



**Universitatea Transilvania din Brașov**

**CONTRIBUȚII PRIVIND OPTIMIZAREA  
INSTRUIRII ÎN FACULTĂȚILE DE PROFIL, ÎN  
SPORTURILE DE IARNĂ, PRECUM ȘI DE  
OPORTUNITATE PROFESIONALĂ,  
RESPECTIV INSTITUȚIONALĂ  
PRIN AFILIEREA LA STRUCTURI  
ORGANIZATORICE INTERNAȚIONALE**

**Domeniul: Știința sportului și educației fizice**

**Prof.univ.dr. Balint B.M. Gheorghe**

**Teza de abilitare**

## Scop și obiective

### SCOP

**Dobândirea atestatului de abilitare, în consecință, recunoașterea calității autorului de a conduce lucrări de doctorat în domeniul de știință: "Știința sportului și educației fizice".**

#### Primul obiectiv

este un subiect de studiu cu caracter interdisciplinar: implementarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare, ca suport educațional pentru student.

#### Al doilea obiectiv

- evidențierea contribuțiilor personale, în colaborare cu specialiști din sporturile de iarnă, recunoscuți pe plan internațional și național, aduse pentru îmbunătățirea procesului științific de antrenament sportiv în sporturile de iarnă.

#### Al treilea obiectiv

- prezentarea activităților personale, întreprinse în scopul creării și implementării unei strategii de integrare a structurilor profesionale și academice naționale din domeniul "Știința Sportului și Educației Fizice", în cadrul unei structuri organizatorice internaționale.

## Realizări profesionale

**Profesor universitar**  
(din 23.VII.2009)

**Conferențiar universitar**  
(26.V.2004 - 23.VII.2009)

**Lector universitar**  
(09.II.1998 - 26.V.2004)

**Asistent universitar**  
(26.II.1996 – 09.II.1998)

**Preparator universitar**  
(22.II.1993 – 26.II.1996)

**Preparator universitar suplinitor**  
(01.X.1992 - 22.II.1993)

**Activitatea didactică**

# Realizări profesionale

## 3 direcții

**1. Activitatea de cercetare**  
(constatativă și experimentală)



**2. Activitatea științifică prin comunicare**  
(participarea la Sesiuni/ Conferințe/ Congrese la nivel național și internațional)



**3. Activitatea publicistică**  
(cărți; articole publicate în volumele “proceedings” cu Peer-Review ale conferințelor indexate ISI Thomson; articole publicate în reviste indexate BDI, etc.).

## Activitatea de cercetare științifică

a fost și este caracterizată de stabilirea unor obiective, ipoteze, metode în vederea realizării unor finalități măsurabile, pentru elemente ce aparțin de sistemul domeniului ”Știința Sportului și Educației Fizice”

Activitatea de cercetare științifică



**6**

**Proiecte de cercetare**

(director sau membru)



**5**

**Articole in-extenso publicate în volumele “proceedings” cu Peer-Review ale conferințe indexate ISI Thomson**



**19**

**Articole (în reviste indexate BDI)**



**27**

**Articole (în volumele unor conferințe internaționale )**



**15**

**Cărți (10 prim-ator; 3 coautor; 2 capitole în volume colective)**



**2**

**Volume coordonate**

## Realizări profesionale

### Membru în comitetul științific - 7 congrese/conferințe internaționale -

6th FIEP European  
Congress –  
Physical Education  
in the 21<sup>st</sup> century –  
Pupils  
competencies,  
18-21 iunie 2011  
Porec, CROAȚIA

7th FIEP European  
Congress – 1r  
Congres Catala de  
l' "Educacio Fisica I  
de Sport "Together  
for Physical  
Education"  
7-9 iunie 2012 în  
Barcelona, SPANIA

8th FIEP European  
Congress "Physical  
Education and  
Sports Perspective  
of Children and  
Youth in Europe" -  
29 Aug- 1 Sept. 2013  
Bratislava  
SLOVACIA

9th FIEP European  
Congress și 7th  
International  
Scientific Congress  
"Sport, Stress,  
Adaptation  
9-12 octombrie  
2014 Sofia,  
BULGARIA

1st FIEP Afro-  
European  
Conference on  
Physical Education  
and Sport, 25th  
FIEP World  
Congress - 12 – 15  
Noiembrie 2015,  
Rabat, MAROC

10<sup>th</sup>  
International  
Conference on  
Kinanthropology,  
18 – 20 Noiembrie  
2015, Brno,  
REPUBLICA CEHĂ

11th FIEP European  
Congress  
"Anthropological  
Aspects of Sports,  
Physical Education  
and Recreation" 14-  
18 Sept. 2016 Banja  
Luka, BOSNIA  
HERZEGOVINA

## Realizări profesionale

**Asociate editor, membru în comitetul editorial/științific  
- 6 reviste de specialitate internaționale/naționale -**

**Membru în Editorial  
Team al revistei  
"FIEP Bulletin –  
Journal of  
International  
Federation of  
Physical Education"  
BRAZILIA**

**Asociate Editor al  
revistei "Studia  
Sportiva" publicată  
de Facultatea de  
Studii Sportive,  
Universitatea  
Masaryk din Brno,  
REPUBLICA CEHĂ**

**Membru în  
Comitetul Științific  
al "Bulletin of the  
Transilvania  
University of  
Brașov, Series IX,  
Sciences of Human  
Kinetics" din  
Brașov, ROMÂNIA**

**Membru în Editorial  
Board al revistei  
"Gymnasium -  
Scientific Journal of  
Education, Sports  
and Health" din  
Bacău,  
ROMÂNIA**

**Membru în  
Comitetul Științific  
al revistei Analele  
Universității  
"Dunărea de Jos"  
Galați – Fascicula  
XV Educație Fizică  
și Management în  
Sport , ROMÂNIA**

**Membru în Advisory  
Board al revistei  
"Sportekspert –  
Journal of Applied  
Physical Education  
and Sport"  
BOSNIA  
HERTZEGOVINA**

## Realizări profesionale

**Președintele Federației Mondiale a Studenților de Educație Fizică și Sport - (WSPEF) – din 27 februarie 2017**

**Vicepreședinte FIEP pentru Europa de Est - 2013 – 2020**

**Vicepreședinte Federația Română de Schi Biatlon (2013 – aprilie 2017)**

**Director Departament: Departament Educație Fizică și Performanță Sportivă (din 13.03.2008 – 18.09.2015)**

**Director al Centrului pentru Învățământ la Distanță din Universitatea din Bacău (1999 – 28.07.2005);**

**Prodecan al Facultății de Ș.M.S.S. (28.07.2005 – 13.03. 2008);**

**Șef de Catedră: Catedra de Jocuri Sportive (26.05.2004 - 28.07.2005)**

**Prestigiul profesional**



# Realizări profesionale

## Distincții internaționale

**INTERNATIONAL FIEP  
CROSS OF HONOR OF  
PHYSICAL  
EDUCATION**, acordată de  
**Fédération  
Internationale  
d'Éducation Physique  
(F.I.E.P.) World**  
14 ianuarie 2017 – Foz  
do Iguacu, Brazilia

**MEDALIA „MANOEL  
TUBINO”**  
acordată de **Fédération  
Internationale  
d'Éducation Physique  
(F.I.E.P.) World** - 13  
ianuarie 2013 – Foz do  
Iguacu, Brazilia

**FIEP EUROPE THULIN  
AWARD (PREMIUL  
THULIN)**, acordat de  
**Fédération  
Internationale  
d'Éducation Physique  
Europa**  
18 iunie 2011 - Poreč,  
Croatia).



## Realizări profesionale

### Keynote speaker



International conference "*Diagnostics in Sport 2017*" – 21 – 22 Septembrie 2017, Faculty of Sports of the University of Prešov, SLOVACIA.

11<sup>th</sup> International Conference on Kinanthropology – 29 noiembrie – 2 decembrie 2017 – Faculty of Sports Study, University Masaryk, Brno, CEHIA.

International Scientific Conference "DISPORTARE 2016" – 13-14 octombrie 2016 în Ceske Budejovice, REPUBLICA CEHĂ.

4<sup>th</sup> Edition International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy (ICSPEK) - 11-13 iunie 2014, UNEFS București, ROMÂNIA.

3<sup>rd</sup> International Scientific Conference "Sports, Education, Culture – Interdisciplinary Approaches in Scientific Research", 26 - 27 mai 2017, Galați.

8<sup>th</sup> International Conference in Physical Education, Sport and Physical Therapy "From Theory to practice", 8 - 9 noiembrie 2013, Iași.

# Realizări profesionale

## Evaluator

### Național



**Agencia Română de  
Asigurare a Calității  
în Învățământul  
Superior  
(ARACIS)**  
- domeniul Educație  
fizică și sport

**Unitatea Executivă  
pentru Finanțarea  
Învățământului  
Superior, a  
Cercetării,  
Dezvoltării și  
Inovării  
(UEFSCDI)**  
- în proces de  
reevaluare -

### Internațional



**Programele Europene de  
Cercetare, Dezvoltare și  
Educație  
(OPRDE)**  
evaluator internațional -  
Ministerul Educației și  
Sportului din Republica  
Cehă, începând cu anul  
2016

## Colaborator a Școlii Doctorale din Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București

În semestrul II al anului universitar anul 2012 – 2013, am avut onoarea să predau disciplina *”Refacerea în activități sportive (RAS)”* pentru doctoranzii anului I din cadrul acestei școli doctorale.

În ultimii trei ani - referent oficial, în comisiile de susținere publică a următoarelor teze de doctorat:

„Dezvoltarea capacității de efort prin antrenament funcțional și metode metabolice la jucătorii de fotbal, juniori II (14-16 ani)” elaborată de doctorandul Dulceață V. Victor (*Decizia UNEFS București nr. 1114/06.02.2017*)

„Efectele inițierii în schi asupra capacității motrice și psiho-somatice a studenților” elaborată de doctorandul Pavel Silviu-Ioan (*Decizia UNEFS București nr. 929/ 18.11.2015*)

„Ameliorarea execuțiilor procedeele tehnice prin utilizarea imagisticii computerizate și prin creșterea capacității de concentrare în sportul halterelor” - Murărețu C. Daniel Constantin (*Decizia UNEFS București nr. 706/22.01.2014*).

## Realizări științifice

### Cap. I

Implementarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare în domeniul educației fizice din învățământul superior

### Cap. II

Contribuții pentru îmbunătățirea procesului științific de antrenament sportiv în sporturile de iarnă

### Cap. III

Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice în structurile internaționale

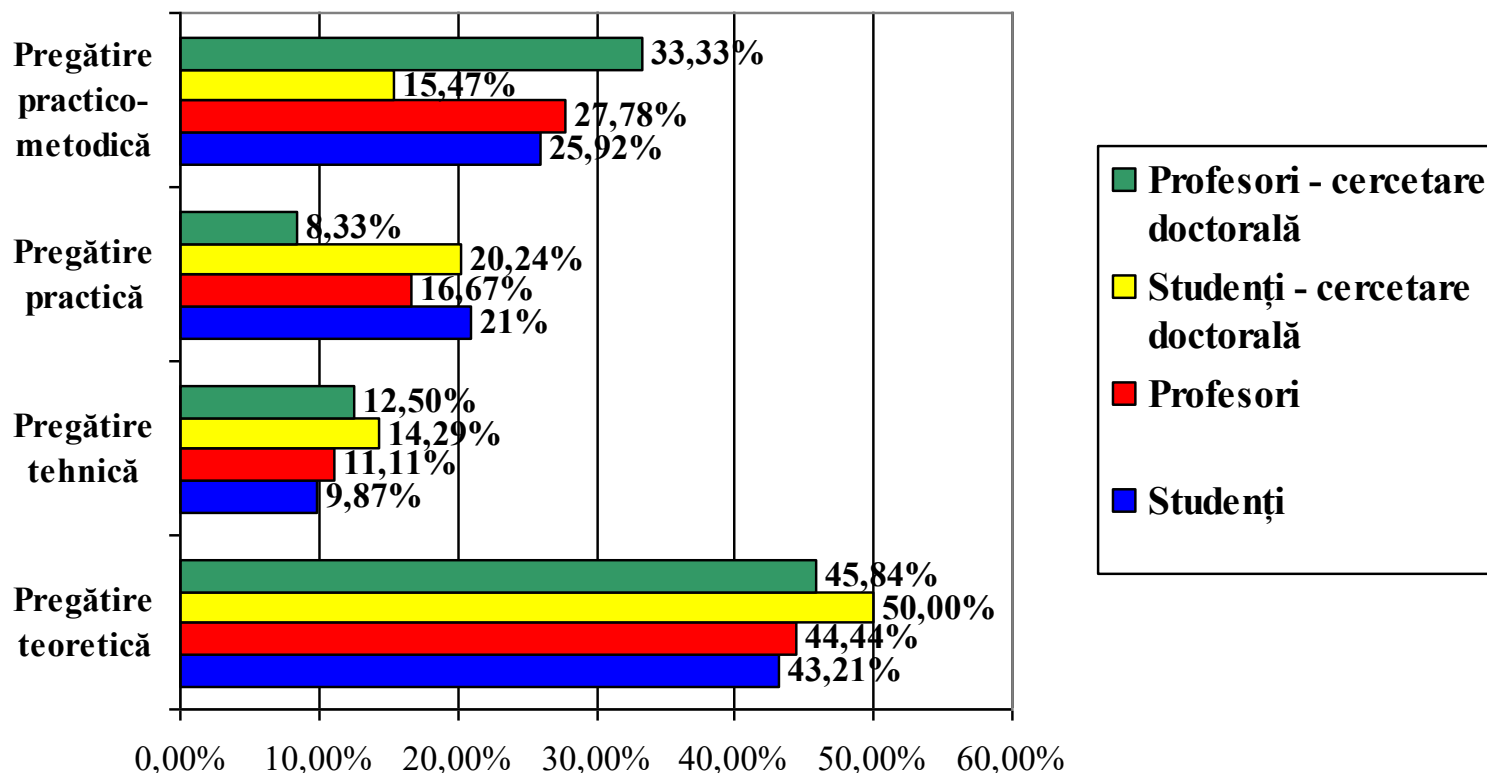
## Implementarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare în domeniul educației fizice din învățământul superior

Dacă materialul empiric la cercetarea doctorală a fost realizat în baza chestionării (ancheta), care a cuprins 432 de respondenți (subiecți): 96 de profesori din învățământul superior de educație fizică și sport și 336 de studenți de la Facultatea de Educație Fizică și Sport din Universitatea Bacău, pentru noua cercetare propusă, materialul empiric a fost realizat în baza chestionării (ancheta), care a cuprins 99 de subiecți: 18 cadre didactice din învățământul superior de educație fizică și sport și 81 de studenți din cadrul programului de studiu Educație Fizică și Sportivă din Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Universitatea "Vasile Alecsandri din Bacău.

În urma analizei și confruntării opiniilor expuse de cadrele didactice și studenții chestionați, la cele două cercetări, am ajuns la concluzia că pregătirea teoretică la disciplina "Bazele generale ale fotbalului" cunoaște, încă, o abordare superficială în cadrul curriculum-urilor naționale și necesită o tratare în detaliu a componentelor ei.

## Implementarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare în domeniul educației fizice din învățământul superior

Pentru a avea certitudinea necesității elaborării unui nou curs teoretic în format electronic, deși procentajele răspunsurilor obținute la această întrebare ne susțin această acțiune, am realizat un grafic comparativ al procentajelor răspunsurilor obținute la această întrebare, între prima cercetare (cercetarea doctorală<sup>1</sup>) și prezenta cercetare:



1. Balint Gh. - Predarea și evaluarea programată a cunoștințelor teoretice la studenții facultăților de educație fizică și sport în cadrul disciplinei „Fotbal-curs de bază – Teza de doctorat, Chișinău, 2002.

## 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

### Premisa cercetării

În demersul nostru, am plecat de la **premise** conform căreia, conținutul și substructurile adecvate cursului teoretic în format electronic al disciplinei „Bazele generale ale fotbalului”, trebuie să se caracterizeze prin structurarea și gestionarea conținutului curricular, după criteriile de accesibilitate imediată, de utilizare minimă, de modularizare arborescentă a informației, capabile să se încadreze în condițiile formatului electronic Adobe Portable Document Format (PDF), care prezintă informațiile programate după criteriile de dependență ale modulelor de conținut extins.

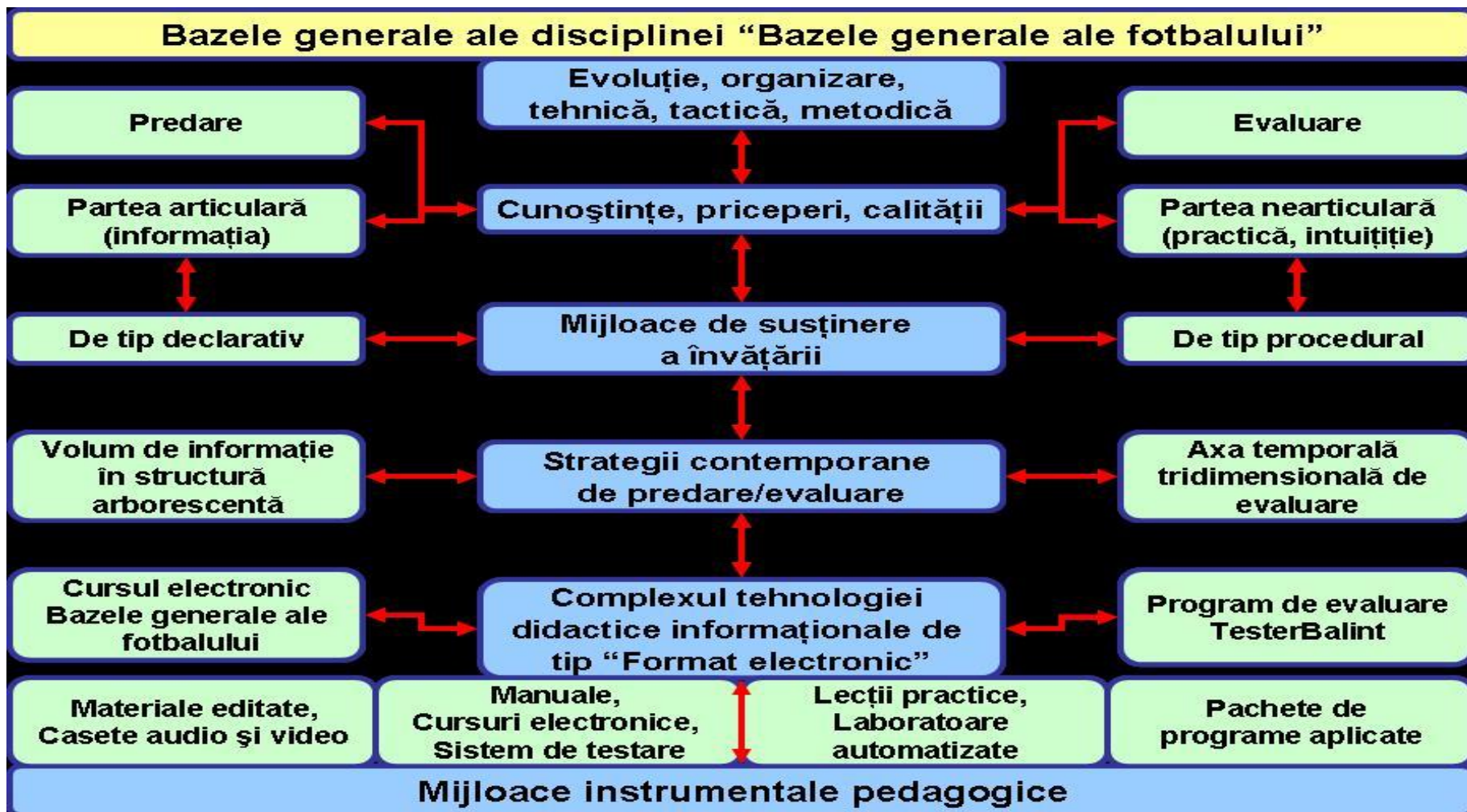
În acest sens, formatul electronic dorit pentru structurarea, accesibilitatea, utilizarea și gestiunea conținutului curricular, a fost ales după criteriile:

- prezentare accesibilă și fiabilă;
- accesibilitate imediată;
- condiții de utilizare minime;
- prezență Internet facilă;
- încapsularea și găsirea ușoară a conținutului;
- modularizarea și structurarea arborescentă a informației.




## 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

### Conceptul educațional al disciplinei „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic




## 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic



**Bazele generale ale fotbalului** 


---

**Curs pentru studenții facultăților de educație fizică**

 **Deschide - Bazele generale ale fotbalului**

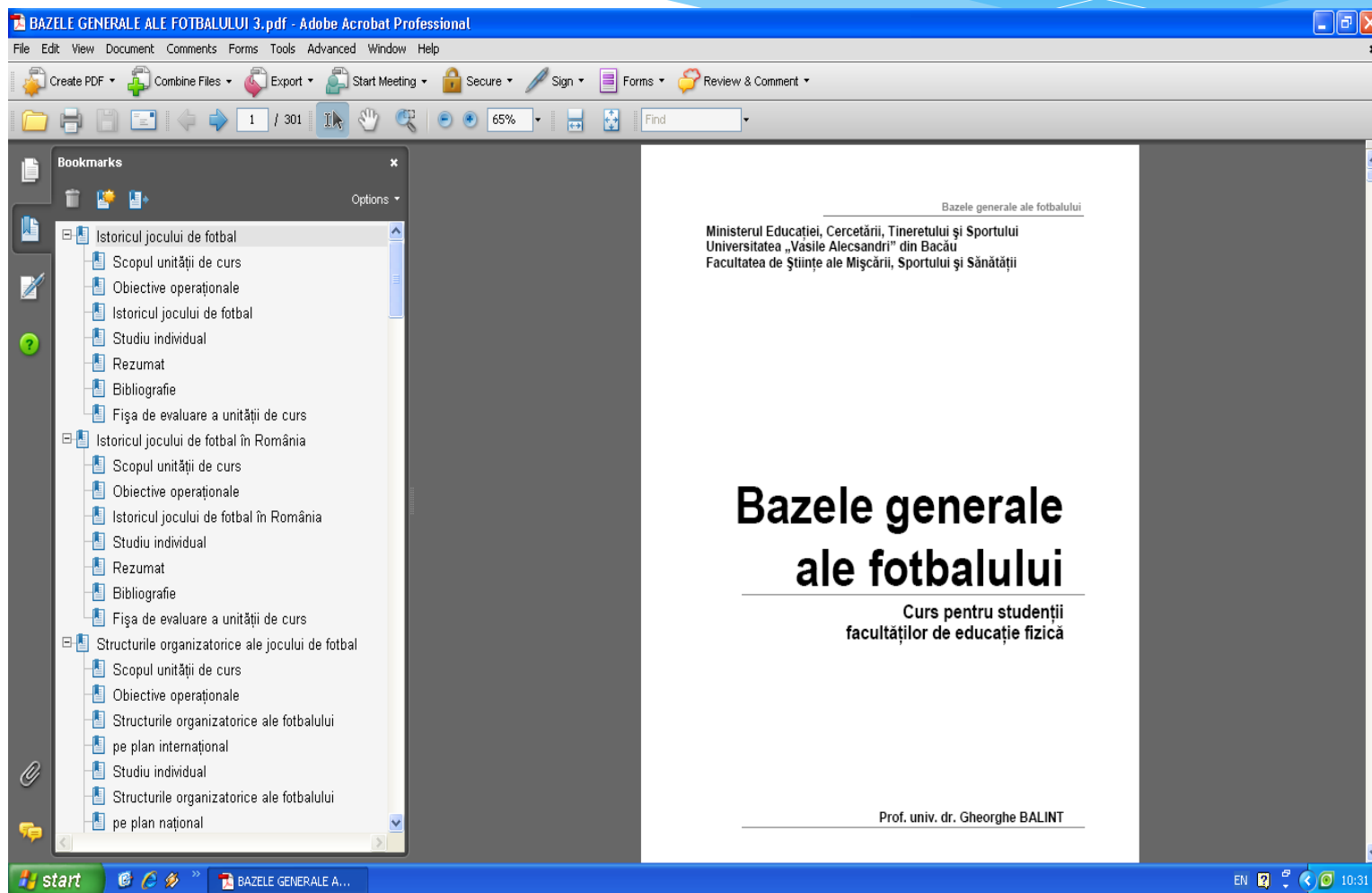
 **Instalează Adobe Acrobat Reader**

---

 Instrucțiuni de utilizare  Despre

Interfața de lansare a cursului teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

# 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic



**Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic și interfața aplicației Adobe Acrobat Reader**

# 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI 3.pdf - Adobe Acrobat Professional

File Edit View Document Comments Forms Tools Advanced Window Help

Create PDF Combine Files Export Start Meeting Secure Sign Forms Review & Comment

202 / 301 100% Find

**Bookmarks**

- Preluarea mingii
- Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a
- labei piciorului (latul)
- Preluarea mingii rostogolite cu partea exterioară a labei piciorului (exteriorul)
- Preluarea mingii cu partea interioară a labei piciorului – prin amortizare
- Preluarea mingii cu șiretul plin – prin amortizare**
- Preluarea mingii cu coapsa - prin amortizare
- Preluarea mingii cu pieptul - prin amortizare
- Preluarea mingii cu capul – prin amortizare
- Preluarea mingii cu talpa din ricoșare
- Preluarea mingii cu ambele gambe – din ricoșare
- Preluarea mingii cu abdomenul
- Deposedaarea adversarului de minge
- Deposedaarea adversarului de minge prin atac din față
- Deposedaarea adversarului de minge prin atac din
- spate și prin alunecare
- Deposedaarea adversarului de minge

## Preluarea mingii cu șiretul plin – prin amortizare

Mingea ce vine cu o traiectorie înaltă dinspre înainte este atacată cu piciorul de execuție ușor ridicat la o înălțime convenabilă jucătorului, acesta oprindu-și pentru un moment alergarea în cazul preluării prin amortizare, sau continuând alergarea dacă mingea este preluată prin contralovire.




Foto 96. Preluarea mingii cu șiretul plin – prin amortizare

Execuția propriu-zisă se efectuează în felul următor: jucătorul anticipează preluarea prin ridicarea și ducerea piciorului în întâmpinarea acesteia.

Când mingea se află în apropierea piciorului ridicat, se ia contact cu mingea prin intermediul șiretului plin și se execută o mișcare

start BAZELE GENERALE A... C:\Documents and Se... Elaborarea cursului el... EN 10:37

**Poziționarea și găsirea informației în cadrul cursului teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic**

# 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI 3.pdf - Adobe Acrobat Professional

File Edit View Document Comments Forms Tools Advanced Window Help

Create PDF Combine Files Export Start Meeting Secure Sign Forms Review & Comment

Bookmarks

- amortizare
- Preluarea mingii cu coapsa - prin amortizare
- Preluarea mingii cu pieptul - prin amortizare
- Preluarea mingii cu capul - prin amortizare
- Preluarea mingii cu talpa din ricoșare
- Preluarea mingii cu ambele gambe - din ricoșare
- Preluarea mingii cu abdomenul
- Deposdarea adversarului de minge
- Deposdarea adversarului de minge prin atac din față
- Deposdarea adversarului de minge prin atac din
- spate și prin alunecare
- Deposdarea adversarului de minge prin atac din
- lateral și prin alunecare
- Protejarea mingii
- Protejarea mingii de pe loc
- Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii)
- Conducerea mingii
- Conducerea mingii cu interiorul labei piciorului

Bazele generale ale fotbalului

spatele la adversar, interpunându-se între acesta și minge într-o poziție încoardată și bine fixată pe ambele picioare.

Un rol important în menținerea poziției optime pentru protejarea mingii îl au brațele, care sunt ușor ridicate și flexate din articulația cotului, menținând astfel echilibrul corpului și o mai bună protecție a mingii.

**Greșeli frecvente**

- jucătorul aflat în posesia mingii comite fault în momentul în care protejează mingea;
- poziție înaltă a corpului în timpul protecției mingii;
- poziție incorectă a brațelor.

**Utilizare tactică:**

- menținerea posesiei mingii în diferite zone ale terenului, atunci când nu se poate pasa sau finaliza.

**Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii)**

Acest procedeu tehnic este combinat în permanentă cu conducerea mingii. Jucătorul aflat în posesia mingii conduce mingea cu piciorul opus direcției din care vine adversarul fiind jumătate întors spre adversar interpunându-se între acesta și minge, bratul dinspre adversar fiind puțin ridicat și flexat din cot, menținând astfel adversarul la o anumită distanță

Foto 106. Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii)

21

Panoul de prezentare al conținutului cursului cursului teoretic

## 1.1. Cursul teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic

În urma implementării cursului teoretic în format electronic putem aprecia că:

Acest format de curs permite actualizarea permanentă a informației conținute în concordanță cu noile orientări ale disciplinelor, evoluția continuă a științei, dinamismul descoperirilor specifice, determinând structurarea modulară: pe fascicule, unități de curs, module de învățare, aspect confirmat și de procentul ridicat al opțiunilor favorabile ale studenților pentru modificarea programei de studiu și introducerea unui curs în format electronic.

Este necesară o permanentă pregătire din punct de vedere al tehnologiilor informaționale (operare pe calculator) a studenților, aspect confirmat de impactul puternic pe care îl are computerul în viața socio-profesională, atât a studenților, cât și a cadrelor didactice

Faptul că există un permanent contact cu informația specifică de ultimă oră, determină studenții să aprecieze obiectiv calitatea cunoștințelor, concretizată în particularitățile pregătirii teoretice, proprii unui astfel de curs.

## **1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”**

**Programul de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – TesterBALINT a evoluat pe parcursul testărilor efectuate de către cadrele didactice și studenții Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității "Vasile Alecsandri" din Bacău.**

**În elaborarea acestui program de evaluare a cunoștințelor, am beneficiat de ajutorul domnului programator Ganaite Dragoș.**

**Timp de 3 ani, au fost luate în calcul - pentru dezvoltarea acestuia - cerințele utilizatorului comun, pentru o folosire cât mai facilă a opțiunilor existente în acest program.**

**Compus din 3 module, cu un obiect de activitate specific dat de evaluarea cunoștințelor teoretice ale studenților, acestea au fost verificate și îmbunătățite treptat, programul ajungând acum la versiunea 6.1.**

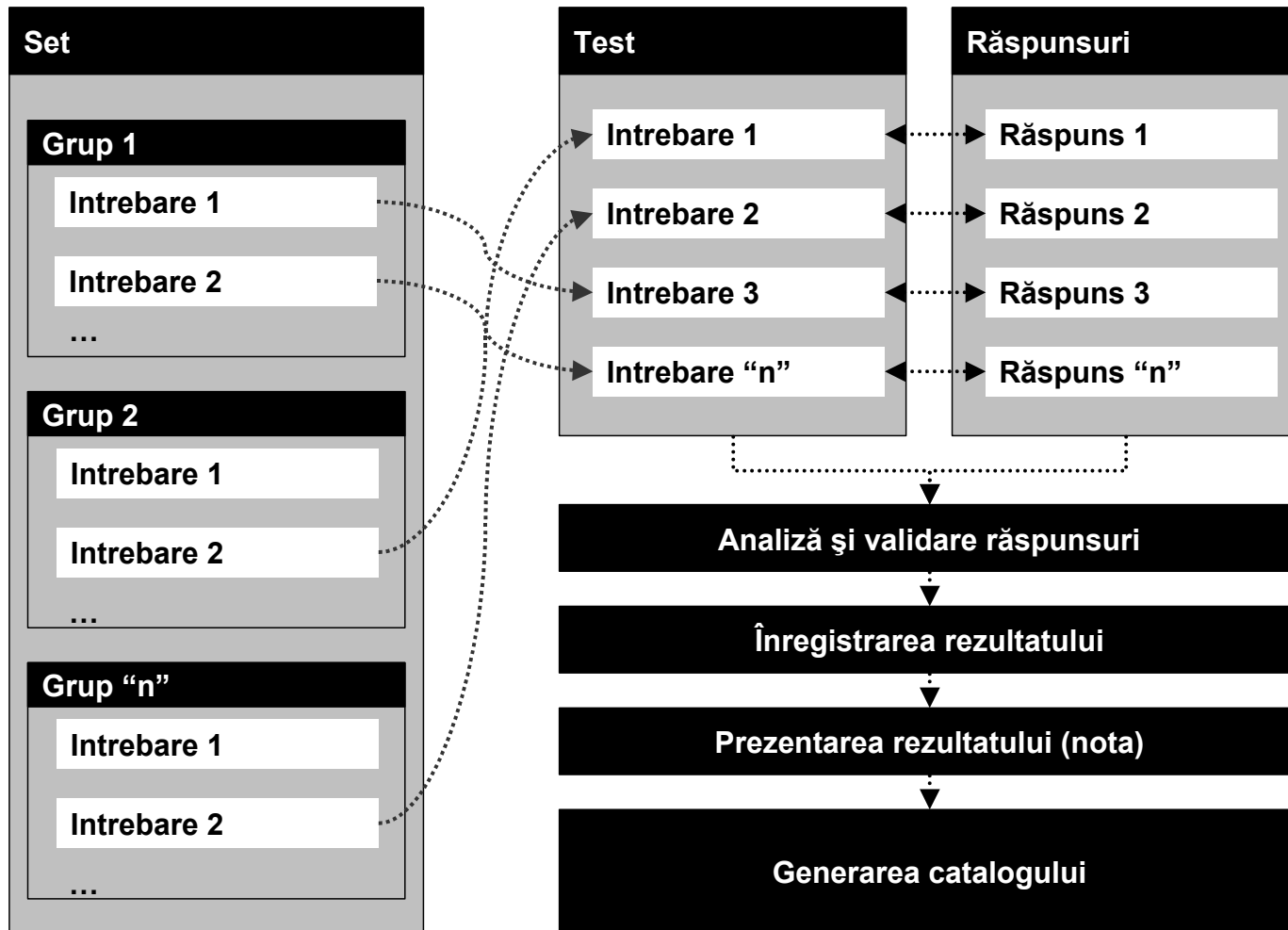
## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Nc	Modul	Descriere	Accesibilitate
1.	Editor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permite examinatorilor crearea, editarea și gestionarea întrebărilor (enunț, variante, răspuns corect, imagini asociate) grupate în categorii.</li> </ul>	Examinator
2.	Tester	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizează testarea efectivă fiind interfața efectivă între student și calculator.</li> <li>Parametri testului (număr de întrebări, categorii verificate, durata testului etc.) sunt configurați de către examinator.</li> <li>La finalul testului (solicitat de student sau la expirarea timpului) este prezentat rezultatul final (nota) și alte informații cu privire la testare.</li> </ul>	Examinator, Student
3.	Rezultate	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezintă într-o formă accesibilă datele înregistrate de modulul Tester.</li> <li>Este posibil exportul datelor pe diferite medii de stocare (dischetă, CD-ROM, Internet, hârtie) și prezentarea sub diverse șabloane (catalog, fișe personale, situații școlare).</li> </ul>	Examinator, Student

### Modulele programului TesterBALINT



## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

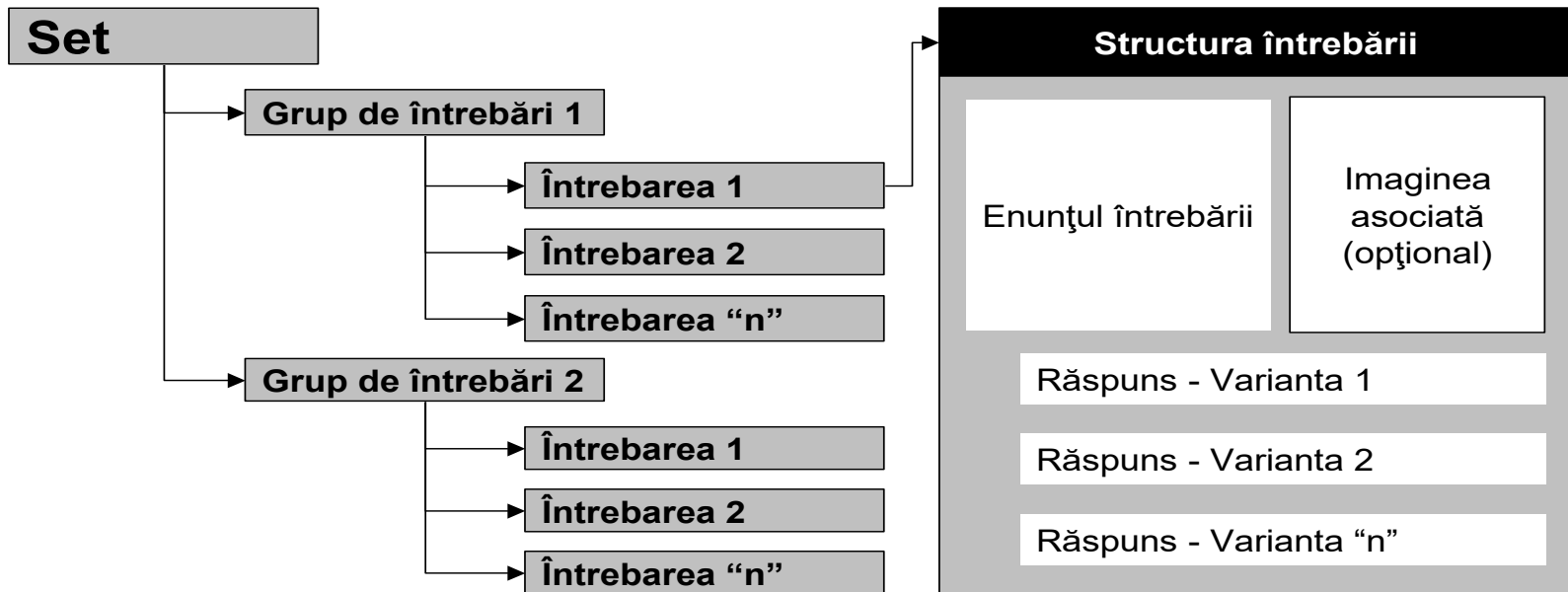


Legăturile existente între datele înregistrate de aplicația TesterBALINT

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

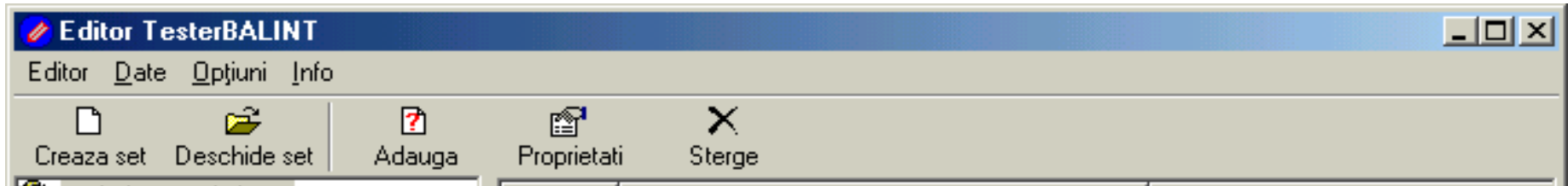
Modulul Editor

Modulul editor este specializat în crearea și gestionarea întrebărilor, grupurilor de întrebări și a seturilor. Din acest motiv, numai examinatorul are acces la acest modul. Dependențele structurale sunt prezentate în figura următoare:



## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Interfața Modulului Editor corespunde standardelor Microsoft Windows, fiind structurată, pe lângă elementele standard de interfață, astfel: bara de meniuri, bara de comenzi rapide (toolbar) și bara de informații (statusbar) în două panouri care prezintă componența setului: arborele grupurilor și lista întrebărilor.



**Editor** – conține opțiuni specifice pentru crearea și gestionarea generală a seturilor de întrebări.

**Opțiuni** – conține comenzi pentru configurarea mediului de lucru ale modului Editor.

**Date** – conține opțiuni pentru gestiunea datelor (întrebări și grupuri de întrebări) existente în seturi.

**Info** – conține comenzi pentru obținerea de informații privind utilizarea modului, versiune și autor.

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

**Meniul Editor conține opțiuni specifice pentru crearea și gestionare a generală a seturilor de întrebări.**

← **Creează set** – creează un nou set, cu opțiunile stabilite la valorile implicite.

← **Deschide set** – deschide un set creat într-o sesiune precedentă de lucru, cu modulul Editor.

← **Recent** – conține o listă a ultimelor seturi utilizate în cadrul modulului Editor.

← **Exportă, Importă** – comenzi pentru transformarea datelor în diverse formate pentru folosirea în cadrul altor programe sau pentru tipărirea acestora, precum și opțiuni pentru adăugarea datelor create cu versiuni anterioare ale modulului Editor sau cu alte programe specializate.

← **Întreținere** – modul pentru asigurarea funcționalității setului, recuperarea datelor după o posibilă pierdere sau eliminarea datelor neutilizate din cadrul setului.

← **Închide** – închide modulul Editor și revine la integratorul Tester Balint.

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

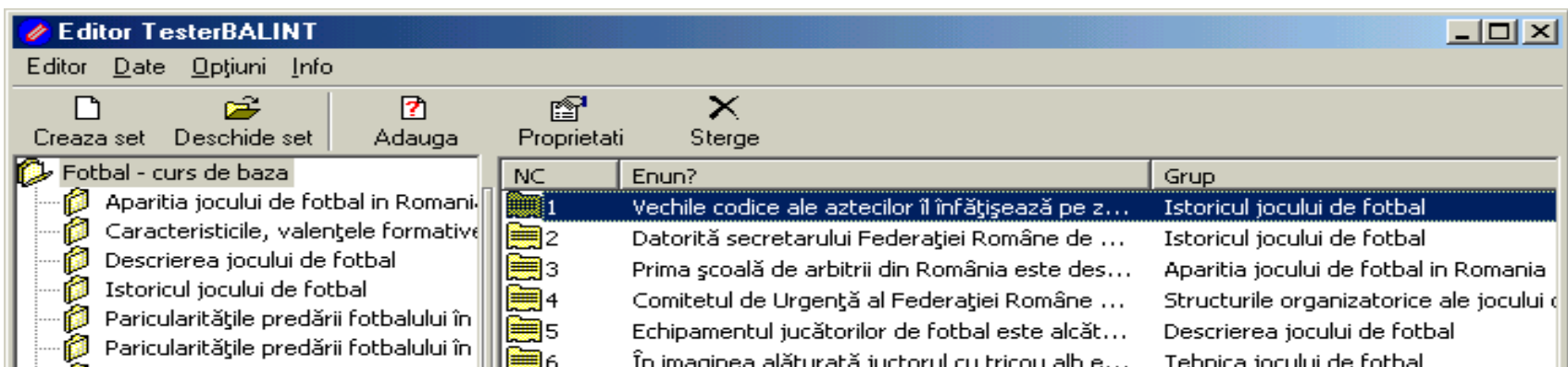
Meniul **Date** conține opțiuni pentru gestiunea datelor (întrebări și grupuri de întrebări) existente în seturi

**Adaugă întrebare** – introduce o întrebare nouă în setul de întrebări. Pentru fiecare întrebare este necesară specificarea grupului (capitolului) din care face parte, enunțul, variantele (valide sau invalide) și elementele media asociate întrebării, de exemplu: imagini, figuri, animații, etc.

**Proprietăți** – modifică informațiile specifice pentru o întrebare adăugată anterior.

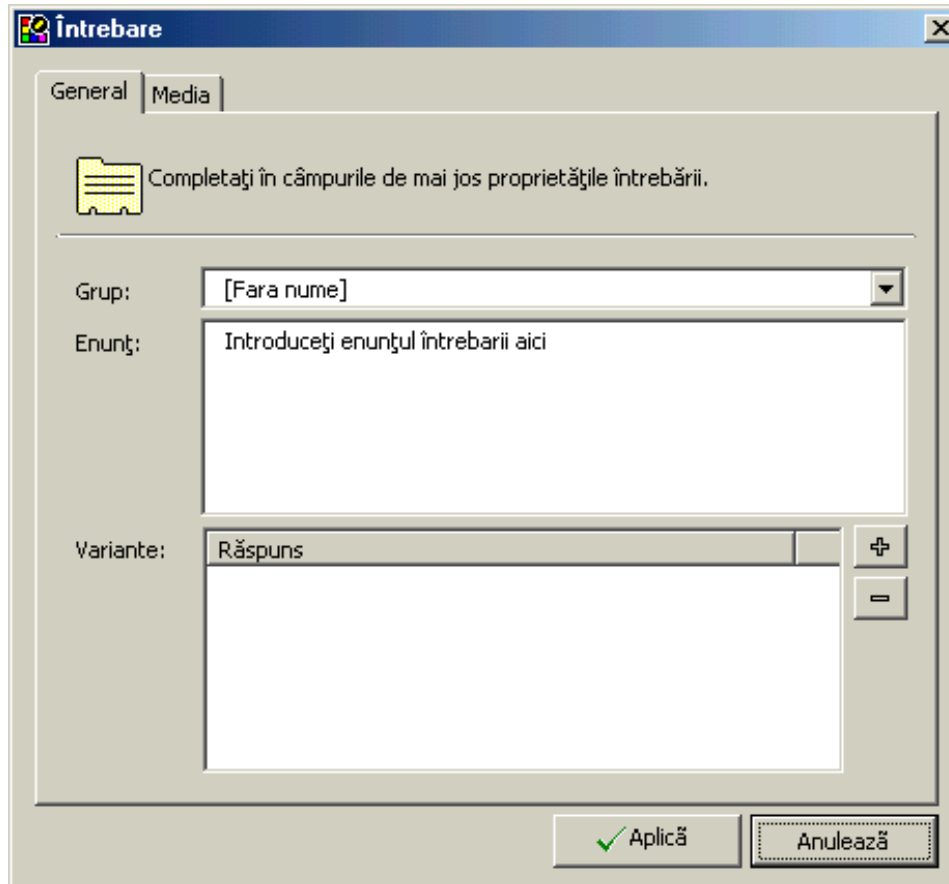
**Șterge** – Șterge întrebările selectate din set.

**Prezentare** – afișează interfața de verificare a întrebării în cadrul testării.



## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

**Adaugă întrebare** – Pentru fiecare întrebare este necesară specificarea grupului (capitolului) din care face parte, enunțul, variantele (valide sau invalide) și elementele media asociate întrebării, de exemplu: imagini, figuri, animații, etc.



Întrebare

General Media

Completați în câmpurile de mai jos proprietățile întrebării.

Grup: [Fara nume]

Enunț: Introduceți enunțul întrebării aici

Variante:

Răspuns	
---------	--

+

-

✓ Aplică Anulează

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

### Modulul Tester

Permite configurarea parametrilor specifici testării. Este permisă selectarea grupurilor de întrebări din care se va efectua testarea, numărul de întrebări din test, durata testării. De asemenea, pentru testare este necesară înregistrarea datelor de identificare ale studentului: numele, grupa, anul de studii. La lansarea testului, studentul poate vedea în orice moment întrebarea curentă, poate bifa variantele de răspuns, poate naviga între întrebările testului. Sunt afișate și alte informații opționale, precum timpul rămas și poziția în cadrul testului.

La finalizarea testului, în funcție de opțiunea studentului sau expirarea timpului, va fi afișată nota obținută, situația întrebări/răspunsuri corecte și procentajul de reușită în cadrul testului. Tot în acest moment, sunt înregistrate în baza de date informații cu privire la rezultat: descrierea studentului (numele, grupa, anul de studii), nota obținută, grupurile din care s-a efectuat testul, examinatorul, data și ora testului.

Interfața modulului Tester este divizată în trei fișe de lucru specializate pentru configurarea testului:

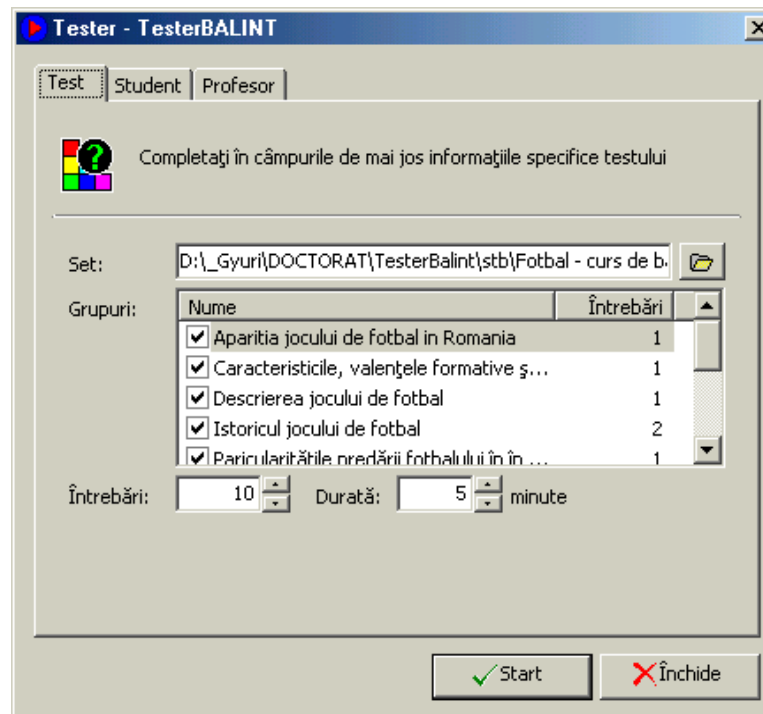
Meniul TEST

Meniul STUDENT

Meniul PROFESOR

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Meniul Test – permite selectarea parametrilor specifici testului: setul din care se va efectua testarea, grupurile (capitolele) din set utilizate pentru selectarea întrebării, numărul de întrebări, timpul dedicat testării.



The screenshot shows the 'Tester - TesterBALINT' application window. It has three tabs: 'Test', 'Student', and 'Profesor'. The 'Test' tab is active. Below the tabs is a message: 'Completați în câmpurile de mai jos informațiile specifice testului'. There are three input fields: 'Set:' with a file path 'D:\\_Gyuri\DOCTORAT\TesterBalint\stb\Fotbal - curs de b...', 'Grupuri:' with a table of selected groups, and 'Întrebări:' with a value of 10. The 'Durată:' field is set to 5 minutes. At the bottom, there are 'Start' and 'Închide' buttons.

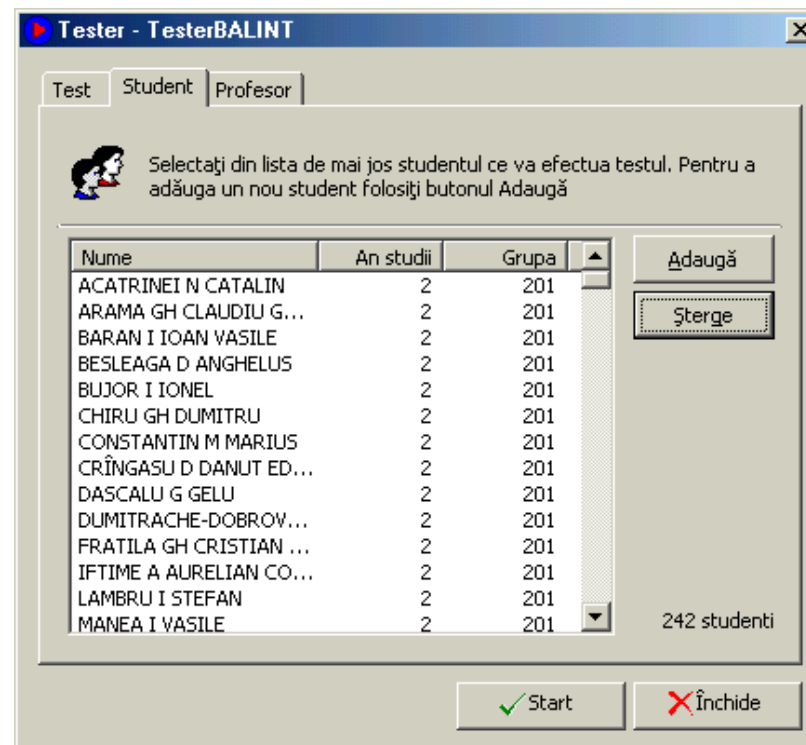
Grupuri:	Nume	Întrebări
<input checked="" type="checkbox"/>	Aparitia jocului de fotbal in Romania	1
<input checked="" type="checkbox"/>	Caracteristicile, valențele formative ș...	1
<input checked="" type="checkbox"/>	Descrierea jocului de fotbal	1
<input checked="" type="checkbox"/>	Istoricul jocului de fotbal	2
<input checked="" type="checkbox"/>	Particularitățile pregătirii fotbalului în în ...	1

După terminarea testării, toate informațiile cu privire la parametrii testării (timp, număr de întrebări, răspunsuri corecte, testul sau capitolele testate) vor fi înregistrate automat în cadrul modului *Rezultate*.



## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

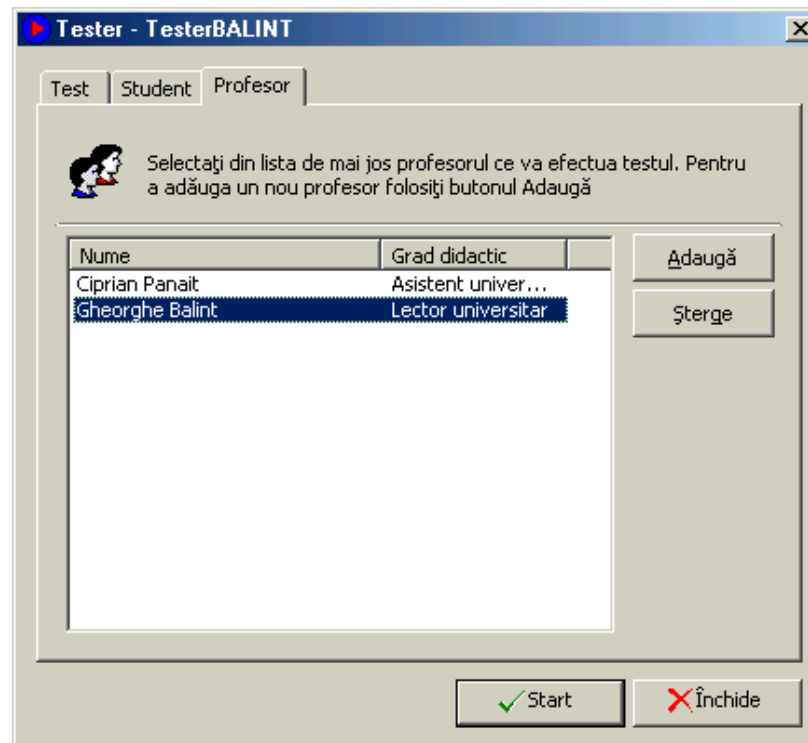
Meniul Student – gestionează informațiile cu privire la studenții supuși testării. Se pot adăuga sau șterge studenții și este posibilă specificarea pentru fiecare student a grupei și anului de studii.



Important de menționat este faptul că, odată cu ștergerea unui student, sunt șterse toate rezultatele obținute de acesta pe parcursul testărilor

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Meniul Profesor – gestionează lista cadrelor didactice ce efectuează testarea. Se pot adăuga sau șterge cadrele didactice și se poate specifica gradul didactic sau parola de acces în cadrul aplicației.



După specificarea tuturor parametrilor testării: timp, număr și grupe de întrebări, studentul și profesorul examinator, prin apăsarea butonului Start, se deschide fereastra de testare.

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Fereastra de testare


accesul este limitat la alte resurse sau aplicații existente, fiind posibilă doar interacțiunea cu elementele din cadrul testului. Fereastra de testare conține elemente de navigare printre întrebările testului și informații privind timpul de testare rămas.

**? Întrebarea 10**

În imaginea alăturată juctorul cu tricou alb efectuează următorul procedeu tehnic:

Enunțul întrebării

Imaginea asociată



Protejarea mingii de pe loc

Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului

Deposedarea adversarului de minge

Protejarea mingii din mișcare

Variantele de răspuns

Timp 3

Timpul scurs de la începutul testării

Poziția curentă în test și butoanele de navigare

10/10

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Fereastra de testare

La expirarea timpului sau la opțiunea studentului, comenzile din cadrul ferestrei de testare sunt blocate, rezultatele sunt înregistrate și apare fereastra cu informații specifice testării. După închiderea acestei ferestre, este solicitată parola de acces și după validarea acesteia de către profesor, se poate continua cu testarea următorului student

**? Întrebarea 5**

Vechile codice ale aztecilor îl înfățișează pe zeul luminii și pe cel al întunericului jucându-se cu mingea și ne transmit știri potrivit cărora una din îndatoririle stăpânilor mexicanii era de a privi, la miezul nopții, constelația Carului Mare pe care o socoteau terenul pentru jocul cu mingea al stelelor.

Același caracter magic avea și un joc asemănător studiat de exploratorul Max de Wied la unul din triburile bazinului superior al fluviului Mississippi.

Acest trib se numea:

Ciokta  
 Mönnitari  
 Toltec

Rezultate	
Student:	Numele
Data testului:	31 mai 2002 - 15:45
Durata:	5 minute
Intrebari:	10 întrebări
Raspunsuri corecte:	8 întrebări
Procentaj:	80,00%
Nota obținută:	8,00
Profesor:	Gheorghe Balint

Admis...

Timp 5 5/10

## 1.2. Program de evaluare a cunoștințelor teoretice pe calculator – „TesterBALINT”

Modulul  
Rezultate

Prezintă, sub forma unor liste, informații (cataloge) despre rezultate obținute de către studenți în cadrul testărilor efectuate cu modulul Tester.

Comenzile disponibile pentru gestiunea datelor în cadrul modulului Rezultate sunt:

**Opțiuni** – permite sortarea și filtrarea datelor prezentate după anumite criterii (an de studiu, grupă, test, profesor).

**Șterge** – elimină din listă rezultatele selectate.

**Tipărește** – tipărește rezultatele sub forma unor cataloge.

**Exportă** – exportă și publică rezultatele către alte formate informatice uzuale (HTML – Internet, RTF – Microsoft Word).

## Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

Plecând de la acceptiunea unanim recunoscută, aceea că *evaluarea furnizează informații privind eficiența procesului, a îndeplinirii obiectivelor, a finalității acestuia făcând posibilă detectarea disfuncțiilor și în consecință reglarea acestuia*, pentru a elimina subiectivismul din evaluare, am folosit programul de evaluare a cunoștințelor teoretice „Tester Balint” ca metodă de verificare și evaluare a cunoștințelor acumulate de către studenți prin intermediul cursului electronic.

La finalul **anului universitar 2009-2010**, pentru a evalua utilitatea și eficiența cursului în cauză și necesitatea introducerii lui în procesul de predare, am comparat notele obținute de studenții anului I de la cele două forme de învățământ *”frecvență redusă”* și *”zi* la evaluarea finală din prima sesiune de examene.

Pe parcursul semestrului II, cursul în format electronic a fost folosit numai de către studenții de la forma de învățământ *”frecvență redusă”*, studenții de la cursurile de zi neavând posibilitatea de a folosi acest curs.

Măsurarea în condiții standard a eșantionului cercetat, a urmărit evidențierea evoluției cunoștințelor teoretice acumulate pentru studenții de la cursurile de zi prin metodele clasice, iar pentru studenții de la forma de învățământ *”frecvență redusă”* prin intermediul cursului teoretic „Bazele generale ale fotbalului” în format electronic, cunoștințele teoretice predate celor două grupe fiind identice din punct de vedere al conținutului.

Din totalul de 54 studenți înmatriculați la forma de învățământ *”frecvență redusă”*, 11 studenți nu s-au prezentat la examen, iar 3 s-au retras de la studii, în primul semestru; din cei 96 studenți înmatriculați la forma de învățământ *”zi”*, s-au prezentat la examen 74 de studenți.

În anul universitar 2009 – 2010, media aritmetică a notelor finale ale celor două categorii de studenți este: **7,23** – studenții *”frecvență redusă”* și **5,34** - studenții *”zi”*.

## Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

### Indicatorii statistici descriptivi ai rezultatelor obținute de către studenții IFR și ZI în anul 2009-2010

Forma de învățământ	Nr. std.	Nota minimă	Nota maximă	Media aritmetică	Abaterea standard	Coeficient de variabilitate
IFR 2009-2010	40	6	9	7,23	0,768	10,62%
ZI 2009-2010	74	4	9	5,34	1,777	33,28%
Valid N (listwise)	40					

Din datele tabelare, putem constata prezența valorilor mici ale abaterilor standard, iar coeficienții de variabilitate indică o **foarte bună omogenitate** pentru grupul studenților înscriși la IFR și **omogenitate medie** pentru grupul de studenți înscriși la ZI.

Prin urmare, mediile sunt reprezentative pentru ambele grupe studiate.

### Centralizarea mediei rezultatelor obținute de către studenții IFR și ZI în anul 2009-2010

Grup Statistic	Forma învățământ	Nr. std.	Media aritmetică	Abaterea standard	Eroare standard a mediei
An univ. 2009-2010	IFR	40	7,23	0,768	0,121
	ZI	74	5,34	1,777	0,207

## Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

Centralizarea parametrilor statistici obținuți ca urmare a Testului Levene pentru egalitatea varianțelor și a testului t pentru egalitatea mediilor – 2009-2010.

Testul t pentru eșantioane independente		Testul lui Levene pentru egalitatea varianțelor		Testul t pentru egalitatea mediilor						
		F	Sig. (p)	t	df	Sig. (p)	Diferența mediilor	Eroarea standard a diferenței	95% Intervalul de încredere	
									Inferior	Superior
An univ. 2009-2010	Varianțe egale	95,361	,000	6,391	112	,000	1,887	,295	1,302	2,472
	Varianțele nu sunt egale			7,876	108,001	,000	1,887	,240	1,412	2,362

Ca urmare a **testului t** pentru eșantioane independente, observăm că există o diferență semnificativă din punct de vedere statistic între mediile obținute de grupa de studenți de la IFR ( $M= 7,23$ , abaterea standard  $0,77$ ) și grupa de studenți de la ZI ( $M= 5,34$ , abaterea standard  $1,78$ ).

Valoarea **testului F al lui Levene** este semnificativă statistic ( $F=95,361$ ,  $p<.05$ ), ceea ce înseamnă că vom accepta varianta neegalității varianțelor, fapt pentru care vom alege al doilea set de date, dispersiile fiind eterogene.

Valoarea absolută a lui t obținută este  $t(108.001) = 7,876$ ,  $p<.05$ , care este mai mare decât valoarea de referință a lui  $t = 2.00$  din tabela lui Fisher pentru  $p<0,05$ , rezultate care conduc la respingerea ipotezei de nul și confirmarea ipotezei că **există o diferență semnificativă** între mediile obținute de cele două grupe în anul 2009-2010, fapt ce argumentează oportunitatea de a introduce în anul universitar următor, cursul în format electronic, ca material didactic pentru ambele categorii de studenți.



## Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

### Indicatorii statistici descriptivi ai rezultatelor obținute de către studenții IFR și ZI în anul 2011-2012

Forma de învățământ	Nr. std.	Nota minimă	Nota maximă	Media aritmetică	Abaterea standard	Coeficient de variabilitate
IFR 2011-2012	18	4	9	7,44	1,381	18,56%
ZI 2011-2012	36	4	9	7,83	1,231	15,72%
Valid N (listwise)	18					

Se observă din tabel că s-au obținut valori mici ale abaterilor standard, iar coeficienții de variabilitate indică o **foarte bună omogenitate** atât pentru grupul studenților înscriși la ZI cât și pentru grupul de studenți înscriși la IFR.

Prin urmare, mediile sunt reprezentative pentru ambele grupe studiate.

### Centralizarea mediei rezultatelor obținute de către studenții IFR și ZI în anul 2011-2012

Grup Statistic	Forma învățământ	Nr. std.	Media aritmetică	Abaterea standard	Eroare standard a mediei
An univ. 2011-2012	IFR	18	7,44	1,381	0,326
	ZI	36	7,83	1,231	0,205

## Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

Centralizarea parametrilor statistici obținuți ca urmare a Testului Levene pentru egalitatea varianțelor și a testului t pentru egalitatea mediilor – 2010-2011.

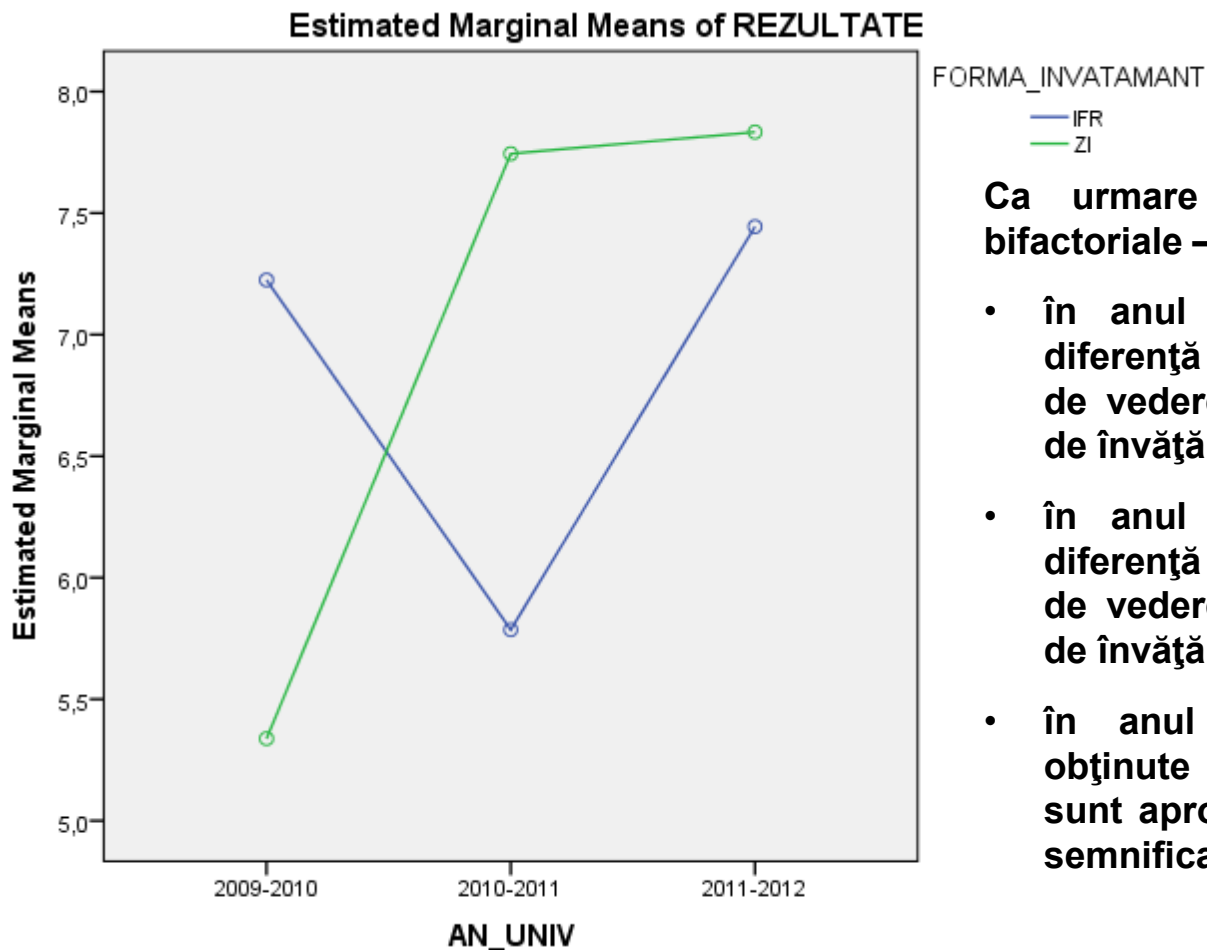
Testul t pentru eșantioane independente		Testul lui Levene pentru egalitatea varianțelor		Testul t pentru egalitatea mediilor						
		F	Sig. (p)	t	df	Sig. (p)	Diferența a mediilor	Eroarea standard a diferenței	95% Intervalul de încredere	
									Inferior	Superior
An univ. 2011-2012	Varianțe egale	1,393	0,243	-1,051	52	,298	-,389	,370	-1,131	,354
	Varianțele nu sunt egale			-1,011	30,809	,320	-,389	,385	-1,174	,396

Ca urmare a **testului t** pentru eșantioane independente observăm că nu există o diferență semnificativă din punct de vedere statistic între mediile obținute de grupa de studenți de la IFR ( $M= 7,44$ , abaterea standard 1,38) și grupa de studenți de la ZI ( $M= 7,83$ , abaterea standard 1,23).

Se observă ca valoarea **testului F al lui Levene** nu este semnificativă statistic ( $F=8,144$ ,  $p<.05$ ), valoarea absolută a lui t obținută fiind  $t(15.693)=3,622$ ,  $p<.05$ , care este mai mică decât valoarea de referință a lui  $t =2.00$  din tabela lui Fisher pentru  $p<0,05$ , rezultate care conduc la acceptarea ipotezei de nul, și anume că **nu există o diferență semnificativă** între mediile obținute de cele două grupe în anul 2011-2012.

# Aprecierea nivelului cunoștințelor teoretice pe baza notelor obținute cu programul de evaluare „Tester Balint”

Dinamica evoluției mediilor obținute în anii universitari 2009-2010, 2010-2011, 2011-2012  
- studenți IFR și ZI



**Ca urmare a aplicării analizei statistice bifactoriale – putem constata următoarele:**

- în anul universitar 2009-2010 există o diferență de medii, semnificativă din punct de vedere statistic, între cele două forme de învățământ;
- în anul universitar 2010-2011 există o diferență de medii, semnificativă din punct de vedere statistic, între cele două forme de învățământ;
- în anul universitar 2011-2012 mediile obținute de studenții de la IFR și de la ZI sunt apropiate, diferența dintre ele nefiind semnificativă din punct de vedere statistic.

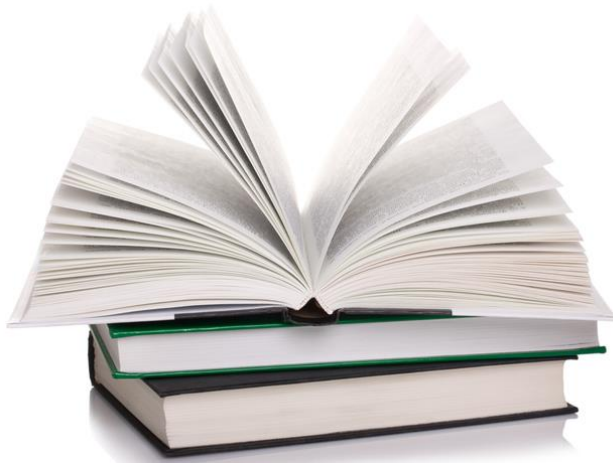
## Concluzii

- **În anul universitar 2009 – 2010**, studenții de la forma de învățământ "zi" au primit informații specifice cursului teoretic "*Bazele generale ale fotbalului*" prin metodele clasice, iar pentru studenții de la forma de învățământ "*frecvență redusă*", informațiile au fost primite în format electronic. Pe baza notelor obținute la examen de către studenții de la cele două forme de învățământ, se desprinde concluzia eficienței folosirii cursului în format electronic, prin media notele mai mari obținute de studenții de la forma de învățământ "*frecvență redusă*" - **7,23**, față de media notelor - mai mică - obținută de studenții de la forma de învățământ "zi" - **5,23**.
- **În anul universitar 2010 – 2011**, ca urmare a rezultatelor mai bune obținute în anul anterior de studenții de la forma de învățământ "*frecvență redusă*", am decis introducerea cursului teoretic "*Bazele generale ale fotbalului*" în format electronic și pentru studenții de la forma de învățământ "zi". Rezultatele obținute la examenul final de studenții de la forma de învățământ "zi" au fost mai bune – **7,74** față de cele ale studenților de la forma de învățământ "*frecvență redusă*" – **5,79**. Aceste rezultate m-au determinat să continui folosirea în format electronic al cursului și pentru anul universitar următor, pentru ambele forme de învățământ.
- **În anul universitar 2011 – 2012**, media notele obținute de studenții celor două forme de învățământ au fost apropiate, fără diferențele semnificative semnalate în anii anteriori. Astfel, media notelor a fost de **7,44** pentru studenții de la forma de învățământ "*frecvență redusă*" și **7,83** pentru studenții de la forma de învățământ "zi".

**O altă concluzie ce se desprinde, este creșterea mediilor notelor obținute de studenții de la forma de învățământ "zi" pentru anii universitari 2010 – 2011 - 7,74, respectiv 2011 – 2012- 7,83, după ce a fost introdus cursul electronic, față de anul universitar 2009 – 2010 – 5,34.**

## Contribuții publicistice

Implementarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare în domeniul educației fizice din învățământul superior



***”Utilizarea tehnologiilor informaționale în elaborarea unor cursuri teoretice specifice facultăților de educație fizică / The use of computer information technology in creating specific physical education and sports theoretical courses”***, lucrare publicată în Web of Science (Quality and efficiency in e-learning, vol. 3; Book Series: eLearning and Software for Education; Pages: 39-44; Published: 2013. Conference: 9th International Conference eLearning and Software for Education; Location: Bucharest, ROMANIA; Date: APR 25-26,  
[http://ws.isiknowledge.com/cps/openurl/service?url\\_ver=Z39.88-2004&rft\\_id=info:ut/WOS:000328100900006](http://ws.isiknowledge.com/cps/openurl/service?url_ver=Z39.88-2004&rft_id=info:ut/WOS:000328100900006).

***”The electronic course – the general bases of football”***, lucrare susținută în calitate de **keynote speaker** la Conferința Științifică Internațională ”Disportare 2016” care a avut loc la Facultatea de Educație, Universitatea din Boemia de Sud din Ceske Budeovice, Republica Cehă și publicată în volulul conferinței **”Disportare 2016 - sborník z vědecké konference”** (ISBN 978-80-7394-636-4; pag.11-17),  
[https://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/Disportare\\_2016\\_Sbornik.pdf](https://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/Disportare_2016_Sbornik.pdf)

***„Concepte moderne privind utilizarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina “Bazele generale ale fotbalului”***, (Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-606-520-011-1, 120 pag.)

## **Contribuții privind îmbunătățirea procesului științific de antrenament sportiv în sporturile de iarnă**

**În cadrul acestui capitol, voi face referire la o parte semnificativă a activității personale de cercetare, desfășurate în perioada 2007 – 2016 și care a fost determinată de specializarea mea sportivă, anume aceea de antrenor de schi-biatlon, precum și de colaborarea cu colectivele tehnice ale Federației Române de Schi Biatlon.**

### **Optimizarea procesului de instruire sportivă în sărituri cu schiurile**



**1**

**Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani .**



**2**

**Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri .**

### **Aspecte de organizare a instruirii sportive în schiul de fond și biatlon**



**1**

**Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic v stilul liber .**



**2**

**Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II .**



**3**

**Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României**

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

Preocupat permanent de scientizarea procesului de selecție sportivă, coroborat cu numirea mea ca *Director al proiectului internațional: Schi Jumping Romania*, încheiat în 01 noiembrie 2007 între Federația Română de Schi Biatlon și SC OMV România Mineraloel SRL (proiect ce se va derula pe o perioadă de 10 ani), începând cu acest an mi-am propus demararea unui proces mai îndelungat de implementare a selecției științifice caracterizată printr-un înalt grad de interdisciplinaritate pentru această ramură a sporturilor de iarnă.

Primul pas în realizarea acestui demers a fost implementarea în cadrul Federației Române de Schi Biatlon a proiectului de cercetare *"Teste și probe de selecție pentru copii la schi sărituri"* (Contract de cercetare-dezvoltare nr. 1184/121 din 07.03.2008 încheiat între Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Universitatea din Bacău și Federația Română de Schi Biatlon din România prin Decizia nr.150/13.03.2008.

**Motivația** prezentei cercetări este faptul că la vârsta de 6-8 ani, predomină selecția empirică, care urmărește identificarea mai mult după simț sau pe baza experienței selecționarului a unor calități motrice specifice schi săriturilor, iar în al doilea rând, a unor particularități de personalitate precum curajul (lipsa fricii), existența unei motivații intrinseci puternice pentru practicarea ramurilor sportive respective, plăcerea ludică, etc., criteriile științifice fiind mai puțin edificatoare, din cauza dificultăților de prognozare a valorilor cu privire la evoluția biologică și psihologică.

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

Ținând cont de aspectele particulare ale stadiului inițial de selecție sportivă pentru a obține rezultate obiective în ceea ce privește cercetarea noastră, ne-am stabilit următoarea **ipoteză**:

***”Utilizarea bateriei de teste propuse de noi va asigura o selecție științifică în săriturile cu schiurile, prin stabilirea unelor criterii specifice de identificare a aptitudinilor, tehnologii riguroase de execuție și evaluare, precum și metode statistico-matematice oportune de prelucrare a datelor”.***

Experimentul constatativ s-a desfășurat în perioada **25 – 27 octombrie 2015, la Baza Sportivă Olimpică pentru Sporturi de Iarnă din Râșnov.**

**Subiecții** cuprinși în cercetare sunt copii de 6 – 8 ani elevi în școlile generale din localitățile Râșnov, Zărnești, Predeal, Brașov, Săcele și Târlungeni din județul Brașov, **12 băieți și 12 fete.**

Pe parcursul desfășurării activității experimentale s-au folosit următoarele **teste** propuse de către noi:

- 1. Traseul pentru măsurarea echilibrului dinamic - *Testul Kinkerdall*;**
- 2. Testul *stand and reach* pentru măsurarea mobilității coxofemorale în plan anterior;**
- 3. Testul Săritură în înălțime de pe loc pentru măsurarea detentei;**
- 4. Testul hexagon pentru măsurarea vitezei și agilității.**



## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

### Rezultate și discuții

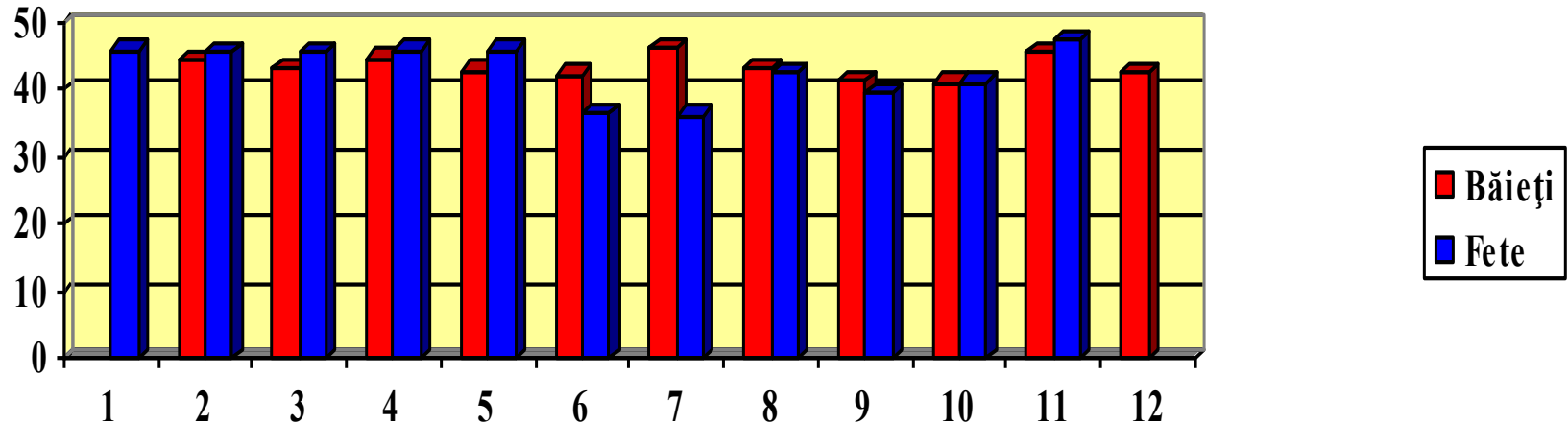
Datele culese în urma activității experimentale s-au centralizat în tabele iar prelucrarea și analiza acestora s-a realizat prin comparația unor indicatorilor pentru fiecare subiect în parte.

### Rezultatele realizate de către subiecții experimentului la testul Kirkendal

Subiect	GRUPA BĂIEȚI	Subiect	GRUPA FETE
1B	44.19 sec.	1F	46.01 sec.
2B	44.23 sec.	2F	45.63 sec.
3B	43.31 sec.	3F	45.71 sec.
4B	44.57 sec.	4F	45.80 sec.
5B	42.83 sec.	5F	46.01 sec.
6B	42.32 sec.	6F	36.42 sec.
7B	46.12 sec.	7F	36.33 sec.
8B	43.22 sec.	8F	42.47 sec.
9B	41.37 sec.	9F	39.55 sec.
10B	41.13 sec.	10F	41.05 sec.
11B	45.43 sec.	11F	47.51 sec.
12B	42.55 sec.	12F	44.35 sec.

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

### Dinamica rezultatelor realizate de către subiecții experimentului la testul Kirkendal



Comparând rezultatele obținute de către copiii prezenți la selecție cu grila de interpretare pentru testul Kirkendal, putem afirma că din cei 12 băieți testați, toți au un echilibru dinamic foarte bun, subiectul 7B având un rezultat apropiat de: 46,12 sec.

În ceea ce privește fetele, putem afirma că acestea nu au un echilibru dinamic la fel de bun ca și cel al băieților, doar 9 dintre fetele testate reușind rezultate care le încadrează în grupa echilibru dinamic foarte bun. Trebuie să menționăm că trei dintre fete (6F, 7F și 9F) au un echilibru dinamic bun.

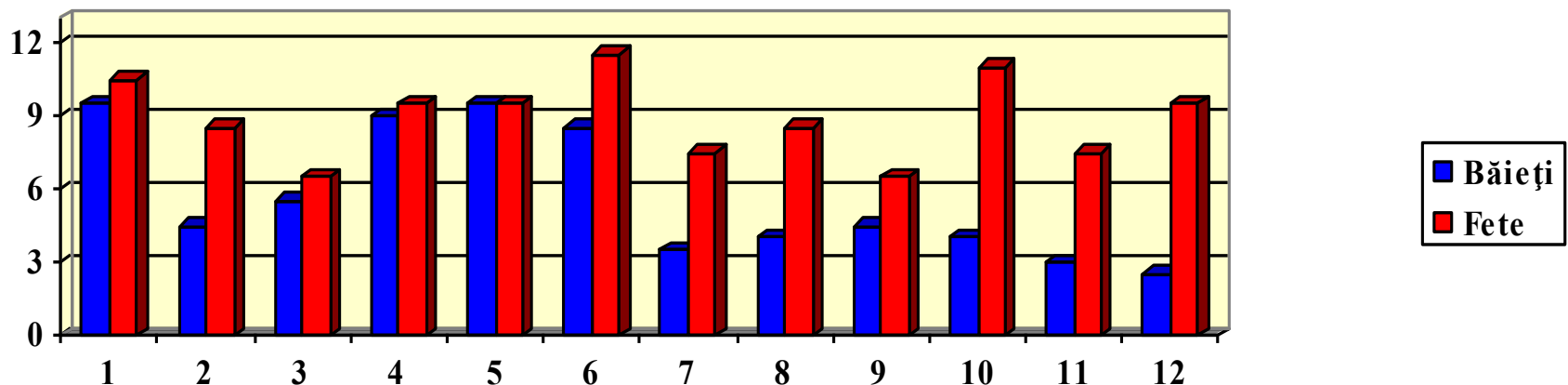
În concluzie, rezultatele obținute de fete și băieți la testul Kirkendal, considerăm a fi bune pentru această grupă de vârstă, lucru care ne determină să acceptăm în grupa de începători în schi sărituri pe toți copiii testați.

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

### Rezultatele realizate de către subiecții experimentului la testul Stand and Reach

Subiect	GRUPA BĂIEȚI	Subiect	GRUPA FETE
1B	9,5 cm.	1F	10,5 cm.
2B	4,5 cm.	2F	8,5 cm.
3B	5,5 cm.	3F	6,5 cm.
4B	9,0 cm.	4F	9,5 cm.
5B	9,5 cm.	5F	9,5 cm.
6B	8,5 cm.	6F	11,5 cm.
7B	3,5 cm.	7F	7,5 cm.
8B	4,0 cm.	8F	8,0 cm.
9B	4,5 cm.	9F	6,5 cm.
10B	4,0 cm.	10F	11,0 cm.
11B	3,0 cm.	11F	7,5 cm.
12B	2,5 cm.	12F	9,5 cm.

### Dinamica rezultatelor realizate de către subiecții experimentului la testul Stand and Reach



## **Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani**

**Comparând rezultatele obținute de către copiii prezenți la selecție cu grila de interpretare pentru testul “Stand and Reach” putem afirma că toți subiecții testați, băieți și fete nu au o mobilitate coxofemurală optimă pentru acest sport.**

**Acest lucru, considerăm noi, se datorează faptului că majoritatea copiilor înscriși la selecție practică exercițiul fizic sau joaca în aer liber mai puțin de o oră pe zi.**

**Descurajatoare sunt rezultatele obținute de subiecții: 12B (2,5 cm), 11B (3 cm) și 7B (3,5 cm), care se încadrează în grupa de interpretare: mediocru, fapt care pune sub semnul întrebării selecționarea acestora, având în vedere că mobilitatea coxofemurală nu este așa de ușor de îmbunătățit pe parcursul activității sportive .**

**Chiar dacă rezultatele fetelor sunt un pic mai încurajatoare: 9 fete – se încadrează în grupa de interpretare: satisfăcător și doar 3 fete se încadrează în grupa de interpretare: bine .**

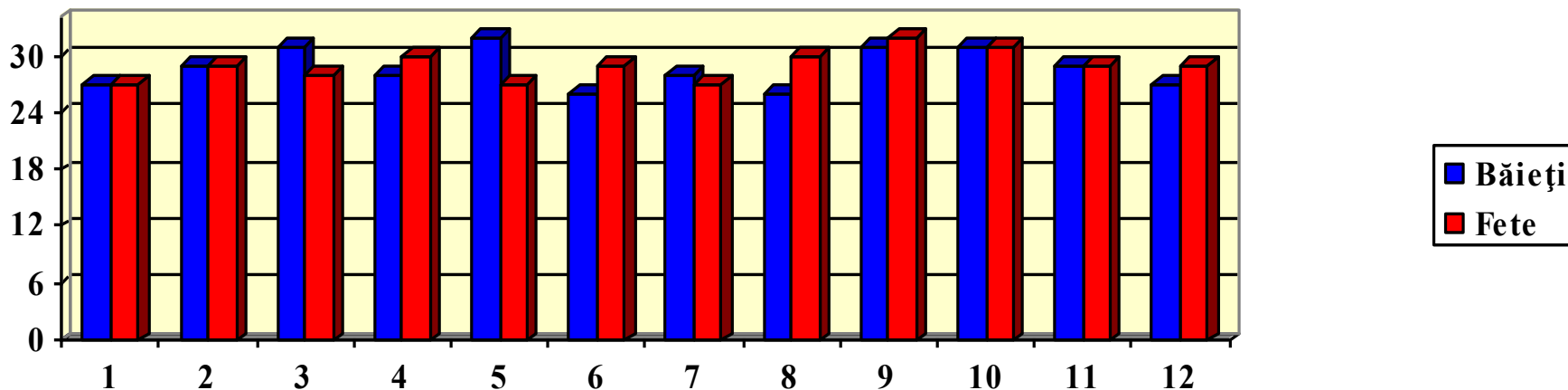
**La modul general, putem afirma în urma testărilor că mobilitatea coxofemurală este o problemă pentru copiii de 6 – 8 ani înscriși la selecție.**

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

Rezultatele realizate de către subiecții experimentului la testul săritură în înălțime de pe loc

Subiect	GRUPA BĂIEȚI	Subiect	GRUPA FETE
1B	27 cm.	1F	27 cm.
2B	29 cm.	2F	29 cm.
3B	31 cm.	3F	28 cm.
4B	28 cm.	4F	30 cm.
5B	32 cm.	5F	27 cm.
6B	26 cm.	6F	29 cm.
7B	28 cm.	7F	27 cm.
8B	26 cm.	8F	30 cm.
9B	31 cm.	9F	32 cm.
10B	31 cm.	10F	31 cm.
11B	29 cm.	11F	29 cm.
12B	27 cm.	12F	29 cm.

Dinamica rezultatelor realizate de subiecții experimentului la testul săritură în înălțime de pe loc



## **Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani**

**Înainte de a interpreta rezultatele obținute de subiecți, trebuie să menționăm faptul că interpretarea rezultatelor va trebui să țină cont de grila de interpretare prezentată, concret: scala de valori este diferită pentru copii de 6-7 ani față de cei de 8 ani.**

**La o primă analiză a rezultatelor obținute de subiecți se observă faptul că ambele categorii de vârstă și de sex se încadrează în mare în grupa de interpretare: bine, acest fapt fiind benefic, deoarece detenta este una din calitățile psihomotrice deosebit de importante pentru un săritor cu schiurile.**

**Din analiza rezultatelor obținute se observă că la copiii cu vârsta de 8 ani, una din fete (9F) a sărit 32 de centimetri, rezultat care se încadrează în grupa de interpretare: foarte bine, nici un băiat de la grupa de vârstă 8 ani nereușind acest rezultat .**

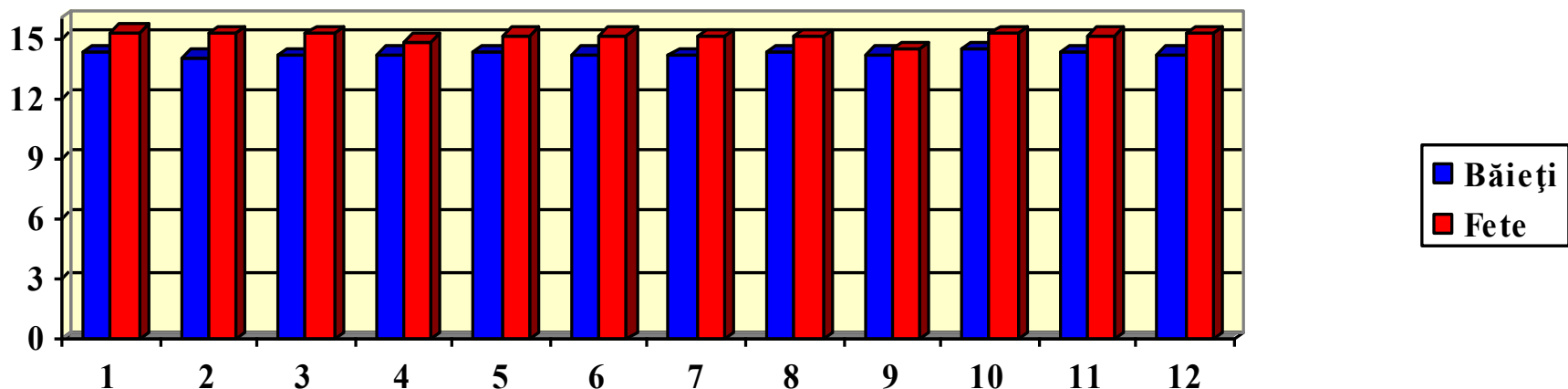
**Aceeași situație o descoperim și la grupa de vârstă 6-7 ani, unde subiectul (4F) a sărit 30 de centimetri rezultat care se încadrează în grupa de interpretare: foarte bine, nici un băiat de la această grupă de vârstă nereușind un rezultat care să se încadreze în grupa de interpretare: foarte bine .**

## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

### Rezultatele realizate de către subiecții experimentului la testul Hexagon

Subiect	GRUPA BĂIEȚI	Subiect	GRUPA FETE
1B	14,29 sec.	1F	15,34 sec.
2B	14,09 sec.	2F	15,24 sec.
3B	14,13 sec.	3F	15,26 sec.
4B	14,22 sec.	4F	14,82 sec.
5B	14,27 sec.	5F	15,16 sec.
6B	14,24 sec.	6F	15,18 sec.
7B	14,14 sec.	7F	15,09 sec.
8B	14,26 sec.	8F	15,06 sec.
9B	14,24 sec.	9F	14,48 sec.
10B	14,48 sec.	10F	15,27 sec.
11B	14,29 sec.	11F	15,19 sec.
12B	14,25 sec.	12F	15,21 sec.

### Dinamica rezultatelor realizate de subiecții experimentului la testul Hexagon



## Contribuții privind îmbunătățirea etapei de selecție inițială pentru sărituri cu schiurile la copii în vârstă de 6-8 ani

La proba Hexagon, comparând rezultatele obținute de către copiii prezenți la selecție cu grila de interpretare pentru testul "Hexagon, putem afirma că toți subiecții testați, băieți și fete se încadrează în grupa de interpretare: bine în ceea ce privește evaluarea vitezei și agilității, acest fapt fiind deosebit de benefic pentru noi și pentru viitorii săritori cu schiurile, deoarece viteza este una din calitățile psihomotrice deosebit de importante pentru un săritor cu schiurile.

Din analiza rezultatelor obținute se observă că două din fete (4F și 9F) au obținut rezultate care se încadrează în grupa de interpretare: foarte bine (14,82 sec. respectiv 14,48 sec.), nici un băiat nereușind acest rezultat.

Remarcăm faptul că cele două fete care au obținut calificativul foarte bine au același calificativ și la testul săritură în înălțime de pe loc, fapt care ne determină să afirmăm că aceste două fete se constituie în viitoare candidate pentru practicarea săriturilor cu schiurile.

În condițiile date, activitatea desfășurată în legătură cu tema propusă și rezultatele obținute ne permit să afirmăm că ipoteza de la care am plecat în prezenta cercetare a fost confirmată, astfel: ***"Utilizarea bateriei de teste propuse de noi va asigura o selecție științifică în săriturile cu schiurile datorită faptului că sunt stabilite unele criterii specifice de identificare a aptitudinilor, tehnologii riguroase, precum și metode statistico-matematice de prelucrare a datelor."***



## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

În abordarea cercetării noastre am pornit de la necesitatea instituirii unui program de intervenție kinetoterapeutică care să asigure pe lângă o recuperare corectă și completă a funcțiilor afectate și continuarea instruirii tehnice specifice sportului practicat.

**În aceste situații, rolul și importanța echipei interdisciplinare își poate maximiza influența când toți membrii sunt conectați la interesele comune ale echipei în jurul căreia activează.**

Subiectul selectat pentru cercetarea de față este T.R., sportiv ce practică sărituri cu schiurile, vârsta 20 de ani, experiență sportivă de 8 ani.

Intervenția kinetoterapeutică a constat în fixarea obiectivelor kinetoterapeutice pe termen scurt: reducerea efortului fizic, diminuarea durerii și a procesului inflamator, creșterea amplitudinii de mișcare pe flexia gambei pe coapsă (fără încărcarea membrului și apoi cu încărcarea acestuia), tonifierea musculaturii coapsei și gambei (agoniști și antagoniști) și refacerea și creșterea stabilității antero-posterioare a genunchiului, cel din urmă obiectiv reprezentând elementul central al intervenției kinetoterapeutice pentru consolidarea rezultatelor obținute și prevenirea recidivelor.

**Din punct de vedere tehnic s-au folosit execuții imitative legate (poziție de elan-desprindere-zbor-aterizare) atât de pe loc fix cât și din mișcare - pe cărucior și pe schiuri, apoi pregătirea a continuat pe trambuline, unde a existat un raport optim între viteza obținută de pe elan, lungimea săriturii și suprafața aterizării. Datorită acestor exerciții sportivul a avut o reprezentare mai bună a propriei scheme corporale cu influențe pozitive în orientarea spațiotemporală.**

## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

Programul s-a desfășurat în 3 etape:

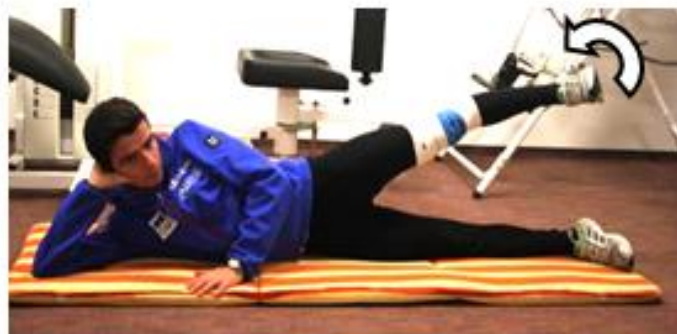
**Etapa I (28.09.2012 – 3.10.2012, Bacău)** ce a vizat diminuarea durerii și a procesului inflamator, creșterea amplitudinii de mișcare pe flexia gambei pe coapsă fără încărcarea membrului.

Mijloacele și metodele kinetoterapeutice folosite au fost: medicația antiinflamatoare orală; masaj analgic periarticular cu unguente antiinflamatoare (diclofenac gel, alle gel, kinetic gel, voltaren); masaj cu gheață; electroterapie (curenți interferențiali, ultrasunete); mobilizări pasive ale membrului inferior; mobilizări pasive ale rotulei; mișcări active specifice fiecărei articulații corespunzătoare membrului inferior sănătos (folosind metoda inducției reciproce) și apoi pe cel afectat de la distal către proximal; mișcări pasivo-active, activo-pasive, autopasive.

Pentru exemplificare, prezentăm câteva dintre exercițiile active folosite în această etapă, pentru subiectul T.R..



*Figura 30. Poziția inițială – culcat lateral*



*Figura 31. Mișcare activă izotonică prin abducția membrului inferior cu genunchiul extins – tonifierea tensorului fasciei lata și fesierului mic și mijlociu*

## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

**Etapa II (31.10.2012 – 7.11.2012, Bacău)** a vizat diminuarea durerii și a procesului inflamator, creșterea amplitudinii de mișcare pe flexia gambei pe coapsă cu încărcarea acesteia, tonifierea musculaturii coapsei și gambei (agoniști și antagoniști).

Mijloacele și metodele kinetoterapeutice folosite au fost: aplicarea inițială a mijloacelor prezentate în etapa I și continuarea programului cu:

- **contractții izometrice** pe grupe musculare direct interesate pentru tonifierea musculară (am folosit exerciții izometrice fără încărcătură, care imită poziția de elan și de zbor în unghiuri care nu au suprasolicitat articulația în cauză și care au permis și lucru din punct de vedere ideomotric - vezi fig.: 40, 41, 42, 43, 44, 45 din Teza de abilitare.
- **contractții concentrice (desprindere) și excentrice (aterizare)** în interiorul și în afara segmentului de contractii, tehnici de facilitare neuro-proprioceptive (inversarea agonistică, inversarea lentă, inversarea lentă cu opunere, contractii repetate, relaxare-opunere).



*Figura 43. Din așezat pe un gymball cu membrul afectat ușor în fața celui sănătos*



*Figura 44. Ridicări ale trunchiului fără desprinderea șezutului de pe gymball – tonifierea cvadricepsului și ischiogambierilor*

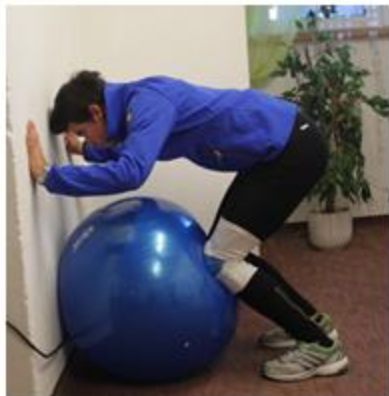


*Figura 45. Revenirea în poziția inițială*

## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

**Etapa III (18.11.2012 – 24.11.2012, Ramsau, Austria)** a vizat refacerea și creșterea stabilității în special antero-posterioare a genunchiului și reintegrarea în activitatea sportivă (antrenament). Pentru această etapă am folosit mișcări active cu încărcare a membrului afectat (liber și cu obiecte), tehnici de facilitare neuroproprioceptive pentru stabilitate, și anume: izometrie alternantă și stabilizare ritmică. Am evitat alergările, în schimb am folosit bicicleta medicinală pentru menținerea condiției fizice.

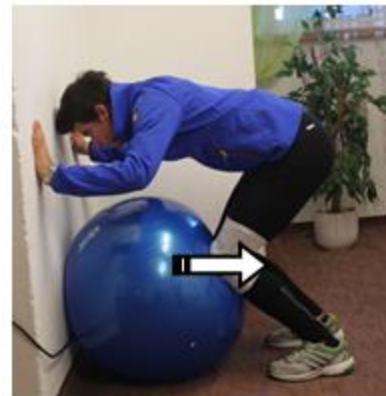
Din punct de vedere tehnic am continuat cu exercițiile prezentate anterior, dar am folosit și execuții imitative legate (poziție de elan – desprindere – zbor - aterizare) atât de pe loc fix cât și din mișcare pe cărucior și pe schiuri. În acest caz aterizările s-au făcut pe suprafețe moi (saltele, bureți, zăpadă afânată). Următorul pas s-a făcut pe trambuline, unde a existat un raport optim între viteza obținută pe elan, lungimea săriturii și suprafața aterizării. Am respectat o succesiune logică în antrenamentele specifice (mărimea trambulinelor folosite în antrenament, numărul de sărituri-volumul și menținerea unei stări optime de start prin folosirea condițiilor apropiate de concurs).



*Figura 49. Din stând cu sprijinul genunchilor pe un gymball fixat la perete, plecând de la un unghi de flexie de 45° a coapsei pe bazin*



*Figura 50. Continuarea mișcării izotonice sau izometrice prin semiflexia genunchilor până la un unghi de 90°*

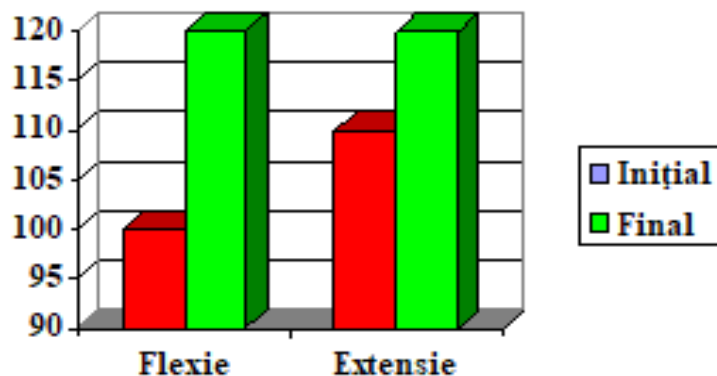


*Figura 51. Revenire în poziția inițială*

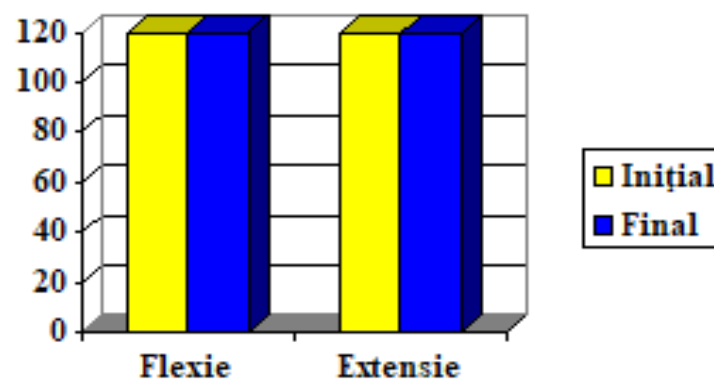
## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

### Prelucrarea și interpretarea datelor cercetării

Conform datelor selectate pentru aprecierea funcției segmentului afectat prezentăm în continuare interpretarea grafică a datelor obținute



*Figura 55. Dinamica evoluției amplitudinii de mișcare a articulației genunchiului membrului afectat*



*Figura 56. Dinamica evoluției amplitudinii de mișcare a articulației genunchiului membrului sănătos*

Conform fig. 55 reprezentând dinamica evoluției amplitudinii de mișcare pentru articulația genunchiului afectat se observă o diferență între amplitudinile celor 2 mișcări de  $10^\circ$  mai mult la mișcarea de extensie la testarea inițială.

Conform fig. 56 reprezentând dinamica evoluției amplitudinii de mișcare pentru articulația genunchiului sănătos o diferență între acesta și genunchiul afectat de  $20^\circ$  pentru mișcarea de flexie și de  $10^\circ$  la mișcarea de extensie.

## Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri

### Prelucrarea și interpretarea datelor cercetării

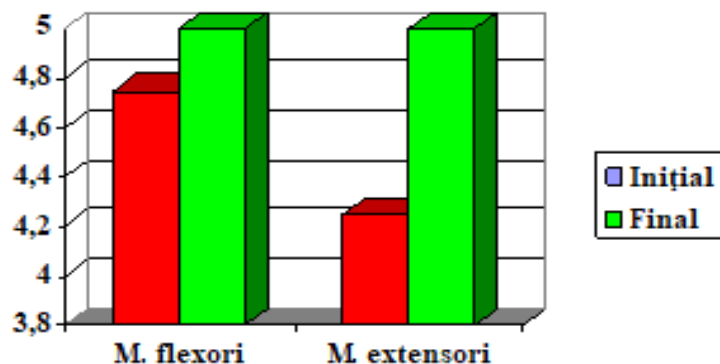


Figura 57. Dinamica evoluției forței musculare specifice membrului afectat

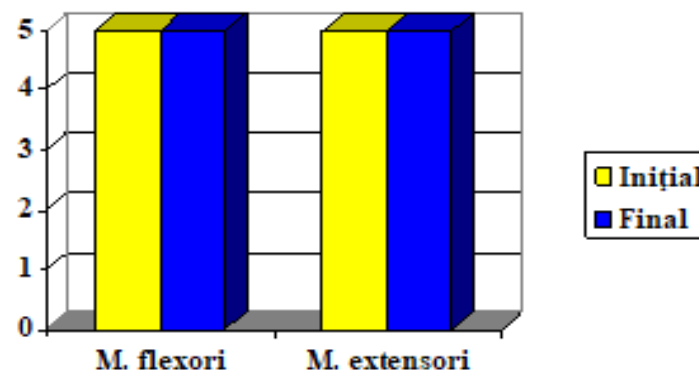


Figura 58. Dinamica evoluției forței musculare specifice membrului sănătos

Conform fig. 57 reprezentând dinamica evoluției forței musculare specifice membrului afectat constatăm o diferență între mușchii flexori (ischiogambieri) și mușchii extensori (cvadriceps) față de testarea finală pe o scală de la 0 la 5 între 4,75 și 4,25 raportat la cele două grupe musculare. În final, ajungând ca grupele musculare de la cele două membre inferioare să ajungă la un procent de 100% forță musculară – fig. 58.

## **Contribuții privind utilizarea mijloacelor de recuperare ca modalitate de instruire tehnică în schi sărituri**

### **Concluzii**

**În cazul de față, subiectul tratat a fost inclus într-un program de pregătire și concursuri care a început în luna aprilie 2012, având ca obiectiv obținerea unui rezultat bun la Campionatele Mondiale de Juniori - ianuarie 2013 și calificare la Jocurile Olimpice de iarnă Sochi 2014.**

**Leziunea a survenit în timpul acestui program, în luna septembrie, iar o intervenție chirurgicală l-ar fi stopat din acest program, nemaifiind timp pentru recuperarea post operatorie pentru participarea în sezonul 2012-2013.**

**Considerăm că prin folosirea acestui program de recuperare am reușit în primul rând să menținem funcționalitatea articulației genunchiului și în al doilea rând să creștem nivelul tehnic prin îmbunătățirea sensibilității proprioceptive, ajutându-l pe sportiv să conștientizeze mișcarea din punct de vedere al fluenței în execuție (antrenament ideomotric).**

**Astfel am evitat uzura dată de volumul de antrenament, accentuând calitatea, care s-a realizat prin antrenamente tactice, apropiate cât mai mult de sfera competițională. Adaptarea sportivului la specificul trambulinei s-a făcut mai rapid iar creșterea pe antrenament s-a făcut în general de la primele sărituri.**

**În final, rezultatul obținut la Campionatul Mondial de Juniori organizat la Liberec în luna ianuarie 2013 (locul 19), cel mai bun rezultat al nostru, confirmă reușita acestui program.**

## Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

La propunerea colegilor Francisco Pradas de la Fuente, Carlos Castellar Otin, Luis Manzano Benito, Jose Manuel Lou Bonafonte și Marta Rapun Lopez, cadre didactice și cercetători la Universitatea din Zaragoza, Spania și Luis Poch Galloso de la Centrul Tehnic de Sporturi de Iarnă din Aragon, Spania am acceptat să fac parte din colectivul de cercetare care și-a propus să realizeze o analiză științifică comparativă a stilului clasic și stilului liber de alunecare în schiul de fond.

**Scopul acestui studiu** a fost de a evalua diferențele de execuție dintre două stiluri de schi fond (clasic și liber), dintr-un grup de patru schiori de fond, juniori de înaltă performanță de la **Centrul Tehnic de Sporturi de Iarnă din Aragon (Spania)**.

Studiul de față a evaluat execuțiile unor schiori de fond juniori de înaltă performanță, comparând stilul clasic cu cel liber în timpul unei competiții naționale. Mai multe studii anterioare au investigat parametrii diferitelor stiluri de schiat, dar cele mai multe dintre ele s-au desfășurat în laborator, în condiții simulate de cursă.

### Material și metode

Patru schiori de fond juniori de înaltă performanță de la **Centrul de Sporturi de Iarnă (CETDI, Jaca, Spania)** au fost selectați pentru acest studiu care s-a desfășurat pe perioada a două competiții: 10 km stil liber și 10 km stil clasic, executate pe același traseu și în aceleași condiții (calitatea zăpezii, temperatură, vânt și umiditatea relativă).

Vârsta medie a fost de  $7.7 \pm 1.4$  ani, cu o greutate medie de  $64.3 \pm 6.1$  kg și o înălțime medie de  $175.5 \pm 0.05$  cm.

**Studiul s-a desfășurat pe traseul de schi fond Linza (Huesca, Spania), în timpul Campionatului de Schi Fond din Aragon.**



# Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

## Material și metode

În timpul competiției, frecvența cardiacă a fost analizată la fiecare 5 secunde, înregistrând frecvența cardiacă maximă și cea medie. Frecvența cardiacă a fost înregistrată și în timpul revenirii organismului după efort, după competiție, cu ajutorul unui ceas care conține GPS și măsurare a pulsului (Garmin Forerunner® 305, USA).

S-au analizat, de asemenea, și nivelurile de lactat, cu ajutorul unei metode de absorbție (Dr Lange® Photometer LP 450, Berlin, Germania), cu trei ore înainte de competiție (testare inițială), imediat după terminarea competiției și după 2, 4, 6, 8 și 10 min, în timpul revenirii după efort.

O cantitate de 10  $\mu$ L de sânge din vasele capilare a fost prelevată din lobul urechii, pentru măsurarea concentrației de lactat din sânge.

Datele distribuite normal (Testul Kolmogorov-Smirnov și Shapiro-Wilk) au fost prelucrate statistic folosind analiza de varianță unifactorială și testul t pentru comparații ulterioare ( $p < 0.05$ ).

**Datele anormal distribuite au fost analizate cu ajutorul testelor Friedman și Wilcoxon ( $p < 0.05$ ), folosindu-se ca suport pentru calcule programul Statistical Package for Social Science (SPSS®, Chicago, IL, USA)**

# Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

## Rezultatele cercetării

Rezultatele din text și tabele sunt prezentate ca fiind deviația  $\pm$  standard medie

**Tabelul 20**  rezumă rezultatele competițiilor de schi fond (10 km, ambele stiluri).

Timpul înregistrat la terminarea curselor a fost de 28-30 min pentru stilul liber și de 29 min pentru stilul clasic.

Parametru	Liber	Clasic
Viteza medie ( $\text{km h}^{-1}$ )	$20.64 \pm 0.3$	$20.09 \pm 0.8$
FC maximă ( $\text{b min}^{-1}$ )	$188 \pm 8.2$	$188 \pm 5.4$
FC medie ( $\text{b min}^{-1}$ )	$164 \pm 8.8$	$175 \pm 13.9$
Lactat din sânge, inițial ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$1,4 \pm 0.5$	$1.7 \pm 0.4$
Lactat din sânge, maxim ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$13,7 \pm 2$	$11.9 \pm 0.8$
Lactat din sânge, revenire după efort min. 2 ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$13,4 \pm 1,8$	$10.5 \pm 1.4$
Lactat din sânge, revenire după efort min. 4 ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$12.7 \pm 1.7 *$	$8.7 \pm 1.3 *$
Lactat din sânge, revenire după efort min. 6 ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$11.4 \pm 1.8 *$	$7.5 \pm 1.6 *$
Lactat din sânge, revenire după efort min. 8 ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$10.4 \pm 1.4 *$	$6.3 \pm 1.3 *$
Lactat din sânge, revenire după efort min. 10 ( $\text{mmol L}^{-1}$ )	$8.9 \pm 1.6 *$	$5.6 \pm 1.1 *$

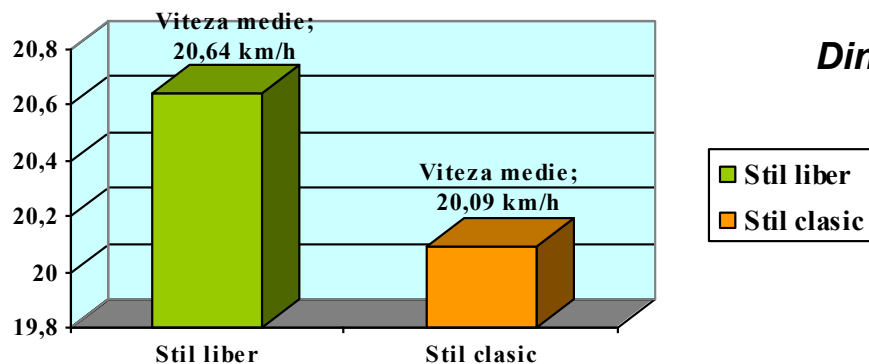
\*: Diferențe statistice ( $p < 0.05$ )

Tabelul 20. Rezultatele execuțiilor din timpul competiției (Liber: stilul liber, Clasic: stilul clasic)

# Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

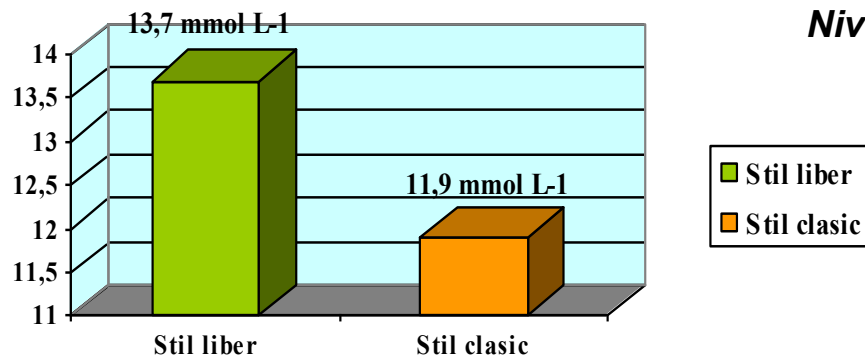
## Rezultatele cercetării

S-au observat diferențe semnificative între cele două stiluri la toate cele patru măsurători ale lactatului din sânge în timpul revenirii după efort.



*Dinamica vitezei medii la fiecare stil – clasic / liber*

Nu s-au observat diferențe semnificative între cele două stiluri ( $20.64 \pm 0.3 \text{ km h}^{-1}$  și  $20.09 \pm 0.9 \text{ km h}^{-1}$ ).



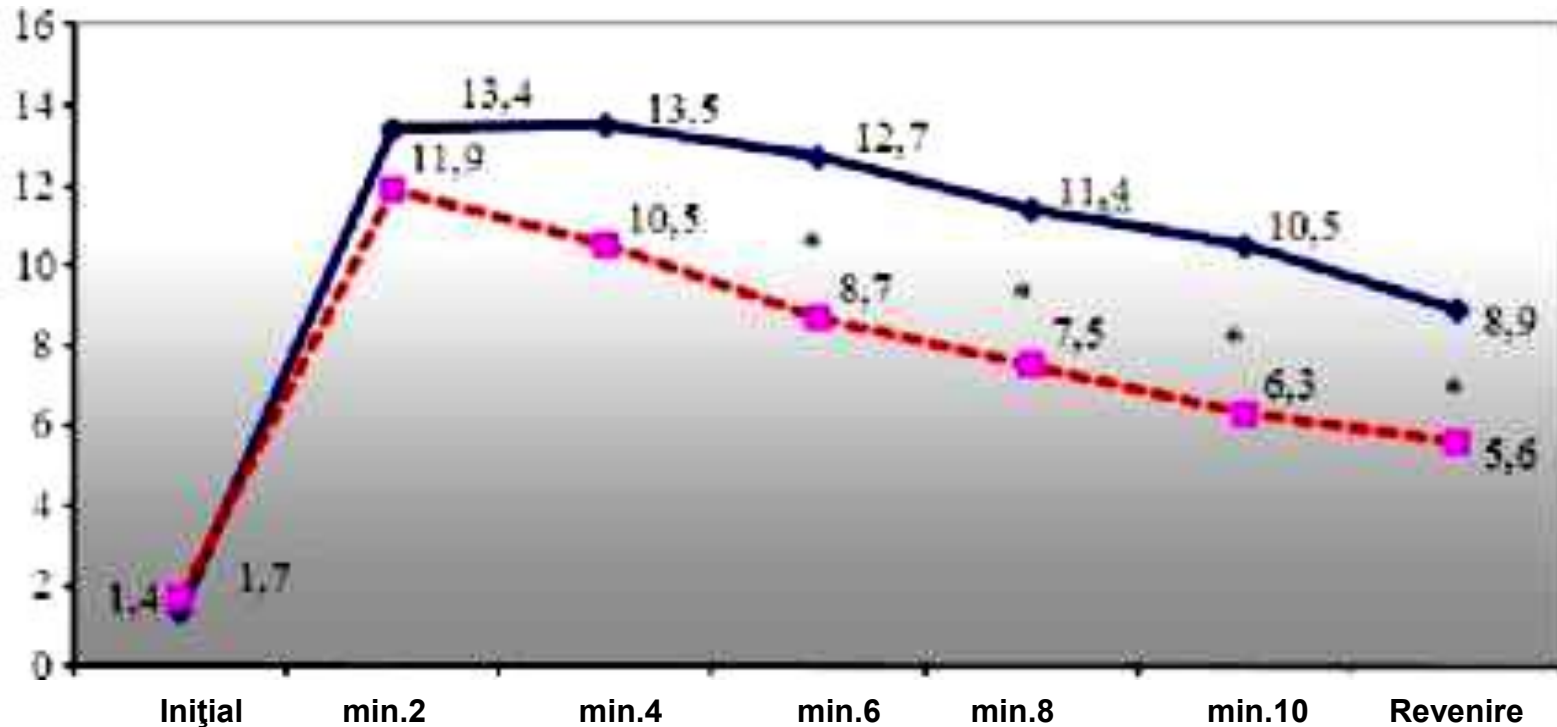
*Nivelurile maxime de lactat din sânge – clasic / liber*

Concentrația de lactat a fost mai mare la stilul liber decât la stilul clasic ( $13.7 \pm 2 \text{ mmol L}^{-1}$  și  $11.9 \pm 0.8 \text{ mmol L}^{-1}$ ), cu toate că, din punct de vedere statistic, nu au fost diferențe. S-au observat diferențe semnificative între cele două stiluri, la toate cele patru măsurători ale lactatului din sânge, în timpul revenirii după efort.

## Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

### Rezultatele cercetării

**Nivelurile de lactat** măsurate în timpul revenirii după efort sunt prezentate în figura următoare:

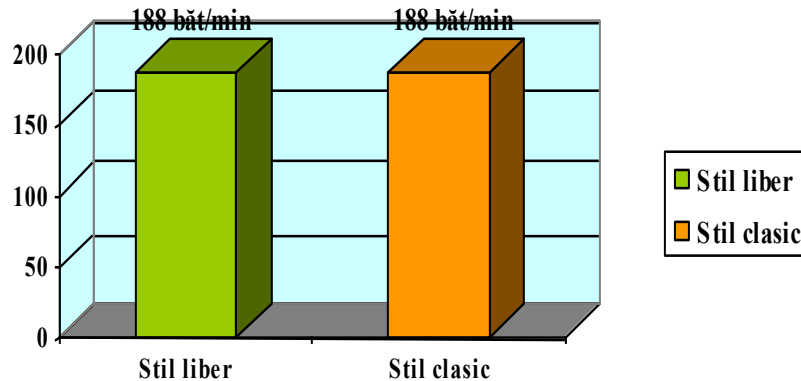


Diferențe semnificative între stilul clasic și cel liber s-au înregistrat după 4 min ( $12.7 \pm 1.7 \text{ mmol L}^{-1}$  comparat cu  $8.7 \pm 1.3 \text{ mmol L}^{-1}$ ), 6 min ( $11.4 \pm 1.8 \text{ mmol L}^{-1}$  comparat cu  $7.5 \pm 1.6 \text{ mmol}$ ).

# Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

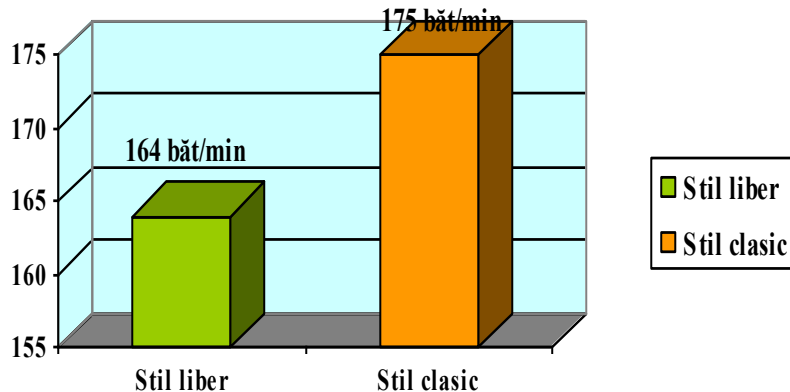
## Rezultatele cercetării

### Frecvența cardiacă maximă - comparație între stilul clasic și cel liber



Nu s-au observat diferențe semnificative în ceea ce privește frecvența cardiacă maximă (FCmax), măsurată în timpul cursei între stilurile clasic și liber (stilul liber:  $188 \pm 8.2$ , iar stilul clasic:  $188 \pm 5.4$  bpm).

### Frecvența cardiacă medie - comparație între stilul clasic și cel liber



Frecvența cardiacă medie (FCmed) a fost mai mare la stilul clasic ( $175 \pm 13.9$  bpm), în comparație cu stilul liber ( $164 \pm 8.8$  bpm), neexistând însă diferențe semnificative între cele două stiluri.

# Contribuții privind analiza execuțiilor tehnice la schiorii fond juniori de înaltă performanță: stilul clasic comparat cu stilul liber

## Concluzii

Rezultatele acestui studiu arată că stilul liber generează un impact mai mare asupra schiorului de fond decât stilul clasic, reprezentată de o concentrație mai mare de lactat din sânge în timpul primelor 4, 6, 8 și 10 minute din perioada revenirii organismului după efort. Cu toate că stilul clasic prezintă niveluri mai ridicate de lactat din sânge în timpul repausului, stilul liber a înregistrat niveluri mai ridicate de lactat din sânge în timpul cursei. Rezultatele mai scăzute ale frecvenței cardiace medii se pot explica prin caracteristicile de execuție ale stilului liber. **Aceste rezultate preliminare sugerează faptul că mișcările din timpul stilului liber sunt foarte rapide la schiorii juniori.**

**Rezultatele preliminare și cele finale obținute în urma desfășurării prezentei cercetări au fost publicate în:**

1. Contributions regarding the development of proprioception for the standing shooting in the 14-16 year old female biathlon athletes / Contribuții privind dezvoltarea propriocepției pentru tragerea din picioare la biatlonistele de 14-16 ani. - lucrare prezentată și publicată în Volumul congresului internațional: ***Proceeding Together for Physical Education – Scientific Communications of the 7 th FIEP European Congress, 1r Congr s Catala de l'Educa i F sica i de l'Esport, Barcelona, SPANIA, 7 – 9 iunie 2012***, ISBN 978-84-9729-314-3; Nr. pagini 11, Pagina  nceput 465, Pagina sf rșit 475.

**Autori:** Balint Gheorghe; Acșinte Alexandru, Ravasz Izabella.

<http://www.fiep2012barcelona.com/ponencias.pdf>

2. An analysis of performance in elite young cross-country skiing: classical style vs skate skiing. / O analiză a performanțelor în elita tinerilor schiorilor de fond: stilul clasic vs. stilul liber . - lucrare publicată în revista: **Journal of Social Sciences, SUA**, Volum 7, Nr. 4, An 2011, ISSN 1549-3652, Nr. pagini 4; Pagina  nceput 565 Pagina sf rșit 568. Bazele de date în care este indexată revista: SCOPUS, **ISI Web of Knowledge**, EMBASE, CAS DrssJ, ASCI-Database, CSA and Medical Digest. **Autori:** Francisco Pradas de la Fuente; Carlos Castellar Otin; Luis Manzano Benito; Jose Manuel Lou Bonafonte; Marta Rapun; Luis Poch Galloso; **Balint Gheorghe.**

<http://thescipub.com/abstract/10.3844/jssp.2011.565.568>

<https://www.researchgate.net/publication/215770621>

<http://www.biomedsearch.com/article/analysis-performance-in-elite-young/273080345.html>

## Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

Deoarece noi credem că obiectivele și sarcinile care revin schiului de performanță din țara noastră în anii următori pot fi realizate numai în măsura în care metodică de antrenament va fi corect dirijată și științific fundamentată, împreună cu specialiștii din cadrul Comisiei tehnice de schi fond a Federației Române de Schi Biatlon, ne-am propus să realizăm această cercetare științifică iar rezultatele finale să fie generalizate pentru antrenorii și sportivii din schiul de fond românesc, reușind să completeze literatura de specialitate, foarte săracă din țara noastră cu privire la instruirea în schiul de fond de performanță.

### Premise teoretice și practice:

- **Specificul de sezon al alergărilor pe schiuri a determinat stabilirea structurii ciclului anual într-o manieră tradițională și care s-a menținut ca fiind corectă și în prezent. Astfel, a fost general acceptată strategia de împărțire în trei perioade de pregătire a instruirii anuale, în: pregătitoare, competițională și tranziție.**
- **Mărimea volumurilor și intensității antrenamentelor a dus - la început - la micșorarea și, ulterior, la anualarea perioadei de tranziție.**
- **Structura clasică a ciclului anual de pregătire a devenit baza periodizării pentru diferite categorii de schiori.**
- **Dezvoltarea ulterioară a metodicii antrenamentului schiorilor de înaltă calificare a necesitat corecturi esențiale a structurii ciclului anual de pregătire, pentru a se putea realiza defalcarea în perioadele de pregătire a mezociclurilor afectate pentru rezolvarea diferitelor sarcini.**
- **În preocupările specialiștilor noștri, problematica pregătirii schiorilor, în probele de fond, constituie o activitate sistematică de mai mulți ani.**

## Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

### Ipooteza cercetării

Luând în considerare cele enunțate anterior, ipoteza de lucru se bazează pe presupunerea că:

***Ameliorarea tehnicii de alunecare în schiul de fond la juniori II se poate realiza prin:***

- 1. abordarea modelată a acțiunilor și gesturilor motrice impuse prin probele de control;***
- 2. perfecționarea simultană a celor două tehnici specifice de concurs: clasică și liberă.***

### Subiecții și locul de desfășurare a cercetării

Cercetarea pe care am întreprins-o, s-a desfășurat în intervalul **iunie 2011 - iunie 2012 la Complexul Sportiv din Vatra Dornei (Suceava)**, subiecții având la dispoziție toate materialele sportive asigurate de către Clubul Sportiv Școlar Vatra Dornei.

**Subiecții cercetării** au fost împărțiți în două grupe – grupa control și grupa de experiment, fiecare cuprinzând câte 6 sportivi cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani.

Subiecții au fost supuși la începutul experimentului (luna decembrie 2011) la trei probe de control: Start pe 50m (ștafetă); Cursă schi 500m cu start lansat și Cursă schi 1000m cu start lansat folosind brațele fără picioare.

În concordanță cu scopul lucrării și ipoteza stabilită, **activitatea experimentală a urmărit**, în principal, **două obiective:**

- 1. Să demonstreze că, la nivelul schiorilor fondești juniori II, instruirea tehnică trebuie să fie dirijată în direcția învățării și perfecționării acțiunilor motrice și gesturilor specifice impuse în probele de concurs, prin mijloace optime;**
- 2. Să demonstreze că, la acest nivel de pregătire sportivă al schiorilor fondești consolidarea și perfecționarea celor două tehnici (*clasică și liberă*), specifice probelor de concurs, trebuie să se facă pe un traseu metodic care permite abordarea simultană a tehnicilor amintite.**





# Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

Activitatea grupei experimentale s-a desfășurat în baza următoarelor documente:

Clubul Sportiv Școlar  
Vatra Dornei  
2011 - 2012

## EȘALONAREA OBIECTIVELOR ȘI SARCINILOR PREGĂTIRII PE COMPONENTELE INSTRUIRII ÎN MACROCICLUL DE ANTRENAMENT

Secția: Schi Fond  
GRUPA EXPERIMENTALĂ

	PERIOADA PREGĂTITOARE															PERIOADA COMPETITIVĂ															PERIOADA DE TRANZITIE				
	1					2					3					4					5					6									
	Alergare pe teren plat pe distanța 6 x 500 m + 500 m; 5 x 1000 m + 1000 m; alergare pe durata 30 - 60 min.; alergare cu schimb de tempo Schiurol alergare pe trasee standard alergare pe plat 5 x 2000 m + 500 m; 2 x 3000 m + 1000 m în not crowd! Îmbunătățirea lucrului brațelor în măsurile alternative schi role. Alergare pe durata (1 1/2 - 2 1/2) Repetări pe teren plat Alergare în trasee standard 5 x 1000 m + 1000 m 2-8 min. Alergare pe trasee standard cu durata de peste 8 min. 2 x 3000 m + 1000 m; schi role Alergare de durată pentru îmbunătățirea capacit. aerobe cu schimb de tempo schi role repetat pe plat 6 x 500 m + 500 m; 5 x 1000 m + 1000 m Alergare în trasee standard cu durata de 2-8 minute Alergare în trasee standard cu durata de peste 8 minute					Alergare în trasee standard 5 x 1000 m + 1000 m 2-8 min. Alergare pe trasee standard cu durata de peste 8 min. 2 x 3000 m + 1000 m; schi role Alergare de durată pentru îmbunătățirea capacit. aerobe cu schimb de tempo schi role repetat pe plat 6 x 500 m + 500 m; 5 x 1000 m + 1000 m Alergare în trasee standard cu durata de 2-8 minute Alergare în trasee standard cu durata de peste 8 minute					Repetări pe schiuri folosind aceleași mijloace de pe uscat folosind aceleași mijloace pe uscat alternând. tehnicile de alunecare înersuri alternative pasul de patinaj; perfecționarea tehnicii de coborâre perfecționarea mersurilor alternative. perfecționarea tehnicii lucrului pe ucuș. Alergare pe schiuri în trasee regulamentare de 3000 m. 5000 m; 10 000 m, corectarea greșelilor de tehnică aparute de-a lungul sezonului competițional					Perfecționarea elementelor de tehnică, mersuri alternative, pasul de patinaj Scăderea capacității de efort, menținerea principalei calități de bază, refacere.																			
IUNIE	IULIE	AUGUST	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	IAN.	FEBR.	MARTIE	APRILIE	MAI																								
%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100										
Pregăt. fizică de bază	■										■					■					■														
Pregătire tehnică	■					■					■					■					■														
Trupa I-a de intens.	■										■					■					■														
Trupa a II-a de intens.	■					■					■					■					■														
Trupa a III-a de intens.	■										■					■					■														
Trupa a IV-a de intens.	■										■					■					■														

## Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

### Rezultatele grupei experimentale la probele de control - decembrie

Cod subiect	Start pe 50m (ștafetă) sec.	Cursă schi 500m cu start lansat (min.)	Cursă schi 1000m cu start lansat folosind brațele fără picioare
Ex.1.	8,12	1,50	3,00
Ex.2.	8,12	1,55	3,04
Ex.3.	8,13	1,56	3,05
Ex.4.	8,14	1,58	3,09
Ex.5.	8,13	1,59	3,10
Ex.6.	8,14	1,58	3,11

### Rezultatele grupei experimentale la probele de control - februarie

Cod subiect	Start pe 50m (ștafetă) (sec.)	Cursă schi 500m cu start lansat (min.)	Cursă schi 1000m cu start lansat folosind brațele fără picioare
Ex.1.	8,10	1,44	2,58
Ex.2.	8,11	1,46	3,00
Ex.3.	8,12	1,44	2,58
Ex.4.	8,11	1,49	3,00
Ex.5.	8,11	1,45	3,00
Ex.6.	8,12	1,47	3,01

### Rezultatele grupei experimentale la concursuri

Cod subiect	Campionatul Național			Campionatul Național al CSS-urilor			Alte competiții		
	Proba clasică	Proba liberă	Ștafetă	Proba clasică	Proba liberă	Ștafetă	Cupa DJTS, ASA, Dinamo		
Ex.1.	4	3	2	6	7	2	1	4	2
Ex.2.	5	4	2	4	5	2	2	3	3
Ex.3.	9	6	2	8	9	2	6	7	8
Ex.4.	1	1	4	1	1	4	1	1	1
Ex.5.	3	4	4	3	5	4	2	4	3
Ex.6.	5	5	4	4	4	4	3	5	6

## Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

Pentru a putea realiza procesul de prelucrare a datelor, am apelat la o tehnică de transformare a performanțelor, în puncte.

Valorile echivalente ale acestor performanțe în puncte, sunt prezentate în tabelul:

Proba START	Proba 500 m	Proba 1000 m
8,10 sec. - 10 puncte	1,40 min. - 10 puncte	2,55 min. - 10 puncte
8,11 sec. - 9 puncte	1,41-1,45 min. - 9 puncte	2,56-3,00 min. - 9 puncte
8,12 sec. - 8 puncte	1,46-1,50 min. - 8 puncte	3,01-3,05 min. - 8 puncte
8,13 sec. - 7 puncte	1,51-1,55 min. - 7 puncte	3,06-3,10 min. - 7 puncte
8,14 sec. - 6 puncte	1,56-2,00 min. - 6 puncte	3,11-3,15 min. - 6 puncte
8,15 sec. - 5 puncte	2,01-2,05 min. - 5 puncte	3,16-3,20 min. - 5 puncte
8,16 sec. - 4 puncte	2,06-2,10 min. - 4 puncte	3,21-3,25 min. - 4 puncte
8,17 sec. - 3 puncte	2,11-2,15 min. - 3 puncte	3,26-3,30 min. - 3 puncte
8,18 sec. - 2 puncte	2,16-2,20 min. - 2 puncte	3,31-3,35 min. - 2 puncte
8,19 sec. - 1 punct	2,21-2,25 min. - 1 punct	3,36-3,40 min. - 1 punct

### Interpretarea datelor

După calculele statistice efectuate se constată o creștere a mediei aritmetice atât la grupa de experiment cât și la grupa de control, însă creșterea mai importantă se realizează la grupa de experiment.

În ceea ce privește omogenitatea grupurilor este evident faptul că în urma aplicării planului de pregătire preconizat pentru optimizarea pregătirii aceasta înregistrează o creștere importantă la grupa de experiment, devenind foarte omogenă în comparație cu grupa control care rămâne la același nivel de omogenitate.

## Contribuții pentru optimizarea tehnicii de alunecare în schiul de fond, la juniorii II

### Concluzii

**În concluzie putem afirma că grupa experimentală înregistrează un salt valoric privind *ameliorarea tehnicii de alunecare în schiul de fond* și în acest fel ipoteza se confirmă.**

Ridicarea permanentă a performanțelor sportive la alergarea pe schiuri cere o perioadă de lungă durată și conștientă a procesului de instruire, de la etapa de inițiere, până la cea de vârf. Cerințele nivelului actual (și mai ales cele viitoare) al performanței pot fi realizate numai de sportivi talentați și multilateral pregătiți cu un înalt nivel al în însușirilor morale și capabili de o deplină concentrare asupra antrenamentului și competițiilor.

Se poate presupune, că specializarea la anumite procedee tehnice ale alergării poate fi mai mult aprofundată. Se dovedește, fără echivoc, că numai indivizii excepționali pot stăpâni ambele procedee ale tehnicii alergării.

Pregătirea în etapa performanței de vârf trebuie să fie pe deplin subordonată scopurilor stabilite și ea nu este posibilă fără abordare activă din partea sportivului.

### Rezultatele obținute în urma desfășurării prezentei cercetări au fost publicate în:

**GYMNASIUM, Scientific Journal of Education, Sports and Health, Bacău, ISSN 1453-0201; Vol XIII/2012; Nr. 2, An 2012, Nr. pagini 12; Pagina început 142- Pagina sfârșit 153.**

**Bazele de date în care este indexată revista:** Index Copernicus; J-Gate; DOAJ; Ulrich's; EBSCO SPORTDiscus with Full Text; ProQuest.

**Autori: Balint Gheorghe, Potîngă M.M.. Bacău, 2012.**

<http://search.proquest.com/docview/1326267143/fulltextPDF/A5DE3F64E48844C0PQ/10?accountid=136808>

## Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Pornind de la documentele esențiale ale modelului de pregătire la biatlon, elaborat în anii anteriori de către Federația Română de Schi Biatlon și de la experiența personală acumulată în calitate de coordonator al Lotului Olimpic de Biatlon Feminin a domnului profesor Marton Simon, împreună cu acesta am avut posibilitatea să efectuăm un studiu aprofundat în legătură cu metodele și mijloacele de acționare utilizate pentru pregătirea fizică a biatlonistelor.

### Scopul cercetării

Cercetarea noastră a avut drept **scop** principal identificarea problemelor cu care se confruntă antrenorii și sportivii în procesul de antrenament specific tragerii din picioare în biatlon și propunerea unor noi mijloace de acționare pentru tragerea din picioare la biatlonistele din lotul național al României.

### Motivarea alegerii temei

- dezvoltarea propriocepției pentru tragerea din picioare la biatlonistele de la lotul național al României, poate avea o contribuție importantă în obținerea unor rezultate sportive notabile în biatlonul românesc.

### Ipoteza cercetării

Ipoteza de lucru se bazează pe presupunerea:

*”utilizând mijloacele de acționare specifice dezvoltării propriocepției propuse de noi, se vor îmbunătăți rezultatele obținute în poligon la tragerea din picioare.”.*

**Numai urmărirea în dinamică a evoluției ne poate permite să emitem pretenții cât mai apropiate de realitate.**

## Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

### Condiții de desfășurare ale cercetării

- Experimentul practic s-a desfășurat în perioada ianuarie - februarie 2016, cu sportivele biatloniste componente ale lotului național de biatlon al României.
- Experimentul specific probei de tragere s-a derulat în poligonul de la pârtia de biatlon din Cheile Grădiștei.
- Pe parcursul desfășurării activității experimentale s-au realizat două testări ale propriocepției și două testări în poligon la tragerea din picioare.
- Verificarea inițială s-a desfășurat la data de 08.01.2016 și verificarea finală la data de 12.02.2016, după aplicarea unei perioade de instruire de 5 săptămâni.
- Activitatea a fost organizată pe lecții de antrenament, desfășurate dimineața între orele 9<sup>00</sup>-11<sup>00</sup> și după amiaza între orele 15<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>.
- S-a urmărit ca cele două verificări susținute, să se desfășoare în aceleași condiții de teren, zăpadă și condiții atmosferice.

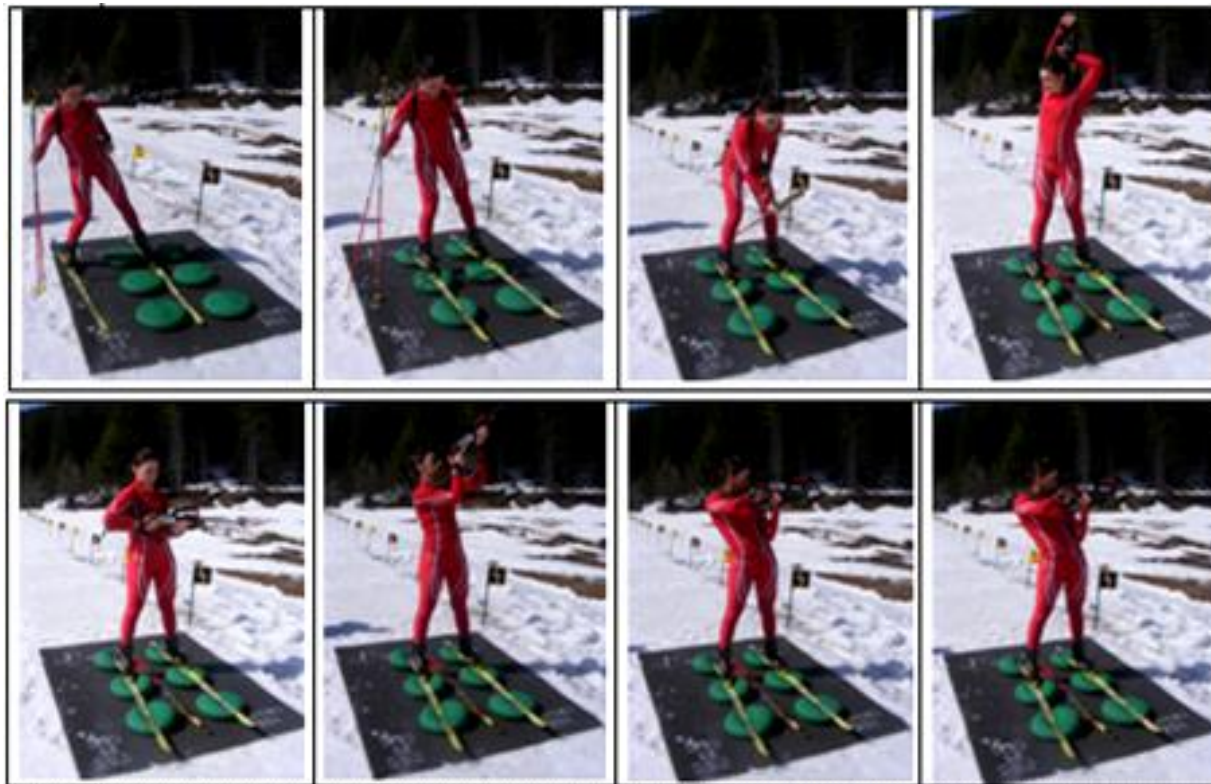
Pentru verificarea propriocepției s-a folosit **Traseul pentru măsurarea echilibrului dinamic** (din Kirkendall et al., 1987, p. 129) iar pentru verificarea rezultatelor obținute la tragerea din picioare s-a folosit proba specifică: **tragerea din picioare în poligon (5 cartușe)**.

S-a urmărit ca cele două verificări să fie desfășurate în condiții similare în ceea ce privesc condițiile de tragere și modul de aranjare al traseului pentru măsurarea echilibrului dinamic.

## Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

### Mijloace de acționare utilizate pentru dezvoltarea propriocepției

Pentru dezvoltarea propriocepției s-au utilizat o serie de mijloace de acționare, elaborate și publicate de un colectiv format din: subsemnatul, domnul profesor universitar doctor Acsinte Alexandru și doamna antrenor Ravasz Gecse Isabella de la Clubul Sportiv Școlar Miercurea Ciuc în **Volumul congresului Internațional: Proceeding Together for Physical Education – Scientific Communications of the 7 th FIEP European Congress , Barcelona, SPANIA, 2012.**

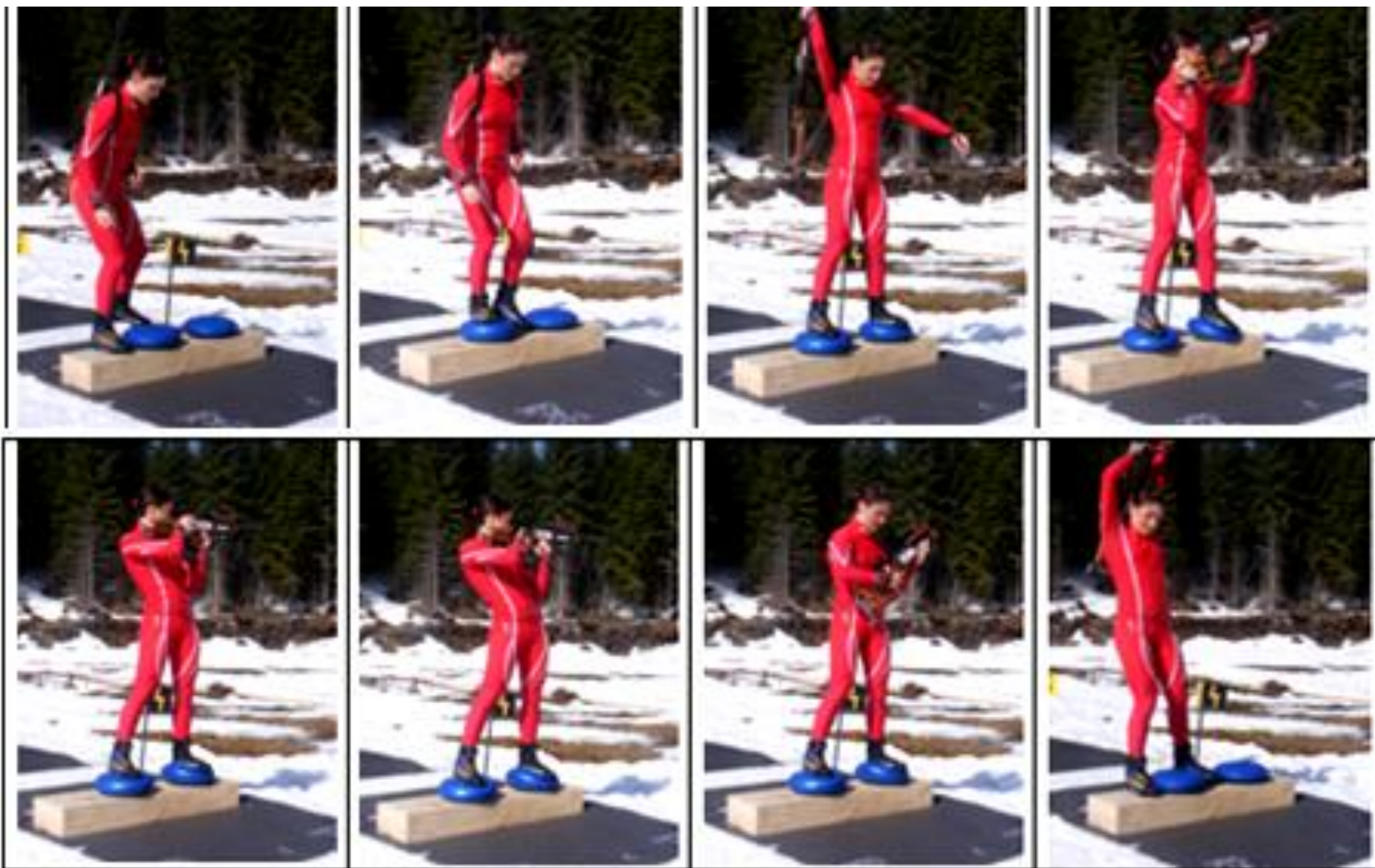


**Balint Ghe., Acsinte A., Ravasz I.. Contributions regarding the development of proprioception for the standing shooting in the 14-16 year old female biathlon athletes**, Proceeding - Together for Physical Education – Scientific Communications of the 7 th FIEP European Congress, 1r Congrés Catala de l'Educació Física i de l'Esport, Barcelona, SPANIA, 7 – 9 iunie 2012, ISBN 978-84-9729-314-3; pag. 465- 475



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Mijloace de acționare utilizate pentru dezvoltarea propriocepției



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Mijloace de acționare utilizate pentru dezvoltarea propriocepției



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Mijloace de acționare utilizate pentru dezvoltarea propriocepției



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Mijloace de acționare utilizate pentru dezvoltarea propriocepției



# Contribuții pr

## Rezultatele reali

### Subiect: P.L.

Data: 08.01.2016

Loc: Cheile Grădiștei

Timpe total execuție tra

**Punctaj: 27 pct.**

### Subiect: PC.I.

Data: 08.01.2016

Loc: Cheile Grădiștei

Timpe total execuție tra

**Punctaj: 29 pct.**

### Subiect: T.E.

Data: 08.01.2016

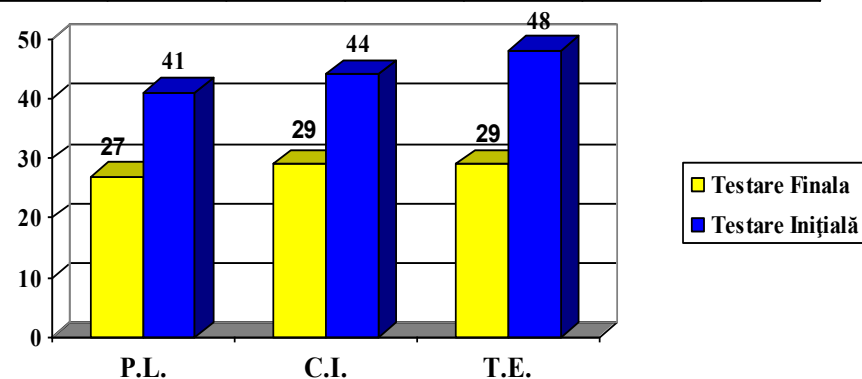
Loc: Cheile Grădiștei

Timpe total execuție tra

**Punctaj: 29 pct.**

Din analiza înregistrării rezultatelor inițiale se observă că **DIN PUNCT DE VEDERE AL PROPRIOCEPȚIEI**, cele trei sportive, la testarea inițială nu reușesc niciodată să mențină poziția de echilibru cu ochii închiși minim 5 secunde pe toate mărcile. Punctajul final obținut la testarea inițială (P.L. – 27 pct.; C.I. – 29 pct. și T.E. – 29 pct.), ne determină să afirmăm că **nici una dintre sportive nu are dezvoltat simțul proprioceptiv la nivelul specializării sale sportive.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

## Rezultatele realizate de

### Subiect: P.L.

Data: 12.02.2016

Loc: Cheile Grădiștei

Timp total execuție traseu: 1,11s

**Punctaj: 41 pct.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Subiect: PC.I.

Data: 12.02.2016

Loc: Cheile Grădiștei

Timp total execuție traseu: 1,03s

**Punctaj: 44 pct.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Subiect: T.E.

Data: 12.02.2016

Loc: Cheile Grădiștei

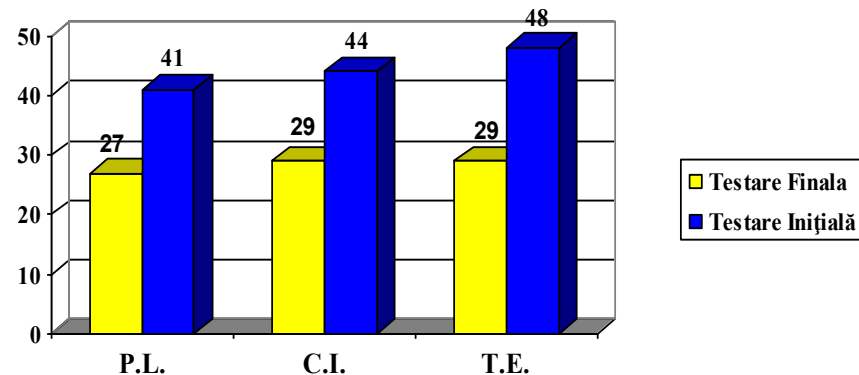
Timp total execuție traseu: 1,05s

**Punctaj: 48 pct.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Din analiza înregistrării rezultatelor finale toate cele trei sportive, reușesc o îmbunătățire considerabilă a rezultatelor reușind să mențină poziția de echilibru cu ochii închiși minim 5 secunde aproape pe toate mărcile.

Punctajul final obținut la testarea finală (P.L. – 41 pct.; C.I. – 44 pct. și T.E. – 48 pct.), ne determină să afirmăm că toate sportivele au reușit să își dezvolte propriocepția, dar cu toate acestea, noi considerăm că încă sportivele nu au dezvoltat simțul proprioceptiv la nivelul specializării lor sportive.



# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

Rezultatele realizate de către subiecții grupei experimentale la verificarea – tragere din picioare -

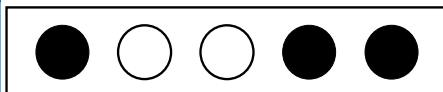
## Verificarea inițială

**Subiect: P.L.**

Data: 08.01.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 3**

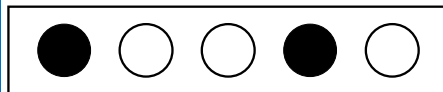


**Subiect: PC.I.**

Data: 08.01.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 2**

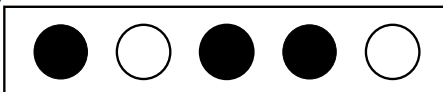


**Subiect: T.E.**

Data: 08.01.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 3**



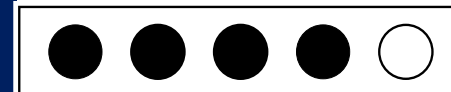
## Verificarea finală

**Subiect: P.L.**

Data: 12.02.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 1**

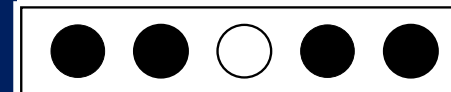


**Subiect: PC.I.**

Data: 12.02.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 1**



**Subiect: T.E.**

Data: 12.02.2016

Loc: Poligon Cheile Grădiștei

**Rezultat: 0**



Din analiza înregistrării rezultatelor inițiale la **PROBA DE TRAGERE** se observă că toate cele trei sportive, la testarea inițială nu reușesc niciodată să tragă zero, având probleme la tragerea din picioare în poligon.

Concret, rezultatele obținute de sportive la tragerea inițială sunt: (**P.L. – 2; C.I. – 3 și T.E. – 2**), fapt care ne determină să afirmăm că nici una dintre sportive nu are dezvoltat simțul proprioceptiv necesar în proba de tragere din picioare dezvoltat la nivelul specializării lor sportive.

Din analiza înregistrării rezultatelor finale la **PROBA DE TRAGERE** se observă că toate cele trei sportive, la testarea finală reușesc să-și îmbunătățească rezultatele obținute la testarea inițială, fapt care ne permite să afirmăm că mijloacele de acționare folosite în experiment își dovedesc calitatea. Punctajul final obținut la testarea finală (**P.L. – 1.; C.I. – 1. și T.E. – 0**) ne determină să afirmăm că toate sportivele, în urma parcurgerii experimentului au reușit să își dezvolte propriocepția, fapt dovedit și de tragerea 0 a sportivei **T.E.**, dar și de tragere 1 a celorlalte două sportive.

# Contribuții pentru optimizarea tragerii din picioare cu ajutorul antrenamentului proprioceptiv la biatlonistele de la lotul național al României

## Concluzii

În condițiile date, activitatea desfășurată în legătură cu tema de față ne permite să afirmăm că activitatea experimentală aplicată, respectiv mijloacele de instruire parcurse de către sportive, **confirmă ipoteza** de lucru și ne permit să formulăm următoarea concluzie:

1. **utilizând în practica de instruire mijloacele de acționare prezentate (parțial) în lucrarea de față, propriocepția biatlonistelor se dezvoltă, acest lucru având ca efect îmbunătățirea rezultatelor obținute în poligon, la tragerea din picioare.**

## Propuneri

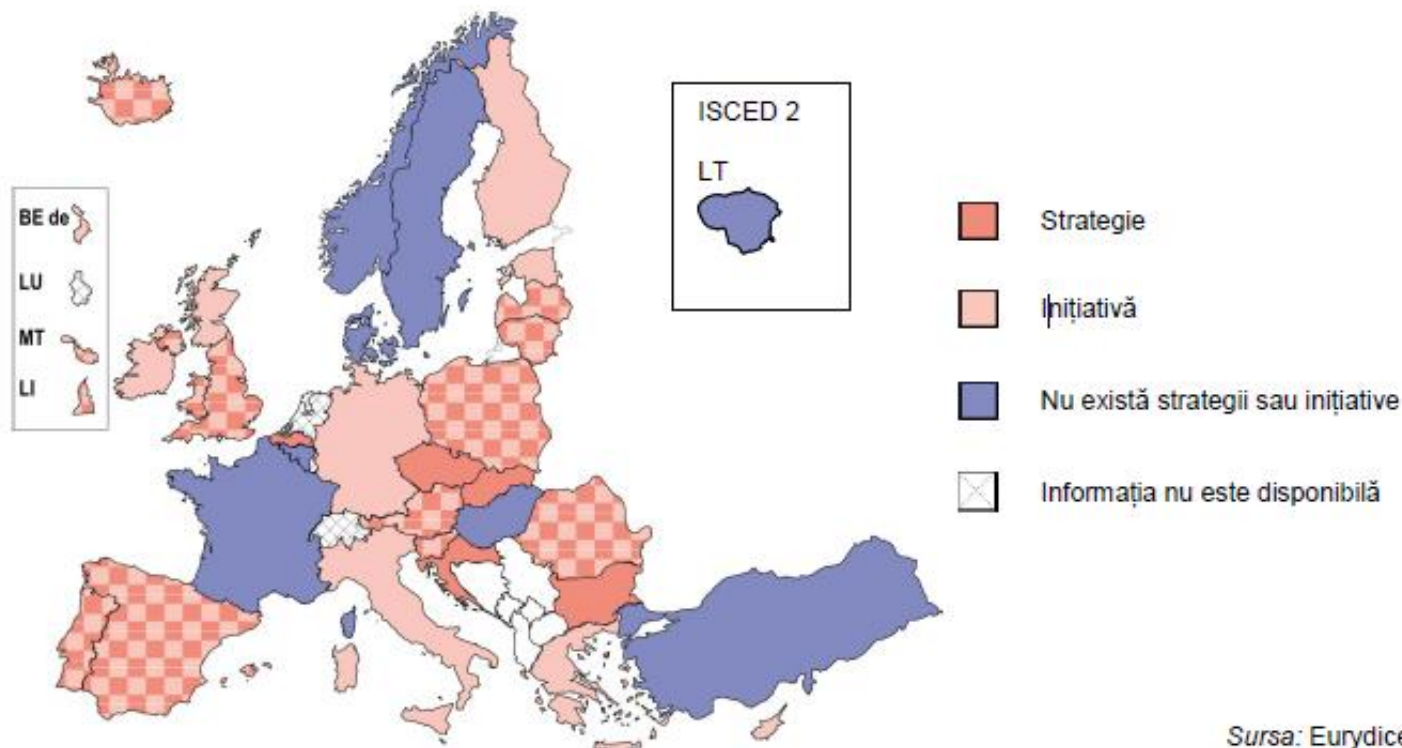
Având în vedere că simțul proprioceptiv este compus din informații de la neuronii senzoriali situați în urechea internă (de mișcare și orientare) și în receptorii de întindere situați în mușchii și ligamentele comune de sprijin, **propunem pentru îmbunătățirea propriocepției:**

1. **acordarea unei importanțe mai mari propriocepției în procesul de antrenament;**
2. **utilizarea frecventă a unor mijloace de acționare și în special a unor materiale care pot dezvolta propriocepția. De ex.: balance fit, balance board, etc.;**
3. **închiderea ochilor în timpul execuțiilor mijloacelor de acționare (exercițiilor) specifice pentru dezvoltarea echilibrului dinamic (Atenție ! – se vor elimina pe cât posibil toți stimulii externi care pot deteriora manifestarea propriocepției. De ex.: stimulii auditivi (zgomote, discuții, indicații, etc.);**
4. **dezvoltarea gradului de conștientizare al mișcării derivate din surse musculare, tendoane și articulații prin aprofundarea teoretică corectă a tehnicii tragerii cu arma;**
5. **utilizarea în afara programului de antrenament a unor exerciții pe balance fit sau balance board sub formă de joc (recreere).**



## Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

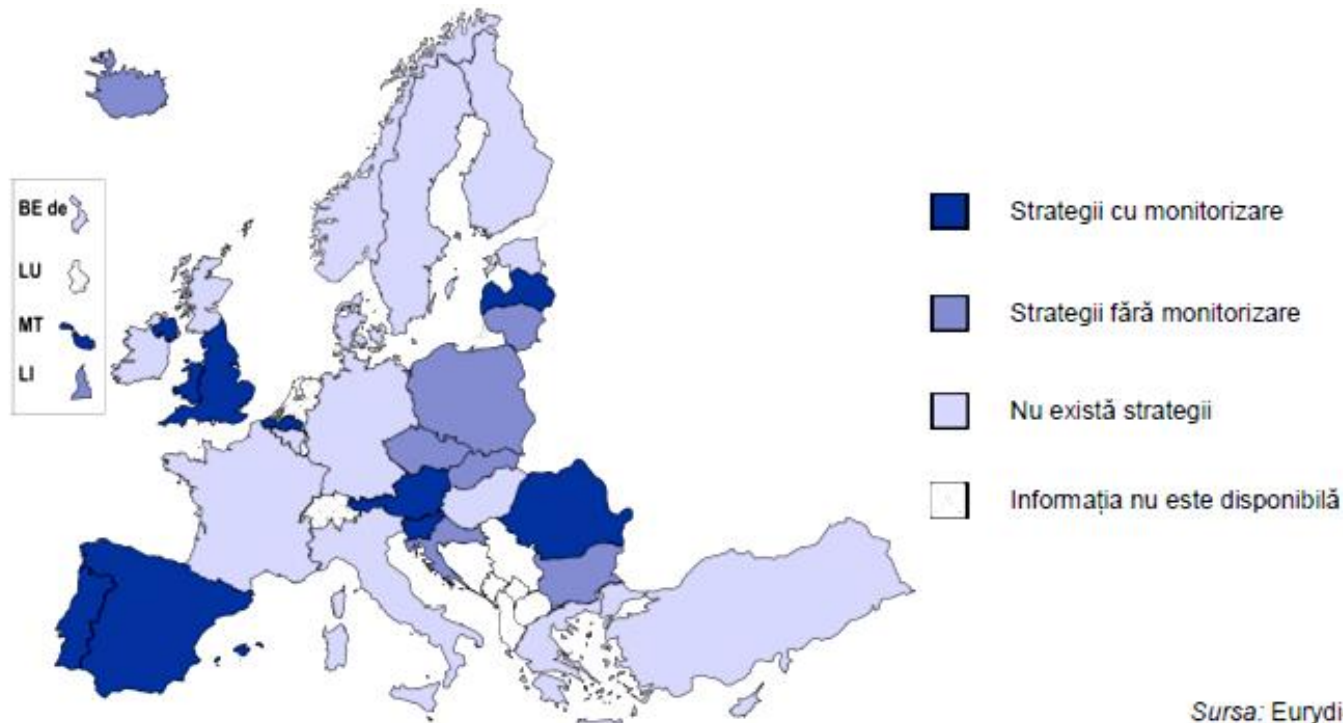
Conform Raportului Eurydice, publicat de Comisia Europeană în anul 2013, aproximativ jumătate dintre țările europene, aveau la acea dată, strategii naționale pentru promovarea și dezvoltării educației fizice și sportive, România având la acea dată doar o inițiativă declarată în anul 2011, privind elaborarea și implementarea unei astfel de strategii.



*Existența strategiilor naționale și a inițiativelor la scară largă pentru promovarea educației și a activității fizice în învățământul primar (ISCED 1) și secundar inferior (ISCED 2), 2011/12 (după Eurydice, 2013)*

## Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

Așa cum arată figura, unsprezece din 19 sisteme educaționale din Europa își monitorizează strategiile. România a înființat o Comisie Națională Comună pentru monitorizarea și revizuirea strategiei sale, comisie care a elaborat și raportul trimis către Comisia Europeană, la care am făcut referire în scurta noastră introducere.



*Monitorizarea strategiilor naționale în învățământul primar (ISCED 1) și secundar inferior (ISCED 2), 2011/12  
(după Eurydice, 2013)*

## Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

Noi considerăm că reforma în educație, incluzând aici și educația fizică și sportivă, este o modalitate de a transmite comunității educaționale faptul că, un aspect particular este considerat o prioritate guvernamentală, afirmație susținută de articolul 2 (1) din Legea nr. 69/2000, legea educației fizice și sportului, care precizează: **”Educatia fizica si sportul sunt activitati de interes national sprijinite de stat.”** și paragraful 5 al aceluiași articol de lege: **”Practicarea educatiei fizice si sportului este un drept al persoanei, fara nici o discriminare, garantat de stat.”** \*

În anul 2013, în calitate de delegat național al Fédération Internationale d'Éducation Physique (FIEP) în România, am făcut parte din colectivul proiectului **UNESCO – World-wide Survey of School Physical Education** (Sondaj la nivel mondial privind educația fizică școlară) <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf> (vezi pagina 6), dar rezultatele finale ale acestui sondaj mondial, indică date diferite de cele prezentate în Raportul Eurydice publicat de Comisia Europeană în anul 2013.

Strategia națională a României în domeniul educației fizice și sportului înglobează unele măsuri, ca de exemplu: reforma curriculară, sprijin pentru profesori, revizuirea finanțării etc. care sunt dezvoltate în prezent de către Ministerul Educației Naționale și Ministerul Tineretului și Sportului.

**În contextul european actual, noi susținem că o strategie națională în domeniul educației fizice și sportului trebuie să fie rezultatul unei cooperări obiective între o serie de organisme și organizații recunoscute la nivel național și internațional, care pot include asociații, federații sportive, Comitete Olimpice, profesori, elevi, părinți, parteneri din sectorul privat, dar și federații de specialitate.**

\* Legea nr. 69/2000 - Legea Educației fizice și sportului

## Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

### F.I.E.P. - Fédération Internationale d'Éducation Physique (Federația Internațională de Educație Fizică).

Fondată în 1923, la Bruxelles, obiectivul principal al F.I.E.P. este de a promova dezvoltarea diferitelor activități în domeniile Educației, Educației Fizice și Educației Sportive, Sportului pentru toți, Fitness și Sănătate, Recreere și folosirea și protejarea naturii, pentru oamenii de toate vârstele și din toate țările lumii, de a susține și contribui la cooperarea internațională în aceste domenii.

### F.I.E.P. – Organizație recunoscută internațional

- UNESCO încă din anul 1956 - <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001607/160757eb.pdf>
- CIO - Comitetul Internațional Olimpic
- membră a Consiliului de Conducere a ICSSPE - International Council of Sport Science and Physical Education (Consiliul Internațional al Științei Sportului și Educației Fizice) <http://www.icsspe.org/about/structure/executive-board> și desfășoară o impresionantă activitate de cercetare recunoscută de acest consiliu - <http://www.icsspe.org/search/node/FIEP>
- partener al AIESEP - Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique - <http://aiesep.org/about/partners>
- are relații strânse cu Arab Confederation of Sport și L'Union Arabe de l'Education Physique et du Sport.

#### Principalele mijloace de acționare ale FIEP sunt:

- Publicarea FIEP Bulletin - <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/index> de peste 75 de ani;

#### Organizarea și susținerea diferitelor activități, incluzând:

- Comisii regionale și ad-hoc.
- Cursuri practice, congrese și simpozioane.
- Schimburi de experiență, prin persoane individuale și/sau grupuri.
- Schimburi de informații privind cercetarea și documentarea, cu alte grupuri naționale și internaționale.

# Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

## Structura F.I.E.P. - Fédération Internationale d'Éducation Physique



# Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

## Contribuții personale pe linia promovării valorilor FIEP, în România

Primirea României ca membru cu drepturi depline în F.I.E.P. - Fédération Internationale d'Éducation Physique. (2007) - Board-ul FIEP Europe din 30 august 2007 (Bratislava, Slovacia),




Delegat Național al Federației Internaționale de Educație Fizică (F.I.E.P. - Fédération Internationale d'Éducation Physique) în România

(<http://fiepeurope.eu/Romania.php>).


FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE  
FIEP Worldwide Presidency

*Identity*



Gheorghe Balint

Name \_\_\_\_\_  
Signature *G Balint* \_\_\_\_\_

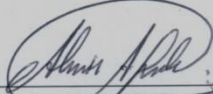


The International Federation of Physical Education - FIEP, in the use of its attributions under the statutes, confers the present Identity, on nomination to:


Delegate General of FIEP Romania

for services provided to the development of the Physical Education in country.


Foz do Iguacu - Brasil  
January / 2010




Almir Adolfo GRUHN  
FIEP Worldwide President



PROFESORII DE ED. FIZICĂ DIN ROMÂNIA SA FIEP



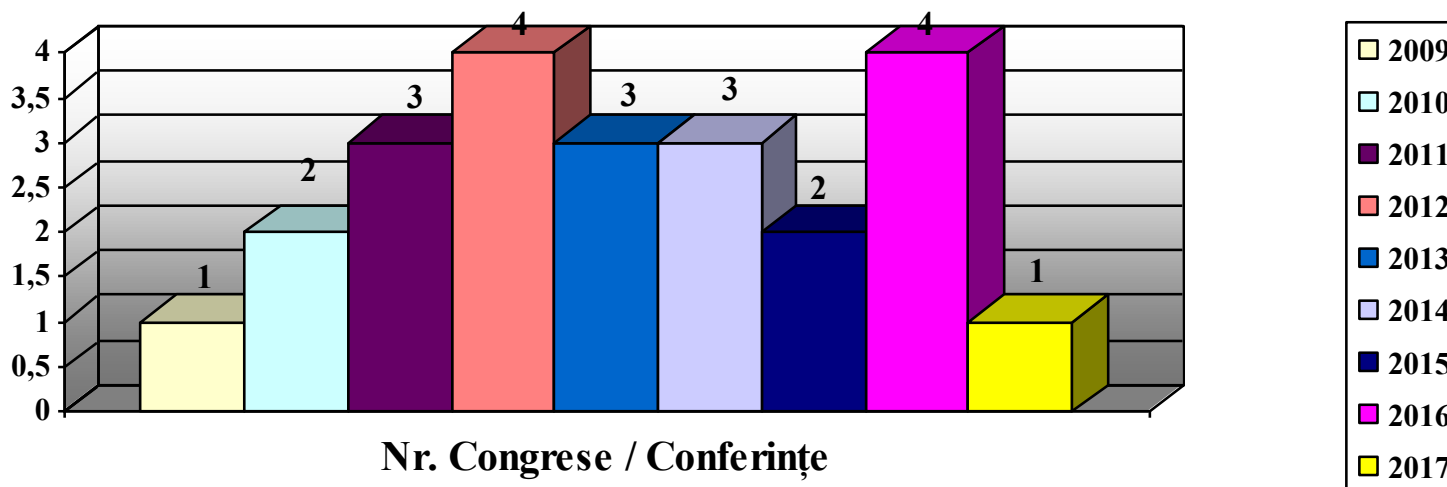
FIEP BULLETIN



## Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

### Contribuții personale pe linia promovării valorilor FIEP, în România

Până la această dată, datorită și sprijinului meu personal în cadrul FIEP, în România au fost organizate 23 evenimente științifice, sub patronajul FIEP Europe.



*Numărul de congrese / conferințe internaționale organizate în fiecare an în România sub patronajul FIEP în România*

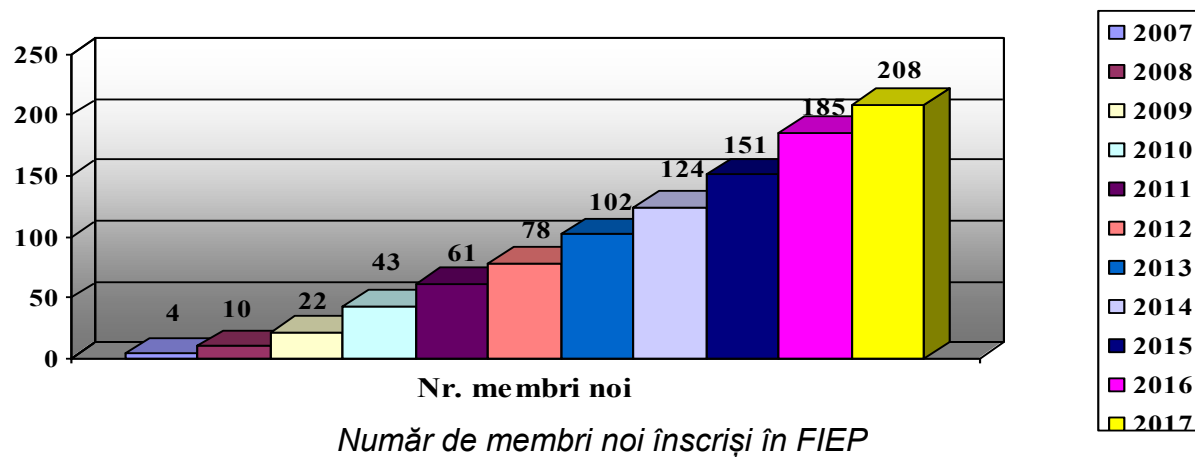
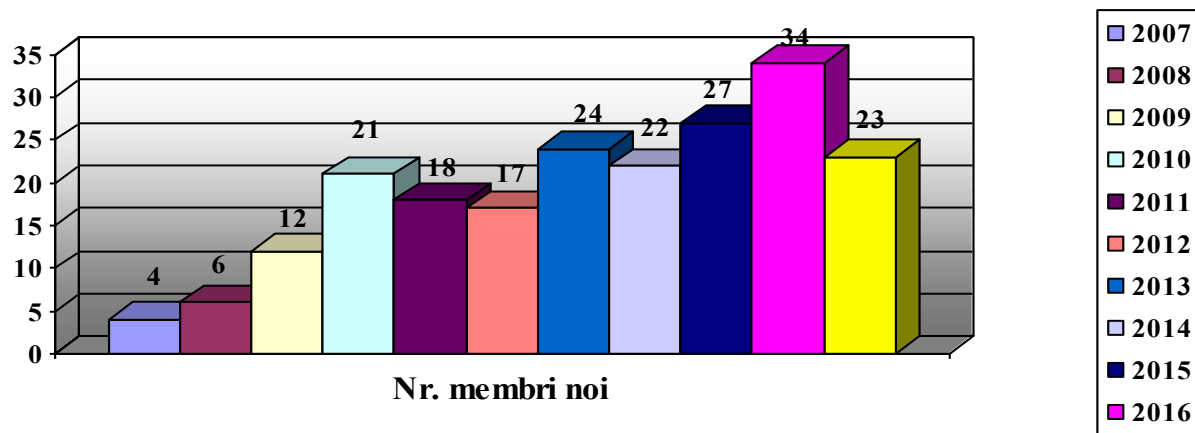
Drept recunoaștere a activităților internaționale ale FIEP și a muncii noastre (FIEP România) de informare cu privire la obiectivele acestei federații internaționale în acest moment, avem un număr de **trei facultăți de profil membre cu drepturi depline a FIEP Europe:**

1. **Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău;**
2. **Facultatea de Educație Fizică și Sport din Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați;**
3. **Facultatea de Educație Fizică și Sport din Universitatea "Ștefan cel Mare" din Suceava.**

# Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

## Contribuții personale pe linia promovării valorilor FIEP, în România

Odată cu numirea delegației naționale FIEP în România, împreună cu dezvoltarea federației în țara noastră, principala preocupare a fost atragerea de noi membri în această organizație internațională de educație fizică. Dacă în august 2007, FIEP Europa avea 4 membri în România, acum sunt 208 membri.





# Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

## Contribuții personale pe linia promovării valorilor FIEP, în România

În anul **2013 (12-16 ianuarie)**, a avut loc în **Foz do Iguazu din Brazilia, Congresul Mondial FIEP**, la care au participat peste 3000 de participanți din 32 de țări ale lumii. În timpul acestui congres mondial, au avut loc alegerile pentru funcțiile de conducere ale acestei federații internaționale, iar activitatea desfășurată de echipa FIEP România de la acea dată a fost acreditată prin alegerea domnului lector universitar doctor Nicolae OCHIANĂ, asistentul Delegatului Național, în **Consiliul Director al FIEP World**, alături de cei 18 membri, personalități ale educației fizice de pe întreg mapamondul și a subsemnatului, în calitate de **Vicepreședinte FIEP pentru Europa de Est** - <http://fiepeurope.eu/management.php>



FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Fondée en 1923

FIEP  
EUROPE

Home FIEP Idea History Structure Executive Board Fiep World Wide Fiep Personalities

[FIEP Europe Vice-president for East Europe](#)

[Gheorghe BALINT \(Romania\)](#)



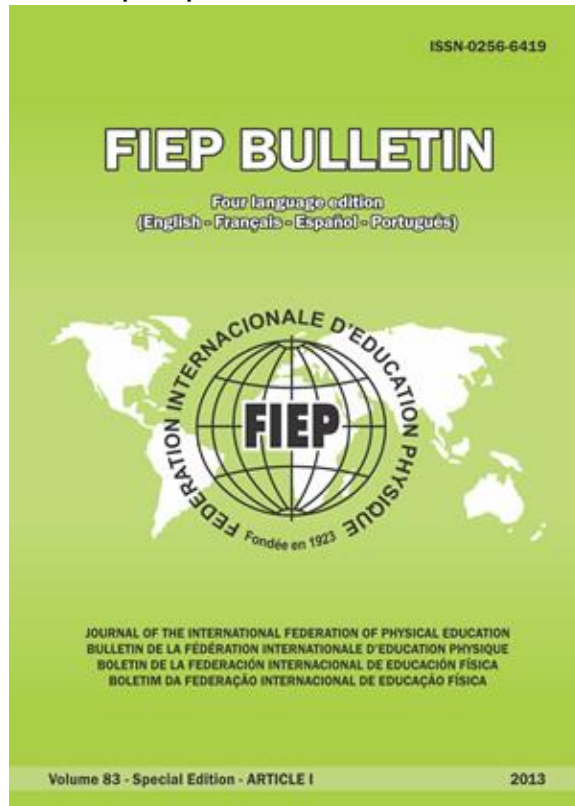
Ministry of Education

Alegerea mea în funcția de Vicepreședinte FIEP pentru Europa de Est, a permis o altă abordare a promovării calității educației fizice românești în spațiul european și internațional. Astfel, la propunerea mea, în anul 2015, primul student român a avut onoarea să participe la primul Congres FIEP Afro-European, desfășurat la Rabat (Maroc) în cadrul proiectului "FIEP New Leaders" (FIEP Noii Lideri), proiect dedicat tinerilor cercetători din spațiul European și susținut financiar de către FIEP Europa.

# Strategii de integrare a structurilor profesionale naționale din domeniul Știința sportului și educației fizice, în structurile internaționale

## Contribuții personale pe linia promovării valorilor FIEP, în România

În decursul anilor 2013 – 2016, activitatea personală de promovare a educației fizice din România a constat în participarea și promovarea educației fizice românești la toate congresele FIEP organizate în Europa și în România, în calitate de membru al Comitetului Științific și a culminat **cu numirea mea în Comisia Științifică a FIEP Bulletin (cea mai veche publicație științifică de educație fizică din lume)**, fapt care a permis accesul spre publicare a mai multor colegi din țara noastră. -



### Comissão Científica

[Prof. Dr. Enric M. Sebastiani Obrador](#), Spain  
[Prof. Dr. Petar Pavilovic](#), Republika Srpska  
[Prof. Dr. Arunas Emeljanovas](#), Lithuania  
[Prof. Dr. Daniela Dasheva](#), Bulgaria  
[Prof. Dr. Balint Gheorghe](#), [Romania](#)  
[Prof. Dr. Vladimir Findak](#), Croatia  
[Prof. Dr. Eleonora Mileva](#), Bulgaria  
[Prof. Dr. Nicolae Ochiana](#), Romania  
[Prof. Dr. Ivan Prskalo](#), Croatia  
[Prof. Dr. Domingo Blázquez Sánchez](#), Spain  
[Prof. Dr. Claude Scheuer](#), Luxembourg  
[Prof. Dr. Leszek F. Korzeniowski](#), Poland  
[Prof. Dr. Jorge Diaz Otanez](#), Argentina  
[Prof. Dr. Lateef O. Amusa](#), South Africa  
[Prof. Dr. Branislav Antala](#), Slovakia  
[Prof. Dr. Ken Hardmann](#), Inglaterra  
[Prof. Dr. Rui Proença Garcia](#), Portugal  
[Prof. Dr. Arnaldo Fuxa](#), Cuba  
[Prof. Dr. Walter King Yan](#), China  
[Prof. Dr. Paulo Ernesto Antonelli](#), Brazil

# Planuri de evoluție și dezvoltare a carierei



*Analiza SWOT a planului personal de evoluție și dezvoltare a carierei*

## Plan de dezvoltare a activității didactice privind formarea profesională și științifică a studenților

### Obiectiv principal

*- modernizarea continuă a procesului de învățământ, prin perfecționarea planurilor de învățământ, a programelor analitice și a metodologiei didactice, pentru a promova forme de pregătire adaptate cerințelor de schimbare și eficientizare a societății românești și raportarea la cele internaționale.*

### Ne propunem realizarea acestui obiectiv prin:

1. Îmbunătățirea planurilor de învățământ, pentru formarea inițială și cursurile postuniversitare și de formare continuă, în scopul compatibilizării europene a conținutului lor, respectând standardele europene și mondiale.
2. Valorificarea sistematică și intensă a contextelor de învățare în cadrul pregătirii individuale.
3. Elaborarea și editarea unor cursuri universitare moderne, corespunzătoare disciplinelor postului și reactualizarea cursurilor anterioare.
4. Elaborarea de noi materiale curriculare în sprijinul activității de învățare a studenților.
5. Folosirea de instrumente de observare și reflecție a temelor corespunzătoare studiului individual, cu transfer al informațiilor teoretice acumulate spre aplicabilitatea acestora în activitatea practică specifică.
6. Sprijinirea și implicarea studenților în proiecte de interes comun, specifice nevoilor comunității locale și chiar internaționale.
7. Îndrumarea studenților spre activități de cercetare, spre studii de doctorat.
8. Întocmirea de proiecte de cercetare la nivel științific corespunzător, pentru ca finanțarea lor să fie aprobată prin acestea urmărindu-se și antrenarea studenților în activități de cercetare.
9. Asigurarea, menținerea și extinderea colaborărilor cu departamente și instituții de profil din țară și străinătate.
10. Înscrierea facultății și/sau a departamentelor acesteia în organisme europene și mondiale din domeniul "Știința Spotului și Educației Fizice".

## Plan de dezvoltare a activității didactice privind formarea profesională și științifică a studenților

### Concret, aceste deziderate vor fi realizate, prin:

1. Organizarea de întâlniri de lucru cu cadre didactice din facultăți din Uniunea Europeană, cu care colaborez în prezent, cu titulari de disciplină din departamentul de care aparțin, pentru analiza și elaborarea unui curriculum de învățământ aliniat la standardele europene;
2. Elaborarea unor noi cursuri universitare și îndrumare la disciplinele pe care le predau, cursuri care vor avea drept bază conceptuală noile informații de specialitate, apărute în literatura internațională;
3. Crearea unei baze bibliografice informatice internaționale pentru uzul studenților din domeniul nostru;
4. Atragerea de noi studenți în programele Erasmus + pe care le coordonez (Universitatea Comenius din Bratislava [http://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/medzinarodne\\_vztahy/erasmusplus/zoznam\\_univerzit/Fact\\_Sheet\\_Bacau.pdf](http://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/medzinarodne_vztahy/erasmusplus/zoznam_univerzit/Fact_Sheet_Bacau.pdf) și Universitatea Masaryk din Brno <https://czs.muni.cz/en/partners/partnerships-and-networks/agreements/browse-allagreements?direction=0&agreementType=0&cooperationType=0&onlyActive=1&finSupport=0&fullText=&countryId=176&uniName=&facultyId=&deptId=&submit=Show+agreements&type=2&id=3866>) și deschiderea unor noi programe Erasmus + cu facultăți de prestigiu din Europa;
5. Sprijin total pentru participarea colegilor mai tineri, din toate facultățile de profil din țară, pentru a participa activ în colectivele secțiunii "Noi Lideri" (New Leaders Section) ale Federației Internaționale de Educație Fizică – *secțiune suportată financiar de FIEP* - <http://fiepeurope.eu/facebooktwitter.php> ;
6. Asigurarea, menținerea și dezvoltarea colaborărilor cu:
  - Departamentul de Kinesiologie din Facultatea de Studii Sportive din Brno, Republica Cehă – Divizia Științe Medicale în Sport: <https://www.muni.cz/en/about-us/organizational-structure/faculty-of-sports-studies/511120-divof-medical-sciences-in-sports>
  - Departamentul de Kinesiologie din Facultatea de Studii Sportive din Brno, Republica Cehă – Divizia de Motricitate Sportivă și Metodologie în Kinantropologie: <https://www.muni.cz/en/about-us/organizational-structure/faculty-of-sports-studies/511110-divof-sport-motorics> ;
  - Facultatea de Educație Fizică și Sport din Universitatea Comenius din Bratislava, Slovacia - <http://www.fsport.uniba.sk/en/medzinarodne-vztahy/erasmus/inter-institutional-agreements/>
  - Departamentul de Farmacologie și Fiziologie din Facultatea de Științe, Sănătate și Sport din Universitatea din Zaragoza, Spania <http://www.unizar.es/estructura/departamentos/farmacologia-y-fisiologia>
7. Participarea activă în cadrul echipei de cercetare interdisciplinară a Centrului de Excelență pentru Cercetări Interdisciplinare în Domeniul Educație Fizică și Sport, recunoscut de Senatul Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău - <http://www.ub.ro/smss/files/facultati/fsmss/cercetare/centre/CECIDEFS.pdf>

# Plan de dezvoltare a activității de cercetare științifică în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice

## Obiectiv principal

**- perfecționarea cercetării științifice și crearea unor structurilor de cercetare specifice, sub forma unor echipe de cercetare internaționale.**

**În opinia mea, este esențial ca rezultatele noastre științifice să fie comparabile cu cele ale elitelor mondiale și ca impactul social al acestor rezultate să fie cât mai pronunțat posibil.**

## Acest obiectiv va fi îndeplinit prin:

1. Creșterea vizibilității propriilor rezultate științifice și a impactului publicațiilor personale la nivel internațional.
2. Propunerea de proiecte de cercetare, la nivel științific corespunzător pentru ca finanțarea lor să fie aprobată, prin acestea urmărindu-se îmbunătățirea competenței științifice a personalului didactic și antrenarea studenților în activități de cercetare.
3. Publicarea de cărți și lucrări de specialitate și promovarea acestora în mediul academic de specialitate, național și internațional.
4. Prezentarea activităților de cercetare științifică proprii, la manifestări științifice din străinătate, în calitate de Keynote speaker.
5. Publicarea celor mai bune rezultate de cercetare științifică în reviste indexate ISI și BDI.
6. Coordonarea unor activități de tip „Workshop” în cadrul conferințelor științifice internaționale.
7. Recunoașterea profesională pe plan național și internațional, reflectată în numirea în consiliile de redacție (Editorial Board) al unor reviste de specialitate indexate ISI sau BDI și/sau în comitetele științifice al unor conferințe naționale sau internaționale.
8. Contribuții aduse la creșterea calității și nivelului de vizibilitate al revistei „*Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports and Health*” din Bacău.

# Plan de dezvoltare a activității de cercetare științifică în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice

## Concret, aceste deziderate vor fi realizate, prin:

1. Creșterea semnificativă a indicatorului h-index, cel puțin la 6, pentru următorii doi ani universitari :  
<http://scholar.google.ro/citations?user=1DBD8QsAAAAJ&hl=ro>
2. Întocmirea și depunerea a minimum două proiecte de cercetare (unul în competițiile naționale și unul în competițiile internaționale - Operational Programme Research, Development and Education (OP RDE)  
[http://s3platform.jrc.ec.europa.eu/documents/20182/151804/160303\\_3\\_VV\\_cz+implementation+of+EU+funding.pdf/4286610b-eb63-4800-9352-922d3c3cfa94?version=1.0](http://s3platform.jrc.ec.europa.eu/documents/20182/151804/160303_3_VV_cz+implementation+of+EU+funding.pdf/4286610b-eb63-4800-9352-922d3c3cfa94?version=1.0)
3. Crearea unei echipe de cercetare internațională formată din cercetători români și din străinătate cu care am colaborat, colaborez și voi colabora.

Pentru început, această echipă va fi formată din colaboratorii mei din:

- **Centrul Tehnic în Sporturi de Iarnă din Aragon**, Spania;
  - **Institutul Central de Tehnologie din Europa Centrală (Central European Institute of Technology)** din Brno, Republica Cehă <https://www.muni.cz/en/about-us/organizational-structure/ceitec/scientific-board>;
  - **Institutul Hamar pentru Performanță Umană (Hamar Institute for Human Performance)** din Facultatea de Educație Fizică și Sport din Bratislava, Slovacia <http://www.fsport.uniba.sk/en/departments-and-research-centres/diagnosticke-centrum-profesora-hamara/>;
  - **Centrul de Excelență privind Cercetarea Interdisciplinară în Domeniul Educației Fizice și Sportului** din Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Bacău <http://www.ub.ro/smss/files/facultati/fsmss/cercetare/centre/CECIDEFS.pdf>;
  - specialiști din cadrul **Federației Române de Schi Biatlon** etc.
4. Participarea în calitate de **Keynote speaker** la cel puțin două manifestări științifice din străinătate, pe an;
  5. Publicarea a cel puțin două articole de cercetare științifică în reviste indexate ISI în fiecare an după obținerea atestatului de abilitare;

# Plan de dezvoltare a activității de cercetare științifică în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice

**Concret, aceste deziderate vor fi realizate, prin:**

**6. Menținerea calității de membru în consiliile de redacție (Editorial Board) al unor reviste de specialitate indexate BDI :**

- **FIEP Bulletin – Journal of International Federation of Physical Education din Brazilia** <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/about/editorialTeam>;
- **Asociate Editor al revistei ”Studia Sportiva” Brno, Republica Cehă** <http://www.fsps.muni.cz/studiasportiva/editorial-board-774.html> ;
- **Membru în Comitetul Științific al ”Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX, Sciences of Human Kinetics” din Brașov, România** [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/Scientific\\_Com9.html](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/Scientific_Com9.html);
- **Membru în Editorial Board al revistei ”Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports and Health” din Bacău, România** <http://www.gymnasium.ub.ro/editorial-board> ;
- **Membru în Comitetul Științific al revistei Analele Universității ”Dunărea de Jos” Galați – Fascicula XV Educație Fizică și Management în Sport, ISSN 1454-9832, revistă de specialitate indexată în bazele de date: IndexCopernicus, SCIOPI, DOAJ, EBSCOHOST.** <http://www.efms.ugal.ro/index.php/scientific-committee>;

**7. Păstrarea calității de membru în comitetele științifice al unor conferințe internaționale:**

- **FIEP World Congress;**
- **FIEP European Congress;**
- **International Conference on Kinanthropology, Brno, Republica Cehă etc.**



## Plan de dezvoltare a activității de creare și implementare a unei strategii de integrare a structurilor profesionale și academice naționale din domeniul "Știința Sportului și Educației Fizice", în cadrul unei structuri organizatorice internaționale

În contextul internațional actual, considerăm că progresul științei sportului și a educației din România, sintetizând rezultatele studiilor și experimentelor desfășurate pe plan național și furnizând direcții pentru noi cercetări, trebuie să fie rezultatul unei cooperări obiective între o serie de organisme și organizații recunoscute la nivel național și internațional.

În perioada imediat următoare obținerii abilitării, îmi propun:

1. **Înființarea Federației Internaționale de Educație Fizică – România (FIEP România) ca asociație neguvernamentală non-profit (ONG)**, structură juridică de natură privată, în scopul sprijinirii diseminării rezultatelor membrilor acestei organizații, pe plan internațional.
2. **Recunoașterea acestei organizații de către organismele de specialitate naționale și internaționale.**
3. **În cadrul acestei organizații vom înființa 6 secțiuni:**
  - *Secțiunea Științifică;*
  - *Secțiunea Educație Fizică și Sport Școlar;*
  - *Secțiunea Sportul pentru Toți;*
  - *Secțiunea Educație Olimpică*
  - *Secțiunea Istoria Educației Fizice;*
  - *Secțiunea Noi Lideri;*

\* Fiecare secțiune va fi condusă de către un Președinte, ales dintre personalitățile domeniului respectiv din țara noastră și va avea o Comisie a proiectelor de grup, compusă din membri FIEP.
4. **FIEP România va avea drept obiective principale organizarea și susținerea diferitelor activități specifice, pentru diseminarea valorilor educației fizice și sportului școlar, incluzând:**
  - *Comisii regionale și ad-hoc;*
  - *Cursuri practice, congrese și simpozioane;*
  - *Schimburi de experiență naționale și internaționale, prin persoane individuale și/sau grupuri;*
  - *Schimburi de informații privind cercetarea și documentarea, cu alte grupuri naționale și internaționale.*

**Plan de dezvoltare a activității de creare și implementare a unei strategii de integrare a structurilor profesionale și academice naționale din domeniul "Știința Sportului și Educației Fizice", în cadrul unei structuri organizatorice internaționale**

**În perioada imediat următoare obținerii abilitării, îmi propun:**

- 5. Promovarea idealurilor FIEP și atragerea cât mai multor membri din România, în FIEP Europa și FIEP World.**
- 6. În calitate de Vicepreședinte FIEP Europa, voi promova activitățile de cercetare științifică ale domeniului nostru pe plan european și voi sprijini personal aprobarea organizării de congrese / conferințe de specialitate sub egida Federației Internaționale de Educație Fizică din Europa.**
- 7. Asigurarea participării, în fiecare an, a cel puțin unui coleg tânăr din România în cadrul programului FIEP New Leader, organizat de FIEP Europa – asigurarea tuturor fondurilor necesare pentru participarea la Congresele Științifice Europene organizate în fiecare an.**
- 8. Sprijin total financiar pentru elaborarea de cărți sau monografii ale unor colegi sau colective de specialiști români, în edituri de prestigiu internaționale.**

**Dezideratul major al strategiei de recunoaștere internațională a activității de educație fizică din România, îl constituie elaborarea dosarului pentru organizarea celui de al 15-lea Congres European FIEP (2020) în România.**



**Vă mulțumesc !**