Defilarea se va axa pe: situri naționale protejate, locații și arene cu semnificație sportivă, evenimente sportive, școlile înregistrate în rețeaua *Get Set School*, spații verzi și biodiversitate, situri populate (locații mari din oraș cu ecrane de mari dimensiuni), festivaluri și alte evenimente. Chiar și 5 români vor purta torța în timpul defilării - Adrian Hădean (bucătar), Cătălin Stelian (actor), Bogdan Cismariu, Cristina Bogdan și Marius Radu.

Lotul României la Jocurile Olimpice din 2012 va fi compus din 75 de atleți, care vor concura în cel puțin 10 de sporturi (atletism, box, caiac canoe, ciclism, gimnastică, haltere, natație, navigație, tenis de masă și tir).

Concluzii:

Marea Britanie va fi la înălțimea evenimentului sportiv și va oferi o primire călduroasă. De asemenea, așteptările vor fi mari, atât din partea concurenților, cât și din partea organizatorilor. Promovarea oricărui tip de sport este, din punctul meu de vedere, un lucru foarte important, iar participarea tuturor țărilor la acest eveniment înseamnă totodată un schimb de cultură, redescoperirea tradițiilor fiecărei țări în parte, precum și un prilej de a ne cunoaște mai bine.

Bibliografie

***<http://www.olympic.org/london-2012-summer-olympics>

***The New York Times: http://www.nytimes.com/2007/06/06/world/europe/06iht-brits.4.6026414.html?_r=1

***BBC Sport:

***http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/olympic_games/london_2012/8690467.m

***<http://www.london2012.com/>

APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA CURLINGULUI

Autor: Ostafe D.Ioana-Silvia

Grupa 1112, AN1, IPA

Chimie aplicata si Stiinta Materialelor

Conducător științific: As.Univ.AldeaTeodora

Cuvinte cheie: *Curling, linia de centru, fair-play, end-ul, "casă"*.



1. Problematika abordata

In ultimii ani, in fiecare iarna, programele dedicate sportului au inceput sa transmita o competitie „ciudata”, deoarece pana nu demult acest sport era anonim in Romania Curling-ul este un sport de echipă, care se desfășoară pe o pistă înghețată, conceptul fiind similar cu cel de la bowls.

Curlingul este un sport scotian foarte vechi, născut în prima jumătate a secolului al XVI-lea, se juca pe iazurile înghețate utilizând pietre simple.

Nu se poate spune cu exactitate cand s-a jucat prima data, insa la „Smith Institute” in Stirling se afla o piatra de joc pe care este gravat anul 1511. Primul meci „oficial” inregistrat in istorie a avut loc in anul 1541. Tot in acea perioada, James Gall si-a gravat pe piatra funerara din Perth mesajul prin care anunta ca a fost un mare fan al curlingului. Primele pietre de curling din istorie cantareau doar 2-3 kg si semanau cu o mana. De altfel, se numeau „loofies” care provine de la cuvantul „loof” - insemnand ‚mana’ in engleza arhaica. Odata cu trecera timpului si pietrele au inceput sa se ingreuneze, pana au ajuns la forma, greutatea si dimensiunile celor pe care le stim astazi. Insa, pana sa se ajunga aici, au mai existat cateva schimbari. De exemplu, in secolul al XVIII-lea, cand a fost inregistrata cea mai grea piatra de curling folosita vreodata. Aceasta cantarea nu mai putin de 58.5 kg. Acum pietrele de curling sunt facute dintr-un anumit tip de granit care se obtine doar din

minele din Scotia. Pretul unei pietre de curling poate ajunge si la 1000 \$. Initial curling-ul nu implica decat impingerea pietrei din punctul A catre punctul B.

Primul club de curling a fost fondat in anul 1668 in Kinross, Loch Leven, iar prima asociatie a fost Grand Caledonian Curling Club, fondata in anul 1838. Mai tarziu asociatia a primit dreptul de a-si schimba numele in Royal Caledonian Curling Club. Acest club a reprezentat chiar si Federatia Internationala de Curling pana in anul 1966 cand a fost fondat International Curling Federation.

Astazi, pista pe care se joaca curling masoara 45.5 metri lungime si 4.32 metri latime. Aceasta trebuie sa fie cat mai neteda, fara denivelari. Gheata care acopera pista este de cele mai multe ori creata artificial. Suprafata de joc este tinuta la temperatura de -5 grade C, iar mentinerea suprafetei si intretinerea ei este atat o arta, cat si o stiinta. Cluburile mari de curling investesc bani foarte multi in aparatura din ce in ce mai sofisticata care sa poate repara si mentine gheata pentru joc. Curling-ul este un joc respectabil, un simbol in sine al elegantei. Acesta debuteaza intotdeauna cu o strangere de mana si cu urarea „Good Curling”. La inceputul jocului se arunca o moneda pentru stabilirea ordinii. Cel care castiga de obicei prefera sa inceapa ultimul. Fiecare echipa are 4 jucatori, fiecare jucator aruncand 2 pietre.

In Romania momentan nu se poate juca curling, pentru ca nici nu este suficient de mediatizat, nici nu se investesc bani in realizarea suprafetei de joc.

Probabil ca acest joc ar putea fi cel putin la fel de indragit ca popicele.



Bineinteles ca exista un RuleBook cu zeci de pagini de reguli, dar pentru cei care vor sa incerce sportul pentru prima data, iata in continuare cele 5 reguli care pot constitui temelia unui joc-de-placere:

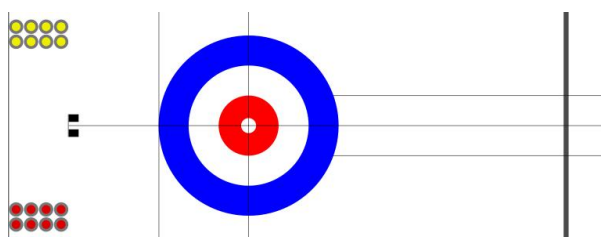
- Fiecare echipa trebuie sa fie alcatuita din 4 jucatori.
- Ordinea in care lanseaza cei 4 jucatori ai unei echipe nu poate fi schimbata pe durata meciului.
- Fiecare echipa primeste cate un punct pentru fiecare piatra care se afla mai aproape de centrul casei decat pietrele echipei adverse.
- “Dati cu banul” ca sa hotarati cine are ultima lovitura in primul *end* (cine are *hammer-ul*). Cine castiga *end-ul*, pierde dreptul de a avea ultima lovitura.
- Nu e voie sa atingeti o piatra care se afla in joc sub nici o forma, nici cu matura, nici cu piciorul. Singurul mod de a modifica pozitia unei pietre stationare este cu o alta piatra.

Prima regula in curling si cea care sta la baza jocului de mai bine de 5 secole este Spiritul: Spiritul Jocului de Curling sau “Spirit of Curling”, Primul pas pe care trebuie sa il inveti cand te apuci de curling nu e cum sa arunci piatra si nici cum sa dai cu matura, ci cum sa intelegi cat mai bine “Spiritul Jocului”.

“CURLING este un joc de indemanare si traditie. Curlerii joaca pentru a castiga si nu pentru a-si umili adversarii. Un jucator adevarat nu va cauta niciodata sa isi distraga adversarul sau sa il incurce in timpul jocului si va prefera sa piarda decat sa castige intr-un mod necinstit. Curlerii nu vor incalca niciodata cu buna-stiinta regulile jocului si vor respecta traditia jocului. Daca i se va intampla unui jucator sa greseasca sau sa incalce una dintre reguli, acesta va comunica imediat si intr-o maniera evidenta situatia.

“The spirit of curling” cere de la fiecare jucator un comportament generos si respectuos, in timpul, dar si in afara competitiei. Si mai presupune ca fiecare regula a jocului sa fie interpretata si aplicata cu fair-play si in cel mai politicos mod posibil.”

- **Curling** poate parea – pentru necunosctori – un joc tare ciudat: pare un fel de biliard pe gheata sau o tabla de darts gigantica. Imediat cum incepi sa intelegi ce e cu liniile si cu toate marcajele alea, curling-ul apare ca un joc deloc complicat, care se joaca de sute de ani pe un „teren” care nu a suferit in tot acest rastimp schimbari majore.



Curling Sheet

Principiile de baza in curling sunt:

- **Obiectivul** acestui joc e sa „dai pe derdelus” pietre mari de granit si sa le aduci in „casa”. **Casa** e grupul de cercuri concentrice de la capatul fiecarei piste.
- Fiecare echipa incaseaza cate un punct pentru fiecare piatra care se afla mai aproape de centrul casei decat oricare piatra a adversarului.
- Se va intampla adesea sa nu iti doresti ca piatra ta sa ajunga in casa, ci dimpotriva. Pentru ca in curling strategia joaca un rol deosebit de important, de multe ori curling-ul e denumit „sah pe gheata”.

Echipa e compusa din 4 jucatori:lead,second,third (sau vice-skip) si skip.Fiecare jucator lanseaza cate 2 pietre in fiecare **end**, alternand cu loviturile echipei adverse.Asadar, sa presupunem ca echipa ta arunca prima: lead-ul tau lanseaza prima piatra, urmeaza lead-ul din echipa adversa care lanseaza si el piatra de culoare diferita. Din nou arunca lead-ul tau, urmat de cea de-a doua (si ultima lovitura) a lead-ului advers. Apoi second-ul tau, second-ul advers, pana ce toti jucatorii au lansat fiecare cate 2 pietre.

Jucatorii lead, second si third mai au un rol deosebit de important, in afara de cel de lansare a pietrelor pe pista catre centrul casei: **Maturatul** (sweeping). Maturatul ajuta piatra sa traverseze pista mai rapid si sa isi modifice traiectoria/directia mai putin (to curl or not to curl). Cand un jucator arunca piatra, 2 dintre colegii din echipa lui (in afara de skip) matura inaintea pietrei. Skip-ul nu matura, el sta in casa, ii arata tinta fiecarui jucator care lanseaza, adica locul unde ar fi bine ca piatra sa se opreasca.

TEAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Howard	ONT	0	2	2	0	1	0	2	X		7
Koe	AB	1	0	0	1	0	1	0	X		3

Tabela de scor

Un **End** e similar unei reprize sau unui set din alte sporturi. Cand toate cele 16 pietre au fost lansate – 8 pentru fiecare echipa, end-ul s-a incheiat. Numai acum se marcheaza punctele si se desemneaza castigatorul: numai o singura echipa poate castiga un end. Sau nici o echipa,

dupa cum am mentionat mai sus. Un blanked end (0-0) este un set in care nu a castigat nimeni vreun punct, pentru ca nici o piatra nu se afla in casa.

La sfarsitul fiecarui end, pietrele sunt scoase din casa si asezate de-a stanga si de-a dreapta hack-ului in dreptul caruia se afla. Jocul reincepe (**un nou end**) in directia opusa.

Un joc are de obicei, **8** sau **10 end-uri**. Un meci de 8 end-uri dureaza in medie cam 2 ore. Jocurile de-o natura un pic mai serioasa (cele de 8 sunt pentru amatori) au 10 end-uri si dureaza mai bine de 2 ore jumătate. Daca un meci se termina la egalitate, se joaca un extra-end pentru a desemna castigatorul.

Pentru a evita incurcaturile, de obicei exista un **cronometru** care masoara timpul alocat fiecarei echipe, astfel incat ambele sa beneficieze de aceleasi conditii de joc. Daca timpul alocat echipei tale expira, meciul este automat castigat de echipa adversa, indiferent ce arata tabela de scor.

2. Concluzii

În concordanță cu spiritul anglo-saxon, curling-ul a fost mereu caracterizat de spiritul de fair-play, de eleganță și de control. mereu caracterizat de spiritul de fair-play, de eleganță și de control. Pasionații de curling au simțit ulterior nevoia de a se organiza în cluburi. Crearea în 1838 a Royal Caledonian Club a însemnat și standardizarea regulilor de joc și a echipamentului folosit. Ulterior, în 1957, în Scoția, a fost manifestat pentru prima dată interesul pentru crearea unei federații internaționale. Au urmat o serie de cluburi importante înființate în SUA, Elveția, Franța, Germania, în perioada 1961-1967.

Primele olimpiade cu curling-ul pe lista sporturilor au fost cele de la Chamonix (1924) și Lake Placid (1932). După acestea, timp de 50 ani, sportul nu s-a mai aflat între disciplinele olimpice. A apărut din nou ca disciplină demonstrativă la Calgary în 1988. Ca disciplina olimpică, a fost repus în drepturi la Nagano în 1998, an în care învingătorii au fost echipele naționale ale Elveției (masc.) și Canadei (fem.). Peste 4 ani, la Salt Lake City au câștigat norvegienii la masculin și britanicele la feminin.

La ora actuala, peste 15.000 de practicanți din întreaga lume fac parte dintr-unul dintre cele 135 de cluburi de curling. Cel mai mare club este în Minnesota, cu peste 700 de membri. La Jocurile Olimpice de Iarnă din 1998, desfășurate în Japonia, curlingul a fost acceptat ca sport cu drepturi depline, de atunci începându-se și decernarea corectă a medaliilor.

În România, sportul nu este mediatizat și nici investițiile în suprafețele de joc nu sunt mari,

ba chiar nesemnificative. Gheata trebuie in permanenta reparata si intretinuta, ceea ce necesita fonduri.

3. Propuneri

Jocul de curling nu exclude pe nimeni - femei, copii, barbati - iar jocul in sine mizeaza pe arta socializarii si a fairplay-ului. Seri de curling organizate pentru barbati, ligi pentru femei, jocuri organizate duminica pentru copii, competitii internationale sau care se tin intre colegi ori parteneri de afaceri.

Exista si o bautura traditionala asociata curlingului: berea, consumul ei fiind considerat un gest sportivo-masculin. Curlingul are reguli de conduita foarte importante, care tin de respect fata de adversar. De aceea, si regula cere ca echipa care pierde sa faca cinste castigatoarei. Ideea jocului este sa castigi, insa integritatea meciului este mai importanta.

Este unul dintre putinele sporturi care impune o buna conduita fata de adversar, dar mai ales cunoasterea reciproca, lucru ce face jocul mai frumos si relaxant.

Toate acestea ma fac sa propun ca acest sport sa fie practicat in licee, cluburi sportive, cluburi private unde angajatii se pot relaxa, statiuni de vacanta. Curlingul poate fi practicat nu numai in orasele noastre unde iarna tine mai mult timp ci si acolo unde exista patinoare, mai ales pentru ca acest sport are reguli simple și este ușor de urmărit.

Bibliografie

***<http://www.yuppy.ro/articol/LifeStyle/1952/Curling-un-fel-de-golf-al-iernii.html>

***<http://www.jocurile.us/jocuri/Curling.html>

***<http://www.curling-romania.com/category/reguli/>

***<http://ro.wikipedia.org/wiki/Curling>

***<http://revistaplafar.ro/Pagina-lui/1348/curlingul-sau-sahul-pe-gheata.html>

BADMINTON – ISTORIC ȘI REGULAMENT

Autor: Alexandra - Silvia POLENA

Grupa:623 AC

Facultatea: Ingineria și Managementul Sistemelor Tehnologice

Conducător științific: Conf. dr. Ileana Drăgulin

Cuvinte cheie: *badminton, istoric, reguli de joc*

Problematika abordată

Adevăratul strămoș al jocului cu „mingea cu pene” a apărut în Europa, în secolul al XVII-lea, purtând denumirea „Jeu volant” adică „jocul zburătorului”. L-a început să-l practice într-un cadru restrâns, în curțile regale și domnești, deși îmbrăcămintea în stil „rococo”, conform modelului de atunci, influența negativ dinamismul și amplitudinea mișcărilor. Se spune că regina suedeză, Cristina (1626 – 1689), era o foarte bună jucătoare. Se antrena zilnic, ca și sportivii de astăzi, pentru a practica un joc sigur, cu lovituri precise și puternice, cu ajutorul cărora putea învinge chiar și adversari de sex opus.



Fig. nr. 1

Joc de Badminton și Shuttlecock în 1804

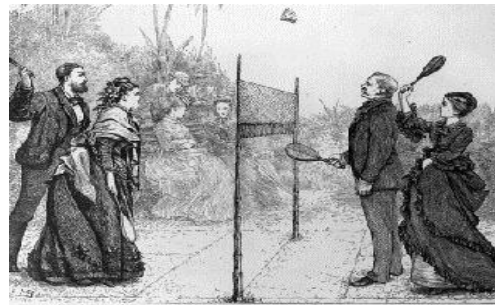


Fig. nr. 2 - jocul în jurul anilor 1860

Regulamentul jocului (valabil și astăzi, cu mici modificări) a fost adus prima dată în Europa de către ofițerii britanici care au cunoscut în India, în jurul anului 1860, un joc foarte asemănător cu cel de astăzi numit „Poona”.

Badmintonul are, datorită atractivității lui, un mare succes în rândul populației de diferite vârste. Primele încercări de a organiza regulamentar competiții de badminton s-au făcut de către Casa Pionierilor din Tg.Mureș în decembrie 1975.



Fig. nr. 3

Sala Sporturilor din Tg.Mureș (D.J.S.T.M.- arhiva foto)

În 1976 se organizează primul concurs interjudețean de badminton, dotat cu „Cupa Mureșul”, la care au participat peste 100 jucători și jucătoare din 12 județe. Răspândirea acestui joc a avut ca urmare, înființarea unor secții de badminton pe lângă asociații și cluburi sportive din Timișoara, Târgu-Mureș, Reșița, Onești, București, Cluj, Miercurea-Ciuc, Sfântu Gheorghe, Iași, Brașov, Baia Mare. Primele întâlniri internaționale s-au desfășurat la Târgu Mureș în decembrie 1979, între echipele de copii și juniori ale Casei Pionierilor din Târgu Mureș și formațiile similare din orașul Zsombo, a cărei echipă reprezentativă era campioana Ungariei la copii.

Federația Română de Badminton, a fost fondată la 29 ianuarie 1990 și s-a reorganizat în conformitate cu „ Legea Educației Fizice și Sportului nr. 69/2000”.

Pe plan internațional, sportivii români au participat la Campionatele Balcanice, precum și la cele Europene și Mondiale de Seniori, iar la doar 2 ani după înființarea *Federației*, România a fost prezentă la *Jocurile Olimpice de la Barcelona*. Badmintonul din țara noastră a fost prezent și la Campionatele Mondiale și Europene de Juniori, iar cele mai bune rezultate au fost obținute la Campionatele Mondiale de Juniori din China (2000), locul 19 și locul 11 la Campionatul European de Juniori din Polonia (2001).



Reguli de joc

Badmintonul se poate juca fie la simplu, fie la dublu.

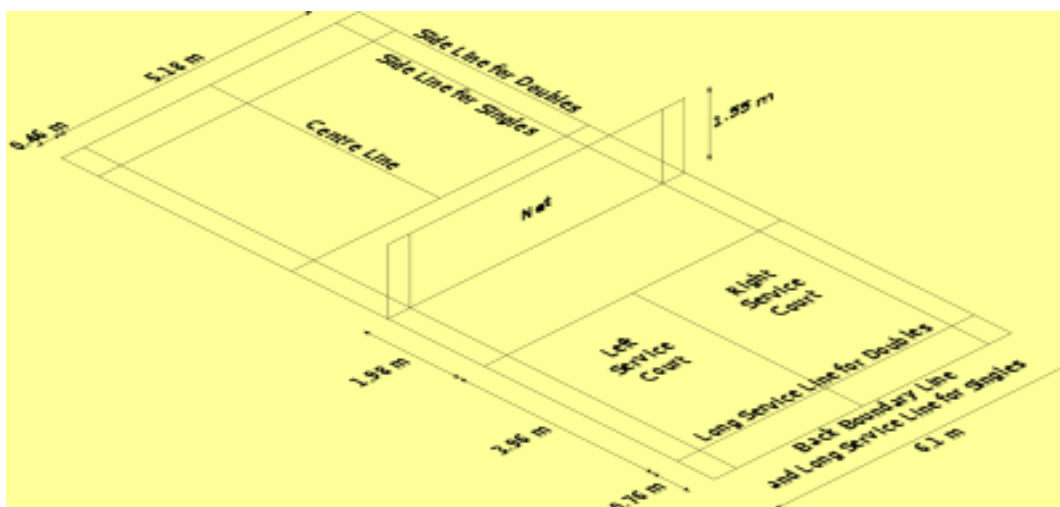


Fig. nr. 4

Dimensiunile terenului de Badminton (vedere isometrică)

Înainte de începerea meciului, părțile adverse trag la sorți. Câștigătorul poate alege să servească, să primească sau să joace într-o anumită parte a terenului. Partea care a pierdut poate alege alternativele rămase. Jocul este câștigat de partea care face prima 2 seturi din maxim 3. Un set are 21 de puncte la toate probele. Dreptul de a servi este decis de acțiunea jucată anterior. Dacă acțiunea de joc este pierdută de partea care a servit, se schimbă serviciul și partea care anterior a fost la primire câștigă un punct. Mingea este lovită pe rând de partea care servește și cea care primește, până când se produce o greșeală sau mingea nu mai este în joc. Partea care câștigă un set servește prima în setul următor, iar terenurile se schimbă la sfârșitul fiecărui set. Pauza dintre seturi este de maxim 120 secunde. În caz de egalitate la seturi, în setul decisiv terenurile se schimbă când una dintre părți a ajuns la 11 puncte.

În jocul de simplu, jucătorii vor servi și vor primi din și în suprafața de serviciu din dreapta fiecăruia. La serviciu, atât jucătorul care servește cât și cel aflat la primire trebuie să fie cu ambele picioare în contact cu solul.

În jocul de dublu, jucătorii trebuie să decidă mai întâi cine va servi și cine va primi primul serviciu din partea dreaptă a terenului (jucătorul A și jucătorul B, de exemplu). Poziția jucătorilor părții aflate la serviciu se va schimba cu fiecare punct câștigat, partea aflată la primire, păstrându-și pozițiile de până la pierderea serviciului, urmând ca la

câștigarea punctului pe serviciul adversarilor să servească celălalt jucător din poziția careului de serviciu dreapta sau stânga, funcție de evoluția scorului părții respective, par sau impar.

Ordinea jucătorilor la serviciu și la primire poate fi schimbată la începutul fiecărui set. Oprirea jocului sau/și repetarea acțiunii, poate fi făcută numai cu acordul arbitrului, în conformitate cu “Regulamentul Jocului de Badminton”.

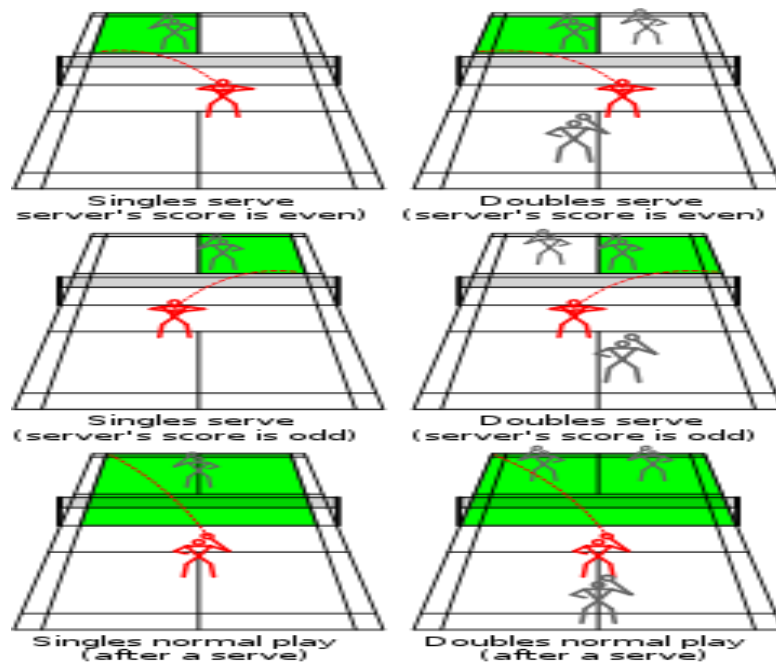


Fig. nr.5

Mișcările generale legale pe un teren de Badminton, în timpul diferitelor stadii la jocurile de simplu și dublu în competiții.

Tehnici, tactici și strategii de joc

În jocul de badminton există trei probe: simplu, dublu și dublu mixt. Probele de simplu și dublu pot fi feminine sau masculine, iar în proba de dublu mixt joacă un băiat și o fată. Pentru fiecare probă trebuie abordată o tactică de joc.

La simplu și dublu feminin se joacă mai mult mingii plasate în colțurile terenului și mai puțin în forță, fetele având mai puțină forță. La simplu și dublu masculin, jocul este mai rapid și mai în forță, jucându-se mai agresiv. La proba de mixt lucrurile sunt mai complicate, această probă fiind considerată cea mai grea.



Fig. nr. 6



*Un joc dublu mixt- Școlile din Scoția în
turneu 12S, Tranent, mai 2002*

Fig nr. 7

*Un dublu meci masculin. Liniile albastre sunt
cele pentru terenul de sport. Celelalte linii
colorate indica utilizări pentru alte sporturi*

Loviturile de bază în badminton sunt: serviciul, stopul la fileu, stopul din spate, clear-ul, smash-ul și drive-ul.

Serviciul este folosit la începerea fiecărui punct, totodată este și factorul care va determina cine va puncta.

Stopul la fileu. Scopul acestei lovituri este să treacă cât mai aproape de banda fileului; de obicei stopul se plasează cât mai aproape de poziția în care te afli; câteodată este plasat și în celelalte părți ale fileului pentru a-l obliga pe adversar să se deplaseze după minge.

Pentru a înțelege cu adevărat tacticile jocului la fileu trebuie să îți aduci aminte cum sunt ele conectate față de alte lovituri. Pentru a juca un stop la fileu, mingea trebuie să cadă aproape de acesta.

Loviturile care permit un stop la fileu sunt: stop din spate, apărarea scurtă sau block-ul unui smash sau un alt stop la fileu.

Drive-ul. Această lovitură în forță este folosită pentru a împinge mingea în corpul adversarului. Această lovitură este foarte razantă și de obicei se lovește din față. La aceasta lovitură adversarul trebuie să fie pregătit cu racheta ținută sus, lovitura fiind una precisă și rapidă.

Înainte a unui drive jucătorul trebuie să fie atent la poziția sa în teren. Presupunând că adversarul va ajunge la minge, returul de obicei va fi tot drive. Cel mai bun moment în care un jucător poate juca drive, este atunci când adversarul nu este în echilibru și nu într-o poziție favorabilă, adică un este în poziția de așteptare în mijlocul terenului.

Cel mai favorabil este ca drive-ul să fie plasat în zona liberă a terenului, adică cât mai departe de adversar, făcându-l pe acesta să se întindă după ea. Când jucătorul joacă un drive de lângă fileu, cel mai bine e ca lovitura să fie în corpul adversarului, acest lucru făcând ca returul să fie dificil.

Stopul din spate este folosit din spatele terenului, aceasta lovitură fiind o lovitură definită și totodată un alt mod de a ataca, de a prelua inițiativa.

Smash-ul este poate, cea mai temută lovitură din badminton. Ea este folosită de obicei pentru a finaliza un punct. Mingea este lovită cât mai de sus cu puțință, cu toată forța.

Este important de știut că smash-ul îți poate crea un avantaj, dar totodată poate crea și adversarului un avantaj. După un smash, adversarul poate să apere înalt, agresiv sau să blocheze mingea astfel încât să cadă cât mai aproape de fileu. Smash-ul în corpul adversarului este la fel de efectiv. De obicei este folosit ca o lovitură de finalizare, nu ca o lovitură de construcție care să pună adversarul în dificultate.

Clear-ul. Poate fi o lovitură defensivă cât și ofensivă, scopul ei fiind scoaterea adversarului din poziția de mijloc. Există trei feluri de clear: de atac, defensiv și normal. Înălțimea clear-ului este balanța dintre atac și defensivă.

Clear-ul poate fi jucat în lung de linie, în diagonală sau pe mijlocul terenului. Clear-ul în lung de linie, trebuie folosit cel mai des pentru că te poate feri de anumite lovituri care te pot pune în dificultate. Clear-ul în diagonală este un pic mai riscant, deoarece este expusă cealaltă parte a terenului față de care te afli și poți devenii o țintă ușoară a atacurilor în lung de linie.



*Fig. nr. 8
Serviciu forehand (2009, Philadelphia)*

Unul dintre cazurile în care un jucător poate folosi clear-ul în diagonală, este dacă observă că oponentul său nu acoperă acel colț, astfel creând discomfort pentru el.

Clear-ul pe backhand-ul adversarului. Aceasta tactică este simplă, evidentă și efectivă. Toți jucătorii au probleme mai mari în spatele terenului pe backhand, decât pe forhand.

Folosirea acestor lovituri, modul în care sunt folosite diferă de la o probă la alta.

Concluzii

„Nu există mijloc mai bun de a înțelege natura umană decât făcând sport”
spunea Alexander Fleming.

Cu toate că ești tentat ca la prima vedere să-l compari cu tenisul de câmp, badmintonul se deosebește substanțial de acesta din urmă. Badmintonul are multe asemănări fiziologice cu alte sporturi prin durata scurtă unde activitatea intensă este urmată de perioade de refacere în timpul unui meci. Mai exact meciurile la nivel de performanță variază în ceea ce privește durata, între aprox. 20 min. până la 1 oră. Media perioadei de regrupare este de obicei mai mică de 10 secunde, față de perioada de odihnă care durează în mod obișnuit 15 secunde.

Totuși, aceste cifre diferă în funcție de mulți factori ce includ stilul de joc, tactica și nivelul de competiție. În plus caracteristicile jocului diferă între cele două sub-discipline ale jocului (simplu sau dublu atât pentru bărbați cât și pentru femei). Badmintonul este un sport exploziv unde puterea, forța, flexibilitatea, viteza și agilitatea sunt esențiale pentru succesul în competiție. Tehnica de execuție este foarte specializată și este de o importanță vitală în determinarea succesului. Măsurătorile fiziologice demonstrează că badmintonul prezintă nivele semnificative de fort aerob în timpul jocului. De obicei, jucătorii de elită mențin bătăile inimii sub 75% din nivelul maxim la disciplinele de dublu și peste 80% la disciplinele de simplu.

Propuneri

Sport cu un impact puternic la populație pe plan internațional, badmintonul ar trebui mult mai mult promovat și în România. Puțini români știu că și în țara noastră, în multe orașe principale cum ar fi București, Timișoara, Târgu - Mureș, Reșița, Cluj, Miercurea Ciuc, Iași, Brașov, ființează secții și chiar cluburi de badminton. Popularizarea acestui frumos sport este foarte scăzută dacă nu chiar inexistentă în mass-media românească. În timp ce în alte țări sunt organizate competiții de badminton la nivel continental (*Campionatul European, Asiatic*), mondial și chiar la Jocurile Olimpice, în România acest sport este trecut sub un total anonim. De aceea, s-ar impune ca și acest sport să fie promovat la noi, prin organizarea de competiții sportive inter-județene, între școli, licee sau instituțiile de învățământ superior, mergând până la reorganizarea unor campionate naționale, toate acestea impunând și sprijinul de la nivelul ministerului de resort și al mass-mediei sportive românești.

Bibliografie

***http://info.tm.edu.ro:8080/~rvasiu/atestat/?page_id=7

***http://www.youtube.com/watch?v=BMHbSEXUO9c&feature=player_embedded

***<http://en.wikipedia.org/wiki/Badminton>

BENEFICIILE INOTULUI

Autor: Popa Catalina-Maria

Gr.1313 FSA

Coordonator stiintific: Conf.univ.dr.Netolitzchi Mihaela

Cuvinte cheie: *beneficii, descriere, probe*

Problematica abordata

In sensul larg al cuvintului termenul de inot, defineste modalitatea de plutire si inaintare in apa cu ajutorul miscarii bratelor si picioarelor.

Prin pozitia corpului si miscarile segmentelor inotatorul cauta puncte de sprijin pe apa pentru a se mentine deasupra apei si pentru a inainta.

Tipurile sau stilurile de inot sunt:

- craul
- brass
- fluture
- spate

Inotul este unul din cele mai frumoase si eficiente sporturi pentru organism. Adeptii inotului spun ca este o sursa excelenta de sanatate si de asemenea, pentru tonifierea musculara. Fiind recomandat tuturor categoriilor de varsta, inotul are avantajul ca poate fi practicat pe tot parcursul anului, fie in aer liber fie in sali acoperite. Acest sport acopera necesitatile de baza ale fiintei umane de la o stare de bine, la o formare integrala a persoanei din punct de vedere motor, cognitiv, afectiv, de la imbunatatirea conditiei fizice la necesitatea antrenarii pentru competitii sau doar in sens recreativ. De asemenea, ajuta enorm in problemele de circulatie sau de coloana.

Vizitele regulate la bazin amelioreaza anxietatea si simptomele de depresie si relaxeaza si stimuleaza dezvoltarea psihica. Inotul este considerat un sport complet deoarece imbina toate miscarile facute in alte sporturi pentru mentinerea tonusului, iar in plus are niste caracteristici speciale pe care nu le au alte exercitii de tip aerob. De exemplu, inotatul regulat determina o incredibila rezistenta cardio-pulmonara, reduce riscul bolilor cardiovasculare, dezvolta flexibilitatea, imbunatateste dezvoltarea psihomotorie si imbunatateste postura corporala. In ultimii ani, datorita studiilor facute, specialistii in medicina recomanda inotul pentru diverse

afectiuni, precum: astmul, durerile musculare si articulare, hernia de disc, disabilitati fizice si motorii sau autism.

Cei care practica inotul in mod regulat, trebuie sa stie deja ca exista mai multe stiluri de inot, dar nu multi stiu ca fiecare stil are avantajele lui. Astfel, stilul brass este recomandat mai ales incepatorilor. Acest stil intareste musculatura posturii, evitand problemele de spate. Este recomandat persoanelor cu astm, dar nu este foarte des recomandat persoanelor cu probleme la nivelul genunchilor. Crawl este stilul sportiv prin excelenta. Se recomanda persoanelor care au mai practicat inot si este foarte bun deoarece solicita un consum important de energie si nu are nici o contraindicatie. Spate, este stilul cel mai benefic, fiind recomandat persoanelor care sufera de probleme cu spatele sau au o conditie fizica scazuta. Este un stil care actioneaza atat asupra bratelor, cat si asupra pieptului si abdomenului. Stilul fluture este recomandat in special barbatilor pentru ca este cel mai dificil stil. Recomandarea ar fi ca, inainte, sa fie bine stapanite stilurile crawl si spate; daca nu, exista riscul de sufocare si de aparitie a durerilor de spate.

Notiunea de “inot sportiv” se defineste ca o modalitate elevata de practicare a inotului in care deprinderea atinge un continut de motricitate specifica, beneficiara a unei pregatiri bazata pe principii rationale, sistematic aplicate pentru atingerea eficientei inalte si economice a tuturor functiilor organismului solicitat in efort, toate urmarind satisfacerea necesitatii de miscare si intarirea sanatatii organismului, de aderare a individului la spiritul de intrecere.

Invatarea inotului trebuie privita, in primul rand ca o necesitate de aparare a vietii in fata pericolului de inec. Deprinderea de a inota odata formata nu se stinge ca si mersul pe bicicleta.

Actiunea de inot in sensul larg inglobeaza atat caracterul recreativ ca mijloc de agrement, terapeutic, si aplicativ pentru salvare, cat si inotul ca disciplina sportiva.

Ca mijloc recreativ inotul este larg raspandit datorita accesibilitatii sale la toate varstele (sugari- batrani). Caracterul sau recreativ este asigurat de faptul ca practicarea lui nu necesita eforturi materiale deosebite, se poate practica in orice lac, rau, sau apa marina.

Ca mijloc terapeutic asociat cu factorii naturali de calire: soare, aer, apa inotul contribuie la intarirea sanatatii si dezvoltarea armonioasa a corpului. Miscarile efectuate in apa solicita diferentiat grupele musculare, iar pozitia orizontala favorizeaza buna functionare a sistemului cardio-vascular. Inotul are un pronuntat caracter utilitar. Oricine poate ajunge in situatia de a interveni pentru salvarea vietii altuia aflat in pericol de inec. Aceasta interventie prompta necesita cunostinte temeinice de inot, procedee speciale, si o pregatire speciala. Inotul pentru

salvare se bucura de o atentie deosebita pe plan international, fapt confirmat de existenta Federatiei Internationale de salvare fondata in anul 1910, cu sediul la Paris.

Ca disciplina sportiva inotul face parte din discipline olimpice cu o pondere foarte mare. Dupa atletism si gimnastica, inotul este una dintre cele mai populare discipline olimpice.

Ca ramura sportiva, inotul cuprinde probele:

Femei- Barbati 50 m – LIBER (in bazin cu dimensiuni olimpice)

Femei- Barbati 100 m – LIBER

SPATE

BRASS

FLUTURE – DELFIN

Femei- Barbati 200 m – LIBER

SPATE

BRASS

FLUTURE – DELFIN

Femei- Barbati 200 m – MIXT (DELFIN + SPATE + BRASS + CROWL)

Femei- Barbati 400 m – MIXT (DELFIN + SPATE + BRASS + CROWL)

Femei 800 m – LIBER

Barbati 1500 m – LIBER

STAFETE:

Femei- Barbati 4×100 m – LIBER

Femei- Barbati 4×100 m – MIXT (SPATE + BRASS + DELFIN + LIBER)

Femei- Barbati 4×200 m – LIBER.

Inotul de mare fond nu se desfasoara in bazin si se organizeaza pe distante mai mari de 1500 m.

Inotul sincron – (inot artistic) este o ramura speciala practicata de femei in care exercitiile sunt prezentate pe muzica respectand anumite prescriptii regulamentare. Efectul artistic al acestor exercitii este marit prin coloratura si designul costumelor cat si prin efecte de lumini.

Inot artistic: – individual:

- pe perechi si in grup;

- 8 participante.

Sarituri de la tranbulina: Femei- Barbati 1 m

Femei- Barbati 2 m

Sarituri de la platforma: Femei- Barbati 5- 7,5 – 10 m

Sarituri sincron la trambulina si platforma: Femei- Barbati.

Activitatea fizica inceputa la varste fragede stimuleaza cresterea si capacitatea de comunicare a copiilor. Un copil sanatos trebuie sa fie si activ. Specialistii spun ca inotul actioneaza in mai multe feluri. Inotul practicat de la varste fragede, intareste musculatura si oasele copilului, reduce riscul de obezitate, il ajuta sa isi dezvolte indemanarea si sa devina sociabil si comunicativ.

In cazul in care copilul percepe inotul ca pe o alta tema de scoala, cu siguranta el nu va manifesta interes fata de acesta. Activitatea fizica trebuie sa fie pe placul copilului. Parerea lui este foarte importanta atunci cand parintii intentioneaza sa il inscrie la un club sportiv. Activitatea aleasa nu trebuie sa implice o competitivitate prea mare la varste fragede. Chiar daca unii copii indragesc competitia, altii nu se pot ridica la nivelul impus.

Chiar daca un copil este la inceput mai stangaci in practicarea inotului, el nu trebuie etichetat in acest fel, deoarece in perioada de crestere situatia se poate schimba. Specialistii spun ca fiecare tip de sport necesita un anumit tip de coordonare. Un exemplu este cel al copiilor care nu reusesc sa joace tenis sau baseball, deoarece nu-si pot coordona miscarile mainilor cu cele ale ochilor, la fel si in cazul inotului pentru coordonarea mainilor si cea a picioarelor cu respiratia.

La 2-3 ani, copiii sunt prea mici pentru a practica inotul. Insa aceasta este varsta ideala pentru a-i deprinde cu anumite miscari precum alergatul, aruncarea si prinderea mingii, saritul pe perne de aer etc. Odata deprinsi cu principiile de baza ale unui sport, in functie de abilitatile pe care le-au dezvoltat, intre 4 si 12 ani, copiii pot practica: inotul, fotbal, volei, tenis, hochei (pe role sau gheata), baschet, patinaj si baseball.

Inotul este indicat si copiilor cu dizabilitati: deficit de atentie, autism in faza incipienta, dar si pentru cei care au dificultati de invatare. In cazul lor, jocul le imbunatateste aptitudinile motorii, faciliteaza interactiunea cu alti copii si creste increderea in propria persoana. Sunt recomandate si alte sporturi precum fotbalul, basebalul, baschetul sau atletismul.

Ca orice sport, inotul ofera o gama larga de beneficii, plecand de la dezvoltarea armonioasa a musculaturii, a sistemului cardiovascular, a sistemului respirator si a celui osos (aici avand un mare rol in dezvoltarea corecta a coloanei vertebrale, dar si in corectarea micilor deformatii infantile ale acesteia) pana la dezvoltarea sociala a celor mici. Interactiunea intr-un cadru sportiv cu alti copii are parametri diferiti fata de interactiunea de la gradinita de exemplu.

Copiii pot să înceapă să asimileze mișcările de bază ale înotului de la vârsta de 3 ani în sus. Vârsta de la care pot cei mici să învețe diferă în funcție de cum reacționează la contactul cu alți copii, cu apa și cu situațiile noi în general.

Ca risc înotul este considerat un sport cu risc scăzut de accidentări. Spre deosebire de sporturile “terestre” cum ar fi fotbalul, tenisul etc., înotul nu forțează articulațiile, ba, din contra, ajută la tratarea diferitelor afecțiuni ale sistemului osos. Apoi tipul cursurilor pe care le susțin se desfășoară sub atentă supraveghere a instructorului, care intră în apă cu cei mici reducând astfel riscul unor accidente neplăcute.

Copilul poate învăța să înoate în funcție de vârstă, aptitudini și timpul alocat acestui sport, numărul sedințelor necesare pregătirii corespunzătoare pentru un nivel de perfecționare diferă de la caz la caz. Instructorul poate stabili când este momentul propice avansării. Inițierea în înot cuprinde introducerea în tehnica exercițiilor pregătitoare.

Prin predarea cursurilor de inițiere în înot se urmărește ca elevii să cunoască exact ceea ce urmează să fie învățat și spre ceea ce trebuie să tindă ca rezultat final. Prin demonstrații, explicații, elevii își formează o reprezentare despre exercițiul propus spre învățare, iar pe baza acesteia va primi apoi indicațiile referitoare la planul și căile de însușire a tehnicii.

Obiective:

- crearea unor reprezentări sau imagini motrice cât mai precise a tehnicii exercițiului ce urmează să fie însușit.
- indicarea planului de învățare și a principalelor mijloace folosite.

Etape:

- enunțarea exercițiului
- demonstrarea exercițiului
- explicarea descrierea și ilustrarea exercițiului
- stabilirea concretă a principalelor elemente cu ajutorul cărora se ajunge la însușirea tehnicii exercițiului propus spre învățare.

În inițiere, la prima demonstrație nu trebuie să lipsească nici unul din elementele de structură ale exercițiului, respectându-se integral: viteza, ritmul, și amplitudinea normală a mișcărilor.

Efortul nu este maxim, ci dimpotrivă intensitatea lui trebuie să rămână în limitele în care execuția corectă este posibilă și mai ales sigură.

Înotul este o formă de antrenament care crește frecvența cardiacă și stimulează circulația. În timpul înotului, toate grupele musculare sunt puse în mișcare simultan, provocând organismul la un antrenament total. Frecvența cardiacă trebuie să crească cu

scopul de a furniza mai mult oxigen pentru activitatea musculara. In timp, rezistenta organismului va creste iar antrenamentul va deveni mai usor.

Greseli frecvente :

- Atunci cand inotati cros, fiti sigur ca va rotiti intregul corp atunci cand respirati si evitati sa tineti capul pe spate pentru a respira mai bine. Miscarile fortate in timpul inotului pot cauza, cu usurinta, rani ale tesutului.
- La stilul liber de inot, asigurati-va ca nu va rotiti capul prea mult atunci cand respirati. Devierea de la axa corpului, sau rotirea excesiva a capului pot produce accidentari la nivelul gatului si al spatelui.
- Atunci cand efectuati intoarceri, protejati-va capul si tineti barbia in piept.
- In stilul fluture, mentineti-va capul si gatul in pozitie fixa, in timp ce va ridicati pentru a respira.

Concluzii

In timpul inotului iti folosesti majoritatea grupelor musculare si de asemenea iti solicitati la maxim inima si plamanii;

Creste forta si rezistenta musculara, se imbunatateste postura si creste flexibilitatea;

Este folositor in special pentru persoanele obeze, gravide si de asemenea pentru cei cu probleme articulare si ale spatelui;

Inotul este un sport excelent pentru persoane de toate varstele si nivelele profesionale;

Nu exercita presiune asupra articulatiilor, precum alergatul, aerobicul sau ridicatul greutatilor,

Te ajuta sa mai dai jos din kilograme, cu conditia sa tii si o dieta corespunzatoare.

Bibliografie

1. www.wikipedia.com
2. www.ziare.ro
3. BBC Sport:

***http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/olympic_games/london_2012/8690467.m

APARITIA SI EVOLUTIA SCRIMEI

Autor: Ioana Popa

Grupa : 1112 IPA

Facultatea de Chimie Aplicată si Stiința Materialelor

Conducător științific: Asist. univ. drd. Teodora Aldea

Cuvinte cheie: *arme albe, duel, scrimă*

Problematica abordată

Scrima este una dintre ramurile sportive care își au originea în necesitatea de adaptare a omului la imperativele existenței sale. Încă din primele momente ale evoluției societății omenești superioritatea spirituală a ființei umane a căutat să compenseze inferioritatea fizică în raport cu celelalte viețuitoare. Rezultanta practică a acestor preocupări a fost inventarea mijloacelor de apărare și de atac destinate inițial procurării hranei și protejării propriei persoane, iar mai apoi tranșării diferitelor rivalități individuale și colective.

Evoluția armelor a urmat cu fidelitate, treaptă cu treaptă, dezvoltarea economică și socială a umanității. Mai întâi acumulările din domeniul meșteșugăresc și mai târziu apariția marilor tehnologii au fost subordonate perfecționării arsenalelor. Materializarea acestei subordonări a îmbrăcat forme variate, începând cu piatra șlefuită și culminând cu sofisticatele complexe militare actuale. Un loc important în această diacronie îl ocupă așa numitele „arme albe”, inventate în Epoca Bronzului și care își găsesc locul și în zilele noastre, având forme și destinații de utilizare adaptate cerinței funcționale, care a fost întotdeauna comanda socială.

Scrima este probabil unul din cele mai vechi jocuri existente, întrucât provine direct din duelurile dintre doi combatanți și s-a extins acolo unde erau războaie. Chiar dacă scrima este considerată fie, o artă a distracției sau o artă a armelor, fie o metodă de educație sau un sport, bogăția sa provine din propria istorie.

Ce este scrima?

Unul dintre primii autori români de lucrări despre scrimă, **Horia C. A. Rosetti**, (1901, pp.7-8), încercând și el o definiție, arăta că „*Scrima este știința și arta de a se apăra și de a ataca cu floreta. Este o știință pentru că mecanismul prin care se practică poate să devină un meșteșug, este subordonat unor reguli certe, fondate pe rațiune, cu mișcări precise,*

calculate, măsurate, savante. Este o artă prin senzația frumoasă pe care o produce prin contopirea tuturor regulilor cu însăși natura trăgătorului care le aplică. A cunoaște, a înțelege regulile scrimei, iată știința; a le reproduce, în anumite condiții, iată arta, materializarea idealului”.

Pe scurt, scrima este arta de mânuși una dintre cele trei arme:

FLORETA: Este o armă conventională. Lovitura se dă prin împingere și este valabilă atunci când vârful lovește corpul advers. Poate avea două tipuri de mânere: mâner drept (francez) și mâner ortopedic (pistol).

SABIA: Este o armă conventională. Lovitura se dă prin împingere, dar și cu tăișul, și este valabilă atunci când vârful lovește corpul advers, masca (capul) și brațele.

SPADA : Este o armă de luptă. Lovitura se dă prin împingere și este valabilă atunci când vârful lovește orice zonă a corpului advers. Poate avea două tipuri de mânere: mâner drept (francez) și mâner ortopedic (pistol).

Scrima este o disciplină sportivă care solicită complex organismul sportivului având efecte importante asupra dezvoltării îndemnării, vitezei, forței, rezistenței orientării rapide, hotărârii, simțul ritmului și al timpului, pune la încercare voința și fantezia scrimerului, întărește spiritul de luptă, capacitatea de concentrare și reacționare în situațiile diferite din concursuri.

Antrenamentul scrimerului constă în îmbinarea pregătirii fizice, tehnico-tactice și moral volitive, o astfel de pregătire multilaterală fortifică sănătatea, călește fizic și moral, dezvoltă forța sistemelor funcționale ale organismului și influențează dobândirea celor mai bune rezultate sportive.

Gama variată de mișcări specifice (fandarea, pași repezi de atac sau de retragere în apărare), loviturile și împingerile rapide efectuate din poziția de gardă sunt desfășurate pe un spațiu limitat (lungimea planșei fiind de 14m și lățimea de 1,80-2m).

Scrima devine un sport, în adevăratul sens al cuvântului, odată cu crearea de către Pierre de Coubertin, el însuși practicant al scrimei, a **Jocurilor Olimpice Moderne**, la Atena în 1896. La această primă ediție au fost prezenți 13 scrimeri, reprezentând 4 țări, care s-au întrecut la probele de floretă și sabie, doar la individual.

În anul 1900, la J.O. de la Paris, este prezentă și proba de spadă. În 1921 sunt organizate primele Campionate Europene care, în 1936, sunt transformate în Campionate Mondiale. În 1955 sunt organizate primele Campionate Mondiale de Juniori.

Federația Internațională de Scrimă a luat ființă la 29 noiembrie 1913. În prezent F.I.E. cuprinde 135 de federații naționale afiliate (mai 2010).

Elemente de istorie a scrimii

Antichitatea. Cu 27 de secole î.e.n., în **China Antică** apar persoane desemnate special pentru învățarea mînuirii armelor, strămoșii antrenorilor de astăzi. **Cărțile sacre ale Indiei Antice** conțineau referiri la principiile mînuirii armelor, iar reprezentanții castelor sacerdotale încadrau aceste principii în categoria științelor transmise de divinitate, de către zeul Brahma. Ca urmare, *brahmanii* au fost **primii profesori de scrimă**. Ei dădeau lecții de arme în piețele publice.

În **Grecia Antică**, arta de a lupta cu armele albe se numea *hoplomahie* iar soldatul infanterist care le folosea, *hoplit*. În programul **Jocurilor Olimpice Clasice din 776 î.e.n.** *hoplomahia* a fost prezentă ca întrecere individuală cu armele de mână. Instructorii de exerciții cu armele se numeau *hoplomaci* și primeau retribuție pentru munca depusă.

În **Imperiul Roman**, tradiția elenistică a întrecerilor cu caracter sportiv a fost preluată doar parțial, iar practicarea exercițiilor cu armele avea în vedere lupta din circ sau cariera militară. De pregătirea gladiatorilor pentru spectacolele de circ se ocupau foști gladiatori, care purtau numele de *laniste*. Pentru militari, forma de organizare a practicării armelor era *armatura*, iar cei mai abili soldați erau supranumiți *armorum doctores*.

În Antichitate, apărarea de loviturile adversarului era realizată prin diverse articole de echipament, dintre care cele mai utilizate au fost scutul, care se ținea în mâna neînarmată, și platoșa care proteja pieptul și spatele.

Evul Mediu. Ca și în alte domenii ale societății medievale, acumulările pe calea progresului științei armelor dobândite în perioada antică nu numai că nu sunt continuate dar, sub anumite aspecte, chiar au regresat. Preocupările pentru eficiența în darea loviturilor, cu rezultate deosebite în timpul romanilor, sunt înlocuite de atenția acordată apărării combatantului. Apariția armurilor care acopereau întreg corpul cavalerului, de cele mai multe ori chiar și pe cel al calului acestuia, a schimbat concepția de fabricare a armelor și implicit modul în care acestea erau folosite. Săbiile au devenit din ce în ce mai lungi și mai grele. S-a ajuns la așa numita „sabie pentru două mâini”. Loviturile au devenit violente, plasate aproape în exclusivitate cu tăișul, iar mișcările erau foarte largi, scopul lor fiind distrugerea armurii adversarului. Nu existau preocupări pentru apărarea cu ajutorul armei, această sarcină revenind cu precădere armurii.

Exercițiile cu armele albe pregăteau cavalerii pentru numeroasele războaie care au caracterizat epoca, de la cele locale până la cruciade. De asemenea, se organizau turnire, o

formă de competiție-spectacol adaptată epocii. În secolul al XV-lea, pe măsură ce armele de foc își fac apariția, armurile și spadele grele încep să-și piardă utilitatea.

Renașterea și Epoca Modernă. În secolul al XV-lea apar primele tratate de scrimă, lucrări în care diverși autori încearcă să prezinte poziții, mișcări, metode de învățare, specifice „școlilor de scrimă” ai căror reprezentanți erau școala spaniolă, germană, italiană și franceză.

Secolul al XVII-lea este cel în care scrima a cunoscut un real avânt datorat mai întâi **aparității floretei**, armă inofensivă, cu lamă suplă, având în vârf un buton în formă de floare (de unde ar putea să-i provină numele), armă care permitea simularea unui duel fără riscul ca cei doi parteneri să fie răniți.

O altă contribuție majoră la dezvoltarea scrimei a avut-o **aparitia măștii**, către 1780 al maestrului francez **La Boësière**, fapt ce oferea noi posibilități de mânuire a armelor, în mai mare viteză, mai ofensive și din distanță mai mică. Ca urmare a acestor controverse, lucrările apărute ulterior au un caracter din ce în ce mai științific, propun metode realiste și dezvoltate până la detaliu, diferențiază și specializează cele două arme cu care se practica scrima, **floretea** și **spada**. În a doua jumătate a secolului al XIX-lea este preluată ca armă pentru scrimă și **sabia** care, din armă de luptă a cavaleriei, devine „armă de sală”.

Scrima în România

În țara noastră, tradiția armelor dobândită în secole de lupte pentru independență și unitate națională a fost transmisă din generație în generație, poporul nostru dovedindu-se înzestrat cu calitățile necesare practicării cu măiestrie a scrimei. De aceea scrima, acceptată ca ramură sportivă, a fost prezentă în România aproape concomitent cu dezvoltarea sa în restul Europei.

La începutul secolului al XIX-lea, când apar primele încercări de organizare a activităților cu caracter sportiv în mediul școlar, alături de gimnastică este impusă și practicarea scrimei. În România, în anul 1831, pastorul luteran Aurel Serai din București, a avut prima inițiativă de a înființa o școală particulară, cerând generalului Kiseleff autorizația necesară înființării unei școli particulare, care trebuia să se numească ”Institutul de educație fizică și de studii pentru tinerii din neant”! Această școală urma să cuprindă cinci grupe de materii, printre care și scrima. Dar autorizația nu i-a fost acordată. După mai multe încercări nereușite, în 1840, Gh. Asachi introduce la „Academia Mihăileană” din Iași ca materii obligatorii exercițiile de gimnastică, înot și scrimă.

După anul 1850 apar și primele săli de arme (Iași, București) frecventate de tinerii din clasele înstărite. Primii maeștri de scrimă sunt aduși din străinătate, dar cu timpul apar și se afirmă maeștrii români ca : A. Nicolau, V. Badescu, I. Teodoreanu, S. Anastasiu, e.t.c. Primele emoții în lumea scrimei românești au avut loc în anul 1910, când pentru prima oară, câțiva scrimeri români concureau la competiții oficiale organizate peste hotare. Au apărut și primele rezultate pe plan internațional, concursul de la Uriage-des-Banis (Franța) fiind câștigat de Mihai Savu, după un ”maraton” de 13 ore de concurs. Astfel, în Muntenia și Moldova predominau exponenții școlii franceze, în timp ce în Banat și Transilvania influența dominantă era cea germană, italiană și maghiară. Acest mozaic de orientări s-a transmis peste timp și se face prezentă chiar și în zilele noastre. Specialiștii apreciază ca fiind pozitivă aplicarea în practică a principiilor caracteristice mai multor școli de scrimă, iar emulația dintre reprezentanții acestora s-a dovedit benefică pentru progresul și calitatea scrimei practicate în România.

Primul concurs internațional desfășurat în România, organizat de Grigore Filipescu s-a desfășurat la București între 7 – 11 decembrie 1911. În 1932 la 9 septembrie ia ființă Federația Română de scrimă. De întâlnirea România – Cehoslovacia din 1937 este legat un fapt inedit ce a intrat în analele scrimei. Cu prilejul întrecerii, F.R.S. a folosit primul aparat electric de marcare a loviturilor în proba de spadă. Spre sfârșitul anului 1948 scrima la noi în țara începe să se consolideze din punct de vedere organizatoric.

Continuarea dezvoltării scrimei, numeroasele cluburi apărute în București și în întreaga țară au făcut ca la începutul secolului al XX-lea, în 1906, să ia ființă „**Federațiunea societăților de arme și gimnastică din România**” care se constituie ca o primă încercare de organizare a întregii activități sportive a vremii. În 1912 se realizează „**Federația societăților sportive din România**”, cu comisii pe ramuri de sport (12 comisii), printre care și cea de scrimă. În 1914 se constituie „**Comitetul Olimpic Român**” din care au făcut parte numeroși scrimeri: Dinu Cesianu, prințul George Bibescu, G. Placino și dr. Carol Davila.

Palmares 2012

Echipa feminină de spada a României, formată din **Ana Maria Branza, Simona Gherman, Anca Maroiu și Loredana Dinu**, a câștigat etapa de Cupa Mondială de la Barcelona, impunându-se în finală, scor 45-39, în fața Ucrainei. Sportivele române au trecut în primul tur de Elveția, scor 42-33, în sferturi de Germania (43-36) și în semifinale de Rusia (45-29). Tot la Barcelona, în competiția individuală ce a avut loc sâmbătă, Ana Maria Branza și Simona Gherman s-au situat pe primele două locuri. Ana Maria Branza a învins-o în finală

pe Simona Gherman, cu scorul de 15-11. In clasamentul Cupei Mondiale la spada pe echipe, Romania ocupa primul loc, cu 364 puncte (64 de puncte acumulate la Barcelona), urmata de China, Italia si Estonia.

Scrimarul român **Radu Dărăban** s-a calificat la Jocurile Olimpice de la Londra, în proba de floretă, după ce a ieșit câștigător la turneul preolimpic de la Bratislava. În faza eliminatorie a competiției, Dărăban l-a învins în sferturi pe cehul Alexander Choupenitch, cu 15-14, iar în semifinale l-a întrecut pe portughezul Gael Santos, cu 15-8, obținând unul dintre cele două locuri disponibile.

Scrimeri importanți

Ana Maria Brânză, campioana de care România își leagă speranțele pentru aur olimpic la scrimă în vara acestui an, a fost, în clasele primare, o școlăriță cu pampoane și bentiță regulamentară.

I-a plăcut școala, chiar dacă nu consideră că ar fi fost „o elevă exemplară”. Foarte serioasă, nu s-a dus niciodată la ore „cu temele nefăcute” și nici nu și-a pus problema să copieze la Bacalaureat. Dacă nu ar fi ajuns campioană mondială cu ambiții la aurul olimpic la spadă, probabil că s-ar fi făcut psiholog.

Le este recunoscătoare profesorilor din liceu care au făcut-o să guste materii de care nu se apropiase în școala generală, precum Istoria sau Geografia, dar și profesoarei de atletism din facultate, care a învățat-o să alerge. E bucuroasă că părinții au dus-o la scrimă, pentru că astăzi este convinsă că nu i s-ar fi potrivit cu adevărat niciun alt sport.

Scrima a început-o la sfârșitul clasei a V-a și ulterior au apărut și rezultatele din clasă, deoarece eram văzută altfel la școală. După ce a renunțat repede la ideea de a practica tenis, la indemnul fratelui sau a urmat scrima, aceasta devenind în timp o distracție și un mod de relaxare. A obținut peste 20 de medalii în cariera, primele medalii în 2001, o medalie de aur și o medalie de argint la Campionatul Mondial de Juniori, apoi în 2010-2011 a obținut două titluri mondiale la Paris, respectiv în Spania, iar la Jocurile Olimpice de la Beijing din 2008 a obținut o medalie de argint. Anul acesta a obținut Medalia de Aur de la Cupa Mondială de Spada, în februarie 2012, precum și locul 3 în echipa feminină de spada din februarie 2012.

Simona Gherman, (28 de ani) a fost protagonista unui meci cu scânteii, în semifinalele probei individuale de spadă de la Mondialul din Catania. A pierdut la prioritate duelul cu Na Li (Chi), deși victoria îi licărea în vârful spadei, dar bronzul dobândit s-a tradus oricum prin cea mai de preț medalie a carierei la "simplu". Pe echipe, România și-a consolidat statutul de cvartet mondial invincibil și 25% din valoarea aurului a fost generat de dreapta Ancăi. Veterană, mult spus, căci Anca Măroiu (fostă Băcioiu) a urcat în august la

borna 28. În scrimă însă, de peste 17 ani o cunosc toate firele de praf de pe planșele din Craiova, Forban sau Floreasca. Părinții și antrenorii au simțit că se coace ceva bun și micuța spadasiță a escaladat toate treptele marii performanțe. În 2006, la Europenele de la Izmir lua bronz la individual, iar cu echipa avea în timp să înțepe trei titluri continentale (2006, 2009, 2011). Firesc, consacrarea a survenit și pe plan mondial, Paris 2010 (aur cu echipa) și Catania 2011 (dubla mai sus-amintită) poziționând-o pe pedestalul exponentelor de seamă ale scrimei românești din ultimul deceniu.

Floretistul **Radu Dărăban** a obținut sîmbătă, la **Bratislava**, calificarea la Jocurile Olimpice de la Londra. Românul a cîștigat unul dintre cele două bilete puse la bătaie, după ce i-a învins pe tabloul eliminatoriu pe Alexander Choupenitch din Cehia (15-14), pe Gael Santos din Portugalia (15-8). Românul s-a clasat primul după grupe și a nu a luptat în primul tur. El sporește astfel delegația scrimerilor de la Londra, acolo unde erau deja calificați componenții echipei feminine de spadă și echipei masculine de sabie.

Concluzii

De ce să alegem scrima ?

Numeroase studii longitudinale efectuate în diverse țări ale lumii și în țara noastră arată că indicatorii dezvoltării fizice și psiho-motrice la școlarii care practică exercițiile fizice și sportul zilnic sunt superiori celor înregistrați la școlarii care se limitează la orele de sport din școală. Astfel practicarea scrimei de copii școlari aduce următoarele beneficii dezvoltării fizice și psihice ulterioare:

- dezvoltare fizică armonioasă
- dezvoltarea principalelor calități motrice: viteza, forța, rezistența, îndemnare și suplețe
- disciplinarea copilului
- creșterea puterii de concentrare și implicit obținerea unor rezultate bune la învățătură
- dezvoltarea abilităților motrice
- învățarea copilului cu luarea unor decizii rapide În acest fel copilul va deveni mai rezistent la stresul școlar, mai sociabil, adaptându-se mai ușor mediului, mai rezistent la diverse afecțiuni prin creșterea imunității.

Prin practicarea acestei ramuri sportive de la nivel de cursant la nivel de performanță, putem concluziona dezvoltarea principalelor calități ale unui bun scrimer:

- capacitatea de a alege în mod rapid, într-o situație creată de el sau de adversar, cel mai just procedeu de atac, de contraatac sau de apărare;
- obișnuința de a ști să aleagă și să creeze momentul cel mai potrivit pentru a lovi adversarul-simțul timpului;
- viteza de execuție a acțiunilor care cer forța;
- precizie în atac, contraatac și apărare, siguranță și încredere în acțiuni proprii, care pretind o cunoaștere temeinică a tehnicii;
- rezistența specifică;
- simțul distanței-obișnuința de a aprecia exact distanța față de adversar;
- calmul care dă posibilitatea scrimerului să studieze atent acțiunea adversarului, să-și marcheze propriile intenții și să acționeze atât în atac cât și în apărare, la timpul potrivit, folosind procedeele adecvate;
- aprecierea situațiilor create în timpul luptei, care va servi la modificarea planului de acțiune inițial, la intervențiile cele mai inspirate în conducerea luptei;
- răbdare și voința, sportivul trebuie să urmărească perseverent realizarea "planului său de luptă".

PROPUNERI

Educarea scrimerului urmărește formarea unui "battant", caracterizat de un spirit de dominare a adversarului, întotdeauna gata de atac și contraatac, toate acestea devenind o a doua natură. Datorită tuturor acestor calități dobândite și antrenate prin practicarea scrimei consider că ar fi o idee bună, o popularizare a acestui sport cu atât mai mult cu cât în momentul de față avem adevărați performeri.

BIBLIOGRAFIE

1. CORDELOIS, (Monsieur). (1872). *Leçons d'armes*. Paris: Librairie Militaire de J. Dumaine.
2. ENCICLOPEDIA UNIVERSALIS, vol.2, <http://www.universalis-edu.com>
3. GOMARD, (A.J.J.POSSELIER dit). (1845). *La théorie de l'escrime*. Paris: Librairie Militaire de J. Dumaine.
4. GRISIER, Augustin. (1864). *Les armes et le duel*. 3-ème edition, Paris: Dentu.
5. IONESCU-PETROVICI, Ruxandra; SLAVESCU, Paul; STAMA, Tiberiu. (1984). *Scrima de la A la Z*. București: Editura SPORT-TURISM.

6. La BOËSSIÈRE, Texier. (1818). *Traite de l'art des armes*. Reeditare 1989, INSEP, Enseignement et Recherches en Escrime.
7. LAFAUGÈRE, Louis-Justin. (1820). *Traité de l'art de faire des armes*. Lyon.
8. LA MARCHE, Claude. (1898). *L' Epée*. Paris.
9. LACAZE, Pierre. (1991). *En garde. Du duel à l'escrime*. EVREUX: Gallimard, Imprimerie Kapp Lahure Jambart.
10. PARDOEL, Henk. (2005). *Fencing. A Bibliography*. Amsterdam: Multi-M/IT Publishing.
11. ZIDARU, Octavian, Petru. (2001). *Mijloace de optimizate a antrenamentului tehnico-tactic în scrima de performanță*. Teză de dizertație. București: A.N.E.F.S.

***www.frscrima.ro

***www.scrimapentrutoti.ro

***www.scrima.ro

MENTINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE

Autor: Puiu Georgiana

Grupa 8117, anul I

Facultatea de Transporturi

Conducător științific: Lector univ. dr. Iancu Rachită

Cuvinte cheie: *sport,viata,sanatate,exercitiu.*

Problematica abordata

Examinarea criteriilor dupa care se face evaluarea exercitiile fizice asupra organismului si efectele practicarii exercitiilor fizice.

Efectele practicării exercițiilor fizice se manifestă pe multiple planuri: în creșterea și dezvoltarea organismului, în menținerea și întărirea stării de sănătate, în dezvoltarea calităților motrice, în perfecționarea tehnicii de execuție a diferitelor acte și acțiuni motrice etc.

Astfel, putem considera:

a) efecte directe asupra creșterii și dezvoltării organismului uman:

- efecte morfoplastice și morfogenetice, care vizează forma corpului și a segmentelor acestuia, structura internă a țesuturilor, forma și structura organelor etc;
- efecte fiziologice - care vizează creșterea capacității funcționale a organelor, aparatelor și sistemelor organismului uman, cu deosebire a celor direct implicate în efort;
- efecte psihice — vizând starea proceselor nervoase fundamentale, a funcțiilor gândirii, memoriei, imaginației, creativității etc;

b) efecte asupra perfecționării ființei umane:

- în plan biologic — efecte de ordin somatic, funcțional, biochimic etc;
- în plan educativ — formarea și dezvoltarea personalității, cultivarea trăsăturilor morale și de caracter, cultivarea gustului pentru frumos;
- în plan economic - creșterea capacității de muncă, prelungirea duratei vieții active, înlăturarea efectelor stresului cotidian;

c) efecte considerate după criterii metodice:

- locale și generalizate;
- imediate și tardive;

- specifice și nespecifice.

Criteriile după care se poate face evaluarea efectelor exercițiilor fizice asupra organismului sunt multiple, unele fiind la îndemâna profesorului sau antrenorului, altele putându-se realiza doar prin mijloace specifice unor discipline colaterale (fiziologia efortului, biochimie, psihologie etc.):

- criteriul somatic - efectele în plan somatic se pot determina prin observare directă, prin măsurători specifice și prin calcularea unor indici antropometrici ; pe aceste căi se stabilește prezența unor atitudini sau deficiențe fizice, a nivelului de proporționalitate a dezvoltării indicilor somatici, etc;

- criteriul funcțional — determinarea efectelor în planul adaptării organismului la efort se realizează cu mijloace și prin testări specifice - măsurarea valorilor pulsului și tensiunii arteriale în repaus elino și ortostatic, în timpul efortului și în perioada de revenire, determinarea consumului maxim de oxigen etc

- criterii biochimice — modificările produse în plan biochimic, ca urmare a practicării exercițiilor fizice se determină exclusiv prin mijloace de laborator;

- criteriul dezvoltării calităților motrice — evaluarea în acest caz, se poate face atât în condiții de laborator (testarea timpului de latență sau a vitezei de reacție, testarea vitezei de execuție, a detentei, a rezistenței etc.) cât și, mai ales, în condiții specifice

lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv (viteza de deplasare, forța, rezistența, detenta etc);

- criteriul gradului de însușire a tehnicii mișcărilor — determinarea se realizează prin observație directă, prin organizarea de întreceri cu arbitraj sau de concursuri (în cazul ramurilor sportive care au ca element determinant execuția tehnică - gimnastică artistică, patinaj artistic, sărituri în apă etc).

În mod cert, acestor criterii li se pot adăuga nenumărate alte criterii (psihologice, medicale etc).

Efectele practicării exercițiilor fizice pot fi amplificate prin asocierea cu factorii naturali de călire (apa, soarele, aerul) și condițiile igienice.

Factorii naturali de călire contribuie, într-o măsură remarcabilă, la creșterea rezistenței generale a organismului, la menținerea și întărirea stării de sănătate, prin asocierea cu practicarea exercițiilor fizice.

Cine are nevoie de miscare? Toata lumea! In doze mai puternice saumai slabe, „administrat” cu o frecventa si o intensitate mai mare sau maimica, cu totii avem nevoie de „medicamentul” denumit efort fizic.Cercetarile o arata fara dubiu: necesitatea de a face miscare este

adancinscrisa in codul nostru genetic, este o componenta esentiala a fiintei umane, care ar trebui sa ne insoteasca pe tot drumul vietii. Studiile amintite au aratat faptul ca in diferite perioade ale existentei exista anumite tipuri de exercitii fizice menite sa asigure mentinerea sanatatii.

Copilăria (3-12 ani)- Este o perioada in care lipsa exercitiilor fizice, la fel ca si alegerea lor gresita au consecinte dezastruoase asupra dezvoltării fizice a celor mici. Regula generala este: cat mai multa miscare in aer liber si exercitii fizice cat mai variate. Dar pentru asta este necesar ca parintii sa renunte la prejudecata, ca sportul ii abate pe copii de la sarcinile scolare. Din contra: folosirea constructiva a surplusului de energie pe care copiii il au va avea efecte mai mult decat salutare asupra dezvoltării puterii de concentrare si a capacității de memorare. In primii ani ai copilăriei, chiar de pe la 3-4 ani, copiii pot fi invatati sa inoate si sa mearga cu schiurile. In absenta unor forme organizate de sport e absolut necesar ca ei sa fie scosi la plimbare si pusi sa mearga pe jos, nu in brate. Spre 10-12 ani, este bine sa fie incurajate sporturile de echipa (volei, handbal, baschet, fotbal), precum si cele care dezvoltă egal toate segmentele musculare (gimnastica, atletismul). Vor fi in schimb evitate sporturile care maresc prematur masa musculara, oprind astfel creșterea, ori cele care dezvoltă mai mult anumite segmente corporale in detrimentul celorlalte: ciclismul, boxul, halterele, tenisul. Trebuie subliniat insa ca ne referim la aceste sporturi in conditiile in care sunt facute de performanta, cu antrenamente intensive, nu la variantele cu aspect de joaca ale acestor sporturi, variante care sunt benefice.

Pubertatea (12-18 ani)- In acest interval de timp are loc un proces extrem de important, si anume, maturizarea. Este o perioada cand sportul constituie o reala necesitate, in conditiile de sedentarism aparand o dezvoltare fie intarziata, fie exagerata. De pilda, 70% din tinerii care sufera de sterilitate au fost la varsta maturizării predominant sedentari si s-au confruntat cu supraponderalitatea. Pentru a evita aceste fenomene, sunt recomandate in mod special sporturi care dezvoltă toate segmentele musculare, cu accent pe musculatura abdominala si a picioarelor, care este bine sa fie antrenata in mod special in aceasta perioada. Se recomanda inotul, schiul, atletismul, gimnastica. Pot fi incepute in acest timp si exercitiile de forta usoare, facute moderat. Adolescenta (18-24 de ani) - Este perioada de consolidare a organismului, cand procesele constructive continua (mai ales la barbati), desi nu mai sunt atat de vizibile. In aceasta perioada, corpul este definit complet.

Este momentul cand, daca suntem interesati de aspectul lor, este bine sa descopere salile de fitness, precum si alte forme de miscare fizica facute sub indrumarea unui profesionist.

Aerobicul și stretchingul pentru fete, judo și alte tipuri de arte marțiale, pentru băieți, sunt câteva opțiuni ideale.

Varsta adultă (24-50 de ani)- Constituie intervalul de timp în care sportul are un rol de întreținere extrem de important. Cu ajutorul mișcării fizice făcute constant se mențin elasticitatea și agilitatea corpului, se păstrează nealterate capacitățile ementale, se educa voința și, nu în ultimul rând, este ținut sub control nivelul de stres. Studiile arată că în prezent, peste 62% din managerii, oamenii de știință, informaticienii care au ajuns la înalte cote ale succesului profesional sunt practicantii perseverenți a diverse sporturi. Care sunt exercitiile fizice cele mai eficiente? Paleta este foarte largă, de la alergări în aer liber, natatie sau schi, până la arte marțiale, golf, drumeții montane, sporturi de echipă sau tenis. Regula cea mai bună este să încercați mai multe discipline și să practicați ce sport vă place cel mai mult, pentru că astfel veți evita plictiseala și senzația că sportul devine o corvoadă.

Peste 50 de ani- În nici un caz nu putem numi această varstă „batranete”. În mod normal, un organism bine antrenat și corect alimentat este tânăr la această varstă. După 50 de ani este mai degrabă un moment al bilanțului: dacă ne-am menținut până la acest moment în formă și am făcut constant mișcare, atunci trecerea pragului vârstei a treia nu va aduce schimbări majore, va fi practic insesizabilă. În caz contrar însă, este momentul să ne punem pe treabă sub îndrumarea unui specialist. Ne putem apuca de exerciții fizice după 50 de ani? Cu siguranță da, funcționând și în această situație dictonul „Mai bine mai târziu decât niciodată”. În România, din fericire, mai sunt încă numeroase baze de tratament în stațiunile balneoclimaterice, unde există personal medical calificat, care să facă o evaluare a stării dvs. de sănătate și să vă prescrie tipul de exerciții cel mai adecvat.

Desfășurarea activității fizice în aer liber, în condiții atmosferice diverse, solicită funcția de termoreglare a temperaturii corporale, contribuie la fixarea calciului în oase, la creșterea funcției hematopoetice etc. Spălarea sau scăldatul în apă rece, pe timp călduros, are efecte în creșterea rezistenței la îmbolnăviri, în termoreglarea organismului.

Condițiile igienice în care se desfășoară activitatea contribuie, în mare măsură, la sporirea efectelor exercițiilor fizice. Ele cuprind atât igiena alimentației și a odihnei, cât și curățenia bazelor sportive, aerisirea sălilor de sport, integritatea aparatelor etc.

În concluzie, exercitiul fizic este mijlocul principal al educației fizice, construit din acțiuni voluntare, efectuate sistematic, după o metodă bine pusă la punct, în vederea îndeplinirii scopului propus. O viață mai bună este o viață sănătoasă pe care o poți trăi mișcându-te.

Bibliografie

***http://articole.famouswhy.ro/efectele_practicarii_exercitiilor_fizice/

***<http://www.scribd.com/doc/2522612/Exercitiile-fizice-si-sanatatea>

APARIȚIA ȘI CARACTERISTICILE DE BAZĂ ALE JOCULUI DE TENIS

Autor: Radu Andreea

Grupa: 1210 F

Facultatea de Inginerie în Limbi Străine

Coordonator Științific: Asist.univ. dr. Adrian Pricop

Cuvinte cheie: *break , fileu ,game, meci,set*

Problematica abordată

Scurt istoric

Tenisul este un joc sportiv care se impune prin frumusețea și spectaculozitatea sa. Mișcărilor sportivilor au grație și ritm, sunt armonioase și precise în ciuda marelui efort la care sunt supuși.

Marea sa atractivitate constă în faptul că este accesibil la orice vârstă, partenerii de joc se pot alege între ei în funcție de preferințe sau nivel de pregătire. El presupune calități ca: perspicacitate, curaj, îndemânare, reflex, viteză, forță etc.

Primele mențiuni despre începuturile acestui sport atestă existența sa în secolul al XII-lea. Se presupune că tenisul s-a jucat mai întâi în mediul de la curțile regilor Franței și Angliei.

Răspândirea sa în rândul populației s-a datorat invenției cauciucului, care a permis ca mingea elastică să fie jucată pe orice teren și nu numai în săli unde se juca cu mingi de piele umplute cu câlți și păr.

- Tenisul, ca joc sportiv, își are originea, firește , în jocurile simple cu mingea
- A apărut aproximativ acum 100 de ani, fiind deci un joc relativ tânăr.
- Vechea denumire “Jocul cu palma” primește accepțiuni diferite de la țară la țară, astfel în Anglia, țara de origine, jocul primește denumirea de tenis, denumire valabilă și astăzi.
- În 1884, se precizează dimensiunile terenului și fixarea regulilor de joc, reguli ce sunt modificate pe parcursul timpului.

- În 1887 are loc primul campionat de la Wimbledon, iar în 1900 se înființează Cupa Davis.

Dezvoltarea permanentă a tenisului se datorează perfecționării continue a tehnicii și tacticii de joc precum și a metodicii de pregătire, la care se adaugă materialele și suprafețele de joc mereu mai diversificate și perfecționate.

În țara noastră tenisul era practicat la începuturi de studenții români reveniți în țară de la studiile efectuate în străinătate.

Începuturile datează din anul 1885, an în care sunt organizate primele cluburi în București, Cluj, Brașov, Ploiești, etc.

La 8 mai 1910 se înființează la București “Tenis Club Roman”, iar la 12 martie 1929 ia ființă “Federația Societăților Române de Tenis” care se afiliază la F.I.T.

Conținutul jocului de tenis

Cele două probe, simplu și dublu+mixt, specifice acestui joc, implică o variată gamă de procedee tehnice și acțiuni tactice, solicitând jucătorii din punct de vedere al calităților motrice și al gradului de pregătire fizică cât și al pregătirii psihologice.

Jocul de tenis constă dintr-un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice, care se realizează pe o gamă largă de deplasări specifice, în concordanță cu regulile și principiile jocului de tenis.

Factorii determinanți ai conținutului jocului de tenis :

- Calitatea suprafeței de joc, condițiile de macroclimat
- Nivelul de pregătire și participare la joc al sportivului
- Conținutul fazelor de joc în atac și apărare
- Calitatea FEF a procedeelelor tehnice (D.L.E.V.T)
- Miza, forma sportivă, context psihologic
- Loviturile dreapta, rever, servă...

Regulamentul elaborat de către Federația Internațională de Tenis (F.I.T.) este respectat și aplicat în țară de către Federația Română de Tenis. Terenul de joc este foarte diferit ca suprafață de joc. Astfel se joacă pe iarbă, pe zgură, pe bitum, pe suprafețe acoperite cu materiale sintetice - plastic, în aer liber sau în sală.

Mingile sunt de dimensiuni standardizate, fabricându-se și tipuri speciale (diferite ca greutate, săritură și culoare).

Rachetele pot fi alese în funcție de preferințele jucătorilor, dar lungimea lor se menține

între 63,5 cm și 69 cm, iar greutatea în jurul a 400 g.

Fileul este confecționat din nylon sau sfoară împletită, având ochiurile foarte mici, o bandă albă care-l delimitează lateral și deasupra, fiind fixat la o înălțime la centru de 0,91 m (verificarea se face printr-o rachetă așezată vertical și o alta orizontală pusă deasupra primei).

Jocul se desfășoară între doi jucători (simplu) sau patru (dublu). Mingea este trimisă în spațiul de servici al adversarului de către un jucător; dacă aceasta nu este returnată în mod regulamentar, se obține un punct.

Punctajul se face astfel: primul punct se notează cu «15», al doilea cu «30», al treilea «40», iar cu cel de al patrulea se obține un ghem (game - engl.= joc). În situația de 40-40 (engl. deuce, se citește djus = egalitate) sunt necesare două mingi, câștigate consecutiv. Cel ce câștigă 6 ghemuri (cu o diferență de 2 ghemuri), câștigă un set. În cazul menținerii egalității de 6 ghemuri la 6, se va juca Tie Break, unde câștigă cel care ajunge primul la 7 puncte.

În competiții se joacă după sistemul «cel mai bun din 3 sau 5 seturi» (mai ales la bărbați) și «cel mai bun din «trei seturi» (femei, copii, juniori).

Este foarte util ca inițierea voastră în tenis să se facă sub îndrumarea unui antrenor sau instructor care să vă învețe corect cum să ține racheta (priza), cum să loviți pe dreapta (forehand) și pe stânga, cum să serviți, să vă deplasați în teren etc. Și nu uita încă un lucru: tenisul se învață jucând mult timp mingea la perete sau la zidul de antrenament, acolo unde puteți aplica și repeta sfaturile primite de la antrenor.

Turnee profesionale

Grand Slam

În circuitul profesionist de tenis sunt patru turnee de Grand Slam: Australian Open, Roland Garros, Wimbledon și US Open

Perioadă	Turneu	Loc	Suprafață
ianuarie	Australian Open	Melbourne, Australia	Rebound Ace
mai-iunie	Roland Garros	Paris, Franța	Zgură
iunie-iulie	Wimbledon	Londra, Anglia	Iarbă
august-septembrie	US Open	New York, Statele Unite	Ciment

Masters Series 1000

Circuitul Masters Series 1000 cuprinde nouă turnee anuale, care se vor reduce la opt din 2009. În prezent turneele se desfășoară în Europa și America de Nord și sunt organizate de ATP (Asociația Tenismenilor Profesioniști).

Perioadă	Turneu	Loc	Suprafață
martie	Indian Wells Masters	Indian Wells, Statele Unite	suprafață dură
martie-aprilie	Miami Masters	Miami, Statele Unite	suprafață dură
aprilie	Monte-Carlo Masters	Monte Carlo, Monaco	zgură
mai	Roma Masters	Roma, Italia	zgură
august	Canada Masters	Montréal/Toronto, Canada	suprafață dură
august	Cincinnati Masters	Cincinnati, Statele Unite	suprafață dură
octombrie	Madrid Masters	Madrid, Spania	suprafață dură (interior)
octombrie-noiembrie	Paris-Bercy Masters	Paris, Franța	suprafață sintetică (interior)

Elemente de terminologie

În tenis, ca și în celelalte ramuri sportive, există un limbaj propriu; respectiv, anumiți termeni de specialitate care servesc ca mijloc de comunicare între oameni, ajutând la înțelegerea unitară a conținutului acestora.

Termenii folosiți, se referă la definirea acțiunilor tehnico-tactice de joc, de arbitraj, la materialele sportive, precum și la aspectele generale privind organizarea și desfășurarea jocului. Acești termeni sunt :

Lovitura de dreapta (forehand) : Procedeu tehnic care constă în trimiterea mingii peste fileu, după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea mâinii în care se ține racheta;

Lovitura de stânga (rever sau "back-hand") : Procedeu tehnic care constă în trimiterea mingii peste fileu după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea opusă mâinii care ține racheta;

As : Înseamnă realizarea unui punct direct din serviciu, fără să fie nevoie ca jucătorul care a servit să mai execute lovitura următoare. "Asul" poate fi realizat atât din primul, cât și din cel de-al doilea serviciu.

Brec (break): Înseamnă câștigarea unui ghem pe serviciul adversarului.

Lovitura taiată (slice) : Presupune imprimarea unui efect asupra mingii în sensul de rotire spre înapoi, deci opus direcției de zbor (invers efectului liftat).

Afară (out) :Mingea cazută în afara terenului de joc.

Ghem (game) : Joc, unitate de scor.

Fileu :Plasa care împarte transversal, în două părți egale, terenul de joc.

Retur :Lovitura de răspuns la primirea serviciului executat de către un adversar.

Concluzii

Oricum s-ar numi, tenisul rămâne unul dintre cele mai frumoase sporturi, care se impune atât prin eleganță, cât și prin spectaculozitate. Dacă vrei să faci mișcare adevărată, tenisul de câmp este sportul potrivit. Este un sport complex, care presupune reflexe, viteză, forță, perspicacitate, îndemânare, curaj, grație și ritm. Tenisul solicită mult sfera neuropsihică, dezvoltând astfel atenția jucătorului, rezistența sa la oboseală, perseverența, analiza situațiilor și luarea deciziilor, precum și coordonarea vizual-motrică. Îl poți practica la orice vârstă, dacă stai bine cu sănătatea. Dar dacă vrei să faci performanța, trebuie să ai o anumită constituție fizică.

Propuneri

Dacă ai ajuns la vârsta maturității și încă nu știi să joci tenis, nu e prea târziu să înveți! Ai nevoie doar de un instructor avizat, care să-ți spună cum să servești, cum să lovești pe dreapta (forehand) și pe stânga, cum să te deplasezi în teren. Plecând de la ideea că oricine poate juca tenis corect, aceste cursuri îți pot fi de un real folos. Te vor ajuta să prinzi gustul acestui sport și să-l folosești pentru a te relaxa în aer liber împreună cu amicii, pentru a discuta cu partenerii de afaceri, cu colegii de muncă.

Și, fiindcă este un sport care solicită mult fizicul, ar fi bine să treci pe la medicul sportiv și să-ți faci un control înainte de a te apuca de tenis. Apoi, nu-ți ramane decât să alegi terenul de joc pe care-l preferi: iarba, zgura, bitumul, suprafețele acoperite cu materiale sintetice - plastic, (în aer liber, în sală) și echipamentul adecvat. Nu uita: o statură înaltă, o anvergură mare și o bună rezistență la efortul aerob îți vor da o foarte bună stare de sănătate.

Bibliografie

***<http://www.e-sana.ro/index.php?a=899>

***sport.ubbcluj.ro/.../TENIS%20DE%20CAMP.doc

***http://ro.wikipedia.org/wiki/Tenis_de_c%C3%A2mp

GENERALITĂȚI PRIVIND FORMELE DE PRACTICARE A CICLISMULUI

Autor: Sârcă Cristina Carmen

521 A, II, Facultatea de Inginerie Mecanică și Mecatronică

Conducător științific: As. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: *bicicletă, ciclism, exercițiu fizic*

Problematica abordată:

Ciclismul este, în sensul larg al cuvântului, deplasarea pe sol folosind mijloace de transport puse în mișcare de mușchii omului, cu precădere bicicletele. Ca sport, ciclismul condus de Uniunea Ciclistă Internațională, cu sediul în Elveția. Este împărțit în mai multe genuri: ciclism pe șosea, pe teren accidentat (engleză mountain biking) etc.. Concurenții poartă câte un număr de concurs și culorile echipei lor. Aceștia au nevoie de o bicicletă pentru a rula. La startul unei curse câștigătorul etapei sau cursei (în funcție de tipul întrecerii) este cel care trece primul linia de sosire.

În ciclism există 4 feluri de curse:

- Curse clasice (durează doar o zi)
- Mari Premii (Grand Prixuri, foarte avantajoase din punct de vedere financiar, durează doar o zi)
- Tururi de o săptămână
- Tururi de 3 săptămâni (în cele 3 săptămâni cicliștii au câte o zi de pauză la sfârșitul fiecărei săptămâni)

Cursele de ciclism din calendarul internațional sunt în ordinea ierarhiei următoarele:

- Jocurile olimpice
- Campionatele mondiale
- Campionatele continentale
- Jocurile regionale
- UCI World Tour
- UCI Europe Tour
- UCI America/Asia/Oceania/Africa Tour
- Women elite
- Men Junior
- Women Junior

Clasificarea curselor internaționale se face împărțindu-le pe acestea în șase categorii, simbolizate printr-o primă cifră, urmată de un al doilea număr sau de literele HC.

- Prima cifră oferă informații privind tipul de cursă: de o zi sau pe etape.
- A doua cifră precizează clasa evenimentului: cele mai dificile, ce oferă puncte în clasamentul UCI, sunt clasificate HC (hors-catégorie), urmate de cele de categoria întâi și a doua.

Cursele naționale de interes local sunt clasificate NE.

În funcție de clasa evenimentului, echipele care participă la acesta pot fi:

- cursele de categorie HC pot avea echipe din grupa UCI ProTeams (max. 80%), echipe profesioniste continentale, echipe continentale din țara organizatoare sau echipe naționale.
- cursele din clasa 1 pot avea echipe din grupa UCI ProTeams (max. 50%), echipe profesioniste continentale, echipe continentale sau echipe naționale.
- cursele din clasa 2 pot avea echipe profesioniste continentale din țara organizatoare, echipe continentale, echipe naționale sau echipe regionale și de club.

Cicliștii formează asociații, atât pentru interese specifice (cum ar fi benzi pentru biciclete, întreținerea drumurilor, proiectarea urbană, cluburi de concursuri, cluburi de turism, etc.) cât și pentru scopuri globale (conservarea energiei, reducerea poluării, promovarea bunei condiții fizice).

Asemenea grupuri promovează bicicleta ca un mijloc alternativ de transport și sublinază potențialul ei pentru conservarea energiei și a resurselor precum și beneficiile pe care mersul pe bicicletă le aduce sănătății în comparație cu mersul cu mașina. Astfel de activiști cer de asemenea îmbunătățirea transportului în comun atât local, cât și între orașe. Ei cer și dotarea acestora cu soluții pentru transportul bicicletelor.

„Masa Critică” este o mișcare mondială de promovare a ciclismului. Are legătura cu largirea spațiului alocat bicicletelor și este susținută atât de cei ce fac campanie pentru protejarea mediului înconjurător, cât și de alte școli de gândire politică.

Concret, „Masa Critică” este o plimbare lunară cu bicicletele, la care „din întâmplare” participă sute de cicliști. În România, astfel de evenimente au avut până acum loc în București, Timișoara, Iasi, Cluj Napoca cât și în Alba Iulia. Exercițiul fizic efectuat prin intermediul mersului pe bicicletă este, în general asociat cu sănătatea. Organizația mondială a sănătății estimează că lipsa activității fizice este pe locul

doi (după fumatul de tutun) ca factor de risc în țările dezvoltate, iar acest lucru este asociat cu costuri de zeci de miliarde de dolari.

În general, ciclismul nu este considerat o activitate cu grad mare de risc. Numărul de răniți per kilometru este comparabil cu cel al pietonilor, dar mai mic decât cel al pasagerilor de autoturisme. Un studiu danez din anul 2000 a concluzionat că mersul pe bicicletă este legat de o reducere cu 40% a ratei mortalității; acesta a inclus toate cauzele decesului, inclusiv accidentele rutiere. Dacă ne referim la beneficiile practicării ciclismului asupra organismului uman, acesta sunt nenumărate:

- tonifică mușchii și articulațiile;
- reduce stresul;
- arde între 350 și 700 de calorii pe oră ;
- echilibrează sistemul respirator măbind capacitatea de ventilație a plămânilor;
- reduce riscul de cancer la colon;
- scade nivelul colesterolului;
- reglează tensiunea arterială, etc.

Concluzii

Ciclismul poate fi practicat atât ca sport performanță, cât și ca activitate de loisir, constituind una dintre cele mai bune opțiuni de a ne mentine sănătoși. Studiile de specialitate au demonstrat de-a lungul timpului că cei care practica regulat ciclismul au, pe lângă o condiție fizică îmbunătățită și o stare psihică pozitivă.

Bibliografie:

***http://www.frciclism.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=3

***<http://ro.wikipedia.org/wiki/Biciclet%C4%83>

***<http://www.ciclism.ro/forums/>

SISTEMUL UNIVERSITAR FRANCEZ DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Autor: Setelecan Mircea

Grupa: 641BB

Facultatea: IMST

Conducator stiintific: Conf. univ. dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie: *educație fizică*

Problematica abordata

Structura de invatamand francez permite mai multe optiuni dupa terminarea liceului. Exista posibilitatea de a continua studiile in universitati sau clase pregatitoare pentru scoli superioare cu regin universitar.

ENSAM (*Ecole Nationale Supérieure d'Arts et Métiers*), in traducere: Scoala Nationala Superioara de Arte si Meserii este, dupa cum ii spune numele, una dintre prestigioasele scoli superioare in domeniul stiintelor ingineresti din vestul Europei.

In principiu, aceste scoli sunt private sau cu regim relativ diferit fata de cele de stat, astfel incat au un regulament interior bine stabilit in conformitate cu legile si ordonantele in vigoare.

Pentru majoritatea institutiilor de invatamant programul de lucru este 8:00 – 12:00 si 13:30 – 17:30. Acest orar poate varia in functie de institutie, sarbatori legale, recuperari etc.

Pentru incurajarea sportului in multe dintre institutiile de invatamant exista o dupa-amiaza libera (de obicei miercuri sau joi) in care elevii/studentii pot accesa resursele puse la dispozitie pentru activitati sportive.

In cadrul universitatilor si scolilor superioare sportul nu este obligatoriu si nu reprezinta puncte de credit in metodologia planului de invatamant.

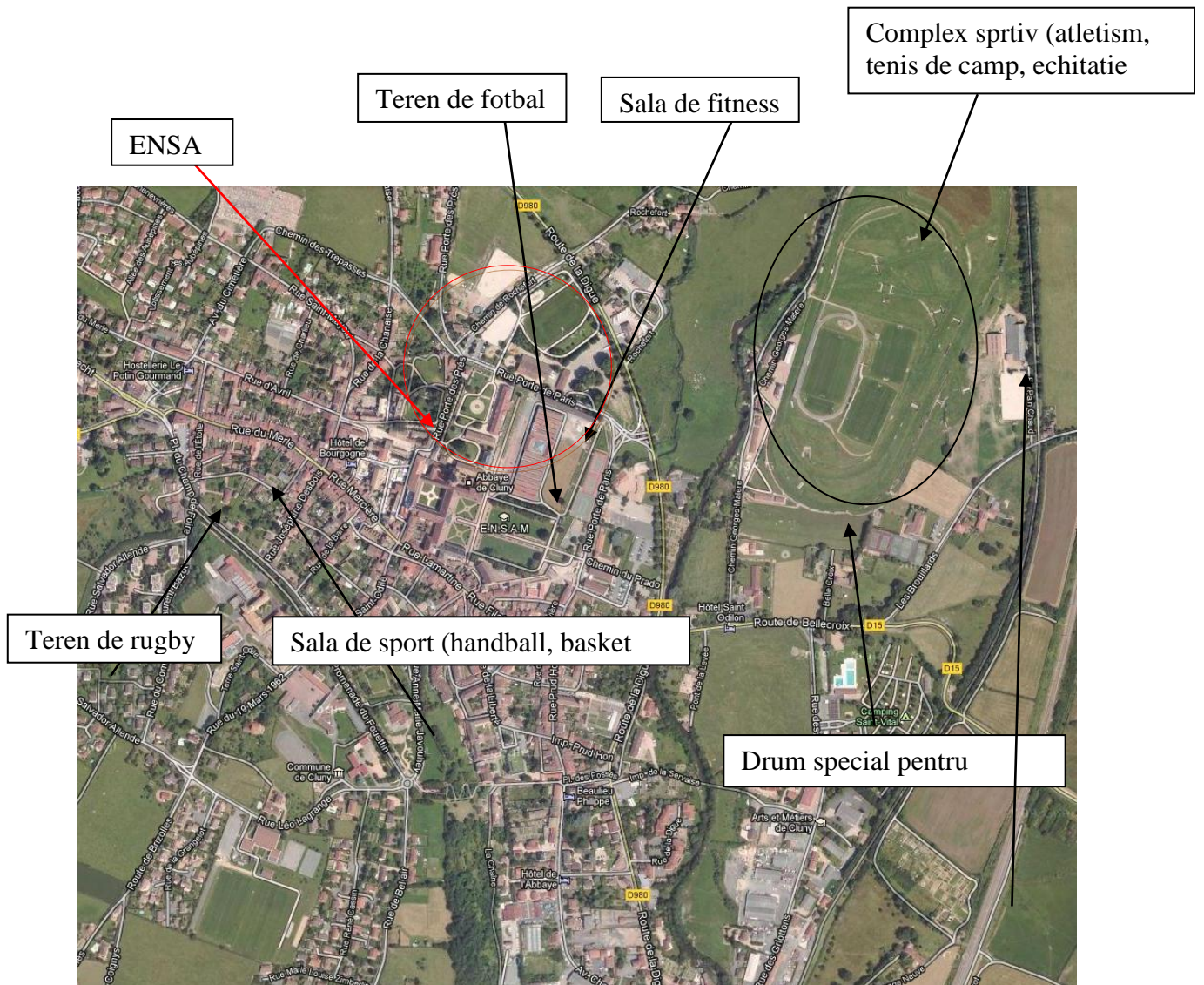
In cadrul ENSAM Cluny asociatia studentilor se ocupa cu inchirierea spatiilor si achizitionarea de echipamente sportive, asigurand tuturor studentilor doritori multiple optiuni sportive contra unei taxe de 40 euro pe an universitar.

Se pot practica urmatoarele:

- Fotbal
- Basket
- Rugby
- Tenis de camp

- Sporturi de sala
- Golf
- Echitatie
- Inot

Harta reprezentativa



Rugby-ul la Cluny



Terenurile de rugby de la periferia orasului sunt inchiriate de asociatia de studenti pentru doua sau trei zile pe saptamana pentru antrenament sau meciuri. Aceste terenuri mai sunt utilizate si de echipa localitatii.

Complex sportiv



Complexul sportiv este deschis tuturor, contra unei taxe de inscriere anuala. Pentru accesul la echipamente si terenuri asociatia studentilor plateste o taxa separata pentru fiecare student ce se inregistreaza la unul sau mai multe dintre sporturile oferite aici. Complexul sportiv functioneaza cu un orar fix toate sporturile avand antrenori profesionisti.

Sala de sport



Sala de sport se regaseste la periferia localitatii langa terenurile de rugby, dispune de vestiare separate pentru sala si rugby. Sala de sport este mixta, cu teren de handbal, fotbal de sala si basket. Asociatia studenteasca inchiriaza sala pentru doua sau trei zile pe saptamana pentru antrenament si competitii. Existia posibilitatea de a angaja antrenori pentru diferite echipe.

Drumul pentru biciclisti ce leaga mai multe orase, se intinde pe 80 de km.



Competitii sportive

In fiecare an se tine o competitie sportiva intre centrele Arts et Metiers care dureaza 3-4 zile. Competitia se desfasoara in alt centru in fiecare an. Se va tine scorul pentru diferitele sporturi din concurs. Se premiaza primele trei centre castigatoare.



Concluzii

Sportul nu este obligatoriu desi este puternic incurajat de toate institutiile de invatamant in regim universitar si de toate asociatiile studentesti. Se pun la dispozitie mijloacele pentru ca fiecare student sa participe la cel putin un sport.

In fiecare centru AM se propun o varietate mare de sporturi pentru competitii anuale intre centre.

Bibliografie

***http://www.ensam.eu/fr/centres_et_instituts/centre_cluny

***www.google.fr

BENEFICIILE PRACTICĂRII ÎNOTULUI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Autor: Sivoglu Alexandru

Grupa 521 A, An II

Inginerie Mecanică și Mecatronică

Conducător științific: As. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: *aquagym, înot, exercițiu fizic, sănătate.*

Problematica abordată

Efectele curative ale înotului, practicat ca și exercițiu fizic devin din ce în ce mai mult cunoscute și mediatizate. Sunt tot mai numeroase revistele și articolele ce aduc în prim plan beneficiile majore ce se pot obține prin practicarea în mod consecvent a unei anumite forme de exercițiu fizic. Înotul acoperă necesitățile de bază ale ființei umane de la o stare de bine, la o formare integrală a persoanei din punct de vedere motor, cognitiv, afectiv; de la îmbunătățirea condiției fizice la necesitatea antrenării pentru competiții sau doar în sens recreativ.

Înotul este o activitate de rezistență, care se dobândește prin repetare, prin „arta de a respira în apă”, principalul beneficiar fiind sistemul cardiovascular. Înotul are influență asupra activității aparatului cardiovascular prin accelerarea contracțiilor cardiace, creșterea tensiunii arteriale și a presiunii venoase precum și prin mărirea volumului cardiac.

Această influență, cumulată cu efectul mișcărilor executate în timpul înotului, duce la dezvoltarea musculaturii inimii, respectiv a auriculelor și a ventriculelor. Fortificarea mușchiului cardiac influențează în mod favorabil activitatea inimii și circulația în general. În repaus, presiunea sistolică scade, iar cea diastolică crește, adică se îmbunătățește tensiunea arterială diferențiată și se mărește elasticitatea vaselor. Sub influența înotului au loc modificări în compoziția morfologică și chimică a sângelui.

Dar, natația nu se referă doar la aceste lucruri, ci tinde a fi și o bază în necesități speciale precum cele ale femeilor însărcinate, dar și ale bolnavilor de astm, epilepsie sau cu orice tip de disfuncție fizică sau psihică. Cel mai mare avantaj al înotului este că mușchii și articulațiile se pun în mișcare fără a fi nevoite să suporte vreo greutate, reducându-se astfel, tensiunea care există la nivelul acestora, ceea ce determină un risc minim în ceea ce privește leziunile sau răniurile. Înotul, prin complexitatea sa, este unul din sporturile cel mai frecvent recomandate de către specialiști, cu precădere în cazul deficiențelor fizice ale coloanei vertebrale.

Apa permite realizarea unor mișcări și posturi care nu se pot realiza în afara ei, iar exercițiile efectuate în apă au efecte psihologice pozitive, deoarece persoana este într-un ambient ludic, la o temperatură optimă pentru o bună relaxare. Practicarea regulată a acestui sport face ca aparatul respirator să-și îmbunătățească elasticitatea și mobilitatea. Drept consecință, plămânii sunt capabili să capteze o cantitate mare de aer, ceea ce ajută celulele corpului să beneficieze de un aport mai mare de oxigen. Plămânii sunt organe elastice care depind, pentru o bună funcționare, de capacitatea de contracție și destindere a mușchilor cutiei toracice. Acești mușchi se tonifică și lucrează mai eficient atunci când exercițiile sunt efectuate regulat.

Având în vedere că exercițiile în apă permit o libertate de mișcare imposibilă „pe uscat”, în ultimii ani s-a înregistrat o creștere a numărului de specialiști în medicină care au recomandat înotul pentru diferite afecțiuni, cum ar fi: astmul, durerile musculare și articulare, hernia de disc, stresul, stimularea creșterii, slăbirea controlată, disabilități fizice și motorii, autism, etc.

Una dintre cele mai eficiente modalități de practicare a exercițiilor fizice în mediul acvatic o reprezintă aquagym-ul sau gimnastica acvatică. Aquagym-ul reprezintă o tehnică de întreținere și întărire musculară care transpune mijloacele de bază din gimnastică în mediul acvatic.

Gimnastica acvatică se adresează unui segment foarte larg de practicanți indiferent de vârstă, sex, greutate sau grad de antrenament, fiind indicată chiar și femeilor însărcinate. Printre cele mai moderne forme de practicare ale aquagym-ului se numără:

1. aquaerobic-ul, care cuprinde:
 - combinații de pași cu impact ușor ce se realizează în apă mică (shallow water aerobics) folosind rezistența acestuia pentru a crește puterea cardiovasculară și musculară;
 - exerciții în apă adâncă (deep water exercise) realizate cu ajutorul echipamentelor de plutire;
2. aqua-step-ul se realizează folosind stepere acvatice, cu ajutorul cărora organismul este puternic angrenat îndeosebi pe linia rezistenței generale, punându-se accent pe fortificarea trenului inferior;
3. aquajogging-ul se bazează în special pe exerciții de mers și alergare realizate cu ajutorul echipamentelor speciale cum ar fi: centura abdominală de tip pool-gym, care

ajută la plutire și implicit la menținerea unei poziții corporale corecte, haltere, ghete flotante, etc.;

4. aquaboxing-ul presupune folosirea mânușilor de box acvatică;
5. aquabiking-ul care se desfășoară folosind bicicleta acvatică;
6. aquadance-ul bazat pe combinații de pași din dansul clasic și modern;
7. aquabuilding-ul, etc.

Avantajele oferite de aquagym sunt:

- accesibilitate;
- atractivitate;
- adaptabilitate;
- diversitate;
- valorificare benefică a efectelor complexe oferite de muzică;
- integrare socială;
- modifică stilul de viață și concepția;
- mijloc eficient de ameliorare a sistemelor de gestionare a efortului;
- combate stresul și depresia;
- efect curativ și terapeutic;
- scade riscul apariției accidentărilor.

Practicarea aquagym-ului are asupra organismului uman numeroase efecte sub aspect morfologic și funcțional, cum ar fi:

- scade uzura mușchilor, a tendoanelor și protejează articulațiile;
- tonifică musculatura întregului corp;
- mărește capacitatea vitală și elasticitatea pulmonară;
- oferă o mai bună oxigenare a țesutului muscular, datorită activării circulației sangvine;
- stimulează circulația sângelui crescând volumul de sânge în zonele cu leziuni;
- presiunea apei ajută procesul de eliminarea acidului lactic acumulat în mușchi;
- efectul de masaj al apei ajută la eliminarea țesutului adipos;
- ajută la creșterea rezistenței organismului la efort, etc.

Sub aspectul calităților motrice simple sau combinate putem spune că practicarea aquagym-ului produce îmbunătățirea forței, coordonării, echilibrului, mobilității și rezistenței.

Concluzii

Înotul este o activitate care aduce o mulțime de beneficii asupra organismului uman, de la cele fizice până la cele mentale și sociale, de aceea este o opțiune excelentă pentru a face mișcare pe toată perioada anului.

Toate sporturile aduc beneficii sănătății atunci când sunt practicate corect, însă înotul are, fără îndoială, niște caracteristici speciale, pe care nu le au alte exerciții de tip aerob, precum:

- ▶ determină o incredibilă rezistență cardio-pulmonară;
- ▶ stimulează circulația sangvină;
- ▶ contribuie la menținerea unei tensiuni arteriale stabile;
- ▶ reduce riscul bolilor cardiovasculare;
- ▶ dezvoltă majoritatea grupelor musculare (mai mult de două treimi din întreaga suprafață musculară);
- ▶ întărește ligamentele articulare, prevenind posibilele leziuni;
- ▶ îmbunătățește postura corporală;
- ▶ dezvoltă flexibilitatea;
- ▶ atenuează tensiunile acumulate;
- ▶ generează stări de bine, pozitive;
- ▶ ajută la îmbunătățirea stărilor de anxietate și ameliorează simptomele de depresie;
- ▶ relaxează tonusul excesiv acumulat în timpul zilei;
- ▶ stimulează creșterea și dezvoltarea fizică și psihică;
- ▶ îmbunătățește dezvoltarea psihomotorie.

Datorită mediului instabil al apei și al rezistenței acesteia, exercițiile efectuate în apă pretind din partea executantului implicarea tuturor grupelor musculare, în încercarea de a-și menține poziția verticală a corpului, ceea ce se dovedește a fi o formă eficientă pentru dezvoltarea forței și a echilibrului.

De asemenea, exercițiile acvatice îmbunătățesc coordonarea prin combinarea mișcărilor opuse (braț drept cu picior stâng) cu rezistența apei, în același timp dezvoltând mobilitatea, apa caldă în acest caz având un efect relaxant ce conferă un mediu propice efectuării exercițiilor de stretching.

Bibliografie

***<http://www.initiere-inot.ro/Efectele-inotului.html>

***www.dieta-slabire.ro

***www.swintrainer.com

***www.sara.lupo.name/step_acquatico.html

***wwwswim.ro

***www.worldclass.ro

REGULI DE BAZA IN OBTINEREA CONDITIEI FIZICE PRIN FITNESS

Autor: Statache Florentina,

Grupa 8117, An I, TET

Conducator stiintific: Lector univ. dr. Iancu Rachita

Cuvinte cheie: *fitness, exercitii, antrenament, reguli de baza*

Problematica abordata

Fitness-ul reprezinta activitatea fizica ce ofera organismului posibilitatea de a-si folosi la maxim resursele energetice. Poate fi privit ca o cale spre imbunatatirea sanatatii, aspectului si randamentului fiecarei persoane in parte.

Capacitatea unei persoane de a realiza exercitii fizice depinde foarte mult de factori precum varsta, sex, obiceiuri personale si alimentare, precum si de antrenamentul anterior. Cum primele doua nu pot fi controlate sau influentate, specialistii recomanda adaptarea obiceiurilor alimentare si personale unui mod de viata care sa includa si exercitii de fitness.

Fitness-ul poate fi incitant si totodata frustrant. Acesta poate deveni o activitate monotona daca exercitiile nu sunt variate permanent. El implica antrenarea si folosirea la maxim a muschilor, plamanilor si inimii. De asemenea, s-a stabilit ca exista o influenta intre miscare si functia mentala, in sensul imbunatatirii stabilitatii emotionale. Orice persoana care incepe sa faca fitness trebuie sa constientizeze ca, pentru a obtine rezultatul scontat, este nevoie de multa munca si determinare. Nu este indicata realizarea de multiple seturi de exercitii la inceput, in speranta aparitiei unor efecte imediate, deoarece organismul nu se poate adapta atat de usor unui efort intens, mai ales dupa ani buni de sedentarism.

De asemenea, antrenorii de fitness recomanda modificarea si alternarea periodica a seturilor de exercitii, atat pentru a impiedica aparitia monotonei, care va determina in final luarea deciziei de abandonare a exercitiilor, cat mai ales pentru ca aceasta variatie este una din cele mai bune tactici de a stimula arderea grasimilor, de a mari rezistenta si forta organismului. Cand se incepe un nou set de exercitii, organismul cauta sa se adapteze cat mai repede stresului fizic la care este supus, ceea ce duce la consumul crescut de calorii. Dupa ce adaptarea se produce, rezultatele inceteaza sa mai apara, organismul resetandu-si consumul caloric la noile necesitati. Aceasta situatie se modifica in momentul in care exercitiile sunt schimbate si cuprind si alte zone, care, la randul lor, vor trece prin aceleasi modificari adaptative.

In continuare sunt prezentate cinci reguli de baza ale unui program de fitness eficient, care sa duca la cresterea rezistentei organismului, modificari ale masei corporale si in final la dezvoltarea unui stil de viata mai sanatos.

1. Modificarea periodica a exercitiilor

Este esentiala diversificarea seturilor de exercitii o data la 3-4 saptamani. Aceasta nu implica in mod obligatoriu introducerea permanenta de noi seturi de exercitii, cat mai ales schimbarea ordinii de efectuare a acestora, incepand chiar cu miscarile de incalzire.

Incalzirea poate consta in 5-10 minute de jogging, rotatii ale trunchiului, bratelor si alte miscari de intensitate redusa, care trebuie alternate la un anumit interval de timp, atat pentru a evita un antrenament monoton, cat si pentru a asigura eficienta acestuia.

2. Modificarea timpului acordat antrenamentului

Este importanta adaptarea timpului de realizare a exercitiilor si dificultatea seturilor la progresele facute si la modul in care s-a adaptat organismul noului stil de viata.

De exemplu, forta musculara trebuie dezvoltata prin efectuarea a 2 sesiuni de cate minim 20-25 de minute fiecare, saptamanal, care sa includa obligatoriu grupele musculare majore.

Rezistenta musculara se obtine prin realizarea de minim 3 sesiuni a cate 30 de minute pe saptamana, prin care sa se lucreze intens musculatura membrelor si a abdomenului.

Flexibilitatea organismului se mareste prin 10-12 minute de stretching zilnic, efectuat in mod corect si fara graba.

3. Modificarea pauzelor dintre repetitii

Specialistii recomanda modificarea progresiva a pauzelor dintre repetitiile din cadrul aceluiasi set de exercitii, de la scurt la mediu, precum si cresterea vitezei de realizare a acestora, fara sa se piarda din calitate. Aceasta metoda doreste sa modifice gradul de tensiune la care sunt supuse diferite grupe musculare implicate. Trebuie sa se tina cont ca ce intereseaza in principal este calitatea, si nu cantitatea exercitiilor realizate.

4. Modificarea timpului dintre seturile de exercitii

Timpul de odihna intre seturi poate ajunge, in functie de nivelul de solicitare, si la 3 minute, insa este de preferat ca, pe masura ce rezistenta organismului la efort creste, acesta sa fie diminuat progresiv.

Antrenorii considera ca o persoana antrenata trebuie sa ajunga la un nivel de rezistenta in care sa necesite intre 30-45 de secunde de repaus. Se considera ca prin micsorarea timpului de odihna sunt antrenate in activitatea fizica din ce in ce mai multe fibre

musculare si, in final cat mai multe grupe de muschi, fara a oferi posibilitatea altora de a iesi din ritm.

Crescand intensitatea, frecventa si durata seturilor, precum si reducand timpul perioadelor de repaus se asigura realizarea unui progres evident in ceea ce priveste rezistenta organismului la efort, care mai departe se manifesta prin exercitii din ce in ce mai ample.

5. Alegerea corecta a greutatilor si a vitezei de efectuare a exercitiilor

Greutatile potrivite si viteza adecvata de efectuare a exercitiilor sunt foarte importante. Cea mai mica greseala in aceasta directie poate avea consecinte neplacute asupra sanatatii. Nu trebuie sa ne grabim atunci cand efectuam exercitiile fizice. Mai repede si mai mult nu inseamna neaparat mai bine sau mai eficient, din contra. Cu cat exercitiile se fac mai incet, cu atat exista mai mult control asupra actiunilor proprii si se pot reduce drastic riscurile accidentarii. Greutatile se aleg in functie de nivelul fiecaruia de pregatire fizica si de eventualele afectiuni de care sufera.

Concluzii

Adoptarea unui stil de viata activ, din punct de vedere fizic, inca de la o varsta frageda este ideala daca se poate mentine de-a lungul intregii vieti.

Conditia fizica optima este capatata si mentinuta prin efectuarea regulata a unor eforturi fizice adecvate.

Prin practicarea exercitiului fizic regulat se obtin efecte benefice asupra increderii in sine, miscarea determina eliberarea unor substante, numite endorfine, care induc buna dispozitie, starea de bine urmata dupa activitatea fizica este frecvent descrisa ca energizanta si euforizanta. Practicarea activitatilor fizice ajuta si la lupta cu stresul, depresiile si anxietatea.

Bibliografie

***www.sfatulmedicului.ro

***www.dieta.ele.ro

SLACKLINING

Autor: Subaș Maria-Alexandra

Grupa 1112, Anul I

Facultatea: Chimie Aplicata si Stiinta Materialelor (IPA)

Conducător științific: Asist.univ. drd. Aldea Teodora

Cuvinte cheie: echilibru, mișcare, chingă, sfoară, slacklin-er, trickline.

Problematica abordată

Originea termenului Slackline nu poate fi astăzi atribuit unei persoane anume sau unui anumit timp în istorie. Cu toate acestea, termenul ne permite să deducem în mod logic că este derivat din Slackchain și Slackwire (cei doi termeni pe care Grosowsky și Ellington i-au folosit pentru a denumi formele lor de echilibrare): „slack” însemnând că sag-ul, curbura s-a păstrat iar mediul pe care se practică sportul s-a schimbat în ceva revoluționar, nou – chingă numita linie, „line.

Slacklining spre deosebire de mersul pe sârma, folosește o coarda elastica din nailon, care se afla totuși sub o tensiune, putând fi folosită și ca o trambulina. Flexibilitatea permite practicantilor să facă salturi și cascadorii impresionante.

După cum indică termenul “slackline”, una dintre caracteristicile sale cheie este aceea că este moale (este „slack”), referindu-se la faptul că linia se va lăsa sub greutatea slackliner-ului. Asta înseamnă că, spre deosebire de tradiționalul mers pe sfoară (întinsă), mișcarea de balans a liniei ce se deschide larg, sub apăsarea greutății corpului practicantului constituie cheia la această formă unică de echilibrare numită slacklining. Un lucru care ar trebui luat în considerare este că linia nu trebuie să atingă solul în mijloc când se realizează balansul. Dacă strângeți linia mai tare, aceasta nu înseamnă neapărat că echilibrarea devine mai ușoară – dacă faceți acest lucru – mai ales pe distanțe scurte – amplitudinea se reduce dar, respectiv, va crește frecvența. Acest lucru în primul rând limitează mișcările liniei și astfel în mod direct scad opțiunile dumneavoastră pentru a vă deplasa și a vă menține echilibrul pe linie.

Slacklining-ul practicat și câteva minute pe zi sau o dată pe săptămână ajută corpul uman să funcționeze mult mai bine. Principalele beneficii aduse de practicarea acestui nou sport în România, sunt următoarele:

- Crește și antrenează capacitatea de concentrare (acest lucru ajută mai buna desfășurare a oricărei activități zilnice, fie că este vorba despre activitatea de la locul de muncă, sport sau simpla interacționare cu persoanele din jur) ;
 - Antrenează propriocepția și sporește echilibrul;
 - Întărește ligamentele și tendoanele;
 - Tonifică într-un mod neconvențional întreaga musculatură;
 - Reglează sistemul respirator îmbunătățind sistemul circulator;
 - Usor de învățat și practicat, distractiv și spectaculos;
- Multe alte beneficii de ordin psihic, fizic și social.

Scurt istoric

Totul a început în Yosemite Valley, acea Mecca a cățăratului din California. Acolo, încă din anii 60 alpiștii au început să facă echilibristică pe lanțurile din parcări în timpul lor liber. Chiar dacă în contrast cu slackline-urile de astăzi, lanțurile nu erau nici plate, nici dinamice, prezentau totuși caracteristicile de slack, oferindu-le numele de slackchain. În plus vechile cabluri de alpinism aveau o velatură, cu excepția formei lor rotunde, dovedind astfel o elasticitate caracteristică chingilor. După părerea observatorilor, această formă de balansare nu avea un nume specific atunci. Cele mai importante erau plăcerea mișcării și efectele sale pozitive ca un antrenament mental și fizic pentru cățărat.

Slacklining înseamnă echilibrare pe o bucată de chingă întinsă între două puncte. Termenul „Slackline” se referă la cea mai caracteristică însușire: curbura liniei (slackline-ului) sub greutatea dumneavoastră, transformând balansul într-o activitate foarte dinamică. Legendele de origine a slacklining-ului sunt multe și din punctul de vedere al protagoniștilor dezvoltarea este percepută subiectiv și, prin urmare, cel mai adesea diferit.

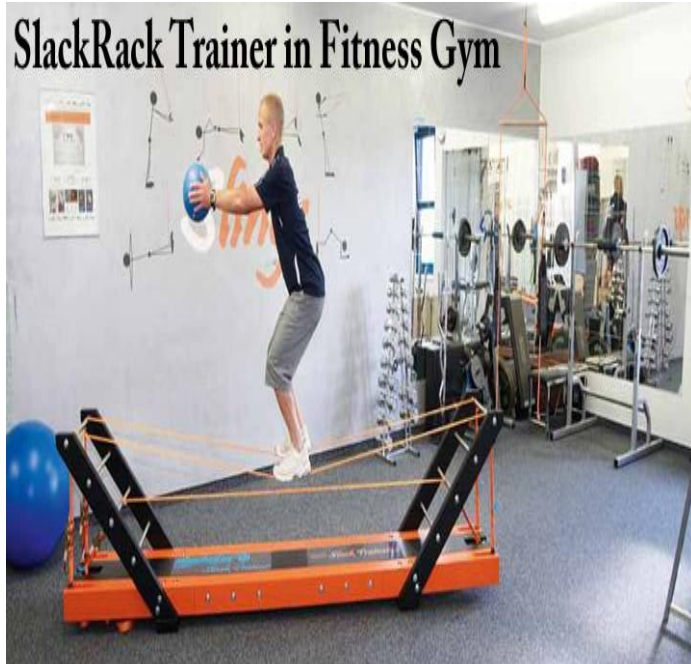
Grosowsky, Ellington, Balcom și Carpenter sunt precursorii Slackline-ului, o mișcare care ar fi existat doar pe o scară foarte mică timp de decenii. Sportul a rămas o artă practică de un mic grup de alpiști calificați în „Camp 4”. Deși câțiva alpiști turiști au adus sportul înapoi în Europa, acesta nu a fost răspândit considerabil. Dean Potter, un american extrem și superb alpinist, care a învățat să practice slackline de la Chuck Tucker, zis și „Chongo”, la începutul anilor 90, a fost cel care a început să deschidă un nou capitol în istoria Slacklining-ului.

Exista mai multe stiluri de slacklining:

- Urbanlining – combina toate tipurile de slacklining si se organizeaza in locatii urbane gen, parcuri, strazi etc.
- Tricklining sau lowlining – este considerat cel mai popular stil, coarda elastica fiind pozitionata la o inaltime mica fata de pamant.
- Waterlining – se numeste asa deoarece se practica deasupra apei. Este un stil ideal pentru a invata noi miscari sau pur si simplu pentru un plus de distractie, facand salturi cu aterizare in apa.
- Highlining – coarda elastica este instalata la distante mari deasupra pamantului sau a apei.
- Yoga slacklining – in acest stil se folosesc miscari si pozitii de yoga. Provocarea este ca acestea trebuie facute in echilibru.
- Freestyle slacklining sau rodeo slacklining (cel din video) – este cel mai spectaculos stil. Tensiunea coardei nu este mare, aceasta fiind foarte elastica ceea ce permite practicantului salturi mult mai ample si miscari mai spectaculoase.



SlackRack Trainer in Fitness Gym





Concluzie

Slacklining-ul, un sport ce oglindește cerințele din societatea de astăzi: flexibilitate, relaxare, creativitate, concentrare, echilibru și desigur distracție. Pentru a încerca și experimenta toate acestea slacklining-ul oferă spațiul ideal pentru a face acest lucru prin utilizarea lui într-un mod inovator – prin mișcare creativă între copaci, pământ și cer. Slacklining-ul se poate practica atât în sălile de sport cât și în aer liber.

În România acest sport nu este foarte practicat, însă un exemplu ideal este tânărul Florin Limbovici, de la emisiunea României au talent, care prin abilitățile sale a cucerit întreaga țară. Florin este alpinist utilitar, însă mai ține cursuri de cățărare la una din sălile unde se antrenează și promovează slacklining-ul în țară.

În momentul de față alături de Comunitatea de Slackline din România, lucrează la proiectul necesar obținerii recunoașterii oficiale a acestui sport de către Ministerul Tineretului și Sportului. Această recunoaștere ar permite înființarea de cluburi de slackline și practicarea acestui sport într-un mediu organizat.

Propuneri

Având în vedere numărul mare de amatori, lungimea chingii, la început trebuie să aibă între 5-7m. Odată cu creșterea lungimii chingii și înaintarea pe aceasta devine mai dificilă

datorită creșterii dinamicii și balansului. Se folosește întotdeauna ham și coardă pentru asigurare (este recomandat și cască).De asemenea , trebuie evitate, pe cât posibil căderile la începutul liniei, acolo unde sunt frecvente lovituri de perete sau stâlp.

Slacklining-ul practicat frecvent va duce la întărirea coloanei vertebrale, a musculaturii abdominale și spatelui, a gleznelor, genunchilor, șoldurilor, reducând riscul unor accidentări frecvente precum entorsele.

Cei care vor deveni practicanți frecvenți de Slacklining, vor putea folosi această activitate pentru a-și limpezi mintea și pentru a se relaxa, dezvoltându-și capacitatea de concentrare într-un mod fără precedent.

Bibliografie

***en.wikipedia.org/wiki/Slacklining

***<http://slacklining.ro/>

BENEFICIILE PRACTICĂRII YOGA

Autor: Elena-Alice TANASE

Grupa 1211 E

Facultatea de Inginerie in Limbi Straine

Coordonator Științific: Asist.Univ. Dr.Pricop Adrian

Cuvinte cheie: *meditație, savasna, yoga, yoga bikram*

Problematica abordată

În cultura curentă, „trendul” de a practica yoga devine din ce în ce mai des întâlnit. Ceea ce odată era asociat cu imaginea unor calugari din orient acum este practicat de către celebrități și se regăsește în salile de fitness de pretutindeni. Mulți însă rămân cu întrebarea „Ce este de fapt yoga și la ce folosește? Este un sport? Un exercițiu de relaxare?” Yoga este definită ca fiind o disciplină pe plan fizic, psihic, și spiritual, formată dintr-o secvență de mișcări acompaniate de o respirație controlată, toate cu scopul de îmbunătățirea sănătății. Cuvântul „yoga” în Sanscrită înseamnă „jug”, cu semnificația de „a uni” sau „a se atașa”. Acesta traducere explică conceptul care se află la baza exercitiului de yoga: uniunea fizicului, psihicului și a spiritului. Originile practicării yoga provin din India antică odată cu apariția scrierilor budiste (circa 400 îHr).

Fiind un exercițiu fizic, este de așteptat ca beneficiile principale ale practicării yoga să fie aplicabile în această arie. Pentru a înțelege aceste beneficii este importantă explicarea secvențelor practicate într-o sesiune de yoga. Exercițiul de yoga începe cu câteva poziții de „încălzire”, care ajută la detensionarea mușchilor și la eliberarea presiunii din articulații. Odată ce acestea au fost efectuate, exercițiile din sesiunea de yoga depind de nivelul de experiență al participantului, telul propus pentru sesiunea respectivă și, dacă este cazul, orice posibile limitări fizice. Pozițiile pot fi alese în funcție de rezultatul dorit: întărirea abdomenului, îmbunătățirea echilibrului, exercițiu cardiovascular, îmbunătățirea posturii, relaxarea corpului etc. La sfârșit, este obișnuit ca participantul să se întindă pe salteaua de yoga pentru o sesiune cunoscută ca savasna. Scopul acestui exercițiu este de a elibera tensiunea musculară de orice tip din corp.

Beneficiile fizice ale exercitiului de yoga sunt numeroase. Pozițiile de „întindere” eliberează acidul lactic din corp. Acidul lactic în mod normal se acumulează în mușchi și cauzează senzații de rigiditate, oboseală și durere. Astfel aceste poziții măresc gradul de

mobilitatea al articulatiilor si a musculaturii ceea ce duce la o flexibilitate si mobilitate a corpului imbunatatita. Yoga de asemenea poate imbunatati forta prin practicarea unor pozitii in care participantul trebuie sa isi suporte propria greutate a corpului (in maine, cap etc). Aceste exercitii pot intari si tonifia muschii corpului. Un alt focus in pozitiiile de yoga este postura. Aceasta este imbunatatita prin exercitiile care intaresc muschii spatelui (care sunt slabiti atunci cand o persoana practica o postura defectuoasa), si muschii abdominali. Printr-o constientizare mai mare a propriului corp in timpul efectuarii exercitiilor, individul isi poate aminti mai usor sa isi corecteze postura. Mai mult, yoga te ajuta sa iti depasesti limitarile fizice, gradual si lin. Dupa fiecare sesiune, se observa o imbunatatire a pozitiiilor de yoga cat si a mobilitatii si flexibilitatii corpului. Un alt aspect important din practicarea yoga este controlarea respiratiei si efectuarea miscarilor in concordanta cu aceasta. Respiratia profunda ajuta participantul sa intre mai facil in pozitiiile de yoga. Acest tip de respiratie induce senzatia de relaxare si detensioneaza corpul. Odata cu practica, respiratia profunda intra in obisnuinta si devine parte din viata de zi cu zi. Acest aspect este benefic deoarece oxigeneaza celulele corpului. Nu in ultimul rand, yoga te indeamna catre o hidratare si alimentatie corecta. Inainte si dupa fiecare ora de yoga este vital ca participantul sa bea o cantitate mai mare de apa, pentru a elimina toxinele din corp. Altfel acesta poate capata o incordare prelungita a muschilor sau alte reactii adverse. Starea de bine de dupa o sesiune de yoga de asemena creste pofta de mancare, dar participantul este mult mai inclinat in a alege o masa sanatoasa si usoara (e.g. salata).

Impresia generala incadreaza yoga ca fiind un tip de exercitiu fizic lent si usor care nu necesita mult efort. Multi sunt surprinsi cand afla cat de dificila poate fi yoga. De exemplu exercitiile *Sun Salutations* implica o secventa de miscari care se practica la un nivel alert, astfel implicand un exercitiu cardiovascular (similar cu alergatul, tenisul etc). La nivelul avansat se poate practica Yoga Bikram, o forma de yoga in care participantii exerseaza pozitii dificile intr-un mediu la o temperatura de peste 40 °C. Mai mult, atleti de performanta precum Maria Sharapova, Le Bron James, Tiger Woods si Andy Murray practica yoga pentru a-si mentine conditia fizica. Acestea sunt doar cateva exemple care prezinta aspectul sportiv ale exercitiului yoga.

Yoga, inasa, este o activitate care poate fi adaptata usor nevoilor individuale. Prin urmare yoga este potrivita si persoanelor carora le este limitata miscarea fizica (dizabilitati, astm, probleme cardiace etc). In acest caz, se pot face modificari asupra pozitiiilor efectuate astfel incat sa nu dauneze conditiei. Yoga s-a dovedit a fi atat de benefica in remedierea sau ameliorarea conditiilor medicale incat, in prezent, se fac studii medicale cu privirea la

dezvoltarea unei forme de yoga terapeutice. Aceasta terapia integrata in yoga ar servi ca un tratament aditional pentru afectiuni specifice cum ar fi depresia. Alte conditii medicale cronice ale caror simptome au fost ameliorate prin yoga sunt astmul, durerile de spate, artrita, insomnia si scleroza.

Prin urmare yoga este foarte versatila: poate fi un sport, poate fi un moment de relaxare; practicata cu drag de catre incepatori si experti; de la atleti de performanta la persoane cu afectiuni fizice. Un lucru ramane cert: toti participantii se bucura de beneficiile fizice in a practica yoga.

Mentalitatea esentiala in timpul practicarii yoga consta in concentrarea exclusiva asupra posturilor. Acesta, in concordanta cu respiratia controlata, are un efect calmant asupra mintii. Din starea aceasta se contureaza beneficiile psihice induse de yoga. Astfel este introdus conceptul de meditatie: antrenarea mintii cu scopul de a se concentra asupra unui lucru sau de a se elibera complet de ganduri constiente. La inceput acest exercitiu mental poate suna foarte simplu: nu te gandesti la nimic. Cei care au incercat sa mediteze, insa, mai ales in afara activitatii de yoga au descoperit ca este foarte dificil. Este practic imposibil pentru o minte neantrenata sa nu se fixeze asupra mai multor subiecte simultan. Dar care este scopul meditatiilor? Studiile au aratat ca persoanele care mediteaza zilnic pentru cateva zeci de minute au o capacitate de concentrare mai mare, sunt mai odihniti, au mai multa energie, si se simt mai relaxati decat cei care nu fac un obicei din a medita. Deoarece exercitiile de meditatie se dovedesc a fi dificile, mai ales in viata cotidiana, yoga poate facilita antrenarea mintii prin exercitiile de concentrare asupra pozitiilor si respiratiei. Cunoscutii guru din India obisnuiesc sa practice o sesiune de yoga pentru a-si pregati corpul inainte de sesiunile lor de meditatie, care dureaza ore intregi. Etapa de incheiere dintr-o ora de yoga, savasna, intermediaza o sesiune de meditatie pentru participant. In aceasta, participantul se intinde cu spatele pe saltea si isi orienteaza mainile si picioarele la 45°. Pe perioada intervalului de savasna, participantul se concentreaza asupra respiratiei si asupra relaxarii graduale a muschilor. In exercitiile de meditatie, sau savasna in yoga, participantul uita de problemele si distractiile din viata de zi cu zi, ceea ce reduce semnificativ starea de stres. Rezultand din beneficiile ilustrate, este obisnuit ca persoanele sa termine sesiune intr-o stare foarte bine dispusa. Tot la nivel psihic majoritatea persoanelor remarca si o incredere mai mare in propria persoana, odata cu reusita posturilor si progresul catre un nivel mai avansat.

Impreuna cu avantajele din sfera psihica a practicarii yoga, aceasta activitate este nu numai un act benefic pentru sanatatea corpului ci si un act vital pentru sanatatea psihica si

stilul de viata al tuturor persoanelor. Din aceste privinte, yoga este recomandata pentru toate varstele pentru diminuarea stresului si imbunatatirea gandirii.

Desi in practica moderna dogma traditionala asociata cu yoga (budismul) a fost aproape complet indepartata, impactul spiritual al practicarii yoga este important de mentionat. Din pacate, beneficiile spirituale sunt dificil de concretizat, in special la nivel stiintific. Dupa o sesiune de yoga, multi participant sustin ca au o stare sufleteasca impacata si implinita. Cei care practica yoga de o perioada mai indelungata au mai multa compasiune, o intelegere mai profunda de sine si de ceilalti din jurul lor. Unii sunt de parere ca yoga le-a oferit o perspectiva noua asupra vietii. Se intampla ca practicantii sa alege sa urmeze mai departe calea spirituala a budismului ca rezultatul unei practici indelungate. Cei mai multi, insa, se bucura de rezultatele imediate asupra starii sufletesti care se resimt dupa fiecare sesiune de yoga.

Concluzii

Yoga poate fi benefica pentru oricare persoana dornica sa isi imbunatateasca calitatea vietii, nu numai din sfera conditiei fizice dar si din punct de veder psihic si spiritual. De asemenea este important de remarcat faptul ca nu exista pericole sau reactii adverse practicarii yoga (atata timp cat pozitiile sunt efectuate corect si regimul de hidratare este urmat). In concluzie, yoga este o activitate care are numeroase beneficii si nici o repercusiune negativa.

Propuneri

Yoga este un exercitiu care poate fi practicat de oricine si aproape oriunde. De la tineri, la varstnici; de la atleti la persoane cu dizabilitati; de la guru spirituali la atei, yoga este universala. Yoga este persoanală, fiind un exercitiu in care focusul este exclusiv asupra activitatii propriului corp, nu asupra miscarii unei mingi sau a altor persoane. Yoga poate fi efectuata ca o activitate solitara sau in grup. Yoga poate fi dinamica sau statica, dupa preferinta. Yoga nu este scumpa; este recomandata folosirea unei saltele dar practicarea este posibila si fara.

Versabilitatea si aplicabilitatea acestei activitati, astfel, serveste ca un indemn: yoga poate fi si ar trebui practicata de catre toata lumea.

Bibliografie

***<http://www.abc-of-yoga.com/beginnersguide/yogahistory.asp>

***<http://www.webmd.com/balance/the-health-benefits-of-yoga>

***<http://www.mindbodygreen.com/0-270/Thinking-of-Beginning-Yoga-in-2010-Discover-Pro-Athletes-Who-Already-Practice-on-the-Mat.html>

***<http://thinksimplenow.com/calmness/finding-clarity-and-inner-stillness-through-meditation/>

***<http://en.wikipedia.org/>

APARITIA ȘI EVOLUȚIA SNOWBOARDULUI

Autor: Ioana-Miruna TĂTARU

Grupa 1210F

Facultatea de Inginerie in Limbi Străine

Conducător științific: Asist. Univ. dr. Adrian Pricop

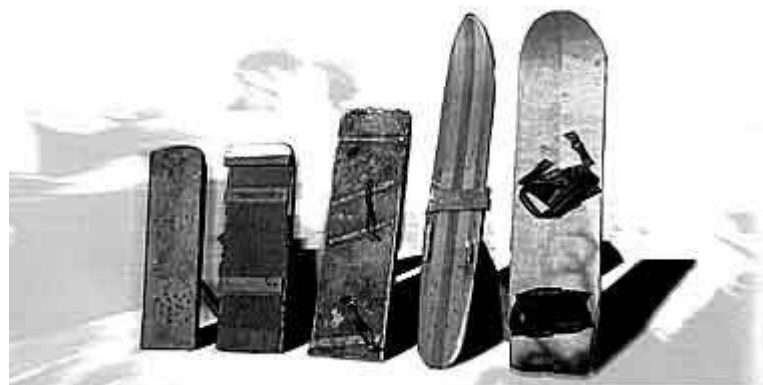
Cuvinte cheie: *snowboarding, snurfer, schi, freestyle, freeride, carv, rider*

Problematica abordată

Snowboardingul modern a început în 1965 când Sherman Poppen, un inginer din Muskegon, Michigan, a inventat o jucărie pentru fiica sa legând două schiuri și atașând o frânghie la un capăt astfel încât fata sa să aibă control asupra ei în timp ce alunecă. Poreclită "snurfer" (combină în engleza snow=zăpadă și surfer= persoană care face surf- asemănător snowboardingului, dar pe apă), jucăria s-a dovedit atât de populară printre prietenele fiicei sale încât Poppen a licențiat idea unui producător care a vândut aproape un milion de "snurfer" în 10 ani. Și, numai în 1966 peste 1 milion de "snurfer" au fost vândute.

La începutul anilor 1970, Poppen organizat concursuri de snurfing la o stațiune de schi din Michigan, care a atras entuziaști din toată țara. Unul dintre acești pionieri a fost Tom Sims, un adept al skateboardingului (un sport născut în anii 1950, când copiii au atașat role plăcilor mici, pe care le dirijau prin deplasare greutateii). Ca un elev de clasa a opta din Haddonfield, New Jersey, în anii 1960, Sims a creat un snowboard prin lipirea unui covor de o bucată de lemn și prin atașarea unei foi de aluminiu în partea de jos. El a produs snowboarduri comerciale la mijlocul anilor 70. În același timp, Dimitrije Milovich-un american pasionat de surfing -a construit un snowboard numit "Winterstick", inspirat de designul plăcii de surf. Articole despre invenția sa în reviste cum ar fi Newsweek l-au ajutat promoveze noul sport.

De asemenea, în aceeași perioadă, în 1977, Jake Burton Carpenter, un american din Vermont, care a practicat snurfing de la vârsta de 14 ani, a impresionat mulțimea la un concurs snurfing din Michigan,



cand a utilizat legături pentru a-și asigura picioarele. În același an, el a fondat Burton Snowboards în Londonderry, Vermont. "Snowboardurile" au fost făcute din scânduri de lemn. Foarte puțini oameni au preluat snowboardingul deoarece prețul plăcii a fost considerat prea ridicat (\$ 38), dar în cele din urmă Burton va deveni cea mai mare companie care produce snowboarduri. În primăvara anului 1976 skateboarderi Jon Roberts și Matthews Pete au dezvoltat o placă cu legaturi pentru a fi utilizată pe pârtia de schi uscată în timpul unei tabere școlare din Ogmore-by-Sea, Țara Galiilor. Dezvoltarea în continuare a plăcii a fost limitată pentru că Matthews a fost grav rănit la Ogmore și accesul pentru cei care utilizează placa a fost interzis pe pârtie. Placa a fost mult mai scurtă decât plăcile curente.

În 1979, primul campionat mondial de snurfing a avut loc la Pando Winter Sports Park din apropierea orașului Grand Rapids, Michigan. Jake Burton Carpenter a venit de la Vermont, pentru a concura cu un snowboard creat de el. Au existat mai multe proteste din partea concurenților despre Jake care vroia să intre cu o placă care nu este snurfer. Paul Graves, snurfer de top la acea vreme, și alții, a susținut ca lui Jake să i se permită să concureze. A fost creată o nouă probă pe care Jake a și câștigat-o ca unic participant. Această cursă a fost considerată primul concurs de snowboard și este începutul a ceea ce a devenit acum snowboarding competitiv.

Între anii 1970 și 1980 cum snowboardingul a devenit din ce în ce mai popular Dimitrije Milovich, Jake Burton Carpenter, Tom Sims, Chuck Barfoot (fondatorul Barfoot Snowboards) and Mike Olson (fondatorul Gnu Snowboards) au venit cu designuri și mecanisme noi pentru plăci care s-au dezvoltat devenind ceea ce sunt astăzi.

În 1982 prima cursă națională de snowboard a avut loc lângă Woodstock, Vermont, la Suicide Six. Cursa a fost câștigată de Doug Bouton. În 1983 primul campionat mondial de halfpipe a avut loc la Soda Springs, California. Tom Sims, fondatorul Sims Snowboards, a organizat evenimentul cu ajutorul lui Mike Chantry, un instructor de snowboard de la Soda Springs.

În 1985 s-a ținut prima Cupă Mondială la Zürs, în Austria. Asociația Internațională de Snowboard a fost fondată în 1994.

Din 1990 cele mai importante zone de schi au pante separate pentru snowboarderi. Acum, aproximativ 97% din toate zonele de schi din America de Nord și Europa permit snowboardingul.

În zilele noastre popularitatea snowboardingului este într-o continuă creștere mai ales printre adolescenți și tineri cu vârsta cuprinsă între 18 și 24 de ani. Se presupune că până în 2015 snowboardingul va deveni un sport mai popular decât schiul.

Stiluri de snowboard

Există trei stiluri principale de snowboard : freeride, freestyle și carv (alpin).

Un snowboarder care adoptă stilul freeride ia viraje largi, face mici sărituri și în general majoritatea acrobațiilor ușoare.

Stilul freestyle este definit în mare parte de acrobații, cum ar fi săriturile, rotirile în aer, prinderile cu mana de placă, alunecările pe bară. Acest stil este practicat în principal în snow parkuri sau halfpipe-uri. Aceasta este, probabil, stilul pe care le-ați văzut prin postere, reviste, filme și alte forme de mass-media.

Cei care adoptă stilul carv combină viteza cu virajele puternice și profită cam de toate elementele de pe pârtie. Virajele rapide de pe o parte pe alta sunt tipice acestui stil.

Competiții

Half-pipe

Half-pipe este un șanț semi-circular sau o rampă (care este de obicei pe o pantă descendentă), între 8 și 23 picioare (7,0 m) adâncime. Concurenții efectuează trucuri în timp ce merg de pe o parte pe alta.

Boarder-cross

În Boarder-Cross, de asemenea cunoscut sub numele de "Boarder X" și "Snowboard X", riderii (de obicei 4, dar uneori chiar 6) se întrec într-o competiție similară celei de motocross (cu salturi și obstacole construite din zăpadă).

Big air

Competitorii efectuează trucuri în aer, cu scopul de a atinge înălțimea și distanța considerabilă, toate asigurând în același timp o aterizare bună. Travis Rice a încercat și a reușit să execute un "double back flip backside 180" în 2006 la Red Bull Gap Session.

Slalom

Snowboarding slalom este înrudită cu schi slalom care presupune coborârea în două manșe a unei pante, prin anumite puncte de trecere obligatorii (numite porți). Există trei tipuri de slalom: slalom, slalom uriaș și super G. Super G este cel mai rapid dintre toate, cu viteze de până la 45 mph (72 km / h).

Evenimente

Unele dintre cele mai mari concursuri de snowboarding sunt: Air & Style, Jam X-Trail, Burton Global Open Series, Shakedown și X Games.

Ticket to Ride (World Snowboard Tour) este cel mai mare eveniment pentru practicanții snowboardului de tip freestyle. Acum TTR are un sezon de 10 luni de competiții inclusiv evenimente de snowboarding din patru zone geografice.

Evenimentul Snowboarder Magazine's Superpark a fost creat în 1996. Peste 150 de profesioniști de top din lume sunt invitați în fiecare an să participe.

Tailgate Alaska este un eveniment foarte popular care se tine în Valdez, Alaska. Acesta durează două săptămâni în lunile martie-aprilie.

Asociația Americană de Snowboarding (USASA) deține trei divizii diferite, care includ alpin, freestyle, și boardercross. Alpine constă în slalom uriaș și slalom. Freestyle constă în slopestyle și halfpipe.

Concluzii

Deși câștiga popularitate încă din anii 1980, snowboardingul a devenit un sport oficial la Jocurile Olimpice de Iarnă doar din 1999 în Nagano, Japonia.

Propuneri

Pentru practicarea snowboardului este necesar un echipament special compus din : snowboard, ghete (boots), legături, ochelari de protecție și cască.

Tipul și mărimea snowboardului potrivit depinde de stilul adoptat și de fizic.

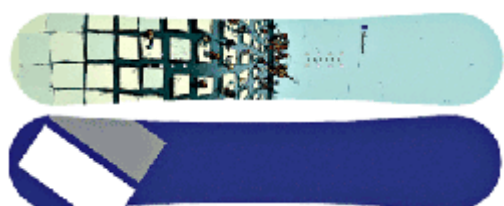
Există 3 tipuri de plăci disponibile pe piață: Freestyle, Freeride și Carv. Fiecare placă este contruită într-un anumit fel și are caracteristici diferite (materiale folosite în construirea acesteia, formă, mărime).

Freeride

Dintre cele 3 tipuri de plăci, acesta este cel mai folosit, ocupând aproximativ 50% din vânzările de plăci de snowboard. Plăcile de freeride sunt făcute să aluneca ușor pe powder (strat proaspăt de zăpadă) și pot fi folosite în mai multe situații, de la coborâri pe pârție până la acrobații dificile pe halfpipe.

Acest tip de plăci are o formă unidirecțională creată pentru a aluneca, în general, într-o singură direcție. Având această forma unidirecțională, capetele plăcii sunt diferite, astfel cel din spate este mai scurt și mai îngust decât cel din față. În ciuda acestor caracteristici, plăcile de freeride pot fi folosite și invers, cu spatele în față.

De obicei, plăcile de freeride sunt destul de moi și relativ ușor de manevrat de către începători dar destul de rigide ca să rezista unui viraj rapid în zapada bătătorită. Acest tip de plăci face legătura între plăcile de tip freestyle și cele de tip carv. În final, plăcile freeride nu sunt la fel de stabile



ca cele de tip carv dar nici agile ca cele de tip freestyle.

Freestyle

Plăcile de tip freestyle sunt mai late, mai stabile, mai iertătoare, mai scurte, mai ușoare și se îndoaie mai ușor ceea ce le face mai ușor de manevrat. Acestea fiind cele mai bune plăci pentru un începător.



Acest tip de plăci este făcut, în mare parte, pentru diferite acrobații în snowparkuri și halfpipeuri. Totuși, cantul plăcilor de freestyle are o aderență și o stabilitate limitată și prin urmare acestea nu sunt foarte bune la capitolul curbe scurte și alunecări rapide. Majoritatea plăcilor de tip freestyle au capetele simetrice sau bidireționale.

Cele cu capete simetrice oferă posibilitatea unei poziții perfect centrate a rider-ului, varfurile plăcii fiind identice și simetrice. Având în vedere că ambele capete ale plăcii au o formă de lopată, începătorii o pot manevra cu ușurință în ambele direcții, fie în spate sau în față. Plăcile bidireționale sunt asemănătoare cu cele cu capete simetrice, singura diferență făcând-o capătul din spate care este mai rigid față de cel din față.



Carv(alpin)

Plăcile de tip carv sunt mai înguste, mai lungi și mai rigide decât plăcile de freestyle sau freeride astfel ele pot prinde o viteză mai mare, pot oferi o mai bună stabilitate la viteze mari și pot aborda viraje mai scurte decât celelalte două.

Aceste plăci seamănă foarte mult cu niște schiuri mai late. Având în vedere că doar capătul din față are formă de lopată, acest tip de plăci e făcut special pentru alunecarea într-o singură direcție.

Deși plăcile de tip carv oferă un nivel ridicat de performanță ele sunt mai greu de folosit de către începători și de obicei sunt preferate de riderii care preferă viteza. Aceste plăci nu sunt făcute pentru efectuarea de acrobații.

Ghete de snowboard (împreună cu legăturile lor) sunt menite să transfere în mod eficient mișcările corpului în timp ce se utilizează placa. Ochelarii de protecție se folosesc pentru a

proteja ochii de vânt, zăpadă, lumina puternică a soarelui și radiații ultraviolete. Casca poate chiar salva viața sportivului în caz de accident pe pârtie.

În snowboard este foarte importantă alegerea corectă a plăcii de snowboard, cât și a restului de echipament.

Bibliografie

***<http://en.wikipedia.org/wiki/Snowboarding>

***<http://www.abc-of-snowboarding.com/snowboardinghistory.asp>

***<http://www.snowboarding-essentials.com/info/guide/snowboarding/equipment.html>

***<http://www.snowboard.ro/dictionary.php>

RECUPERAREA POST TRAUMATICA IN ENTORSA GENUNCHIULUI

Autor: Tudor Mihai-Alexandru

Grupa: 622AC

Facultatea Ingineria si Managementul Sistemelor Tehnologice

Conducator stiintific: Conf. univ. dr. Ileana Dragulin

Cuvinte cheie: *entorsa, genunchi, simptomatologia*

Problematica abordata

Genunchiul este regiunea articulara situata la jonctiunea coapsei cu gamba. Articulatia genunchiului uneste femurul cu tibia si cu rotula. Adaptarea perfecta a suprafetei articulare a femurului cu cea a tibiei este asigurata prin existenta a doua formatii fibrocartilagineoase, denumite meniscuri. Ligamentele foarte puternice garanteaza o stabilitate perfecta a acestei articulatii.

Entorsa [genunchiului](#) este o [leziune](#) a [ligamentelor genunchiului](#), mergand de la simpla intindere (entorsa benigna) la ruptura completa (entorsa grava). Ea este adesea cauzata de o miscare de torsiune fortata a piciorului, survenind indeosebi in timpul practicarii anumitor sporturi ca fotbalul sau schiul. Entorsele benigne se traduc printr-o durere si o umflare a articulatiei. Purtatul unui simplu bandaj sau a unui gips timp de 3 saptamani permite calmarea durerii. Entorsele grave se caracterizeaza printr-o durere vie si hemartroza (sangerare in cavitatea articulara). Subiectul, cand sta in picioare, are impresia ca ii fuge genunchiul. Ruptura completa a unui ligament lateral necesita o imobilizare gipsata de 6 saptamani. Ruptura unui ligament incrucisat anterior nu necesita imobilizare gipsata, inafara de cazul in care este reparat chirurgical, prin suturarea sau transpozitionarea ligamentara (cu ajutorul unui fragment de tendon prelevat de pe muschii invecinati sau de la tendonul rotulian); aceasta reparatie, constrangatoare pentru pacient, nu trebuie sa fie propusa decat sportivilor de performanta. In fapt, o simpla reeducare, care de altfel oricum trebuie sa urmeze, duce aproape intotdeauna la rezultate excelente si la reluarea majoritatii activitatilor sportive.

- Leziunile meniscurilor genunchiului, frecvente la sportivii de performanta, sunt in principal rupturi, mergand uneori pana la ruptura completa. Tratamentul lor este chirurgical. Dupa interventie, este recomandat subiectului sa-si reia mersul cat mai repede posibil.
- Luxatia genunchiului se caracterizeaza prin pierderea contactului intre suprafetele

articulare ale femurului si tibiei; leziunile arterei poplitee si ale [nervului sciatic](#), care trece prin spatele regiunii poplitee, sunt posibile. Luxatia genunchiului necesita o reparatie chirurgicala.

- Alte patologii se mai observa pentru genunchi, care poate fi contaminat cu un germene care antreneaza aparitia unei artrite septice, poate fi sediul unei boli inflamatorii afectand sinoviala (membrana care acopera fata interna a capsulei articulare), ca [poliartrita reumatoida](#), sau o boala degenerativa care afecteaza cartilagiile prin uzura treptata, ca artroza. Tumori pot sa se dezvolte plecand de la sinoviala, de la oase sau de la partile moi inconjuratoare. In sfarsit, hidrartroza genunchiului, denumita in mod curent scurgere de sinovie sau "apa la genunchi", este cel mai des consecinta unui traumatism, unei artroze sau unei poliartrite reumatoide.

Simptomatologie

Bolnavul acuza [durere](#) si impotentia functionala variabila, uneori poate resimti o senzatie de scapare a genunchiului (giving way) in special la coboratul scarilor sau chiar la mers. Obiectiv se poate constata, datorita contracturii algice a musculaturii posterioare a coapsei, o pozitie de semiflexie, acesta fiind starea de repaus articular (8, 18). Principalul semn clinic este tumefactia articulara, datorata hidrartrozei. Genunchiul apare astfel marit de volum, cu recesurile suprapatclare sub tensiune, sau nu in functie de cantitatea de revarsat articular. Clinic, hidrartroza se pune in evidenta cautand "socul rotulian" in clinostatism sau ortostatism, daca volumul revarsatului este mic. Acesta indica prezenta revarsatului articular, fara a putea determina natura lui. Aceasta se determina printr-o [punctie](#) articulara. Prezenta sangelui in articulatie este in 80% din cazuri consecinta rupturii ligamentului incrucisat anterior. Aceasta se sileste prin punctie evacuatorie articulara care va putea sili si pronienta unei hemartroze.

Concluzii

Indicatia de tratament a entorselor de genunchi trebuie sa tina cont de varsta bolnavului, profesiunea lui, activitatile sporti practicate, momentul de la producerea accidentului si, bineinteles nu in ultimul rand, de gravitatea leziunii (8, 11, 13, 15, 18). In ceea ce priste varsta optima pentru un tratament chirurgical, aceasta este cuprinsa intre 15-40 de ani, restul cazurilor fiind predominant tratate conservator. In ceea ce priveste profesiunea si activitatea sportiva, un bolnav sedentar va putea beneficia in majoritatea cazurilor de o recuperare kinetoterapeutica pentru a obtine asa-numitul "genunchi de strada" suficient in

cazul lor, dar nu si pentru o munca fizica grea sau pentru un sportiv, care va beneficia de o atitudine terapeutica mai "agresiva". Avand la baza clasificarea anatomo-clinica a entorselor se poate codifica in felul urmat tratamentul:

- entorsele de gradul I - in care exista o zona sensibila in punctul lezional, durere la sollicitare, edem localizat si durere la manevrele de fortare articulara, tratamentul va fi conservator simptomatic si consta in: repaus articular, infiltratii locale cu Xilina 1%, bandaj elastic compresiv, crioterapie (in primele 24 de ore), diatermie, ultrasunete. Ulterior se incepe o mobilizare progresiva si activitate precoce;

- entorsele de gradul II - la care simptomatologia mentionata se exacerbeaza, uneori putand aparea blocajul articular, beneficiaza de tratamentul conservator protectiv: repaus total la pat cu gamba in pozitie procliva, infiltratii locale anestezice, eventual punctie evacuatorie in cazul unui epansament articular masiv, crioterapie, imobilizare in aparat ghipsat sau orteza cu genunchiul flectat la 30-45° pentru 4-6 saptamani urmata de kinetoterapie de recuperare functionala;

- entorsele de gradul III - cu insilitate articulara evidenta cu Lachmann (+), Pivot-shift (+), hemar-troza masiva, mobilitate anormala, tratamentul va fi de preferat chirurgical si de efectuat cat mai precoce dupa traumatism. in acest caz apare rolul esential al artroscopiei care permite pe de o parte o apreciere corecta a leziunilor intraarticulare si pe de alta parte a rezolvarii artroscopice a leziunilor intraarticulare. Tratamentul artroscopic a luat in ultima perioada un avant deosebit datorita avantajelor clare pe care le prezinta. Aceasta tehnica a fost initiata de autorii japonezi Masaki Watanabe si Sakae Takeda. In hemartroza postraumatica acuta unii autori considera obligatorie artroscopia, deoarece aceasta permite o clarificare diagnostica rapida. in cateva minute se obtin informatii care pot influenta abordarea leziunii si prognoza de lunga durata. Se pot decela leziuni ale meniscurilor, leziuni ale ligamentului incrucisat anterior (LIA), rupturi capsulare, leziuni ale cartilajului etc. In functie de acestea se adapteaza si tratamentul. Astfel, in cazul rupturilor de menisc se practica meniscectomia sau sutura artroscopica. Daca este o dezinsertie cu fragment osos de LIA se practica sutura acestuia. Aceasta se poate efectua doar in cazul rupturilor proaspete (maximum 2 saptamani). Eventual se poate practica ligamentoplastia artroscopica a LIA cu greafa autologa. Tratamentul chirurgical al entorselor de genunchi soldate cu inutilitate articulara este recomandat mai ales la persoane tinere cu activitate fizica intensa. Principiul lor are la baza refacerea genunchiului prin diverse metode de reparare sau substitutie ligamentara.

Bibliografie

***<http://www.medicul.ro/patologia-chirurgicala-ortopedica/anomalii-congenitale-ale-aparatului-locomotor/entorsele-genunchiului--tratatment-si-generalitati.php>

***http://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/entorsa-de-genunchi

***http://www.kinetomedica.ro/blog-articole-medicale/Entorsa_tratatment_03-09-51.html

CARACTERISTICILE JOCULUI DE BASCHET

Autor: Vlădescu Ionuț

Grupa 521C, Anul II

Inginerie Mecanică și Mecatronică

Conducător științific: As. univ. drd. Carmen Grigoroiu

Cuvinte cheie: *baschet, coș, echipă, minge, mișcare.*

Problematica abordată

Dorința de cunoaștere, necesitatea de a se mișca și de a se pregăti multilateral prin mijloace distractive sunt rezolvate pe lângă mijloacele altor jocuri sportive și de cele ale jocului de baschet.

Baschetul este o formă specifică de manifestare și practicare, cu caracter ludic, a exercițiului fizic. El se bazează pe o îmbinare armonioasă a mișcărilor naturale: alergare, aruncare, săritură, ceea ce explică accesibilitatea acestui joc sportiv.

Principalele caracteristici ale jocului de baschet sunt:

➤ Accesibilitatea organizatorică

Astfel, jocul de baschet se poate desfășura pe terenuri care necesită suprafețe relativ mici, atât în sală cât și în aer liber, cu un număr redus de jucători, fără să diminueze interesul acestora pentru joc.

➤ Dinamism și rapiditate

Sub acțiunea regulilor de 3", 5", 8", 24" și a timpului de joc (4 sferturi – 10') acesta se desfășoară într-un ritm susținut imprimând deplasărilor și mânăuirii mingii o viteză mare și un dinamism specific. Această bogăție de acțiuni în mod necesar diversificate, cu aspecte unice de la o fază la alta, creează împreună și o notă de mare spectaculozitate și atractivitate a jocului.

➤ Complexitate tehnico-tactică

Se poate afirma că baschetul este jocul sportiv cu cel mai bogat fond de procedee tehnico-tactice, ceea ce stimulează permanent nu numai dezvoltarea jocului, ci și a jucătorilor care ajung la un grad ridicat de măiestrie sportivă.

Creșterea numărului de procedee tehnice, în special în atac, diversitatea procedeelelor de pasare, dribling și aruncare la coș, precum și eficiența ridicată datorită utilizării acestora, conferă multor jucători statutul de adevărați virtuozii.

➤ Tendință de universalism tehnico-tactic

Participarea jucătorilor în egală măsură atât la fazele de atac, cât și la cele de apărare stimulează dezvoltarea unei bune pregătiri multilaterale a fiecărui jucător.

Astfel, fiecare component al echipei acționează cu o frecvență mai mare sau mai mică pe toate posturile și în toate zonele de atac și de apărare. Diversitatea de a realiza marcarea punctelor cu eficiență este dublată de un fond suplimentar de deprinderi și priceperi tehnico-tactice, specifice fiecărui post.

➤ Suport teoretic dezvoltat

Conținutul jocului oferă mari posibilități de studii practico-teoretice, de lărgire a bagajului informațional, de stimulare a inițiativei creatoare, atât pentru antrenori cât și pentru jucători. Astfel pregătirea teoretică este o necesitate în procesul de instruire.

➤ Influența asupra motricității generale a organismului

Practicarea baschetului influențează pozitiv dezvoltarea calităților motrice atât sub aspect general cât și specific. Motricitatea, caracteristică acțiunilor tehnico-tactice din joc, contribuie esențial și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, unul din obiectivele principale ale educației fizice școlare.

Astfel alergările, săriturile, aruncările, prinderile ș.a. constituie chiar fondul tehnicii baschetului:

- ✘ alergarea naturală în viteză, schimbări de direcție cu opriri și porniri, ducă la păstrarea unui echilibru normal între creșterea și scăderea frecvenței respiratorii;
- ✘ aruncarea, prinderea, pasarea, săriturile cu și fără minge dezvoltă forța brațelor, trunchiului și picioarelor;
- ✘ manevrarea mingii cu precizie și rapiditate dezvoltă îndemânarea, capacitatea de a gândi rapid, de a lua decizii optime în condiții limitate de spațiu și timp.

Baschetul contribuie și la dezvoltarea armonioasă a corpului, datorită faptului că mișcărilor care se execută în timpul jocului, cu și fără minge, sunt variate, complexe și solicită participarea alternativă sau simultană, simetrică sau asimetrică a tuturor segmentelor corpului. De asemeni solicită și dezvoltă marile funcțiuni ale organismului.

➤ Valoare educativă.

Dacă influențele asupra dezvoltării fizice și a motricității este comună cu celelalte jocuri sportive și sporturi individuale, în privința calităților de ordin psihic, baschetul aduce contribuții educative importante în formarea multilaterală a personalității omului. Este categorisit pe locul al treilea în privința solicitării psihice.

Baschetul, fiind un joc colectiv, contribuie la formarea relațiilor de grup, deci și la închegarea colectivului de elevi al clasei. Atât în procesul de instruire cât și în timpul jocului (prin regulament) se dezvoltă disciplina conștientă, simțul datoriei, spiritul de colaborare și ajutor reciproc, răspunderea pentru faptele proprii, respectul față de adversar, voința, tenacitatea, stăpânirea de sine, înfrângerea pornirilor egoiste, „gândirea practică” etc.

Trebuie subliniată contribuția practicării baschetului la dezvoltarea și educarea inițiativei, a combativității. Baschetul îmbunătățește o combativitate organizată și rațională atât în atac cât și în apărare.

Dacă celor prezentate anterior, adăugăm și caracteristicile sale de recreativitate și agrement, putem afirma că baschetul constituie un mijloc eficient de educație și cultură sportivă, potrivit societății moderne.

Pregătirea fizică

Pregătirea fizică are un rol important deși nu este agreată de tineri (studenți). Se cunoaște faptul că absența ei determină nedeveloparea celorlalte laturi ale pregătirii.

Ea urmărește dezvoltarea multilaterală a calităților motrice: viteză în regim de îndemânare, forță explozivă (detentă), coordonare, rezistență în regim de viteză. Într-un sens mai restrâns, ea constituie pregătirea organismului astfel încât indicii morfo-funcționali, cei de sănătate, nivelul dezvoltării calităților motrice, precum și unele deprinderi și priceperi motrice implicate în efectuarea acțiunilor tehnico-tactice, să asigure randamentul optim în competiții.

Pregătirea tehnică

Tehnica este importantă în primul rând prin economisirea mișcării și eficacitatea acesteia. Ea nu trebuie înțeleasă însă în mod izolat, ci fiind în mare măsură condiționată de celelalte componente.

Tehnica are ca scop inițierea tinerilor în tainele procedeele tehnice de bază, și se realizează pornind de la însușirea acelor elemente care permit desfășurarea jocului (oprirea, pasa, driblingul, aruncarea la coș etc.) în condiții cât mai apropiate de prevederile regulamentului.

Elementele de bază vor fi executate în regim de viteză și durată, impuse de condițiile de joc din atac și apărare.

Cu timpul tehnica însușită corect, va permite rezolvarea numeroaselor situații noi pe care jocul i le oferă. Important este ca tinerii să simtă satisfacția că joacă și că sunt utili prin colaborarea cu coechipierii săi. Pe această temelie se pot preda apoi elemente de tactică individuală simplă și acțiuni de tactică colectivă.

Pregătirea tactică

Pregătirea tactică nu poate constitui decât o familiarizare a tinerilor studenți cu noțiuni elementare despre jocul colectiv. Concepția de joc se bazează pe acțiuni tactice individuale, pe valorificarea posibilităților tehnice și pe unele acțiuni colective, care solicită gândirea, înțelegerea reciprocă, coordonarea acțiunilor în scopul introducerii mingii în coșul adversarului și obținerea victoriei.

Tinerii vor fi obișnuiți să se orienteze rapid și constructiv în funcție de poziția mingii în teren, dacă aceasta se află la atacant sau apărător, pentru organizarea echipei în atac sau apărare (sistem de apărare pressing și apărare om la om pe jumătate de teren), de asemenea în atac procedee simple, combinații: „dă și du-te”, încrucișare simplă, execuția contraatacului.

Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică urmărește educarea elevilor în spiritul unei concepții sănătoase și reprezintă un mijloc eficient în stabilirea unei atitudini corecte față de colegii lor, în joc. Gândirea, tenacitatea, curajul, dârzenia, echilibrul afectiv, combativitatea sunt calități prețioase.

În procesul educației un rol definit îl deține opțiunea fermă a elevului pentru autodepășire.

Astfel autodepășirea trebuie să constituie un mobil constant al pregătirii, indiferent de nivelul și stadiul acesteia, să țină seama de obiective instructiv-educative superioare, comportări care să nu cunoască teamă, neîncredere în reușită, reținere de la marea luptă cu oboseală etc.

Pregătirea psihologică atentă și continuă constituie o necesitate în care spiritul combativ deosebit, dăruirea totală și dorința de a învinge reprezintă cheia succesului.

Pregătirea teoretică

În procesul de educare a tinerilor, pregătirea teoretică se desfășoară paralel cu instruirea și are un rol important. Transmiterea și însușirea sistemului de cunoștințe generale și speciale constituie principalul conținut al pregătirii teoretice și intelectuale a tinerilor:

- ✘ cunoștințe referitoare la semnificațiile sociale ale activității sportive în general și particular;
- ✘ cunoștințe privind apariția și evoluția jocului de baschet;
- ✘ înțelegerea biomecanică a tehnicii jocului și tacticii;
- ✘ tipul de efort → mixt;

- * cunoștințe privind autoeducația – practicarea jocului de baschet în timpul liber;
- * cunoașterea temeinică a regulamentului, și reguli simple de arbitraj;
- * cunoașterea modului de organizare a unei competiții.

Concluzii

1. Popularizarea baschetului pornește și de la ideea că acest joc are ca obiective principale atragerea unui număr cât mai mare de participanți, instruirea acestora sub formă de joc, întărirea sănătății și organizarea timpului liber în mod util, recreativ.
2. La acestea se adaugă inițierea și instruirea în cadrul unui proces instructiv-educativ bazat pe participare conștientă și un climat social care să le asigure formarea unei conduite demne de viață.
3. Baschetul este unul dintre cele mai cunoscute sporturi practicate în toată lumea, practicând acest sport ne menținem în formă, dar poate fi și un sport de performanță.

Bibliografie:

1. www.wikipedia.com
2. www.referate.ro
3. www.e-referate.ro
4. www.pasiunea.eu