



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport



FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

VOL. IX, Nr. 13, SEPTEMBRIE 2022

**BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE NUMEROTARE
STANDARDIZATĂ ISBN-ISSN-CIP**

Educație Fizică și Sport

Revistă științifică și pedagogică: Fair-Play

Editura: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

ISSN: 1841-1010

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport

FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Volumul IX, Nr. 13, SEPTEMBRIE 2022



ISSN 1841-1010

Redactor șef:

1. conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Redactor șef (limba engleză):

1. lector. univ. dr. **Ioan Sabin Sopa**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Redactor șef (limba română):

1. lector.univ.dr. **Iulian Stoian**, Prodecan al Facultății de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editori executivi:

1. lector.univ.dr. **Olimpiu Savu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector.univ.dr. **Alexandru Hulpuș**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector. univ. dr. **Hășmășan Ioan**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Secretari redacție:

1. conf.univ.dr **Bădescu Delia**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. lector univ.dr. **Nicoleta Zaharie**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector.univ.dr. **Achim Constantin**, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii colectivului de redacție:

1. conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. conf.univ.dr. **Delia Bădescu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. lector univ.dr. **Nicoleta Zaharie**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

4. lector.univ.dr. **Raul Todor**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

5. lector.univ.dr. **Alexandru Hulpuș**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

6. lector.univ.dr. **Lucian Burchel**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

7. lector univ. dr. **Achim Constantin**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

8. lector.univ.dr. **Ioan Hășmășan**, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

9. lector.univ.dr. **Olimpiu Savu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

10. lector.univ.dr. **Ioan Sabin Sopa**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
11. prof. **Vlad Antonius Sandu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
12. lector.univ.dr. **Dionisie Vladimir Turcu**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii comitetului științific(recenzori / referenți științifici) :

1. prof. univ. dr. **Carmen Ene-Voiculescu**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
2. prof. univ. dr., **Alin Larion**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
3. conf. univ. dr. **Abălașei Beatrice**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza
4. conf. univ. dr. **Leon Gombos**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babes-Bolyai , Cluj-Napoca
5. conf.univ. dr. **Florin Sofonea**, Decan al Facultății de Științe, Universitatea „ Lucian Blaga” din Sibiu
6. prof. univ. dr. comandor **Virgil Ene-Voiculescu**, Academia Navală „Mircea cel Bătrân” din Constanța, comisia ARACIS.
7. prof. univ. dr. col. **Robert Stănciulescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
8. prof. univ. dr. col. **Vasile Căruțașu**, Prorector pentru relații internaționale, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
9. prof. univ. dr. col. **Leontin Stanciu**, Director școală postuniversitară, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
10. lector de cercetare științifică dr. **Gabriel Mănescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
11. lector.univ.dr. **Dan Aleandru Szabo**, UMFST Târgu Mureș
12. lector.univ.dr. **Adrian Ivănescu**, UMFST Târgu Mureș
13. lector.univ.dr. **Trâmbițaș Cristian**, UMFST Târgu Mureș
14. lector.univ.dr. **Alexandru Gabriel Petrovici**, Univeristatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia

Organizația emitentă (denumire, adresă, telefon, fax, email, persoană de contact)

Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu, Facultatea de Științe, Domeniul Educație Fizică și Sport, str. dr. I. Rațiu, nr. 7-9, tel: 0269/216642, 0269/229724, fax: 0269/245252, email: marcelpomohaci@yahoo.com, conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**

CUPRINS

	Autori	Titlul lucrării	Pagina
1.	Achim Constantin	Martial arts unity in diversity (goal to defeat the opponent and defend against threats)	2
2.	Petrovici Alexandru Gabriel	Istoricul jocului de beach volley	5
3.	Petrovici Alexandru Gabriel	Delimitări privind specificul regulamentului jocului de volei de plajă	17
4.	Pomohaci Marcel; Stoian Iulian	Particularități ale comunicării în Educație fizică și sport	29
5.	Pomohaci Marcel; Hășmășan Ioan	Procesul de măsurare în activitatea sportivă	33
6.	Pomohaci Marcel	Comunicarea : bariere și obstacole în realizarea unei comunicări eficiente	38
7.	Pomohaci Marcel; Savu Olimpiu	Selecția în jocul de volei	48
8.	Sandu Vlad Antonius	Tehnici avansate de investigare în Educație fizică și sport	52
9.	Sopa Ioan Sabin	Caracteristicile și direcțiile principale de dezvoltare în jocul de volei modern	57
10.	Sopa Ioan Sabin	Proiectarea didactică în Educație fizică și sport	64
11.	Tulpan Teodor Petru	Efectele expunerii la atitudini mari	68
12.	Turcu Dionisie Vladimir	Date privind apariția sporturilor în regiunea franco-flamandă în evul mediu	76

Martial arts unity in diversity (goal to defeat the opponent and defend against threats)

Constantin ACHIM (a)*

*Corresponding author

(a*) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, constantin.achim@ulbsibiu.ro

Rezumat

The entire existence of the Eastern world and especially of the Japanese is traversed by the practice of inner silence. It finds its highest form in the meditation exercises of Zen monks. These exercises are observed in all the masters' schools and for all the Japanese people, they are also part of the daily routine. Practiced by masters in schools, they are the starting point and training base for a decisive performance. For the people, they underpin their entire way of life, and it is perhaps the most characteristic feature of Japanese culture to see how all daily functions become an object of inner practice. All are focused on the practice of stillness.

The exercise has a different meaning for Europeans than for Orientals. We Europeans think only of an activity that involves a technique, that is, a means thanks to which we can do or create. On the other hand, for the Oriental, exercise represents a means of transformation that allows one to reach maturity.

Cuvinte cheie: purpose, techniques, style, way of life, martial arts.

Martial arts represent a complex system of fighting techniques, with or without weapons, learned at the individual level.

Martial arts, in the current sense, generally have an oriental origin and presuppose the search by the practitioners for a deeper meaning, than the simple preparation for a physical confrontation. These goals range widely, from religious aspirations to simply maintaining perfect health. Because of the goals pursued by each type of martial art, they are not essentially sports, but the spirit of competition, present in some of them, and the physical training, which I assume, led to the inclusion of some (or physical forms of manifestation theirs) in this category. In reality, the practice of martial arts means mainly the development of a higher consciousness, in harmony with the environment, and self-control achieved through physical and mental exercises, as well as the mastery of extensive knowledge of medicine, oriental philosophy, material technology (for the use of weapons), of psychology etc.

Depending on the strategic principles used as well as the role given to strength, speed and initiative, martial arts are divided into two major branches (schools): the external style branch and the internal style branch.

External martial arts are those that rely on brute force, where the practitioner must be able to oppose and resist the attack and counter-attack.

Internal martial arts rely more on flexibility and the ability to deflect attacks, the practitioner's attitude being free of tension. Even though his movements are fast, his body is relaxed and follows the opponent's energy.

In general, internal styles are characterized by softness and elasticity, by relaxed movements, coordinated by deep and natural breathing. The body works as a unitary whole, without any unnecessary muscle contraction. Most of the exercises in the internal styles are practiced slowly, in order to improve the coordination of the whole body and to allow the meditative state to appear, in which the attention is directed to the inner aspects of the being.

Unlike external styles, where training begins with attention to physical strength, as well as the speed of execution of techniques and applications in combat, in internal styles the emphasis is placed, from the beginning, on internal aspects, such as the consciousness of the

spirit, mind and energy or breath. Progress in internal martial arts begins in the mind and spreads to the body. During practice, all thoughts must be removed, and attention must be focused on what is being practiced. In this way peace of mind arises.

Traditional martial arts mean education, philosophy, way of life, self-knowledge, a way to live in harmony with nature and those around you, and in no case should they be confused with sport. In sports, education is only one of the aspects; the purpose of the professional practice of a sports discipline consists mainly in winning medals and winning competitions. Moreover, in martial arts competitions, most of the techniques that make up the different styles that you study are not allowed, so that each individual style – be it Karate or Ju-Jutsu, etc. – is taught truncated and incomplete. Therefore, in a real fight, a martial sports practitioner will always be inferior to a traditional martial arts practitioner. The ability to protect your training partner depends on the way of thinking, morals and philosophy specific to traditional martial arts.

No matter from which point of view the assessments are formulated, traditional martial arts are superior to martial sports. To an outside observer or to an athlete, martial arts means punches and kicks, muscles, physical condition, medals and laurels, won in surprising obscure competitions. But this external aspect is only a small part (about 10%) of the components, from which the traditional martial arts are truly constituted. The philosophy, the way of life, the spiritual force, in other words, that inner part, which is, moreover, the essence of martial arts and which is hidden from the understanding of the profane, is much wider and more complex than the outer part; or precisely this part constitutes the essence and martial power. Martial arts are compared to an iceberg. Just as the iceberg maintains only a small part of its mass on the surface of the water, while most of it is actually below the surface of the water, the part that actually constitutes the real strength of the iceberg, so martial arts reveal themselves to uninitiated observers only with their outer part, visible and palpable, while the inner part, which is much greater and which in reality constitutes the essence and strength of martial arts, will not be able to be discovered and understood until after a correct and intense, but also long-term study, under the guidance of a sensei with real, long-term experience in the field of martial arts. The one who studies seriously and patiently will come to understand how important such a practice is for health, for inner and outer balance, and will finally find that self-defense is only one of the many aspects of martial arts.

The essence of martial arts is fighting with bare hands (unarmed) against any kind of aggression. Fighting with weapons cannot be understood and mastered unless you first learn to know and control your body; weapons being considered as an extension of the body and arms respectively.

In Japan, Budo includes all martial arts, such as: Karate-do, Ju-Jutsu, Judo, Aikido, Aiki-Jutsu, Kempo, Kendo, Iaido, Kyudo, Nin-jutsu, etc. Traditional Japanese martial arts are very diverse, not only in style, but also in terms of the different variants within the same style, for example: Karate-Do comprises over 20 different styles; Ju-Jutsu includes several dozen styles, more or less traditional, etc. Under these conditions, it would be impossible to know all of Budo. However, there is an essence of Budo, which can be acquired through correct practice under the guidance of an experienced sensei. This essence is formed from the triangle of Ju-Jutsu, Karate, Aikido, to which is also added the study (total or partial) of traditional weapons - Kobudo.

Martial arts no longer only have a combative role, but rather have the goal of improving ethically, morally and spiritually. Do - "the way" - represents the Japanese pronunciation of the Chinese term tao or dao (which comes from the philosophical concept of Taoism or Daoism, conceived and developed in China centuries ago by Lao Zi) and also propagates submission to

these values morals or the laws of nature. In do, the philosophical values of Taoist (Daoist), Buddhist and Confucian concepts are concentrated on the path to self-improvement.

The main merit of martial arts is the gradual removal of the individual from the spontaneous action, from the primary gesture, and his orientation towards the conscious action, represented by the voluntary, calculated and assumed gesture.

This argument starts from the following words of the great master in martial arts, the Japanese Kanazawa : "The most important thing for a practitioner of martial arts is education. If a man is not educated, he cannot understand the meaning of practicing martial arts. Martial arts were not designed to assert your superiority or for someone to accentuate their complexes. Martial arts are a way to harmonize with the Universe, with people and with yourself, but without education, practicing martial arts is meaningless."

Starting from the question: Is there a need for philosophy and doctrines in martial arts? we come again to the words of great wisdom of the great master Kanazawa: "Although martial arts are practiced as combat sports, the spiritual attitude is of the greatest importance. This means that the purpose of martial arts is to train both the body and the spirit. Through continuous learning, practice and improvement, the WAY will be discovered, and finally, with the help of this path, which leads to human fulfillment, a state of contentment will be obtained. This is the purpose of martial arts. The personal spirit of the practitioner is brought into a state of tranquility. By obtaining and keeping inner peace, one can live with oneself and others in peace. A person can come into harmony with nature only if he himself is balanced. This means that the meaning of martial arts is to live with the world and nature in peace. So, to achieve harmony with man and the Universe. The contradiction between unity and diversity disappears, everything is in one, we are all one."

According to the Zen master Taisen Deshimaru (b. 1914 - d. 1982), "martial arts - budo developed directly from an ethic, a philosophy and a religion. Budo reflects a process of intellectual, mental exploitation, with the aim of contemplating and understanding the ego. They expose and explain the deep technique of the path".

Bibliography:

1. Achim Constantin, (2012), *Artele marțiale - origini, practică, spiritualitate*, Ed. Univ. „Lucian Blaga” din Sibiu, Sibiu.
2. Lao Zi (trad. Dinu Luca), (1993), *Carte despre DAO și PUTERE*, Ed. Humanitas, București.
3. Lao Zi (trad. din lb. chineză Su Yan), (2009), *Dao De Jing*, Ed. Herald, București.
4. Taisen Deshimaru (trad. Radu Ciocănele), (1998), *Zen și artele marțiale*, Ed. Herald, București.

Istoricul jocului de beach volley

Alexandru Gabriel PETROVICI (a)*

*Corresponding author

(a) Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia, Address: Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5, Alba Iulia, CP 510009, România,
ducu_petrovici@yahoo.com

Abstract

Beach volleyball is one of the most successful and beloved competitive and recreational sports in the world. It's fast, exciting and explosive, making it a favorite among competitors of all ages, locating beach volleyball courts and competitions across the globe. In recent times, the International Volleyball Federation has made significant efforts to adapt the rules of the game to the modern requirements of the public and, in particular, of practical athletes.

Better understanding of the rules allows for better play, coaches can channel efforts to create a better team structure, applied tactics, demon players permission of applied tactics demon players. Knowing the interconnections between the rules of the game allows officials to make the best decisions at every moment.

Keywords: beachvolley, the history of beach volleyball

1. Introducere

În urma cercetărilor ne este prezentată o istorie detaliată, cronologică a acestui joc, de la înființare și până în timpurile actuale:

➤ **1895:** William G. Morgan, un instructor la Young Men's Christian Association (YMCA) din Holyoke, Massachusetts, decide să îmbine elemente din baschet, baseball, tenis și handbal pentru a crea un joc pentru cursurile frecventate de oameni de afaceri care implică mai puțin contact fizic decât baschetul. Astfel, acesta creează jocul de volei, la vremea respectivă numit Mintonette. Morgan împrumută un element important din tenis și anume fileul, pe care îl ridică la aproximativ 2 metri de pământ, cu puțin peste media înălțimii unui bărbat (Cojocaru & Cojocaru, 2012).

➤ **1920:** se aud zvonuri despre echipe masculine care joacă volei pe plajele din Hawaii, Statele Unite ale Americii, dar cele mai multe surse plasează originile sportului în Santa Monica, California, SUA, unde apar primele terenuri de volei de plajă. În acel moment familiile se întreceau în meciuri după sistemul 6 contra 6 (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1927:** voleiul de plajă trece de cealaltă parte a Oceanului Atlantic și se regăsește ca principal punct de atracție în orașul Franconville, în zona de nord-vest a Parisului (<http://bvbinfo.com/history.asp>).



Figura Nr. 1. Începuturile voleiului de plajă 1915-1920
(https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/img/1915_BVB_Match.jpg)

- **1930:** primul joc de volei de plajă în formatul actual, cu 2 jucători în echipă, este jucat la Santa Monica, California. Tot în acest an voleiul de plajă apare în Palavas, Franța, în jurul Sofiei, Bulgaria, Praga – Cehoslovacia și Riga – Letonia (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1947:** primul turneu oficial de volei de plajă este organizat la Will Rogers State Beach, California, eveniment la care nu au existat premii în bani. A fost organizat de Bernie Holtzman și câștigat de Manny Saenz și Harris. (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1948:** primul turneu cu premii se ține în Los Angeles, California, iar echipa câștigătoare este recompensată cu o ladă de Pepsi (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1960:** în Franța se dispută turnee de volei de plajă în formatul 3 la 3, iar câștigătorii din La Baule și Les Sables d'Olonne câștigă aproximativ 30.000 franci. Tot în acest an se dispută 13 turnee în California, unde are loc și prima ediție a turneului de la Manhattan, care se desfășoară și în prezent. Președintele Statelor Unite ale Americii, J.F. Kennedy participă la primul turneu oficial desfășurat în Sorrento Beach, Los Angeles (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1975:** se desfășoară în San Diego, California, primul turneu sponsorizat de către o societate comercială, Winston Cigarettes, cu premii în bani în valoare de 1.500\$, iar câștigătorii au fost Dennis Hare și Fred Zeulich, eveniment la care au asistat aproximativ 250 spectatori (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1976:** pe plaja Will Rogers State are loc ediția inaugurală a Campionatelor Profesionale de Volei de plajă, premii de 5.000\$, eveniment câștigat de Jim Menges și Greg Lee. Este estimat faptul că la acest eveniment au participat aproape 30.000 spectatori. De asemenea, în 1976 se retrage din activitate Ron Von Hagen, deținătorul recordurilor de turnee câștigate, 62. Von Hagen este considerat la acel moment cel mai bun jucător de volei de plajă din istorie, conform palmaresului său (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1980:** apare primul circuit sponsorizat în SUA care conține 7 evenimente și 52.000\$ premii în bani. Cel mai mare premiu, 15.000\$, este oferit câștigătorilor Campionatelor Mondiale care se desfășoară pentru prima dată (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1982:** acesta este anul în care voleiul de plajă devine popular pe plajele Copacabana și Ipanema din Rio De Janeiro, Brazilia (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1983:** poate cel mai important moment din istoria circuitului Nord American de volei de plajă are loc în acest an, și anume înființarea AVP (Association of Volleyball Professionals), organizație care va prelua din acest moment de la Parks & Recreation Departments (P&R) statutul de organizator al competițiilor de volei de plajă în America de Nord, statut pe care îl deține și în prezent (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1986:** are loc primul turneu internațional găzduit de Rio de Janeiro, Brazilia, în prezența a 5.000 de spectatori. Jucătorii brazilieni apar și se impun ulterior ca figuri reprezentative ale voleiului de plajă mondial. În acest an AVP primește acoperire TV prin „Prime Ticket” și turneele AVP își fac debutul la postul tv ABC. În acest an ia ființă și WPVA (Women’s Professional Volleyball Association). Această asociație organizează primele turnee profesionale pentru femei, care, până la acel moment, jucau doar organizate în turnee de amatori sau meciuri demonstrative alături de competiția masculină (<http://bvbinfo.com/history.asp>).
- **1988:** AVP acordă premii în bani pentru 27 de turnee. În acest an AVP semnează un contract de sponsorizare cu producătorii de bere Miller, pentru 3 ani de zile, valoarea sa totală fiind de 4,5 milioane de dolari, un record absolut pentru acel moment (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1989:** după ce câștigă două titluri olimpice cu echipa de volei de sală a SUA, cel care va deveni legendar și în voleiul pe nisip, Karch Kiraly, își începe cariera câștigând 4 turnee alături de Brent Frohoff (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1992:** Karch Kiraly și Kent Steffes domină împreună campionatul Nord American AVP, câștigând 16 din cele 19 evenimente, dintre care 13 consecutive, egalând astfel recordul pentru victorii la rând. Karch și Kent devin de asemenea primii jucători care trec pragul de 300.000\$ premii într-un sezon.

În Cupa Mondială de Volei de Plajă FIVB oferă premii totale în valoare de 950.000\$ pentru 6 turnee.

În timp ce în Barcelona, Spania, se desfășoară Jocurile Olimpice, Voleiul de Plajă se joacă în Almeria, ca sport demonstrativ, reunind peste 100 de jucători de pe 5 continente. Prima competiție oficială organizată de FIVB are loc de asemenea în Almeria, Spania, între 5 și 12 august, iar primele Campioane Mondiale sunt Karolyn Kirby și Nancy Reno. Sinjin Smith și Randy Stoklos devin Campioni Mondiali pentru a 5-a oară (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1993:** La data de 21 septembrie, voleiul de plajă devine **SPORT OLIMPIC** prin decizia luată de către membrii Comitetului Internațional Olimpic în cadrul întâlnirii acestora de la Monte Carlo. 24 echipe masculine și 18 echipe feminine își vor disputa medaliile olimpice în cadrul Olimpiadei de vară de la Atlanta în anul 1996.

Campionatele mondiale sunt câștigate în premieră de o echipă din afara SUA, Franco Neto și Roberto Lopes din Brazilia, care se impun la masculin în timp ce americancele Karolyn Kirby și Liz Masakayan câștigă titlul feminin (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1995:** FIVB – Circuitul mondial denumit „FIVB Beach Volleyball World Championship Series” include 27 de turnee atât pentru băieți cât și pentru fete și oferă 3,5 milioane de dolari în premii. Televiziunile alocă peste 100 de ore de transmisii, știri și rezumate pentru aceste evenimente. Clasamentul final al circuitului FIVB din 1995 va servi drept bază de selecție pentru cele mai bune echipe din lume în vederea calificării la primele Jocuri Olimpice care vor include și voleiul de plajă ca disciplină olimpică. Peste 600 de atleți reprezentând 42 de țări participă la competițiile din acest sezon pre-olimpic (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1996:** Prima Competiție Olimpică de volei de plajă are loc între 23 și 28 iulie la Atlanta Beach, într-o locație cu 10.000 locuri disponibile pentru spectatori. 24 de echipe la masculin și 18 echipe la feminin își dispută medaliile olimpice, în timp ce peste 107.000 de spectatori urmăresc această competiție (<http://bvbinfo.com/history.asp>).



Figura Nr. 2. Prima competiție olimpică de volei de plajă – Atlanta, USA 1996
(<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=59153&type=Press&maxSize=920>)

Echipele din SUA domină competiția masculină, câștigând locurile 1 și 2, astfel: Campioni Olimpici în 1996 au fost Karch Kiraly și Kent Steffes, care i-au învins în finală pe conaționalii lor, Mike Dodd și Mike Whitmarsh.

Medaliile de bronz au revenit canadienilor John Child și Mark Heese. Astfel Karch Kiraly devine pentru a 3-a oară campion olimpic, primele două medalii de aur câștigându-le la olimpiadele precedente cu echipa de volei de sală a SUA, fiind primul sportiv din lume care a câștigat medalia de aur la Jocurile Olimpice atât la volei de sală, cât și la volei de plajă.

În cadrul secțiunii feminine, Brazilia domină competiția, Jackie Silva și Sandra Pires învingând în finală pe compatrioatele lor Monica Rodrigues și Adriana Samuel. Locul trei revine sportivelor din Australia, Natalie Cook și Kerri-Ann Pottharst.

În luna noiembrie, Comitetul Internațional Olimpic confirmă faptul că Beach Volley-ul va fi inclus în competiția olimpică ce se va desfășura în anul 2000 la Sydney.

Numărul federațiilor naționale care desfășoară competiții regulate de volei de plajă se extinde la 95.

Brazilienii domină din nou Campionatele Mondiale de Volei de plajă, Ze Marco și Emanuel Rego câștigă competiția masculină, în timp ce Jackie Silva și Sandra Pires câștigă la feminin. Rego stabilește un nou record de câștiguri în bani într-un sezon, în circuitul mondial FIVB, atingând pragul de 174.000\$. Silva și Pires egalează recordul de victorii într-un sezon la categoria feminină, câștigând 7 turnee în anul 1996 (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1997:** AVP – Jose Loiola câștigă titlul de Rege al Plajei (King of the beach), după ce în ultimii trei ani a terminat pe locul secund, astfel Loiola se alătură lui Karch Kiraly și Adam Johnson într-un grup de elită al „regilor”.

Jose Loiola devine primul jucător internațional care atinge pragul de 1.000.000\$ premii câștigate în carieră, când alături de partenerul său Kent Steffes câștigă Openul de la Chicago.

WPVA – Holly McPeak și Lisa Arce domină ceea ce urmează a fi ultimul sezon competițional organizat de către WPVA, câștigând 7 din cele 12 evenimente.

FIVB – Sponsorii importanți ca Ericsson și Nike se alătură AVP și sprijină organizarea Campionatelor Mondiale de Volei de Plajă în campusul UCLA. Competiția masculină și feminină este recompensată cu premii în valoare de 600.000\$, evenimentul fiind transmis în peste 120 de țări (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1998:** AVP – Premiile din circuitul nord American AVP, unul dintre cele mai importante ale lumii, sunt micșorate drastic din cauza retragerii sprijinului acordat evenimentelor de către sponsorii consacrați. Circuitul AVP continuă să se zbată sub povara condițiilor financiare extreme. Eric Fonoimoana este încoronat drept „King of the Beach” la evenimentul desfășurat în Las Vegas, Hard Rock Hotel and Casino.

FIVB – Pentru prima dată în istorie în circuitul mondial FIVB, atât categoria feminină cât și cea masculină sunt recompensate cu premii în bani în valoare de 170.000\$ pentru fiecare eveniment în parte.

În luna martie a acestui an se dau publicității detaliile organizatorice legate de Olimpiada de vară din anul 2000 de la Sydney (Blondi Beach), precum și varianta organizării competițiilor de calificare la acest eveniment. Federațiile naționale primesc cu mai bine de 3 ani înaintea startului Jocurilor Olimpice informațiile necesare în vederea stabilirii strategiilor naționale. 24 de echipe vor participa atât la secțiunea masculină, cât și la cea feminină (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **1999:** Perioada de desfășurare a turneelor care vor conta în stabilirea echipelor participante la Olimpiada de vară de la Sydney începe în 1 ianuarie 1999 și se încheie în 15 august 2000. Cele mai bune 8 rezultate înregistrate la evenimentele din această perioadă vor conta în stabilirea clasamentului final în vederea participării la competiția din Australia, care va totaliza 24 de echipe, atât la masculin, cât și la feminin.

Pentru prima dată în istorie, Campionatele Mondiale de volei de plajă se vor desfășura în Europa. Gazda acestui important eveniment este orașul francez Marsilia, care între 21 și 25 iulie găzduiește cei mai buni sportivi ai lumii. Acest eveniment, care este organizat odată la 2 ani și care are premii totale în valoare de 600.000\$, este organizat într-o locație specială care găzduiește 5000 de spectatori. Pe parcursul competiției, 50.000 de persoane asistă la meciurile găzduite de orașul francez. Punctele oferite la acest eveniment sunt dublate față de oricare altă competiție (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2000:** FIVB – A doua Competiție Olimpică de volei de plajă din istorie se desfășoară între 16 și 26 septembrie într-o arenă special construită pe plaja Blondi, lângă Sydney, Australia, cu o capacitate de 10.000 de locuri pentru spectatori.

Volei pe plajă s-a jucat pe terenuri de 9x9 m până în 2000. Din 2001, terenurile de volei pe plajă au o dimensiune de 8x8 metri (FIVB, 2001). Cu toate acestea, în primii ani de volei pe plajă în versiunea 2 vs 2 din anii 1930, terenurile erau mici ($4,6 \times 4,6$ m), deoarece jucătorii credeau că nu pot acoperi un teren mai mare. Avantajul pe care Paul Johnson îl avea datorită înălțimii sale a condus însă la o decizie de a juca în terenuri de 9x9 m. Decizia de a juca în terenuri de 9x9 m a condus curând la concluziile că viteza și agilitatea jucătorilor mai scunzi ar putea neutraliza jucătorii mai înalți. Mai mult, Paul Jonhson a fost primul care a introdus volei pe plajă la dublu (Couvillon, 2002).

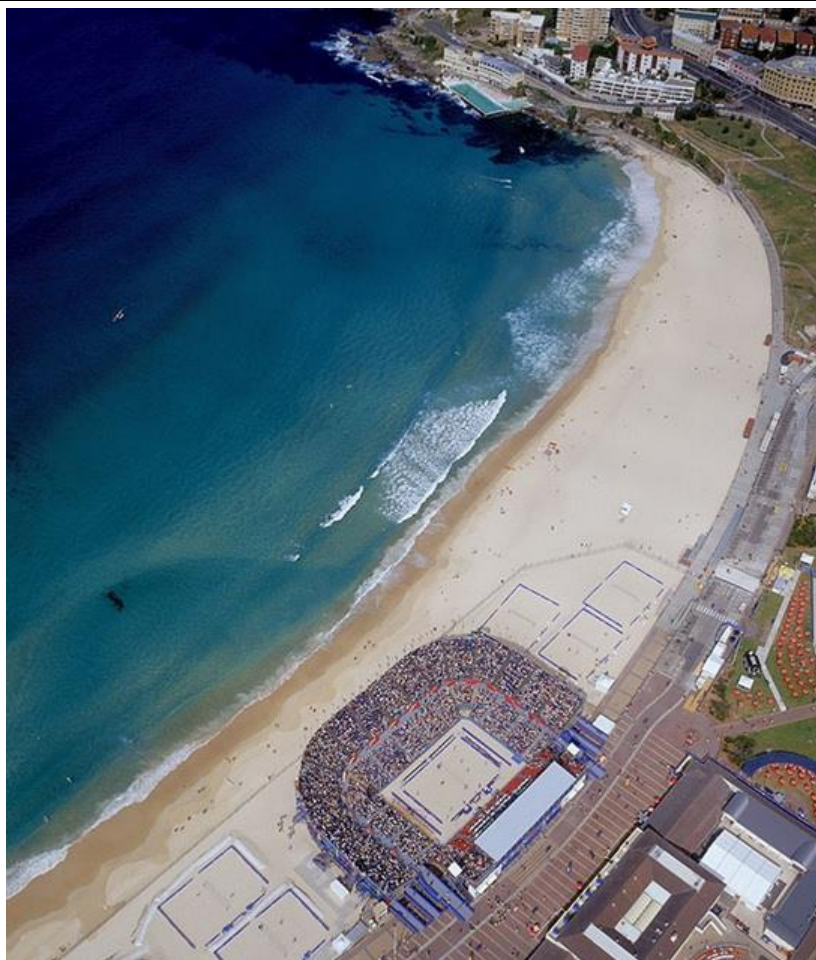


Figura Nr. 3. A doua competiție olimpică de volei de plajă – Sydney Australia
(<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=201864908>)

Douăzeci și patru de echipe la masculin și tot atâtea la feminin își dispută titlul olimpic. Brazilienii Jose Loiola și Emanuel Rego, în ciuda unui start perfect în calificări, termină competiția pe un dezamăgitor loc 9. Ultima echipă calificată, americanii Dain Blanton și Eric Fonoimoana câștigă aurul olimpic împotriva brazilienilor Ze Marco și Ricardo Costa.

Medaliile de bronz revin surprinzător unei echipe din Germania care a fost la startul competiției favorite numărul 15, Jorg Ahmann și Axel Hager. Favoritele numărul 1 la secțiunea feminină, australiencele Natalie Cook și Kerri-Ann Pottharst, confirmă statutul de favorite principale și câștigă medalia de aur împotriva reprezentantelor Braziliei, favorite nr 2, Adriana Behar și Shelda Bede. Brazilia domină și de această dată competiția, întrucât Sandra Pires și Adriana Samuel câștigă medaliile de bronz.

AVP – în 31 mai, agentul Leonardo Armato și compania sa Management plus anunță că au achiziționat Asociația de volei profesionistă (AVP) și vor uni sub o singură umbrelă atât competiția feminină, cât și cea masculină. Odată cu această unire istorică, circuitul AVP 2001 va putea să atragă sponsori, să creeze oportunități de marketing, acoperire media și premii în bani. AVP rămâne astfel singurul circuit profesionist de volei de plajă din țară. Acesta va respecta reglementările și directivele anterioare ale federației de volei americane și ale FIVB și își va delega jucătorii să participe în turnee oficiale în drumul lor spre Olimpiada din anul 2004 (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2001:** Unul dintre cele mai importante evenimente din acest an este retragerea din competițiile oficiale a legendarului jucător de volei de plajă, Christian „Sinjin” Smith, care

își disputa ultimul său meci oficial dintr-o impresionantă carieră, pierdut alături de colegul său George Roumain, împotriva lui Dax Holdren și Todd Rogers, în turul 4 de pe tabloul învinșilor, la turneul de la Manhattan Beach, cu scorul de 21-19 / 24-22. Sinjin se retrage din postura de lider în ceea ce privește totalul turneeelor disputate, în număr de 416, al doilea jucător din istorie la turnee câștigate: 139 și al patrulea în ceea ce privește câștigurile totale care sunt în valoare de peste 1,6 milioane de dolari (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2002:** AVP: Cu cea de-a 143-a victorie într-un turneu de-a lungul carierei, de această dată la AVP Michelob Light Santa Barbara Open, Karch Kiraly devine cel mai în vârstă jucător care câștigă un turneu oficial de volei de plajă. Victoria sa cu Brent Doble, al 12-lea partener cu care a gustat victoria Karch, vine la vârsta de 41 ani și 225 zile.

Holly McPeak devine prima jucătoare care atinge pragul de 1 milion de dolari premii în bani.

Karch Kiraly devine primul jucător de volei de plajă care atinge pragul de 3 milioane de dolari câștiguri în bani (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2004:** AVP: Karch Kiraly își mărește recordul deținut de turnee câștigate la 145, câștigând la Openul de la Manhattan alături de Mike Lambert, împotriva lui Matt Fuerbringer și Casey Jennings (21-15 / 21-18, în 45 de minute). De asemenea, cu această victorie, Karch devine cel mai bătrân jucător care câștigă un turneu AVP, la vârsta de 43 ani, 7 luni și 3 zile, câștigând cel puțin un turneu în 23 de sezoane diferite.

Repetând performanța din urmă cu o săptămână, Karch Kiraly își mărește recordul de victorii în turnee la 146, iar la feminin Holly McPeak își extinde recordul la 69, ambii câștigând turneul de la San Diego.

FIVB: Cea de-a treia Competiție Olimpică de volei de plajă are loc din 14 până în 26 august, într-o arenă special construită de 10.000 locuri, în complexul olimpic, zona de coasta Faliro, din Atena, Grecia (<http://bvbinfo.com/history.asp>).



Figura Nr. 4. Competiție Olimpică din Atena – Grecia
(https://www.fivb.org/vis_web/beach/2004/Photos/wath2004/day10/Screen/wath2004.day10.02.jpg)

La masculin se impun brazilienii Emanuel Rego, care participă la cea de-a treia Olimpiadă, alături de noul său partener, Ricardo Santos. Medaliile de argint sunt câștigate de către favoriții nr 15, spaniolii Javier Bosma și Pablo Herrera, în timp ce medaliile de bronz le câștigă echipa favorită numărul 5, Patrick Heuscher și Ștefan Kobel din Elveția. În competiția feminină, favoritele numărul unu, americancele Misty May și Kerri Walsh, câștigă medalia de aur fără să piardă niciun set. Locul doi este ocupat, la fel ca și la ediția anterioară a Jocurilor Olimpice disputate la Sydney în urmă cu 4 ani, de către reprezentantele Braziliei, Shelda Bede și Adriana Behar. Favorită numărul 4 în acest turneu olimpic, americanca Holly McPeak, care participă de asemenea la cea de-a treia competiție olimpică din carieră, câștigă medalia de bronz alături de noua ei parteneră, Elaine Youngs (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2007: AVP:** Marele campion Karch Kiraly se retrage la sfârșitul acestui sezon, încheind astfel o carieră absolut fabuloasă pe nisip, părăsind lumea voleiului pe nisip din ipostaza de deținător al recordurilor absolute în ceea ce privește câștigurile în bani și victorii în turneele disputate. Cariera sa impresionantă este marcată de faptul că a câștigat cel puțin un turneu în 24 ani competiționali diferiți și a disputat semifinalele în peste 75% din evenimentele la care a luat startul, fiind desemnat cel mai bun jucător din turneele AVP al tuturor timpurilor.

Karch Kiraly dispută ultimul meci al impresionantei sale cariere, o înfrângere suferită alături de Kevin Wong, împotriva lui Jake Gibb și Sean Rosenthal, în turul 4 al turneului de la Seaside Heights cu scorul de 21-13 și 21-16. Accidentările îl împiedică pe Karch, care se va retrage la sfârșitul sezonului 2007, să mai joace în evenimentele rămase de disputat în acest an.

Misty May-Treanor devine lideră din toate timpurile în ceea ce privește câștigurile în cadrul campionatului feminin. Ea a adunat un total de 1.505.157.50 \$ de-a lungul carierei sale scurte, în care a disputat doar 136 turnee. Nouă jucători de la secțiunea masculină au câștigat mai mulți bani în carieră, dar toți au cu cel puțin 50 de turnee în plus disputate.

La sfârșitul sezonului, Misty May-Treanor este desemnată Cea mai bună Jucătoare Ofensivă, Cea mai bună jucătoare Defensivă și MVP a sezonului 2007. Aceste titluri obținute într-un sezon, pentru al doilea an consecutiv, o clasează pe Misty într-o ipostază deosebită, fiind singura jucătoare din lume care obține toate 3 titlurile importante pentru două sezoane consecutiv (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2008: FIVB:** Cea de-a patra Competiție Olimpică de Volei de Plajă are loc din 9 până în 22 august într-o arenă special construită pentru această competiție, cu un număr de 12200 locuri, amplasată în Chaoyang Park în Beijing, China.



Figura Nr. 5. Competiția Olimpică de la Chaoyang Park în Beijing, China
(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Chaoyang_Park_Beach_Volleyball_Ground.jpg)

Statele Unite devin prima națiune care câștigă competiția Olimpică atât la feminin cât și la masculin. Favoriții numărul 2, Phill Dalhausser și Todd Rogers câștigă medalia de aur învingând pe favoriții numărul 4, brazilienii Marcio Araujo și Fabio Luiz Magalhaes. Câștigătorii ediției din urmă cu 4 ani, favoriții numărul 3, Emanuel Rego – care participa la a 4-a Olimpiadă, alături de Ricardo Santos din Brazilia, câștigă medalia de bronz. A fost cea de-a treia medalie pentru Ricardo care a câștigat și medalia de argint în anul 2000. În competiția feminină, americancele Misty May-Treanor și Kerri Walsh devin prima echipă, masculin sau feminin, care reușesc să își păstreze titlul Olimpic obținut în urmă cu 4 ani la Atena.

Națiunea-gazdă își expune evoluțiile excelente ce vor urma, prin favoritele numărul unu Jia Tian, care disputa cea de-a treia competiție Olimpică cu noua ei partenera Jia Wang, fiind medaliată cu argint. Favoritele numărul 4, Chen Xue și Xi Zhang, cea mai tânără echipă în competiție la 19, respectiv 23 ani, câștigă medalia de bronz. Cele două medalii au devenit pentru China primele lor medalii obținute la competiții de volei de plajă (<https://beachmajorseries.com/en/61/about-beach-volleyball-history>).

Nicole Branagh și Elaine Youngs le înving pe Misty May-Treanor și Kerri Walsh cu 21-19, 10-21, 25-23 într-o oră și 45 de minute la finala turneului AVP din Cincinnati. Înfrângerea pune capăt impresionantei serii de 19 turnee consecutive câștigate de Misty și Kerri și 112 partide consecutive. A fost pentru cele două prima înfrângere din 19 august 2007 când tot cele două le-au învins în finala turneului de la Boston (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2010:** FIVB: Legendarul sportiv brazilian, Emanuel Rego, devine primul jucător în istoria de 24 ani a circuitului mondial de volei de plajă organizat de Federația Internațională de Volei care ia startul în 200 de turnee.

AVP: Phill Dalhausser și Todd Rogers câștigă toate cele cinci meciuri disputate în drumul lor spre titlu la Openul din Long Beach pentru a completa sezonul AVP 2010 cu un parcurs perfect 34-0 meciuri câștigate / pierdute.

Circuitul AVP își suspendă competițiile din cauza dificultăților financiare apărute, scurtând sezonul 2010. În ultimii 23 de ani, circuitul AVP a prezentat cel mai bun volei de plajă din lume, atleți din circuitul AVP câștigând cel puțin câte o medalie olimpică de aur la fiecare Olimpiadă în parte, de la momentul în care voleiul de plajă a fost desemnat sport olimpic în anul 1996 (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2012:** FIVB: Cea de-a cincea competiție Olimpică de Volei de Plajă se desfășoară între 28 iulie și 9 august, într-o arenă special construită, de 15.000 de locuri, la Horse Guards Parade, în mijlocul capitalei britanice, Londra. La fiecare secțiune, atât cea masculină, cât și cea feminină, participă 24 de echipe.



Figura Nr. 6. Competiția Olimpică din Londra, Anglia, 2012

(<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?type=press&no=36483&maxsize=643>)

Favoriții numărul 3 Julius Brink și Jonas Reckermann din Germania îi înving pe favoriții numărul unu la câștigarea competiției, brazilienii Alison Cerutti și Emanuel Rego și câștigă titlul de Campioni Olimpici. Este pentru prima dată când aurul olimpic revine unei alte națiuni, în afara Braziliei și Statelor Unite. Emanuel Rego participă pentru a 5-a oară la competiția olimpică, unde obține cea de-a treia medalie, alături de aurul obținut în anul 2004 și bronzul din 2008. Letonia, care este reprezentată prin Martins Plavins și Janis Smedins, câștigă medalia de bronz din postura de favoriți numărul 17 la startul competiției.

În competiția feminină, favoritele numărul 3, americancele Misty May-Treanor și Kerri Walsh, câștigă cea de-a treia medalie de aur, învingându-le în finală pe compatriotele lor, favoritele numărul patru, Jennifer Kessy și April Ross. Braziliencele Juliana Felisberta și Larissa Franca câștigă medalia de bronz, în timp ce reprezentanta Australiei, Natalie Cook participă pentru a cincea oară la o competiție olimpică, de această dată terminând competiția pe locul 19, alături de Tamsin Hinchley (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2013:** FIVB: Kerri Walsh Jennings devine lidera incontestabilă din toate timpurile în ceea ce privește turneele FIVB câștigate, în momentul în care alături de April Ross, câștigă turneul de Grand Slam de la Xiamen. Acesta reprezintă evenimentul cu numărul 113 câștigat, ocazie cu care o depășește pe fosta ei parteneră pentru o foarte lungă perioadă de timp, Misty May-Treanor (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2014:** Kerri Walsh Jennings devine lidera mondială în ceea ce privește câștigurile înregistrate în carieră, depășind-o pe Misty May-Treanor, fosta sa parteneră. Kerri devine singura sportivă care reușește să câștige 50 de turnee internaționale FIVB în momentul în care, alături de April Ross, câștigă titlul la turneul ASICS World Series în Long Beach, Statele Unite ale Americii.

Reprezentantul Braziliei, marele campion Emanuel Rego, reface cuplul de success alături de partenerul său mai vechi, Ricardo Santos, câștigând medalia de argint la turneul de grand slam de la Sao Paulo, depășind astfel pragul de 2,5 milioane \$ câștiguri totale în carieră.

AVP: Kerri Walsh Jennings alături de April Ross au parte de un sezon absolut magnific, câștigând toate cele 7 turnee desfășurate, înregistrând o performanță extraordinară, câștigând toate cele 36 de meciuri disputate (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2016:** FIVB: În acest an, cel mai important eveniment a fost Olimpiada de Vară de la Rio de Janeiro, Brazilia, competiție desfășurată între 06-18 august pe Stadionul Copacabana, localizat pe plaja cu același nume, locație care a fost construită special pentru acest eveniment, dispunând de o capacitate de 12.000 de locuri (<http://bvbinfo.com/history.asp>).



Figura Nr. 7. Olimpiada de vară de la Rio de Janeiro, Brazilia, 2016 (https://live.staticflickr.com/8660/28887256036_45d0fef598_b.jpg)

Competiția a aliniat la start 24 echipe atât la masculin, cât și la feminin, la sfârșitul acestora înregistrându-se următoarele rezultate: la masculin, Campioni Olimpici și ocupanți ai locului 1 sunt brazilienii Alison Cerutti și Bruno Oscar Schmidt, care înving în finală pe italienii Danielle Lupo și Paolo Nicolai, cu scorul de 21-19, 21-17. Pe locul al treilea se clasează olandezii Alexander Brouwer și Robert Meeuwssen care înving cu 23-21, 22-20 pe reprezentanții Rusiei, Viacheslav Krasilnikov și Konstantin Semenov. La feminin, Campioane Olimpice și ocupante ale locului 1 sunt reprezentantele Germaniei, Laura Ludwig și Kira Walkenhorst, care înving în Finala Olimpică pe Agatha Bednarczuk și Barbara Seixas din Brazilia cu scorul de 21-18, 21-14. Locul 3 (medalia de bronz) este adjudecat de către reprezentantele SUA, April Ross și Kerri Walsh Jennings, care înving cu 17-21, 21-17, 15-9 pe reprezentantele Braziliei, Talita Antunes și Larissa Franca (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

➤ **2017:** FIVB: Campionatul Mondial desfășurat la Viena, Austria, în perioada 28.07-06.08, a reprezentat cel mai important eveniment voleibolistic de plajă din acest an, eveniment care până la momentul respectiv a fost cel mai vizionat din istoria acestui sport, în cele 10 zile de competiție asistând în tribunele arenei special construite pe malul Dunării peste 200.000 de fani. Campioni mondiali la această ediție au fost brazilienii Evandro și Andre, însă cea mai frumoasă surpriză au făcut-o reprezentanții gazdelor, Clemens Doppler și Alex Horst, care au realizat cea mai bună performanță a carierei lor, câștigând locul 2 și medaliile de argint. Locul 3 a revenit rușilor Krasilnikov și Liamin. La secțiunea feminină, nemțoaicele Laura Ludwig și Kira Walkenhorst demonstrează încă o dată forma perfectă în care se află și se impun în finală împotriva reprezentantelor SUA, April Ross și Lauren Fendrick. Locul 3 a fost ocupat de către Larisa Franca și Talita Antunes din Brazilia, care le înving pe canadiencele Sarah Paven și Melissa Humana-Paredes.

AVP: Campionatul nord American profesionist de volei de plajă organizat de AVP, organizează 8 evenimente în perioada 4-7 mai la Huntington Beach în Los Angeles, California și 31.08-03.09 la Chicago. Se remarcă în acest sezon marii campioni Phill Dalhausser și Nick Lucena care câștigă 3 turnee din cele 8 organizate (Huntington Beach, Austin și Manhattan Beach) și mai dispută o finală la Chicago, pierdută împotriva lui Ryan Doherty și John Hayden (<http://bvbinform.com/history.asp>).

➤ **2018:** FIVB: Acest sezon este alcătuit din 47 de evenimente găzduite de 46 de orașe diferite. În competiția masculină, turneele cele mai importante, cele de 5 stele și cele din seria Major, dotate cu premii de minimum 300.000\$, sunt cele de la: Fort Lauderdale, SUA, 27.02-04.03 – câștigători fiind americanii Phil Dalhausser și Nick Lucena; Gstaad, Elveția, în perioada 09-14.07 – câștigători fiind norvegienii Anders Mol și Christian Sorum. Cel de-al treilea turneu de 5 stele se desfășoară la Viena între 30 iulie și 5 august, fiind câștigat de aceiași norvegieni Anders Mol și Christian Sorum.

Cel mai important turneu al anului, din punct de vedere financiar, este cel desfășurat la Hamburg în Germania, 15-18.08, Finala circuitului internațional FIVB World Tour, cu premii totale în valoare de 400.000\$, care reunește la start cele mai bune echipe din lume. Și acest turneu este câștigat de norvegienii Anders Mol și Christian Sorum.

La secțiunea feminină, locurile pe podiumurile de premiere sunt împărțite după cum urmează: Fort Lauderdale, SUA, campioane sunt Barbara Seixtas și Fernanda Alves din Brazilia. La Gstaad, Elveția, câștigă canadiencele Sarah Paven și Melissa Humana-Parades. Etapa de la Viena din seria Major Series este câștigată de către reprezentantele Cehiei, Barbora Hermannova și Marketa Slukova. În finala circuitului World Tour de la Hamburg, se impun braziliencele Agatha Bednarczuk și Eduarda Lisboa.

În acest sezon competițional, remarcăm o performanță deosebită pentru sportivele din România, Beata Vaida și Adriana Matei, care câștigă un turneu de o stea de la Miguel Pereira din Brazilia, unde înving în finală pe reprezentantele gazdelor: Aline Lebiada și Diana Silva. Aceasta este cea mai notabilă performanță obținută de o echipă românească în competițiile internaționale de volei de plajă FIVB (<http://bvbinform.com/history.asp>).

➤ **2019:** FIVB: Numărul de turnee este în continuă creștere, interesul pentru acest sport este tot mai mare la nivel mondial, astfel ajungându-se la un număr de 56 evenimente organizate în întreaga lume. Cele mai importante turnee, cele de 5 stele, au fost câștigate doar de 2 echipe, ambele din Europa, respectiv Norvegia și Rusia.

Primul turneu de importanță majoră a fost Campionatul Mondial. Desfășurat la Hamburg, în Germania, acesta a avut loc pe o arenă impresionantă de 17.000 locuri, care s-au dovedit insuficiente la multe dintre aceste jocuri. Turneul a fost câștigat de către rușii Oleg Stoyanovsky și Viacheslav Krasilnikov, care s-au impus în fața favoriților publicului, Julius Thole / Clemens Wickler. Pe locul trei au terminat norvegienii Anders Mol și Christian Sorum „The Beach Volley Vikings”.

La feminin câștigă Melissa Humana-Parades și Sarah Paven din Canada, care se impun în fața rivalelor lor din campionatul nord American AVP, Alix Klineman și April Ross, după un meci extrem de echilibrat ambele seturi terminându-se în prelungiri 23-21 și 23-21.

Unul dintre cele mai vizionate turnee ale anului de către spectatori s-a desfășurat la Viena unde s-au impus norvegienii Anders Mol și Christian Sorum în fața brazilienilor Alison Ceruti și Alvaro Morais Filho, cu scorul categoric de 2-0 (21-11 și 21-17). La secțiunea feminină locul unu revine canadiențelor Sarah Paven și Melissa Humana-Parades care înving în finală pe braziliențele Carolina Solberg Salgado și Maria Antoneli, cu 2-0 (21-19 și 21-16).

În finala Circuitului Mondial de la Roma, turneu dotat cu premii totale în valoare de 300.000\$, se impun la masculin reprezentanții Rusiei, Oleg Stoyanovsky și Viacheslav Krasilnikov, în fața nemților Julius Thole și Clemens Wickler, în timp ce locul trei revine norvegienilor Anders Mol și Christian Sorum.

La secțiunea feminină, titlul cel mare de campioane ale acestei ediții din capitala Italiei revine nemțoaicelor Laura Ludwig și Margareta Kozuch.

De remarcat că în acest sezon competițional, cea mai bună performanță a unei echipe românești a fost realizată de către Ioana Ordean și Beata Vaida, care au câștigat locul 2 în finala turneului de la Ios, Grecia, în perioada 14-16 iunie, turneu din categoria celor de o stea, dotat cu premii în valoare de 10.000\$.

Implicarea sponsorilor acestor evenimente este tot mai vizibilă, numărul acestora fiind în continuă ascensiune, fapt care a dus ca această ediție 2019 a circuitului mondial de volei de plajă să bată toate recordurile de până acum, aceste turnee contabilizând un total de 3.945.000 \$ premii în bani oferite de către organizatori sportivilor.

De asemenea, un factor foarte important este implicarea mass-media și transmiterea live a tuturor competițiilor de volei de plajă din turneele din circuitul mondial, fie pe posturile tv, fie prin live-streaming pe internet. Taxele de vizionare fiind accesibile pentru majoritatea doritorilor, numărul telespectatorilor a crescut de asemenea semnificativ de la an la an, odată cu ridicarea standardelor în ceea ce privește și calitatea transmiterii acestor evenimente (<http://bvbinfo.com/history.asp>).

Bibliografie

https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/img/1915_BVB_Match.jpg
<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=59153&type=Press&maxSize=920>
<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=201864908>
https://www.fivb.org/vis_web/beach/2004/Photos/wath2004/day10/Screen/wath2004.day10.02.jpg
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Chaoyang_Park_Beach_Volleyball_Ground.jpg
https://live.staticflickr.com/8660/28887256036_45d0fef598_b.jpg
<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?type=press&no=36483&maxSize=643>
<https://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?type=press&no=36483&maxSize=643>
<http://bvbinfo.com/history.asp>

Delimitări privind specificul regulamentului jocului de volei de plajă

Alexandru Gabriel PETROVICI (a)*

*Corresponding author

(a) Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia, Address: Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5, Alba Iulia, CP 510009, România, ducu_petrovici@yahoo.com

Abstract

Beach volleyball, unlike the other sports games that involve the activity of some teams in a field, separated by a net and without having direct contact with the opponent, is differentiated by the fact that interconnectivity is

allowed between the team members, through the bird the ball between them, in certain pre-determined ways mainly by the coaches, before they send the ball into the opponents' area of play. This happens only under certain rules of the game and a regulation which, if strictly followed, makes this beautiful game enjoyable for spectators, coaches and players.

The essence of a good official lies in the concept of fairness and consistency: being fair to all athletes and being seen as fair by spectators. A good official has the ability to use all the rules of the game for the smooth running of a sporting contest and to increase interest in it until the last ball played in a competition.

Keywords: beachvolley, boundaries regarding the regulation of the game of beach volleyball, beach volleyball

1. Introducere

Voleiul de plajă este unul dintre cele mai de succes și îndrăgite, competitive și recreaționale sporturi din lume. Acesta este rapid, incitant și exploziv, fapt care îl face să fie foarte îndrăgit de către competitori de toate vârstele, localizând terenuri și competiții de volei de plajă la nivelul întreg al mapamondului. În ultimele perioade, Federația Internațională de Volei a făcut eforturi semnificative în a adapta regulile jocului la cerințele moderne ale publicului și, în special, ale sportivilor practicanți.

Înțelegerea mai bună a regulilor permite un joc mai bun, antrenorii își pot canaliza eforturile în vederea creării unei structuri mai bune a echipei, a tacticilor aplicate, permițând jucătorilor să își demonstreze adevărata lor abilitate de a fi considerați jucători profesioniști. Cunoașterea interconexiunilor dintre regulile jocului permite oficialilor ca în fiecare moment să ia cele mai bune decizii.

Voleiul de plajă, spre deosebire de celelalte jocuri sportive care presupun activitatea într-un teren a unor echipe, despărțite fiind de fileu și fără a avea contact direct cu adversarul, se diferențiază prin faptul că se permite o interconectivitate între componenții echipei, prin intermediul pasării mingii între aceștia, în anumite moduri prestabilite în principal de către antrenori, înainte ca aceștia să trimită mingea către zona de joc a adversarilor. Acest fapt are loc doar sub incidența anumitor reguli de joc și a unui regulament care, dacă este respectat cu strictețe, face ca acest frumos joc să fie pe placul spectatorilor, antrenorilor și al jucătorilor.

Esența unui bun oficial stă în conceptul de corectitudine și consistență: de a fi corect față de toți sportivii și de a fi văzut ca fiind corect de către spectatori. Un bun oficial are capacitatea de a folosi toate regulile jocului în vederea bunei desfășurări a unei întreceri sportive și de a crește interesul față de aceasta până la ultima minge disputată în cadrul unei competiții.

Regulile jocului de volei de plajă, așa cum sunt ele acceptate în prezent la nivelul competițiilor oficiale, fac ca disputele să se ghideze în aceeași direcție a corectitudinii și fair play-ului, după cum sunt prezentate mai jos:

Zona de joc (FIVB, 2016)

Aceasta presupune terenul de joc și zona liberă, având forme dreptunghiulare și simetrice. Terenul de joc este un dreptunghi cu lungimea de 16 metri și lățimea de 8 metri, înconjurat de o zonă liberă de minim 3 metri de la limita terenului către exterior. Înălțimea zonei libere trebuie să fie de minim 12,5 metri pentru competițiile mondiale, dimensiune măsurată de la nivelul suprafeței de joc. Zona de joc trebuie să fie acoperită cu nisip, fără pietre, scoici sau orice alte obiecte care pot accidenta jucătorii. Pentru competițiile oficiale FIVB suprafața de nisip trebuie să fie de minim 40 cm grosime. Marginile terenului este recomandat a fi confecționate din material textil de 5 cm grosime, acestea făcând parte din terenul de joc, orice tip de ancorare a acestora în nisip este obligatoriu a fi din material nedăunător integrității corporale a jucătorilor, în caz de acroșare cu acestea (corzi elastice sau materiale moi). Nu există linie de delimitare a celor două terenuri de joc. Este obligatoriu ca zona liberă din spatele terenurilor pentru competițiile FIVB să aibă minimum 8 metri, fiind considerate zona de

serviciu. Vremea pe care se desfășoară competițiile de volei de plajă nu trebuie să pună în pericol jucătorii, se oprește jocul doar când oficialii consideră că acest aspect reprezintă un impediment. Luminozitatea minim necesară pentru un joc oficial trebuie să aibă o intensitate de minim 1.000 luxi măsurată la 1 metru deasupra suprafeței de joc.

Fileul și stâlpii de susținere (FIVB, 2016)

Fileul este plasat la mijlocul terenului, despărțind cele două suprafețe de joc, în plan vertical. Acesta este ridicat la înălțimea de 2.43 metri pentru competițiile masculine și la 2.24 metri la feminine. Se măsoară dimensiunea acestuia la mijlocul lui, în dreptul liniilor laterale trebuind să aibă aceeași înălțime și să nu depășească înălțimea maxim admisă cu maxim 2 cm, care se consideră toleranța. Acesta are 8 metri lungime pentru competițiile internaționale FIVB, și 1 metru lățime. Este format dintr-o plasă de material textil cu dimensiunile de 10/10 cm. Atât în partea de sus cât și în cea de jos acesta are câte o bandă de 7-10 cm lățime prin interiorul căreia trec materialele de susținere a fileului.

În dreptul liniilor de margine sunt dispuse pe fileu două benzi care să delimiteze zonele de joc. Acestea fac parte din fileu și au grosimea de 5 cm. Deasupra acestora se ridică peste fileu câte o antenă formată din fibră de sticlă sau similar, de 1.80 metri înălțime și 10 mm grosime. Acestea se ridică 80 cm peste fileu și sunt marcate cu culori vizibile, de regulă alb și roșu. Stâlpii pe care este întins fileul trebuie să fie poziționați la 1 metru în afara liniilor de aut lateral, să aibă 2.55 metri și să fie preferabil ajustabili pe înălțime. Stâlpii trebuie să fie rotunzi și netezi și să fie protejați cu material împotriva accidentărilor.

Mingile de joc (FIVB, 2016)

Mingile trebuie să fie sferice, să aibă o formă regulată și o textură plăcută la atingere, materialul din care sunt confecționate să nu absoarbă transpirația și să își păstreze proprietățile în condiții de uz extern, fiindcă de multe ori meciurile se pot desfășura și pe ploaie. Trebuie să fie colorate astfel încât să fie ușor vizibile și să permită jucătorilor să își dea cu ușurință seama de traiectoria pe care acestea o urmează sau modul în care acestea se rotesc în aer.

Circumferința lor trebuie să fie cuprinsă între 66-68 cm, iar greutatea acestora să fie cuprinsă între 260-280 de grame. Presiunea pe care trebuie să o aibă mingile va fi cuprinsă între 0.175-0.225 kg/cm² (171-221 mbar sau hPa). Toate mingile folosite în cadrul unui meci trebuie să fie la fel în ceea ce privește textura, culoarea, greutatea, circumferința, presiunea. În competițiile oficiale se joacă un meci cu 3 mingi, controlate în prealabil de către arbitrii oficiali, iar copiii de mingi vor fi 6, câte unul în fiecare colț al terenului și câte unul în spatele fiecărui arbitru.

Echipele (FIVB, 2016)

O echipă este formată exclusiv din 2 jucători, care în mod obligatoriu sunt trecuți pe foaia oficială de arbitraj. Doar acești doi jucători au dreptul să participe la meciul în cauză. Unul dintre cei doi este căpitanul echipei și va fi marcat în mod distinctiv pe foaia de arbitraj. În competițiile oficiale FIVB, jucătorii celor două formații nu au voie să primească asistență de la antrenori sau de la orice altă persoană din afara competiției, excepție făcând anumite categorii de vârstă precum și competițiile din fază 1 și 2 ale Cupei Continentale. Zonele echipelor trebuie delimitate, cele două scaune obligatorii fiind așezate la minimum 5 metri de linia laterală a terenului și la minimum 3 metri de masa oficială și implicit tabela de scor.

Echipamentele pe care le vor purta jucătorii în timpul meciului sunt formate din pantaloni scurți sau costum de baie. În funcție de tipul de competiție, este sau nu obligatoriu să poarte și tricouri/maieuri, însă acestea au obligația să fie de același tip, cu precizarea că cei doi

jucători trebuie să fie diferențiați prin numerele de pe tricou 1 sau 2, cifre care trebuie să aibă minim 10 cm înălțime și 1,5 cm grosime. În cazul în care se joacă fără maieuri, numerele este obligatoriu să se regăsească pe pantalonii scurți în partea din față. Se recomandă ca meciurile să fie disputate cu picioarele goale, dacă arbitrul nu prevede altfel. Dacă ambele echipe ajung la teren îmbrăcate la fel, arbitrul va oficia o tragere la sorți în care se va decide care echipă se va schimba. Este interzis să se poarte accesorii care pot cauza rănirea jucătorilor și care pot crea avantaje acestora. Se pot purta ochelari sau lentile de contact, pe riscul fiecărui participant.

Conducătorii echipelor (FIVB, 2016)

Căpitanul echipei este responsabil de a conduce echipa și de disciplina acesteia. Pentru buna desfășurare a meciului, căpitanul este cel care reprezintă echipa la tragerea la sorți, semnează foaia de arbitraj, în timpul meciului singurul care are voie să discute cu arbitrul este căpitanul, în următoarele cazuri: să ceară o explicație asupra modului de aplicare a regulilor, să ceară dreptul de a schimba echipamentul, să verifice numărul persoanei care servește, să verifice fileul, mingea, suprafața, să realinieze o linie ce delimitează terenul, să ceară time-out urile echipei conform regulamentului. La sfârșitul partidei, jucătorii sunt obligați să se salute cu arbitrii și cu adversarii, iar căpitanul să semneze foaia de arbitraj.

Punctarea (FIVB, 2016)

O echipă primește un punct pe tabela de marcaj atunci când reușește să pună mingea jos în terenul advers, adversarii comit o greșală sau primesc o penalizare. Dacă adversarii comit mai multe greșeli, doar prima este luată în considerare de către arbitru. Dacă componenți din ambele echipe comit greșeli în mod simultan, arbitrul poate decide repetarea fazei respective.

Pentru a câștiga un set, o echipă trebuie să acumuleze 21 de puncte, cu excepția setului trei, în care echipa care ajunge la 15 este declarată câștigătoare, însă este necesară o minimă diferență de 2 puncte (22-20, 23-21, 16-14, 17-15 etc.). Este declarată câștigătoare jocului echipa care ajunge prima să câștige 2 seturi. O echipă care refuză să intre în teren și să înceapă meciul este declarată învinsă cu 2-0 la seturi și 21-0 21-0.

O echipă incompatibilă cu desfășurarea unui meci este învinsă de asemenea prin abandon, iar în funcție de numărul de puncte necesare victoriei, adversarii le primesc automat, fiind declarați învingători. Echipa învinsă își păstrează palmaresul obținut până în acel moment în competiție.

Structura jocului (FIVB, 2016)

Înainte de încălzirea oficială, arbitrul efectuează tragerea la sorți, care se desfășoară în prezența celor doi căpitani. Cel care câștigă tragerea la sorți are ca opțiuni: serviciul sau primirea din serviciul adversarilor sau terenul unde vor să înceapă disputa. Cel care pierde tragerea alege ce a rămas din partea câștigătorilor. În cel de-al doilea set, alege primul cel care a pierdut tragerea la sorți inițială. Atunci când disputa necesită cel de-al treilea set pentru stabilirea câștigătorilor, se efectuează o nouă tragere la sorți.

Încălzirea oficială la fileu durează trei minute, dacă există un teren suplimentar pentru încălzire, în lipsa acestuia jucătorilor fiindu-le acordată șansa de a se încălzi timp de 5 minute.

În momentul punerii în joc a mingii pentru fiecare punct în parte, jucătorii ambelor echipe trebuie să fie în teren și ați de joc – excepție face persoana care servește. Jucătorii se pot poziționa după liberul lor plac, neexistând o anumită ordine în aranjarea pe teren. Se respectă însă cu strictețe regula serviciului alternativ, efectuat de ambii jucători atunci când le vine rândul la serviciu. Dacă această regulă este încălcată, jucătorii care beneficiază de un punct

pe tabelă sunt adversarii, cărora li se acordă și mingea în vederea punerii acesteia în joc prin serviciu.

Faze ale jocului (FIVB, 2016)

Mingea este considerată a fi în joc din momentul primului fluier al arbitrului care autorizează punerea mingii în joc. Mingea este în afara jocului atunci când a fost sancționată prin fluier al arbitrului o ilegalitate comisă de una dintre echipe. Mingea este considerată a fi bună (înăuntrul terenului) și automat se acordă un punct pentru echipa care reușește să trimită mingea în contract cât de mic cu suprafața de joc, inclusiv cu dungile care delimitează terenul.

Mingea este considerată a fi fost în aut atunci când atinge în întregime o suprafață din exteriorul terenului, fără a atinge nici măcar liniile exterioare sau când atinge o persoană sau un obiect în afara jocului. Când atinge antenele și orice alt element de susținere a fileului, sau orice zonă din fileu în afara celei delimitate de către cele două benzi. Când mingea trece în totalitate pe sub fileu, în terenul advers.

Disputarea unui punct (FIVB, 2016)

Fiecare echipă trebuie să joace în terenul său și în spațiul său de joc. Mingea poate fi totuși readusă în joc și de dincolo de zona liberă.

Este considerată o lovitură orice atingere de către jucători a mingii. Fiecare echipă are dreptul de a atinge mingea de maximum 3 ori înainte de a trimite mingea peste fileu. Dacă sunt folosite mai multe atingeri, echipa pierde punctul datorită comiterii greșelii de „4 atingeri”. Aceste atingeri ale mingii de către o echipă includ atât lovituri efectuate în mod intenționat de către jucători, cât și atingeri involuntare. Un jucător nu poate atinge mingea de 2 ori consecutiv.

Mingea poate fi atinsă de către doi jucători în același timp. Când mingea este atinsă simultan de către doi coechipieri, se consideră două atingeri, cu excepția blocajului. Putem avea următoarele situații:

- Dacă ambii jucători se întind după minge, însă doar unul o atinge, este considerată o singură atingere.
- Dacă jucătorii se ciocnesc, nu este considerată greșeală.
- Dacă doi adversari ating mingea în același timp deasupra fileului, echipa în a cărei jumătate de teren rămâne mingea are la dispoziție încă trei lovituri ale acesteia.
- Dacă o astfel de minge iese în aut, greșeala este a echipei de cealaltă parte a fileului față de cea în care mingea a ieșit în aut.
- Dacă contactul cu mingea dintre doi adversari deasupra fileului este mai lung decât o simplă atingere, jocul continuă.
- Dacă în urma unui contact de acest fel, mingea atinge antena, punctul se repetă.
- În timpul disputării punctului, un jucător nu are voie să primească ajutor de la partenerul său, precum nici de la alt sprijin extern în vederea lovirii mingii. Totuși, când un jucător se află în situație iminentă de a comite greșeala – atingerea fileului sau interacțiunea directă cu un adversar, acesta poate fi oprit sau tras înspre înapoi de către coechipierul său.

Mingea poate atinge orice parte a corpului. Mingea nu poate fi prinsă sau aruncată. Mingea poate atinge mai multe părți ale corpului cu prevederea ca atingerea să fie simultană. La blocaj, este acceptat faptul că un jucător poate atinge mingea de două ori consecutiv, cu mențiunea ca atingerile să fie în cadrul aceleiași acțiuni. Într-o acțiune defensivă, în care jucătorul din apărare se apără împotriva unei mingi trimisă cu putere de către adversari, este permis contactul și controlul mingii chiar și cu degetele, însă într-un contact simultan.

Mingea la fileu (FIVB, 2016)

Mingea trimisă spre terenul advers trebuie să treacă peste fileu prin spațiul de trecere, care este partea planului vertical al fileului delimitat după cum urmează: în partea de jos, de către banda superioară a fileului, în laterale de către cele două antene și prelungirea lor imaginară, deasupra de către orice obstacol în cazul în care acesta există.

Mingea care a trecut planul vertical al fileului spre zona liberă a adversarilor poate fi readusă în joc în cadrul celor 3 lovituri după cum urmează: când este retransmisă către partener, mingea trebuie să treacă în totalitate sau parțial prin exteriorul planului vertical al fileului, de aceeași parte pe care aceasta a părăsit terenul. Echipa adversă nu are voie să împiedice o astfel de acțiune de recuperare a mingii. Mingea este considerată aut când trece în totalitate de partea cealaltă a fileului, pe sub fileu. Un jucător poate să treacă de partea cealaltă a fileului cu scopul de a returna mingea în terenul propriu.

Când trece fileul spre terenul advers, mingea poate să îl atingă. O minge trimisă în fileu poate fi recuperată în limita celor 3 lovituri ale fiecărei echipe. Dacă mingea rupe fileul său îl deteriorează, punctul se oprește și se repetă.

Jucătorul la fileu (FIVB, 2016)

La blocaj, jucătorii pot atinge mingea dincolo de planul vertical al fileului, cu mențiunea că nu au voie să atingă mingea înainte de ultima atingere a mingii de către adversari (a treia atingere). După o lovitură de atac, îi este permis atacantului să treacă cu mâna de partea cealaltă a fileului cu mențiunea că contactul cu mingea trebuie să aibă loc în partea corectă a fileului, în terenul propriu. Un jucător poate să treacă de partea cealaltă a fileului cu scopul de a juca mingea, însă fără să încurce jocul adversarilor.

Orice atingere a fileului de către jucători, în planul acestuia delimitat de antene, este considerată greșeală. Jucătorii pot să atingă stâlpii, frânghiile, sau orice alt obiect în afara antenelor, chiar și fileul în sine, fără a interveni în joc și a crea un avantaj. Când o minge este trimisă în fileu, aceasta făcând ca să atingă un adversar, nu se consideră greșeala.

Greșeli comise la fileu:

- Un jucător atinge mingea sau adversarul acestuia în timpul sau înaintea loviturii de atac a acestuia;
- Un jucător interacționează cu jocul adversarilor în momentul în care trece de partea cealaltă a fileului în încercarea de a juca mingea;
- Un jucător intervine în joc cu următoarele acțiuni: atinge fileul în spațiul delimitat de antene sau antenele în sine; folosește fileul dintre antene ca ajutor sau suport în jucarea mingii; își creează un avantaj față de adversari atingând fileul; orice tip de acțiune care împiedică adversarii să își desfășoare jocul; se prinde sau se ține de fileu.

Serviciul (FIVB, 2016)

Serviciul reprezintă acțiunea de punere a mingii în joc de către jucătorul corect plasat în zona de serviciu.

Primul serviciu al unui set este determinat de către tragerea la sorți. Jucătorii trebuie să respecte ordinea la serviciu conform foii de arbitraj întocmită la startul fiecărui set. După primul serviciu al setului, ordinea se ține după cum urmează: când echipa care a servit câștigă serviciul, servește tot jucătorul care a servit punctul câștigat; când câștigă punctul echipa care nu a servit, aceasta dobândește dreptul de a servi, iar jucătorul care nu a servit ultima dată este cel care servește. Arbitrul principal autorizează serviciul în momentul în care s-a asigurat că ambele echipe sunt gata de joc și că jucătorul de la serviciu este în posesia mingii. Mingea trebuie să fie lovită cu mâna sau cu o parte a brațului după ce este eliberată în aer din mâini. Doar o singură

eliberare a mingii din mâini este permisă, iar mutarea mingii dintr-o mână în cealaltă este permisă înainte de a servi.

Jucătorul de la serviciu se poate muta în zona liberă de serviciu, iar în momentul în care lovește mingea nu trebuie să fie în teren, nici să atingă linia de fund a terenului, nici să aibă piciorul poziționat sub banda care delimitează terenul în spate. După serviciu jucătorul care a servit poate ateriza în teren sau în afara zonei de serviciu, iar dacă linia de fund a terenului se mișcă datorită nisipului aruncat cu piciorul pe aceasta, nu este considerată greșeală. Jucătorul de la serviciu trebuie să execute lovitură de serviciu în maximum 5 secunde de la momentul fluierului arbitrului principal. Un serviciu executat înainte de fluierul arbitrului este anulat și repetat. Dacă mingea a fost eliberată din mâini pentru serviciu și este prinsă din nou de către acesta, sau aterizează pe nisip fără a fi lovită, se consideră punct disputat și pierdut de către cei care sivesc. Nu se permite o altă lovitură de serviciu. Un jucător din echipa care servește nu are voie să obtureze privirea adversarilor către persoana care servește sau către traiectoria mingii din serviciu.

Lovitura de atac (FIVB, 2016)

Toate acțiunile care direcționează mingea către terenul adversarilor, excepție făcând blocajul și serviciul, sunt considerate lovituri de atac. O lovitură de atac este considerată completă când a traversat planul vertical al fileului într-un mod corespunzător sau este atinsă de către un adversar. Orice jucător poate să lovească mingea oricât de sus cu mențiunea ca lovitură să aibă loc în spațiul de joc propriu.

Greșeli în lovitură de atac: un jucător lovește mingea în spațiul de joc advers; jucătorul atacă mingea în aut; un jucător execută lovitură de atac cu degetele direcționând mingea fără să o lovească sau o lovește cu vârfurile degetelor fără ca acestea să fie unite și rigide; un jucător lovește mingea cu lovitură de atac direct din serviciul advers, când traiectoria serviciului este integral peste marginea superioară a fileului; se execută lovitură de atac prin plasarea mingii cu două mâini de sus în terenul adversarilor, fără ca traiectoria să fie direct perpendiculară pe linia umerilor.

Blocajul (FIVB, 2016)

Blocajul reprezintă acțiunea jucătorilor apropiați de fileu de a intercepta mingea venită de la adversari, ajungând mai sus decât marginea superioară a fileului, fără a mai conta înălțimea punctului de contact al mingii. La momentul contactului cu mingea, o parte a corpului trebuie să fie mai sus decât marginea superioară a fileului.

Se încadrează la categoria „tentative de blocaj” orice încercare de a bloca mingea, fără însă a o atinge. Blocajul complet este acea acțiune în care jucătorul, în acțiunea sa de a bloca mingea, reușește cel puțin să o atingă. Blocajul colectiv este acea acțiune în care doi jucători sar la blocaj și cel puțin unul dintre ei reușește să atingă mingea. Atingerile multiple ale mingii în cazul unui blocaj realizat de cel puțin un jucător, atâta timp cât sunt rapide și în aceeași fază a atacului, sunt considerate o singură atingere. Aceste atingeri pot fi executate cu orice parte a corpului.

În acțiunea de executare a blocajului, jucătorii au voie să atingă mingea în spațiul de joc advers, cu palmele sau cu brațele, atâta timp cât nu încurcă jocul adversarilor. Cu toate acestea, nu este permis să atingă mingea dincolo de fileu jucătorii până când adversarii acestora nu au executat o lovitură de atac. Un contact cu mingea la blocaj este considerat o lovitură pentru echipa care a executat blocajul, astfel rămânându-le încă două atingeri pentru transmiterea mingii în terenul advers. După blocaj, lovitură a doua poate fi executată atât de către jucătorul care a executat blocajul cât și de coechipier.

Blocajul serviciului advers este interzis.

Întreruperi ale jocului (FIVB, 2016)

O întrerupere este timpul dintre un schimb de mingi complet și fluierul arbitrului principal pentru următorul serviciu. Singurele întreruperi regulamentare ale jocului sunt time-out-urile. Fiecare echipă poate solicita maximum un time out în fiecare set. Solicitarea de time-out a ambelor echipe în același timp este permisă, fiind urmat unul după celălalt. Nu există înlocuiri. Întreruperile regulamentare ale jocului pot fi solicitate doar de către căpitan. Solicitarea unui time-out se face arătând semnul specific al acestuia către arbitru, în momentul în care mingea este oprită după un schimb de mingi și înainte ca arbitru să fluiera startul următorului serviciu.

Toate time-out-urile durează 30 de secunde. Pentru competițiile FIVB, Campionate mondiale sau competiții oficiale omologate, în primele două seturi mai există un time-out, acordat din oficiu de către arbitru, în momentul în care s-au jucat 21 de puncte într-un set. În setul decisiv, al 3-lea, nu se mai acordă time-out-ul suplimentar, doar câte unul pentru fiecare echipă care îl solicită după bunul plac. În timpul time-out-urilor, precum și în intervalul de timp dintre seturi jucătorii trebuie să meargă în zona special amenajată pentru fiecare echipă.

Întârzieri ale jocului (FIVB, 2016)

O acțiune improprie a uneia dintre echipe care presupune întârzierea reluării jocului este considerată o abatere de la regulament și presupune: prelungirea time-out-ului și atenționarea de către arbitru în vederea reînceperii jocului; repetarea unei solicitări neadecvate; întârzierea reînceperii jocului cu mai mult de 12 secunde ca interval acceptat de la încheierea unui schimb de mingi și până la fluierul de start al următorului serviciu. Prima atenționare de către arbitru pentru tragere de timp rămâne în vigoare pentru tot restul meciului, la a doua abatere, atenționarea se transformă în sancțiune și se acordă un punct pe tabela de scor adversarului, precum și dreptul de a servi. O atenționare primită între set-uri se reportează pentru următorul set.

Întreruperi excepționale ale jocului (FIVB, 2016)

Accidentările: dacă intervine o accidentare în timpul disputării unui punct, arbitru trebuie să intervină imediat și să oprească meciul pentru acordarea imediată a ajutorului de către medic, iar punctul respectiv se repetă. Unui jucător accidentat i se acordă un timp de cinci minute o singură dată pe set pentru îngrijiri medicale. Arbitru trebuie să autorizeze intrarea pe teren a medicului competiției. Doar arbitru principal poate autoriza părăsirea de către un jucător a terenului fără ca acesta să fie penalizat. Odată ce tratamentul a fost finalizat, sau când nu poate fi aplicat niciun fel de tratament, jocul continuă.

Arbitru secund va fluiera începerea meciului la finalul perioadei de pauză. În acest moment doar jucătorul este cel care va decide dacă poate sau nu să continue jocul. Dacă jucătorul accidentat nu își revine sau nu poate să reintre în teren la capătul celor 5 minute, echipa este declarată incompletă și pierde meciul. În cazuri ale unor accidentări serioase, doctorul competiției poate decide încheierea meciului.

Timpul de pauză în vederea acordării primului ajutor medical începe în momentul în care medical a ajuns la jucătorul cu probleme; dacă jucătorul vrea să se trateze singur, timpul începe a fi cronometrat de la momentul autorizării acestui fapt de către arbitru principal. Dacă intervine în timpul jocului orice factor extern care influențează jocul, acesta trebuie oprit imediat, iar punctul ce se desfășura atunci se repetă. Dacă întreruperile meciului din diverse motive trec de 4 ore, întregul meci se va relua de la scorul de 0-0.

Intervale și schimbul de terenuri (FIVB, 2016)

Intervalul este considerat a fi timpul dintre seturi. Toate intervalele durează un minut. În acest interval se efectuează, dacă este necesar, schimbul de terenuri, precum și ordinea la serviciu este menționată pe foaia de joc. În intervalul de dinaintea setului decisiv, arbitru va efectua o tragere la sorți.

Schimbul de terenuri se efectuează la fiecare 7 puncte în primele 2 seturi și la 5 puncte disputate în total în setul 3. În timpul schimbului de terenuri, jucătorii trebuie să o facă fără întârzieri. Dacă schimbul de teren nu se efectuează la momentul potrivit, se va efectua în momentul în care greșeala este descoperită. Scorul în timpul schimbului de terenuri rămâne același.

Cerințele de conduită (FIVB, 2016)

Participanții trebuie să cunoască bine regulamentul oficial al jocului de volei de plajă și să se supună acestuia în totalitate. Participanții trebuie să accepte decizia arbitrilor cu sportivitate și fără să conteste aceste decizii. În cazul existenței unor dubii referitoare la decizia arbitrilor, clarificările pot fi cerute doar de către căpitanul echipei. Participanții trebuie să se abțină de la acțiuni sau atitudini menite să influențeze deciziile arbitrilor sau să ascundă anumite greșeli ale echipei lor. Jucătorii trebuie să se comporte respectuos în spiritul Fair Playului, nu doar față de arbitri, dar și față de ceilalți oficiali, adversari, coechipieri și spectatori. Comunicarea în timpul meciului între membrii echipei este permisă.

Abateri și sancțiuni (FIVB, 2016)

Infrațiunile minore nu fac obiectul unei sancțiuni dictată de către arbitri. Este de datoria arbitrului principal de a preveni atingerea pragului de sancțiune. Acest aspect se desfășoară în două etape: a) printr-o atenționare verbală către căpitanul echipei; b) prin acordarea unui cartonaș galben către unul dintre membrii echipei. Această atenționare formală nu este o sancțiune în sine cât un indiciu că un membru al echipei (și, implicit, întreaga echipă) a atins nivelul de sancțiuni disciplinare în cadrul meciului respectiv. Este menționat acest aspect în foaia oficială de arbitraj, însă nu are consecințe imediate.

Comportamentul neadecvat al unuia dintre componenții unei echipe la adresa oficialilor, adversarilor, coechipierilor sau spectatorilor este clasificat în trei categorii în funcție de gravitatea faptelor săvârșite.

Comportament nesportiv: acțiuni împotriva bunelor maniere sau principiilor morale. Conduita ofensatoare: gesturi sau cuvinte care insultă, inclusiv acțiuni care sunt considerate ca atare. Agresivitate: acțiuni de agresivitate fizică sau comportament amenințător.

Scara sancțiunilor: În funcție de gravitatea actelor săvârșite de către jucători, este la latitudinea arbitrului principal să acorde penalizări care se menționează în foaia de arbitraj, după cum urmează: penalizare, excludere sau descalificare. Penalizarea se acordă pentru comportament nesportiv al unui jucător, în cadrul aceleiași set, infrațiune comisă de mai mult de două ori consecutiv.

La fiecare din cele două abateri, se acordă câte un punct și serviciul echipei adverse, iar la a treia abatere în cadrul unui set, jucătorul este exclus din joc. Se pot aplica sancțiunile către jucătorii nesportivi și în seturi diferite. Excluderea este dictată de către arbitru la prima abatere ofensivă a unui jucător. Jucătorul care este eliminat trebuie să părăsească imediat suprafața de joc și echipa sa este declarată învinsă în setul respectiv.

Descalificarea unei echipe este sancționată de către arbitru principal la prima acțiune de agresiune fizică asupra adversarilor, coechipierilor sau oficialilor competiției. Jucătorul

sanționat trebuie să părăsească imediat suprafața de joc, iar echipa sa este declarată învinsă în acel meci.

Abaterile regulamentare săvârșite între seturi se sancționează conform regulamentului în următorul set, gravitatea faptei fiind interpretată de către arbitrul principal. Sancțiunile sunt evidențiate de către arbitrul principal după cum urmează: Atenționare: fără sancțiune – faza unu: atenționare verbal, faza a doua: cartonaș galben. Penalizare: sancțiune – cartonaș roșu. Excludere: cartonaș galben și cartonaș roșu arătate în același timp. Descalificare: cartonaș galben plus cartonaș roșu arătate separat.

Corpul de arbitri și procedurile (FIVB, 2016)

Corpul de arbitri pentru un meci este compus din următorii oficiali: Arbitrul principal, arbitrul secund, scorerul și doi sau patru arbitri de linie. Pentru competițiile FIVB, World Tour și competiții oficiale, un arbitru scorer secund este obligatoriu. În timpul unui meci, doar arbitrul principal și cel secund au dreptul să fluiera fazele jocului.

Arbitrul principal fluieră începutul unui schimb de mingi. Arbitrul principal sau cel secund pot fluiera sfârșitul unui schimb de mingi cu precizarea că sunt siguri de infrațiunea comisă de unul dintre jucători și pot să o evidențieze cu precizie. Imediat după fluier, dacă acesta a fost folosit de către arbitrul principal, trebuie să arate folosind semnele oficiale următoarele: echipa care va servi; natura greșelii sancționate; jucătorul care a comis greșeala – dacă este necesar.

Dacă sancțiunea este fluierată de către arbitrul secund, acesta trebuie să arate: sancțiunea pentru care a oprit jocul; jucătorul care a comis eroarea – dacă este cazul, echipa care va servi, urmărind aici semnalul cu mâna al arbitrului principal. În acest caz, arbitrul principal nu va arăta decât echipa care urmează să servească, fără a indica natura greșelii sau jucătorul care a comis-o.

Arbitrul principal (FIVB, 2016)

Arbitrul principal este localizat în dreptul fileului, de partea opusă scorerului, la o înălțime aproximativă de 50 cm deasupra fileului. Arbitrul principal este cel care conduce meciul de la începutul acestuia și până la sfârșit. Acesta are autoritate asupra întregului corp de arbitri și asupra membrilor unei echipe.

În timpul meciului deciziile luate de către acesta sunt finale. Acesta are autoritatea de a corecta o decizie luată de către oricare din membrii corpului de arbitri, dacă se dovedește că aceasta a fost luată greșit. Acesta poate să hotărască înlocuirea unuia dintre membrii corpului de arbitri în ideea în care aceștia nu pot performa la un nivel adecvat din diferite motive. Acesta controlează activitatea copiilor de mingi. Acesta nu are voie să permită discutarea anumitor decizii pe care le-a luat. Cu toate acestea, la solicitarea căpitanului de echipă, acesta trebuie să explice interpretarea regulamentului, și motivul pentru care a luat decizia respectivă. Arbitrul principal este cel care decide dacă sunt îndeplinite condițiile de siguranță pentru desfășurarea jocului, atât înainte de începerea acestuia cât și în timpul desfășurării acestuia.

Înainte de începutul meciului, arbitrul principal are următoarele obligații: inspectează suprafața de joc, mingile și restul echipamentului; efectuează tragerea la sorți împreună cu căpitanii de echipă; controlează încălzirea echipelor. În timpul meciului acesta are dreptul să emită avertismente către echipe; să sancționeze abaterile și întârzierile; să decidă cu privire la: greșelile la serviciu și obturarea vizibilității jucătorului de la serviciu de către adversar; greșelile din timpul jocului; greșelile deasupra fileului, și atingerea fileului de către jucători. Sancționează dacă mingea a trecut în totalitate de partea cealaltă a terenului prin spațiul de sub fileu. Decide dacă mingea servită sau cea trecută după a 3-a atingere a trecut corespunzător de

cealaltă parte a fileului vizavi de antena care se situează de partea sa. La sfârșitul meciului, acesta verifică foaia de arbitraj și o semnează.

Arbitrul secund (FIVB, 2016)

Arbitrul secund își exercită îndatoririle stând în afara terenului, în dreptul stâlpului de susținere a fileului, fiind poziționat față în față cu arbitrul principal. Arbitrul secund este asistentul arbitrului principal, însă are și acesta aria sa de acoperire decizională.

Dacă se întâmplă ca arbitrul principal să fie în imposibilitatea de a continua conducerea meciului, arbitrul secund îl poate înlocui. Acesta poate să semnaleze greșeli observate chiar și în afara ariei sale decizionale, fără a fluiera, și fără a insista asupra lor la arbitrul principal. Arbitrul secund controlează activitatea scorerului. Acesta are obligația de a-i raporta arbitrului principal orice tip de abateri apărute în timpul jocului.

El este cel care autorizează solicitările de time-out și schimburile de teren, controlează durata acestora și refuză, după caz, solicitările improprii ale jucătorilor. Acesta ține evidența numărului de time-out-uri solicitate de către fiecare echipă și anunță jucătorii despre acest fapt precum și pe arbitrul principal.

În cazul accidentării unui jucător, arbitrul secund manageriază intervalele de timp regulamentare pentru recuperarea acestuia. O altă sarcină importantă este aceea de a verifica pe parcursul meciului dacă mingile și-au menținut sau nu proprietățile inițiale.

Dacă arbitrul principal nu poate să efectueze tragerea la sorți dintre setul 2 și 3, în cazul în care este nevoie de așa ceva, secundul conduce această acțiune urmând ca toate informațiile să fie comunicate scorerului și trecute pe foaia de arbitraj.

Arbitrul secund are următoarele responsabilități: la startul fiecărui set, și de câte ori este necesar, acesta verifică activitatea scorerului și se asigură că jucătorul corect aflat la serviciu are mingea.

În timpul meciului, arbitrul secund, decide și fluieră asupra următoarelor fapte: influențarea jocului adversarilor prin trecerea de partea cealaltă a fileului prin spațiul liber de sub acesta; atingerea fileului de către un jucător, cu accent și poziționare de partea jucătorului aflat la blocaj; contactul mingii cu un obiect exterior; traversarea fileului de cealaltă parte a mingii printr-o zonă necorespunzătoare, delimitate de antena aflată de partea sa de acțiune; contactul mingii cu nisipul, în cazul în care arbitrul principal nu observă acest aspect; mingea recuperată integral din partea cealaltă a fileului, fiind trecută de fileu prin spațiul liber de sub acesta; mingea servită, sau mingea a 3-a trecută peste fileu prin dreptul antenei sau prin exteriorul acesteia. La sfârșitul meciului, acesta verifică și semnează foaia de arbitraj.

Arbitrul scorer (FIVB, 2016)

Arbitrul de la foaia de arbitraj își desfășoară activitatea de partea opusă arbitrului principal și fiind localizat cu fața la acesta. Responsabilitățile scorerului sunt: scorerul completează foaia de arbitraj conform regulamentului, cooperând cu arbitrul secund. Acesta folosește un buzzer sau orice alt mijloc sonor pentru a notifica iregularitățile sau pentru a da semnale către arbitri cu privire la activitatea pe care ei o desfășoară.

Înainte de începutul meciului, arbitrul scorer notează datele celor două echipe, ziua și ora meciului, competiția, conform procedurilor, și obține semnăturile căpitanilor de echipă; înregistrează ordinea la serviciu pentru fiecare echipă.

În timpul meciului, acesta înregistrează fiecare punct realizat de către echipe; controlează ordinea la serviciu și indică orice greșală posibilă în ordinea la serviciu înainte ca acesta să servească; înregistrează momentul în care echipele solicită time-out și îl informează pe arbitrul secund cu privire la acest aspect; îi informează pe arbitri cu privire la o solicitare de time-out care nu poate fi acceptată; îi anunță pe arbitri cu privire la schimburile de teren și la

sfârșitul seturilor; înregistrează sancțiunile și solicitările neadecvate; notează toate aspectele indicate de către arbitrul secund (timpul de recuperare, întreruperile prelungite, interferențele externe); controlează intervalele de timp dintre seturi.

La sfârșitul meciului, arbitrul scorer înregistrează pe foaia de arbitraj rezultatul oficial al meciului; în cazul unei contestații, cu permisiunea prealabilă a arbitrului principal, notează sau îi permite căpitanului să noteze pe foaia de arbitraj, o declarație cu privire la motivul contestației; semnează foaia de arbitraj, înainte obține semnăturile căpitanilor de echipă și apoi ale arbitrilor.

Arbitrul asistent al scorerului (FIVB, 2016)

Este poziționat la masa de arbitraj, în imediata apropiere a scorerului. Responsabilitățile acestuia sunt: se ocupă de aspectele administrative ale activității scorerului. Dacă scorerul nu mai poate să își desfășoare activitatea, acesta îi poate lua locul. Arbitrul scorer asistent, înainte de începerea meciului și a setului, verifică dacă toate informațiile trecute pe foaia de arbitraj sunt corecte.

În timpul meciului, arbitrul scorer asistent indică ordinea la serviciu a jucătorilor, arătându-le câte o plăcuță pe care este indicat numărul jucătorului care urmează să servească și semnalează printr-un mijloc sonor către arbitrul asistent orice eroare cu privire la acest aspect. Acționează asupra tablei de scor manuală de pe masa de arbitraj și verifică acest aspect în concordanță cu foaia de arbitraj; cronometrează timpul acordat pentru time-out-ul tehnic; la nevoie completează foaia de arbitraj de rezervă și o înmânează arbitrului scorer principal. La sfârșitul meciului semnează foaia de arbitraj.

Arbitrii de linie (FIVB, 2016)

Dacă sunt folosiți doar doi arbitri de linie, aceștia sunt amplasați în colțurile din dreapta fiecărui arbitru, pe diagonal, la 1-2 metri în afara terenului și în colțul acestuia. Fiecare dintre aceștia controlează atât linia de fund a terenului cât și linia laterală de partea unde sunt amplasați. Pentru competițiile oficiale FIVB, Cupa Mondială, Competiții oficiale, unde este obligatoriu să existe 4 arbitri de tușă, aceștia sunt amplasați în zona liberă, la o distanță cuprinsă între 1 și 3 metri, în prelungirea imaginată a liniei pe care o controlează.

Arbitrii de tușă își desfășoară activitatea folosind steaguri de 40x40 cm pentru a semnala: minge în teren sau în afară, de câte ori mingea aterizează în apropierea liniei pe care o controlează; atingerea unei mingi care aterizează în aut de către jucătorii care se apără; o minge care atinge antena sau care trece de partea cealaltă a fileului de partea necorespunzătoare a antenei; orice jucător care în momentul serviciului nu este în teren cu ambele picioare; greșeală la serviciu a jucătorului care repune mingea în joc și calcă linia de fund; orice contact cu cei 80cm ai antenei de către jucătorii care activează pe partea liniei pe care o controlează; mingea care traversează terenul printr-o zonă nepermisă, delimitată de antenă, sau atingerea antenei de către minge; atingerea mingii de către blocaj. La solicitarea arbitrului principal, arbitrul de linie trebuie să repete semnalul anterior cu privire la ultima minge disputată.

Semnele oficiale ale arbitrilor (FIVB, 2016)

Arbitrii vor indica cu mâinile motivul pentru care au remarcat și fluierat o anumită acțiune a unui jucător (natura greșelii comise de către jucător sau scopul întreruperii autorizate). Semnalul trebuie să fie indicat și menținut pentru moment, și dacă este indicat cu o mână, mâna de partea echipei care a comis greșeala să rămână un moment în poziție ușor vizibilă de către jucători și oficiali. Arbitrii de tușă trebuie să indice cu ajutorul steagului natura greșelii observate și să mențină poziția steagului câteva momente astfel încât arbitrii și oficialii să observe cu ușurință semnalul transmis de către aceștia.

Bibliografie

1. Agelionidis, Y. (2004). The jump serve in volleyball: From oblivion to dominance. *Journal of Human Movement Studies* (47), 205-213.
2. Busca, B., Moras, G., Peña, J., Rodríguez-Jiménez, S. (2012). The influence of serve characteristics on performance in men's and women's high-standard beach volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 30(3), 269-276. doi: 10.1080/02640414.2011.635309
3. Giatsis, G., Kollias, I., Panoutsakopoulos, V., & Papaiakevou, G. (2004). Biomechanical Differences in Elite Beach-Volleyball Players in Vertical Squat Jump on Rigid and Sand Surface. *Sports Biomechanics*, 3(1):145–158.
4. Huges, M., Franks, I. M. (2004). *Notational analysis of sport*. Routledge: London.
5. Lacerda, D., Mesquita, I. (2003). Analysis of the offensive process on the side out in elite beach volleyball. *EF deportes*, 61, 9.
6. Lehnert, M., Janura, M., Stromsik, P. (2003). The jump serve of the best servers of the Czech national men's volleyball team. *International Journal of Volleyball Research*, (6), 10-13.
7. López-Martínez, A. B., Palao, J. M. (2009). Effect of serve execution on serve efficacy in men's and women's beach volleyball. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 21(1), 1-16.
8. Mauro, D. (2012). *Beach volleyball secret of the pros*. Smashwords Edition, ISBN: 9781311614612.
9. Moras, G., Buscà, B., Peña, J., Rodríguez, S., Vallejo, L., Tous-Fajardo, J., Mujika, I. (2008). A Comparative study between serve mode and speed and its effectiveness in a high-level volleyball tournament. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 48(1):31-36.
10. Noël, B., Hüttermann, S., Van der Kamp, J., Memmert, D. (2016). Courting on the beach: how team position implicitly influences decision-making in beach volleyball serves. *Journal of Cognitive Psychology*, 28(7), 868-876.
11. Peña, J., Rodríguez-Guerra, J., Buscà, B., Serra, N. (2013). Which skills and factors better predict winning and losing in high-level men's volleyball? *J. Strength Cond. Res.*, 27, 2487–2493. doi: 10.1519/JSC.0b013e31827f4dbe
12. Petrovici, G. A. (2020). Essential aspects of beach volleyball technique. *GeoSport for society*, 13(2):131-139. DOI 10.30892/gss.1304-063.
13. Zetou, E., Moustakidis, A., Tsigilis, A., & Komninakidou, A. (2007). Does the effectiveness of skill in complex I predict win in men's olympic volleyball games? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 3(4):1-11
14. FIVB, (2016). *Official Beach Volleyball Rules 2017-2020*.

Particularități ale comunicării în educație fizică și sport

Marcel POMOHACI (a)*; Iulian STOIAN

*Corresponding author

(a*) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, iulian.stoian@ulbsibiu.ro

Abstract

Communication represents the fundamental mode of psychosocial interaction of individuals, achieved through symbols and social-generalized meanings with the aim of obtaining group stability or changes in individual or group behavior.

Contemporary sport is a complex phenomenon, and the circulation of information in the system requires a real managerial process, achieved through different forms of communication (management in physical education and sports).

Keywords: communication, communication processes, the importance of communication in sport.

1. Introducere

Comunicarea este un proces adânc implicat în activitățile și viața omului, putem spune că preocupările pentru cercetarea în domeniul comunicării ca și știință sunt mai degrabă recente. Aflată la baza coordonării - ca funcție a managementului - comunicarea este un proces de transmitere a informațiilor, sub forma mesajelor simbolice, între două sau mai multe persoane, unele cu statut de emițător, altele cu statut de receptor, prin intermediul unor canale specifice.

Dificultățile formulării unei definiții a comunicării se datorează și vechimii termenului, care are conotații și trăsături care îi îngreunează explicarea conținutului.

Frank E. și Carl E. au încercat să facă un inventar al definițiilor propuse de diferiți autori, astfel ajungând să identifice 126 de definiții. General vorbind, fiecare încercare de a defini procesul de comunicare este influențată de domeniul de activitate al autorului. Din păcate, comunicarea în Educație fizică și sport deține foarte puțină informație, specialiștii în comunicare arătând puțin interes în clarificarea aspectelor specifice acestui domeniu.

Încă de la apariția sa, ființa umană a încercat sub diferite forme să comunice. În faza primitivă comunicarea se făcea sub formă de semne, sunete (semnale) iar odată cu evoluția ei a intervenit:

1. vorbirea
2. limbajul
3. scrisul
4. telefonie

5. audio-vizualul ajungându-se în zilele noastre la așa zisa revoluție a comunicării prin Internet (cu ajutorul calculatorului).

Profesorul Negulescu I. (2007) definește comunicarea astfel: comunicarea reprezintă modul fundamental de interacțiune psihosocială a indivizilor, realizat prin intermediul simbolurilor și al semnificațiilor social-generalizate cu scopul obținerii stabilității grupului sau a unor modificări de comportament individual sau grupal.

Sportul contemporan reprezintă un fenomen complex, iar circulația informațiilor în sistem necesită un adevărat proces managerial, realizat prin diferite forme de comunicare (management în educație fizică și sport).

Mecanismele comunicării necesită existența unui emițător care să trimită mesajul și de un receptor care să-l primească și să ofere un feedback. Așadar, profesorul sau antrenorul este emițătorul care trimite un mesaj constând în informații specifice, pe când receptorul este grupul de sportivi sau fiecare sportiv în parte, depinzând de momentul lecției și contextul comunicării.

Forme ale comunicării

A. Limbajul verbal

Cuvintele sunt materia primă a comunicării verbale. Comunicarea verbală are un început și un sfârșit clar delimitate de cuvintele folosite. Limbajul verbal sau ceea ce oamenii

comunică prin rostirea și descifrarea înțelesului cuvintelor. oralitatea permite „un joc logic și imediat al întrebărilor cu răspunsurile, într-o derulare spontană și flexibilă”

Este, probabil, imposibil de formulat o definiție infailibilă a limbajului, cu precizarea fermă a genului proximal și a diferenței specifice. Ferdinand de Saussure recunoaște, de altfel, dificultatea definirii limbajului, pe care-l vede ca pe o realitate de natură psihică și filozofică, eterogenă și multiformă.

Spunem sau auzim adesea ceva de genul: "Nu asta am vrut să spun!" sau "Nu înțelegi românește?". Avem impresia că, deși noi facem tot ce ne stă în putință să comunicăm corect prin cuvinte, cei care ne ascultă pierd tocmai esențialul. Ne străduim din greu să împărtășim cuiva o experiență extraordinară și constatăm fie că nu reușim să o cuprindem în cuvinte, fie că, cuvintele găsite de noi spun celorlalți ceva în plus sau ceva diferit de ceea ce am vrut noi să spunem. Toate acestea sunt dovezi clare ale unui proces de comunicare verbală eșuat și că limbajul verbal este departe de a fi perfect. Cuvintele pot fi adevărate probleme, pentru că nu sunt realitatea ca atare, sunt doar niște simboluri cărora oamenii convin să le atribuie anumite semnificații.

„Limbajul face parte dintr-o clasă mult mai vastă de fenomene – conduitele simbolice-alături de gesturi, artele figurative etc. La baza tuturor acestor fenomene, deci inclusiv a limbajului, se află funcția semiotică. Funcția semiotică desemnează capacitatea de a utiliza semne/simboluri, adică semnificații, ca înlocuitori ai obiectelor și de a opera cu aceștia pe plan mintal.”

O modalitate de a eficientiza comunicarea verbală este să răspundem la următoarele întrebări:

Ce dorim să comunicăm?

Cum dorim să comunicăm?

Ce limbaj vom folosi?

Cui ne adresăm?

Emițătorul trebuie să țină seama de experiența anterioară, directă a interlocutorilor cu astfel de mesaje.

Trebuie luate în considerare sensurile cuvintelor, semantica, dar și filtrele de percepție pe care fiecare ascultător al unui mesaj le aplică respectivului mesaj.

B. Limbajul paraverbal

Limbajul paraverbal se referă la ceea ce oamenii comunică prin voce, „limbajul paraverbal sau ceea ce oamenii comunică prin voce (volum, intonație, ritm, tonalitate, accent, pauze) și prin manifestări vocale fără conținut verbal (râsul, dresul vocii, geamătul, oftatul, mormăieli, plescăituri, urlete, țipete, fluierături etc.)

- volum,
- ritm,
- tonalitate,
- inflexiunea,
- pauzele

și prin manifestări vocale fără conținut verbal (râsul, dresul vocii, geamătul, oftatul, mormăieli, plescăituri, urlete, țipete, fluierături etc.). Puternica legătură existentă între mesajul paraverbal și cel verbal se traduce prin aceea că intervenția celui dintâi provoacă intensificarea, slăbirea, distorsionarea sau anularea semnificațiilor cuvintelor rostite. De aceea, persoanele care doresc să influențeze sau să-i controleze pe cei din jurul lor, să-i încurajeze sau să-i intimideze, să-și afirme autoritatea și să-și mențină controlul, să obțină aprobarea sau refuzul interlocutorilor, trebuie să învețe să mănuiască mesajul paraverbal.

În timp ce vorbește, omul dezvăluie o cantitate imensă de informații despre sine, dar nu atât de mult prin cuvinte, cât prin voce. Prin alternarea tonurilor vocii putem contracara monotonia și direcționa atenția ascultătorului. Tonurile crescânde exprimă o doză de siguranță, în timp ce inflexiunile descrescânde punctează nesiguranța. Atunci când dorim să arătăm încredere și competență, când vrem să atragem atenția și să fim convingători, psihologii ne recomandă folosirea unui "ton parental".

Tehnici utile pentru a stăpâni limbajul paraverbal:

a.) Tehnica sincronizării: adaptați-vă vocea la cea a interlocutorului. Vorbiți tare dacă el vă vorbește tare și coborâți glasul dacă el vă vorbește încet. Apoi utilizați o voce potrivită contextului pentru a crea condițiile optime de comunicare.

b.) Tehnica congruenței: modul de exprimare să fie în acord cu sensul cuvintelor și cu gesturile pe care le faceți.

c.) Tehnica variației: modulați-vă vocea cât de des posibil pentru a o face vie și dinamică.

C. Limbajul nonverbal - body language

Fie că vrem, fie că nu, fie conștientizăm, fie nu, totul în noi comunică: trupul, gesturile, distanța, ochii, culoarea obrajilor, mirosul, ritmul respirației sau pulsul inimii. Limbajul trupului transmite mesaje mai ușor și mai rapid decât cuvântul.

Comunicarea non-verbală are întotdeauna valoare comunicativă. Mesajele există permanent, dar nu pot fi citite întotdeauna cu precizie și la timp. Cuvântul rostit sau scris înseamnă limbaj verbal și comunicare verbală. Numai că oamenii nu se limitează numai la schimburi de cuvinte; ei comunică și cu ajutorul altor semne - distanțe, îmbracaminte, gesturi, obiecte, paralimbaj, reprezentări grafice, tăcere etc. Homo significans "gândește numai în semne", după cum spunea filosoful Charles Sanders Peirce. Semnele sunt cuvinte imagini, mirosuri sau obiecte, numai că toate aceste lucruri devin semne numai dacă noi le investim cu înțelesuri. "Nimic nu este semn", spunea Peirce, "dacă nu este interpretat ca semn." Orice poate fi semn atâta timp cât cineva îl interpretează ca semnificând ceva. Semnul este "acel ceva care ține locul a altceva pentru sine" și ne permite "să ducem lumea cu noi fără a avea nevoie să o luăm într-o valiză."

Comunicarea non-verbală este concomitentă cu cea verbală și are rolul de a acompania și nuanța semnificațiile, de a le contextualiza, în general de a facilita înțelegerea intențiilor emițătorului. Marea parte a conținutului unui mesaj este transmis prin limbajul non-verbal. Dacă mesajele verbale și non-verbale se află în contradicție, oamenii tind să aleagă mesajul non-verbal. Un bun vorbitor îmbină cele două elemente ale comunicării astfel încât ele să se completeze și să ducă la un înțeles coerent.

Este important de știut că cea mai mare parte a comunicării e realizată fără a vorbi propriu-zis. Uneori e destul să privim o anumită persoană, și să știm ce gândește.

Comunicarea non-verbală poate fi descrisă ca fiind mai obiectivă decât cea verbală, pentru că e foarte dificil de a ne ascunde (reacțiile, expresiile feței, gesturile, postura, volumul, tonul vocii, etc.).

„Fiecare gest este asemenea unui cuvânt, iar un cuvânt poate avea mai multe înțelesuri. Perspicace este acel om care poate citi <propozițiile> trupului.” Allan Pease.

De multe ori corpul nostru vorbește mai bine decât limba noastră. Principalele instrumente ale comunicării non-verbale care ne ajută să comunicăm și să ne exprimăm gândurile în mod semnificativ sunt: Limbajul trupului, Limbajul vestimentației, Limbajul culorilor, Limbajul timpului, Limbajul tăcerii.

Limbajul non verbal transmite o mare parte din informațiile vehiculate. Unele dintre semnalele non verbale sunt evidente și foarte ușor de interpretat (zâmbetul, faptul că își dă jos haina, înseamnă că se simt bine în compania dvs. și sunteți apropiați). Gesturile mai puțin evidente includ: mutarea mai aproape de dvs., încrucișarea mâinilor, vorbirea înceată. Comunicatorii experimentați sunt conștienți de aceste lucruri și folosesc limbajul non verbal pentru a influența răspunsul celeilalte părți la argumentele și sugestiile lor.

Bibliografie:

1. Dospinescu, V. (1998). *Semne și cunoaștere în discursul didactic*. Editura Junimea, Iași.
2. Graur, E. (2001). *Tehnici de comunicare*. Editura Mediamira, Cluj-Napoca. Pag. 39
3. Ionescu E. (1993). *Manuel de lingvistică*. All, București.
4. Pease, A., Pease B. (2011). *Body language in workplace*. Editura Orion.
5. Peirce, C. S. (2009). *Writings of Charles S. Pierce: A chronological Edition*. Volume 8: 1890 – 1892, Indiana University Press.
6. Prutianu, S. (2000). *Manual de comunicare și negociere în afaceri*. Comunicarea, Editura Polirom.
7. Radu, I. (1991). *Introducere în psihologia contemporană*. Sincron, Cluj, p. 152.

Procesul de măsurare în activitatea sportivă

Marcel POMOHACI (a)*; Ioan HĂȘMĂȘAN (b)

*Corresponding author

(a*) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, ioan.hasmasan@ulbsibiu.ro

Abstract

Activity in any field is increasingly influenced by decisions based on quantitative information. In most cases, measurement is the primary source of this information. It is included in various actions: observation, experiment, exploration, prospecting, verification, analysis, trial, testing, diagnosis, control, attestation, etc.

In contemporary technology, measurement has become an essential component, present in all stages, from conception to the final product, therefore some terminological clarifications are required.

Keywords: measurement, interpretation, anthropometry, measurement in sports.

1. Introducere

În domeniul activităților motrice, măsurarea îmbracă aspecte particulare, făcând parte din procesul metodologic de cunoaștere a proceselor și fenomenelor specifice educației. Ea reprezintă un proces dificil, din cauza complexității fenomenelor care apar în interiorul sistemului de practicare a acestora.

În sfera motricității, măsurarea este întâlnită în cercetare și în activitățile curente de instruire-învățare și de urmărire a evoluției unor factori somatici sau a unor aspecte motrice.

Definiția măsurării în educație fizică și sport

“Totalitatea acțiunilor ce vizează o corespondență între subiectul sau fenomenul măsurat (deprinderi, priceperi, calități motrice) și unitatea de măsură, prin aplicarea unor probe (de control (sau tehnici), cu scopul de a recolta rezultate sau date, în vederea cunoașterii cât mai precise a efectelor practicării exercițiilor fizice și, în general, a comportamentului subiecților în activitatea de educație fizică sau sport” (A. Dragnea, 1984).

Prin urmare, actul de măsurare trebuie să furnizeze informații cât mai exacte despre starea activității măsurate sau despre un aspect al acesteia.

Tipuri de mărimi

1. *mărimi care pot fi măsurate direct*, în sensul că este posibilă compararea nemijlocită a mărimii cu ea însăși (lungime cu lungime, greutate cu greutate, volum cu volum etc.), etalonul fiind un fragment convențional al dimensiunii care trebuie măsurată;

2. *mărimi care nu pot fi măsurate direct*, în sensul că nu se măsoară fenomenul propriu-zis, ci efectul lui sau anumite manifestări aflate în relație cu mărimea măsurată (de exemplu, presiunea, mărimile electrice, temperatura – vezi dilatarea Hg, în scopul măsurării acesteia din urmă).

În virtutea acestor două tipuri de mărimi, *măsurarea poate fi directă sau indirectă*. În domeniul educațional, modul de măsurare depinde pregnant de natura fenomenelor măsurate, ca urmare a complexității și a întrepătrunderii dintre laturile cantitative și calitative ale fenomenelor.

Se afirmă uneori că fenomene educaționale nu pot fi măsurate, deoarece au un caracter prin excelență calitativ. Însă *cantitatea nu este separată de calitate*, ci coexistă cu aceasta, ea reprezentând un mod de existență a calității tradus în termeni de mărime, durată, frecvență, ordin.

Funcțiile măsurării în procesul de cunoaștere:

- măsurarea este elementul principal de sudură dintre teorie și cercetarea concretă;

- măsurarea realizează descrierea sistematică și riguroasă a proprietăților cantitative ale domeniului cercetat;
- măsurarea permite condensarea informațiilor, prin utilizarea expresiilor matematice;
- măsurarea favorizează standardizarea cercetărilor, compararea rezultatelor, generalizarea și teoretizarea;
- măsurarea este indispensabilă în formularea legilor și în efectuarea predicțiilor.

După M. Epuran (2005), măsurarea are următoarele funcții:

- **obiectivitatea** – rezultatele obținute prin măsurare sunt valabile, reale și pot fi verificate, cu rezultate identice și independent, de mai mulți examinatori;
- **cuantificarea și precizia** – prin această funcție, este posibil ca diferiți cercetători, profesori sau antrenori să prezinte rezultatele lor sub o formă cuantificată exactă;
- **comunicarea** – se referă la utilitatea măsurilor standardizate care permit o fină comparație a rezultatelor, ceea ce conduce la creșterea preciziei comunicării;
- **economicitatea** – măsurarea economisește mai mulți bani și timp în raport cu evaluarea subiectivă;
- **generalizarea științifică** – metodele standardizate de măsurare, bazate pe definiții operaționale, vor permite formularea principiilor și legilor domeniului.

Din perspectivă educațională, în opinia aceluiași autor, măsurarea are trei categorii generale de funcții:

- **instructivă**;
- **de conducere și consiliere**;
- **administrativă**.

Rezultatele măsurării

Datele obținute în urma măsurării reprezintă rezultatele acesteia. Rezultatele pot îmbrăca forme de prezentare diferite: cifre, simboluri, clasificări etc. Dar, indiferent de forma de prezentare, principalele atribute ale rezultatelor măsurării sunt:

1. Precizia – este o calitate a măsurării datorită căreia rezultatele acesteia sunt apropiate de valoarea adevărată a măsurandului. Dar ce este mărimea adevărată a măsurandului?

Cea mai frecventă este soluția de substituie a sintagmei “mărime adevărată” cu cea de “mărime convențional adevărată”, și astfel se înțelege că, de fapt, este vorba despre un rezultat virtual al unei măsurări efectuate de un operator competent, în condiții perfect reproductibile, folosind un etalon adecvat.

Există și soluția “probabilistică”, ceea ce înseamnă că, în baza unor cunoștințe statistice anterioare despre măsurand, celui mai frecvent rezultat i se atribuie o etichetă de “mărime adevărată”, acceptându-se un plus și un minus, ca factori de risc, între care se poate situa această “mărime adevărată”.

După măsurare (de fapt, după un șir de măsurări), “mărimea adevărată” se va afla într-un ecart mai redus și va fi mai aproape de cea adevărată. Certitudinea este limita superioară a probabilității, care nu poate fi atinsă decât datorită toleranței și suficienței decidentului (neputinței acceptate).

O măsurare este de precizie ridicată dacă erorile de măsurare, atât cele aleatoare cât și cele sistematice care o însoțesc, sunt mici. Precizia rezultatului măsurării este o caracteristică prin care decidentul etichetează deficiența dintre valoarea măsurată și o referință exceptată (mărime justă).

Poziția rezultatului măsurării (P) este cu atât mai mare cu cât diferența dintre valoarea măsurată (X_m) și mărimea justă (X_j) este mai mică:

$$P \approx \frac{1}{|X_m - X_j|}$$

Relația dintre precizie (ca expresie calitativă) și diferență (în valoare absolută), dintre mărimea măsurată și mărimea justă ($X_m - X_j$) este subiectivă (se determină univoc).

Trebuie subliniat că:

- precizia medie este diferită de precizia mediilor;
- mărimea inversă a preciziei nu este eroarea;
- precizia de măsurare poate fi întâlnită în expresii curente, cum ar fi precizie de cântărire sau precizie de prelucrare, dar aceste expresii definesc numai precizia de măsurare, nu și toleranța și suficientul decidentului.

În legătură cu așa-zisa toleranță și suficientă a decidentului, trebuie spus că un anumit grad (ridicat) de precizie nu poate fi practic atins, fie din cauză că decidentul nu are acces la informația adecvată, fie că nu vrea să măsoare cu precizie mare.

2. Repetabilitatea – este calitatea unor măsurători repetate ale aceluiași măsurand de a da rezultate apropiate între ele. Deci, ea este un atribut al unui șir de măsurători, fiind caracterizată prin modul de grupare a rezultatelor în jurul unei valori centrale, a mediei lor. Modul de grupare se referă la gradul de apropiere dintre ele, și nu la gradul de apropiere de mărimea măsurată.

Repetabilitatea se raportează la măsurările făcute cu aceeași metodă, în condiții cvasi-identice, asupra aceluiași măsurand.

Pentru caracterizarea gradului de apropiere a rezultatelor obținute prin metode diferite, la intervale mari de timp, pe măsuranți diferiți, se folosește termenul de “reproductibilitate”. În metrologie, repetabilitatea (R) este exprimată printr-un parametru cantitativ, de regulă inversul abaterii standard (S).

$$R \approx \frac{1}{S} \Rightarrow R \approx \frac{1}{\sqrt{\frac{\sum (x_i - x_m)^2}{n-1}}}$$

Repetabilitatea este cu atât mai mare cu cât abaterea standard este mai mare (uneori, în locul abaterii standard se preferă amplitudinea, media abaterilor individuale, abaterea medie). O repetabilitate bună a unei măsurări înseamnă erori aleatoare mici, abateri mici la repetarea măsurării respective, în condiții practic neschimbate.

3. Justețea – este calitatea unor măsurări repetate de același măsurand de-a da rezultate a căror valoare este apropiată de valoarea adevărată a măsurandului.

Din metrologia generală, se știe că precizia include atât repetabilitatea cât și justețea, acestea fiind considerate două componente distincte, complementare. Ele reprezintă caracteristici independente, care se pot grupa după forma de produs (după modelul serial al finalităților independente). Așadar, justețea este un atribut sintetic, dependent de precizie și de repetabilitate.

Justețea este caracteristică și unui șir de măsurători cu repetabilitate mare (grupare strânsă a rezultatelor) și cu precizie mare (diferență mică între media acestor valori și mărimea justă).

Justețea (J) este proporțională cu precizia (P) și cu repetabilitatea (R): $J \approx P \times R$.

Erorile de măsurare

În majoritatea situațiilor, valoarea obținută prin măsurare nu este identică cu valoarea exactă sau reală, diferența dintre aceste două valori reprezentând eroarea de măsurare.

❖ “Surse” ale erorilor de măsurare

a. “Surse” principale:

- obiectul supus măsurării;
- aparatul de măsurat;
- interacțiunea obiect-aparat;
- influențele exterioare.

1. Erorile datorate obiectului supus măsurării sau “erorile de model” – sunt o consecință a idealizării sau a simplificării obiectului supus măsurării. Lui i se asociază un model care nu corespunde integral realității, de cele mai multe ori neglijându-se caracterul său complex. Obiectul de măsurat poate provoca erori de măsurare și prin anumite mărimi caracteristice proprii, altele decât măsurandul, care influențează aparatul de măsurat. Acest tip de erori mai poartă și numele de **“mărimi neinformative sau parametri neinformativi”** pentru respectivul proces de măsurare.

2. Erorile datorate aparatului de măsurat sau “erorile instrumentale” – depind de concepția și de construcția aparatului de măsurat. În condiții obișnuite de utilizare a aparaturii de măsurat, limitele erorilor instrumentale sunt cunoscute din prospectul aflat în documentația tehnică a fiecărui aparat.

3. Erorile datorate interacțiunii obiect-aparat sau “erorile de interacțiune” – sunt provocate de perturbările exercitate de aparatul de măsurat asupra obiectului supus măsurării. În aceste condiții, starea obiectului este modificată, iar măsurandul ia o altă valoare decât cea anterioară realizării interacțiunii obiect-aparat.

4. Erorile datorate influențelor exterioare sau “erorile de influență” – provin de la factorii externi care acționează asupra obiectului supus măsurării și asupra aparatului de măsurat. Printre acești factori se numără: condițiile de mediu în care se face măsurarea (temperatură, umiditate, presiunea aerului), câmpurile electromagnetice, radiațiile, gravitația terestră, acțiunile mecanice, șocurile, vibrațiile, sunetele.

b. Alte “surse”:

1. Erorile de operator sau “erorile subiective” – provin din modul în care operatorul uman apreciază anumite efecte (cum ar fi coincidențele, intensitățile, nuanțele) sau diverse mărimi fizice sesizabile. Evaluarea unor astfel de erori se face comparând performanța operatorului cu performanța unui operator uman ideal. Aceste erori sunt importante mai ales în cazul metodelor subiective de măsurare.

2. Erorile de metodă – sunt specifice unor metode particulare de măsurare și apar îndeosebi în cazul utilizării metodelor indirecte de măsurare.

Erori ale rezultatelor măsurării

▪ **erorile aleatoare (întâmplătoare)** sunt erori care variază imprevizibil la repetarea unei măsurări identice; aceste erori au proprietăți egale, putând fi pozitive sau

negative; ele survin din diverse cauze și pot avea efecte în sensuri diferite, însă se supun testului statistic, considerându-se că se dispun după curba normală a lui Gauss;

- **erorile sistematice** sunt erori care nu variază la repetarea unei măsurări în condiții identice sau care variază într-un mod determinabil atunci când condițiile se modifică; de regulă, sunt generate de o defecțiune a instrumentului de măsurare;

- **erorile grosiere (grosolane)** sunt erori care depășesc erorile probabile la repetarea unor măsurări, nefiind justificabile pe baza condițiilor obiective normale ale procesului de măsurare; ele rezultă din efectuarea neadecvată a unei măsurări, din neatenția operatorului, din greșelile de citire sau de calcul; Valoarea aberantă este rezultatul obținut în urma unei astfel de erori care, de regulă, trebuie identificată și exclusă, deoarece ar compromite tot procesul de interpretare și de luare a deciziilor;

- **erorile datorate decidentului**, care se implică și în această etapă a procesului de cunoaștere. Chiar dacă operatorul și decidentul sunt una și aceeași persoană, nu este vorba despre o eroare de operator, ci despre “mărimea adevărată a măsurandului”.

C. Florea (1983), citat de M. Epuran (2005), realizează o *reprezentare schematică a erorilor de măsurare* (figura 1):

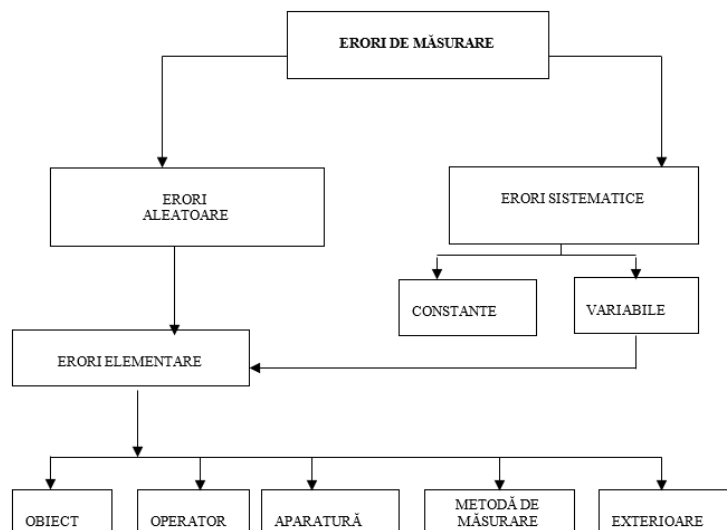


Fig 1. Erorile de măsurare (C. Florea, 1983, citat de M. Epuran, 2005)

Bibliografie:

- Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Ediția a II-a, Editura FEST, București.
- Dragnea, A., Bota, A. (1984). *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport – Turism, București.

Comunicarea : bariere și obstacole în realizarea unei comunicări eficiente

Marcel POMOHACI (a)*

*Corresponding author

(a*) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

Abstract

The effective functioning of the communication system is often influenced by the appearance and manifestation of numerous deficiencies, circumscribed by disruptive factors. The causes that generate such deficiencies are related to the sender, the receiver, the message, the communication channel, as well as the context in which the communication process takes place. In the communication process, in addition to the constitutive elements and without which communication cannot actually exist (transmitter, receiver, channel, etc.), a series of obstacles and barriers appear. Like the communication channel, which by its nature preserves intact or deforms the content, respectively the meaning of the message, obstacles reduce the fidelity and efficiency of message transfer.

Keywords: *effective communication, barriers and obstacles in communication, communication in sports.*

1. Introducere

În cadrul procesului de comunicare pe lângă elementele constitutive și fără de care nu poate exista propriu zis comunicarea (emitter, receptor, canal. etc.), apar o serie de obstacole și bariere. Asemeni canalului de comunicare, care prin natura sa păstrează intact sau deformează conținutul, respectiv sensul mesajului, obstacolele reduc fidelitatea și eficiența transferului de mesaj.

Există patru tipuri de bariere de comunicare:

- Bariere de limbaj (dificultăți de exprimare, expresii și cuvinte confuze sau cu sensuri diferite)
- Bariere de mediu (suportii informaționali necorespunzători, diferențe între pregătirea emițătorului și a receptorului, climat de muncă necorespunzător)
- Bariere datorate poziției emitentului sau receptorului (imaginea despre celălalt însoțită uneori de idei preconcepute, sentimentele comunicatorilor, percepția eronată despre subiectul în discuție)
- Bariere de concepție (presupuneri, lipsa de atenție și de interes la receptare, exprimarea greșită a mesajului, concluzii grăbite). Soluții pentru îndepărtarea acestor bariere constau în: planificarea comunicării, determinarea scopului acesteia, alegerea momentului oportun pentru efectuarea ei, clarificarea ideilor înainte de punerea în practică, folosirea unui limbaj adecvat.

O altă clasificare împarte obstacolele în:

- Bariere fizice (distanța, spațiu)
- Bariere sociale (concepții diferite despre viață)
- Bariere gnoseologice (lipsa experienței, cunoștințelor)
- Bariere sociopsihologice (obiceiuri, tradiții, prejudecăți)

Se pare că există mai multe bariere decât cele evidențiate până acum:

- Bariere geografice (distanța în spațiu)
- Bariere istorice (distanța în timp)
- Bariere statalo-politice (regiuni politice diferite)
- Bariere economice (lipsa mijloacelor financiare)
- Bariere tehnice
- Bariere lingvistice (necunoașterea sau slaba cunoaștere a limbilor străine)
- Bariere de rezonanță (mesajul nu răspunde nevoilor individului)

Comunicarea este eficientă și productivă numai atunci când există un limbaj și un vocabular comun. Ideal ar fi să existe și un limbaj universal neutru, însă din păcate nu se poate vorbi de așa ceva.

Modalități eficiente de comunicare

A. Ascultarea activă - cheia spre un dialog eficient

Procesul de ascultare:

Pentru a putea îmbunătăți abilitățile de ascultare trebuie cunoscută desfășurarea procesului de ascultare. Ascultarea necesită mai mult efort decât ar părea la prima vedere. Procesul ascultării la oameni se desfășoară la diferite nivele și la momente diferite și că ascultarea este funcție a procesării semnalului, a procesării sensului, și a procesării reflexive.

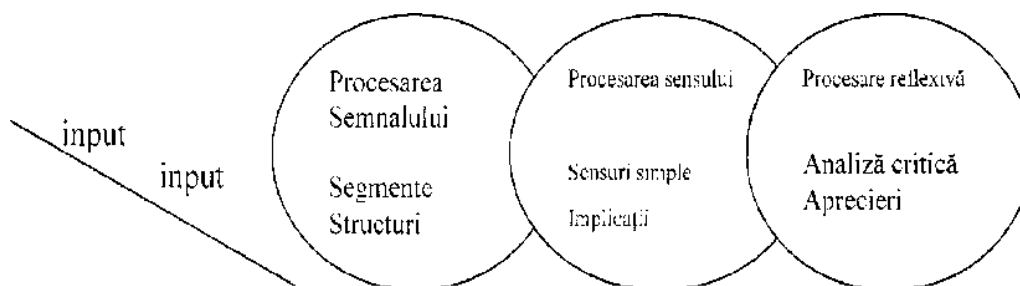


Fig. 1. Procesul ascultării

Procesarea semnalului. În această etapă ascultătorul decodează mesajul trimis sub formă codată. Acesta este primul pas în înțelegerea sensului mesajului și se realizează automat.

Procesarea sensului. La acest nivel ascultătorul atribuie un înțeles mesajului decodat și decide la care înțeles de bază, denotativ intenționează să se refere vorbitorul. Când cuvintele folosite de vorbitor nu sunt familiare sau sunt confuze, ascultătorul va întâmpina dificultăți în determinarea exactă a sensului.

Procesarea reflexivă. Este atunci când ascultătorul se gândește dincolo de sensul bazai, literar al unui cuvânt din mesaj. Ascultătorul face inferențe, evaluări și judecăți asupra mesajului și vorbitorului. Acest proces este adesea împiedicat de asumptiile pe care ascultătorul le face asupra importanței mesajului. Unele mesaje sunt însă procesate doar la primele două nivele. Altele necesită o procesare mai adâncă și necesită consum mai mare de timp și efort. Cunoscându-se nivelele unei ascultări eficiente se pot dezvolta abilitățile unei ascultări eficiente.



Fig. 2. Ascultarea activă

Ascultarea activă sau empatică presupune încercarea ascultătorului de a înțelege ceea ce i se spune, punându-se în postura interlocutorului său. Calități necesare:

- empatie
- limbajul trupului
- încurajările
- abilități de concentrare
- reformularea
- chestionarea
- reflecția
- recapitularea
- adresarea de întrebări

Fără a se asculta activ unul pe altul, cei doi actori ai unei negocieri vor avea o comunicare insuficientă cu influențe asupra rezultatului negocierii. Un negociator experimentat caută în permanență noi informații care să îi permită să își înțeleagă mai bine interlocutorul sau pentru a-l atrage cât mai mult.

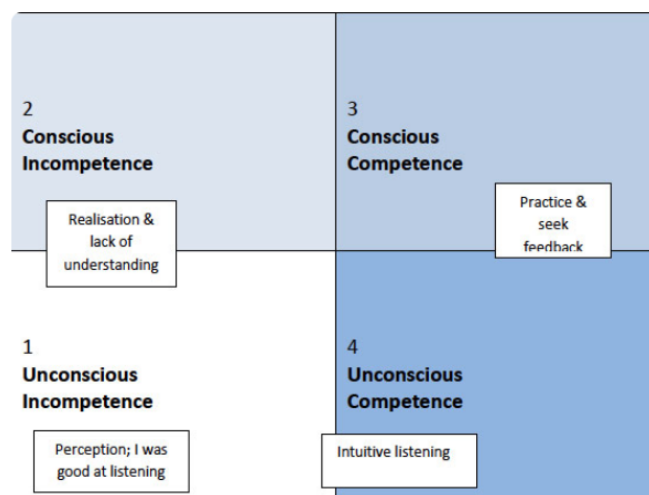


Fig. 3. Conscious Competence Model

Arta ascultării active se bazează pe zece principii fundamentale:

1. să tacă și să fie atent la ce spune interlocutorul sau
2. să manifeste un interes sincer față de el
3. să îl încurajeze să se exprime punându-i întrebări adecvate și precise
4. să-i examineze atitudinile în timp ce se exprimă pentru a fi mai bine înțeles
5. să-i rețină cuvintele și propozițiile pe care le pronunță cu un anumit interes
6. să utilizeze „reformulări” din când în când
7. să îl determine pe interlocutor să facă precizări când are îndoieli
8. să ceară exemple concrete în caz de neînțelegere
9. să facă sinteze parțiale
10. să îi analize vorbele în toate sensurile posibile



Fig. 4. Active Listening

Tehnici de ascultare Activă: tehnica întrebărilor, parafrazării

Tehnica parafrazării

Semnalizăm vorbitorului că ascultăm și îi permitem să audă și el ceea ce spune. Implică sumarizarea cuvintelor vorbitorului frecvent, folosind chiar cuvintele vorbitorului. Folosim fraze ca: „Deci ceea ce spuneți ar fi că ”, „doriți să spuneți că....”. Astfel facem și o verificare că ambii parteneri de dialog au înțeles același lucru din cele spuse. Este și o tehnică de verificare a percepției.

Tehnica întrebărilor:

Punerea întrebărilor este o componentă deosebit de importantă în ascultarea activă - O întrebare deschisă este cea la care se poate răspunde foarte greu sau deloc cu DA sau NU. Prin întrebări se realizează și obținerea de informații în negociere, deci ceea ce ne va spune partenerul nostru depinde mult de întrebarea pe care am adresat-o noi. Tipuri de întrebări eficiente în negociere:

- întrebările deschise: Spuneți-mi despre... puteți să ne descrieți mai mult activitatea respectivă? Ce părere aveți dvs. despre acest proiect?

- întrebări ipotetice: ce-ar fi dacă...? cum vi s-ar părea varianta în care....? Cum v-ar afecta o prelungire a termenului de testare a produsului?

B. Verificarea percepției

Percepția este procesul de conștientizare a stimulilor interni și externi care provoacă simțurile. Intervenția percepției în comunicare face să nu mai existe o corespondență perfectă între mesajele emise (cuvinte, sunetul vocii, mișcarea buzelor sau ochilor, semne scrise sau desenate, mirosuri) și semnificațiile atribuite lor în creierul destinatarului. Mesajul recepționat diferă adesea semnificativ de cel expedit.

Tocmai datorită acestei discrepanțe care poate apărea, este necesar și eficient în comunicare să facem verificarea percepției, anume verificarea mesajului care a fost decodificat de receptor, dacă este conform cu ceea ce am dorit să transmitem inițial.

Verificarea percepției este operațiunea prin care cineva descrie ceea ce percepe a fi părerea celuilalt pentru a verifica dacă într-adevăr înțelege ceea ce simte cealaltă persoană.

Modul în care percepem lucrurile, întâmplările, acțiunile și persoanele din jurul nostru și le interpretăm poartă o amprentă personală puternică. Percepțiile ne sunt cunoscute doar nouă înșine până nu le comunicăm celor din jur. Pentru a le putea comunica trebuie să le "traducem" în mesaje verbale sau nonverbale, sau în acțiuni, pe care ceilalți, la rândul lor, să le poată observa și percepe. Percepțiile sunt determinate de atitudinile noastre.

Exemplu: "Am impresia că te enervez, așa este?" (Notă: *De ce ești așa de supărat pe mine ? Aceasta este o presupunere, nu o verificare a percepției*).

"Este adevărat că ești dezamăgit că nu ai fost invitat la petrecere?" **Verificarea percepției:**

1. Se face printr-o întrebare;
2. Tonul întrebării trebuie să exprime mai curând interesul de a afla răspunsul decât o concluzie a vorbitorului;
3. Comunicarea percepției se referă numai la comportamentul care tocmai a fost observat, nu la date obținute din alte situații sau din trecut;
4. Persoana împreună cu care se verifică percepția trebuie să o trăiască în mod obiectiv.

Cum funcționează verificarea percepției:

1. Verificarea percepției începe cu observarea unui comportament al unei persoane; Exemplu: Ion se încruntă și clatină din cap în timpul conversației.
2. Se bănuiește cam ce ar putea însemna acest comportament. Să zicem că bănuiești că încruntatul și clătinatul din cap înseamnă că Ion nu este de acord cu dumneavoastră și nu este mulțumit de conținutul discuției;
3. Vă verificați percepția întrebându-l : " Ioane, nu ești de acord cu mine, ești nemulțumit de ceea ce spun?";
4. Ii dați lui Ion ocazia de a spune că aveți dreptate. Poate răspunde confirmându-vă sau corectându-vă percepția.

Deci verificarea percepției constă în a observa, a bănuiești, a verifica bănuiala împreună cu celălalt și a primi un răspuns corect la acesta. Cel mai important lucru este să vă verificați bănuiala. Rar ne verificăm observațiile. Presupunem că observația noastră este adevărată și de multe ori nu este așa, astfel deseori ne bazăm reacțiile pe presupuneri greșite sau pe lipsa de comunicare. În acest caz Ion poate răspunde: „NU sunt nemulțumit de ceea ce spui. Sunt de acord cu tine, dar sunt supărat pentru că nu am avut ocazia să spun și eu ceva. Vorbești într-una de zece minute.”

Este vorba de cu totul altceva. S-ar putea să nu fie ceva plăcut pentru dumneavoastră, dar măcar acesta este motivul adevărat, de care vă puteți ocupa dacă doriți. Exemplu:

„Mihai, de când am deschis subiectul ăsta îți tot trosnești degetele.” (descriere de comportament)

„Pari supărat”” (descriere a sentimentului)

„Te deranjează subiectul?” (verificarea percepției)

De modul în care percepeți și interpretați comportamentul unei persoane va depinde felul în care veți comunica în continuare cu acea persoană (sau poate nu veți mai dori să comunicați), va depinde relația de muncă și chiar întreg procesul de comunicare în cadrul unei organizații.

C. Feedback-ul ca instrument de comunicare

Feedbackul este acel mecanism prin care persoana sau grupul primește informații despre modul în care comportamentul persoanei sau al grupului are o influență asupra altora. Un proces de feedback reușit este cel prin care se oferă sprijin și ajutor și se încurajează învățarea.

Într-o a patra etapă a demersului său, W. Schramm subliniază alt element esențial pentru înțelegerea proceselor de comunicare: feed-back-ul. Într-o conversație, de pildă, unul comunică spre celălalt, dar și acesta retransmite către preopinientul său. Această reacție de răspuns este tocmai feed-back-ul. Schematic, procesul arată în felul următor:

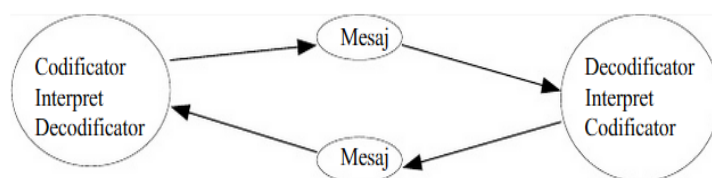


Fig. 5. Procesul de feedback

Tipuri de feedback

Evaluativ

Prescriptiv

Descriptiv

Feedbackul evaluativ: este emiterea de judecăți de valoare în legătură cu ce a fost observat. Ia forme de etichetare (bun, rău, minunat, nenorocire, mizerabil etc). Feedbackul evaluativ cu caracter pozitiv e bine recepționat în general, dar dacă o persoană a făcut ceva bine, e indicat să i se precizeze ce anume a fost bun astfel încât să repete acel comportament. Versiunea sa negativă însă poate fi dureroasă și de asemenea nu oferă informații despre ceea ce necesită îmbunătățiri.

Feedbackul prescriptiv: constă în formularea de prescripții, ceea ce primitorul ar fi putut să facă sau ce nu ar fi fost bine. Cel mai bine e primit atunci când este solicitat, eventual în cazurile unor începători în profesie.

Feedbackul descriptiv: presupune identificarea unor comportamente specifice, precum și a efectelor produse asupra celorlalți.

Pentru ca un feedback să fie eficient, se recomandă să fie descriptiv și să aibă următoarele trăsături:

- să fie direct și să se bazeze pe încrederea reciprocă dintre emițător și receptor
- să aibă un caracter specific și nu unul general, de asemenea bine încadrat în timp
- să se refere la comportament, nu la persoană
- transmis în momentul în care receptorul poate sau dorește să îl primească, dar imediat după ce a fost observat un comportament

- să fie justificat și să se refere strict la situațiile față de care receptorul poate lua anumite măsuri.
- secvențial, fără a încărca excesiv receptorul cu informații
 - oferă soluții de remediere, o a doua șansă, vorbește despre lucruri care se pot schimba (comportamente, nu aspecte de personalitatea omului)
 - însoțit de argumente clare, documentate, suficiente.

Ce trebuie să știți când dați feedback

- fiți descriptivi: relatați în mod cât mai obiectiv posibil, ce ați văzut că făcea sau ce ați auzit că spunea cealaltă persoană;
- nu etichetați cu un calificativ vag; cuvinte ca "imatur", „neprofesional”, „iresponsabil” și cu "idei preconcepute" sunt "etichete" ce se asociază unor intrigi grupuri de comportamente. Descrieți comportarea și renunțați la etichete. De exemplu spuneți mai bine: „Nu ai respectat termenul pe care toți am fost de acord să-l respectăm” în loc de "ești iresponsabil și vreau să știu ce ai de gând să faci în legătură cu aceasta”;
- nu exagerați; fiți preciși, a spune: "ești întotdeauna în întârziere cu termenele" este probabil neadevărat și în consecință nedrept. Aceasta îl îndeamnă pe cel ce primește feedback-ul să comenteze în contradictoriu exagerarea în loc să răspundă la problema reală;
- nu fiți „judecător”. Cuvinte ca „bun”, „rău”, „cel mai rău” și „ar trebui” vă plasează pe poziția unui părinte dojenitor. Aceasta îndeamnă persoana care primește aceste comentarii să răspundă ca un copil;
- vorbiți în numele dumneavoastră; nu vă referiți la persoane anonime sau care nu sunt de față. Evitați afirmații de genul: „multora aici prezenți la displace atunci când dumneavoastră...” în loc de a prezenta nemulțumirile altora, încurajați-i pe ei să-și expună propriile păreri;
- vorbiți întâi despre dvs., nu despre alții; folosiți o afirmație cu subiectul „eu”, nu cu subiectul „dumneavoastră”;
- formulați problema ca o afirmație, nu ca o întrebare. Comparați „când aveți de gând să nu mai întârziati la întâlniri” cu „mă deranjează că veniți târziu la întâlniri”;
- ajutați-i pe cei vizați să audă și să accepte complimentele dumneavoastră. Când dați feedback pozitiv, mulți se simt stingheriți când li se spun lucruri bune despre ei și resping complimentul („O! Nu a fost mare lucru. Alții au lucrat la aceasta tot atât de mult ca și mine”). Uneori cel care primește complimentul schimbă subiectul. Ajutați persoana în cauză să audă complimentul, să ia cunoștință și să-l accepte.

Cum să reacționați la feedback.

1. Respirați—acesta este un sfat simplu, dar eficace. Corpurile noastre nu sunt obișnuite să reacționeze la situații stresante ca și când ar fi asaltate fizic. Mușchii se încordează. Începem să respirăm scurt și rapid. Începând să respirați adânc, corpul dumneavoastră se relaxează și permite creierului să fie mai vigilent;

2. Ascultați cu atenție—nu întrerupeți. Nu îl descurajați pe cel ce dă feedback;

3. Puneți întrebări pentru clarificare—aveți dreptul de a primi feedback clar. Cereți exemple concrete („Puteți descrie ce fac sau ce spun de mă face să vă par agresiv?”);
4. Acceptați feedback-ul—parafrazați mesajul în cuvintele dumneavoastră proprii pentru a face persoana să înțeleagă că ați auzit și înțeles ce a spus;
5. Sortați fără grabă ce auziți—aveți nevoie de timp pentru a tria sau verifica împreună cu alții înainte de a răspunde la feedback. Puteți stabili cu persoana respectivă o nouă întâlnire. Nu folosiți timpul pe care îl aveți la dispoziție ca o scuză pentru a evita discutarea problemei.

Exemplu pentru a da un feedback constructiv:

Succesiune

Atunci când dvs...»

2. „Eu simt că...”
3. „Pentru că eu...”
4. Pauză pentru discuții
5. „Aș dori...”
6. „Pentru că....” ...
7. „Ce credeți?”

Explicație

Începe afirmația: „Când dumneavoastră...” ce descrie comportamentul fără a judeca, exagera, eticheta, atribui sau motiva. Doar menționați faptele cât de des posibil. Spuneți-le cum v-a afectat comportarea lor. Dacă vă trebuie un cuvânt sau două să descrieți ce simțiți, este probabil o variație a sentimentului de bucurie, părere de rău, furie sau teamă.

Acum spuneți de ce v-a afectat în felul respectiv. Descrieți legătura între faptele pe care le-ați observat și sentimentele pe care le trezesc în dumneavoastră.

Lăsați cealaltă persoană să răspundă.

Descrieți schimbarea pe care ați dori să o aibă în vedere cealaltă persoană.

Și de ce credeți că schimbarea va ușura rezolvarea situației. Ascultați răspunsul celeilalte persoane. Fiți pregătit să discutați variante și să faceți un compromis asupra soluției.

D. Asertivitatea - între pasiv și agresiv, o cale spre armonie

Asertivitatea reprezintă o filozofie și nu o formare a abilităților de comunicare. Asertivitatea în comunicare reprezintă abilitatea de comunicare directă, deschisă și onestă, care ne face să avem încredere în noi și să câștigăm respectul colegilor, de exprimare a emoțiilor și gândurilor într-un mod în care ne satisfacem dorințele, fără a le deranja pe cele ale interlocutorului, de a spune NU fără să te simți vinovat sau jenat, de a face complimente și de a le accepta, este o modalitate de dezvoltare a respectului de sine.

Asertivitatea contribuie la menținerea echilibrului psihic interior. Dacă am plasa pe o scală cele două extreme de comportament nativ - pasiv și agresiv - comportamentul asertiv se află undeva la mijloc.

Cum ne manifestăm asertiv?

- Folosind un limbaj al corpului potrivit: privește în ochi interlocutorul, asigură-te că ai o expresie facială plăcută, dar serioasă, păstrează un ton al vocii calm și cald.

- Fii specific, folosește fapte: „Mă enervează faptul că nu ți-ai respectat promisiunea” în loc de „Mă enervezi!”

- Folosește afirmații de tip „eu”: focusează-te pe problema pe care o ai, nu pe acuzarea sau blamarea celuilalt. Ex: „Mi-ar face plăcere să pot vorbi fără întreruperi” în loc de „Mă întrerupi mereu.”

- Fă cereri directe și clare. Nu invita persoana să spună „NU”. Ex: „Ai putea te rog ...” în loc de „de ce nu faci...”

Dacă vrei ca oamenii să răspundă ideilor sau nevoilor tale, trebuie în primul rând să le afirmi, pe un ton ferm, dar cald în același timp. O dată ce ai devenit cu adevărat asertiv, nu vei mai avea nevoie de exercițiu și concentrare la fiecare gest sau cuvânt adresat. O tehnică simplă de transmitere a unui mesaj asertiv este tehnica **WIN**

- **WHEN** încadrarea problemei în context
- **I** Exprimarea sentimentelor **tale** față de problemă
- **NEED....** cererea, soluția găsită
- + opțional menționarea beneficiilor celeilalte părți

Acțiuni asertive:

Mesaje de tip "eu" și mesaje de tip „tu”

Majoritatea oamenilor tind să vorbească despre sentimentele lor într-un fel care-i face răspunzători pe ceilalți pentru acele sentimente. De exemplu: „Mă enervezi atunci când vii târziu la școală”. Ceea ce ascultătorul aude este: „Deoarece te enervezi când sosesc târziu la școală, crezi că sunt o persoană fără valoare și de aceea nu mă placi”. Persoana care a primit mesajul în care este blamată, va simți nevoia să se apere împotriva a ceea ce i s-a spus. Persoana în cauză nu va dori să coopereze spre o rezolvare a problemei, deoarece crede că trebuie să-și găsească protecție pentru dovedirea nevinovăției. Puteți totuși să vă exprimați nemulțumirea în mod clar și direct, asumându-vă propriile sentimente. Iată ce se întâmplă atunci când persoana nemulțumită își asumă propriile sentimente:

„Devin nervos atunci când vii târziu la școală”. Observați diferența dintre cele două mesaje. Atunci când ascultătorul aude despre sentimente dumneavoastră reacția va fi diferită față de situația când blamați. Când folosiți mesaje cu „eu”, ascultătorul gândește:

„Atunci când vin târziu, devii nervos”. Ascultătorul nu simte că este judecat ca fiind o persoană bună sau rea, doar din cauza unei întâmplări care vă displace.

Scopul mesajelor de tip EU

- De a-mi asuma responsabilitatea pentru afirmațiile și sentimentele mele.
- A comunica mai îndeaproape cu ceilalți, a-i informa pe ceilalți în legătură cu poziția mea.

Strategie:

A începe afirmația cu „eu” („Aș dori. Sunt preocupat de...”).

Strategii ineficiente:

- Folosirea de termeni vagi ca „noi”, sau „unii”.
- Formularea de întrebări când de fapt vrei să faci o afirmație.
- Scăderea autorității afirmației gen: „Cred că...” sau „mă gândesc într-un fel că...” folosind un limbaj care învinovățește când nu este cazul.

Exemple: Așteptam raportul tău ieri. **Nu** Trebuia să-mi predai raportul ieri (Condamnare)

Am ceva probleme cu ideea ta. **Nu** S-ar putea să primești obiecții la ideea asta.... Chiar crezi că e bună ideea asta? (Vag, impersonal)

„Mă irită faptul că sunt ținut să aștept, acest lucru stricându-mi programul pentru tot restul zilei”

A spune NU: e dificil să facem asta pentru că ne temem că nu vom fi plăcuți, ne simțim vinovați, ne temem să nu rănim. Dar practicarea acestei metode ne poate descătușa de multe situații preluate din considerentele greșite.

Exprimarea directă și onestă a așteptărilor, dorințelor, nevoilor

Scop: Când cereți ceva de la ceilalți faceți-o în mod clar, în așa fel încât ceilalți să înțeleagă ceea ce doriți. Pentru a evita manipularea (a-i lăsa pe ceilalți să „ghicească” ce doriți) folosiți mai curând definiții operaționale decât termeni vagi.

Strategie: Exprimați clar ceea ce simțiți și ceea ce doriți să faceți celălalt pentru dvs. Fiți pregătit să primiți un răspuns negativ.

Strategii ineficiente: A face aluzii la ceea ce dorești, spunând „Aș dori ca cineva să...”

Exemple:

Aș vrea să-ți știu părerea despre raportul meu. Nu sunt sigur că este potrivit. **Nu** Aș vrea să mă sprijiniți mai mult (Vag: Ce fel de sprijin?)

Bibliografie:

1. De Haan, E. (2014). *Back to basics Ill: On inquiry, the groundwork of coaching and consulting*. International Coaching Psychology Review Vol. 9. No 1.
2. Drăgan, I. (2000). *Sociologia comunicării în masă*. Curs SNSPA „David Ogilvy”.
3. Rogers, C., Farson, R. (1987). Active Listening. Excerpt Communication in Business Today.
4. Rowe, B. (2013). Active Listening Techniques Anyone Can Use. <http://mindsetdaily.com/active-listening-techniques/>
5. Schramm W. L. (1997). *The beginnings of communication study in America*. SAGE Publication.

Selecția în activitatea sportivă

Marcel POMOHACI (a)*; Olimpiu SAVU (b)

*Corresponding author

(a*) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

(b) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, olimpiu.savu@ulbsibiu.ro

Abstract

Selection in volleyball is done in the same way as in other sports. The selection criteria take into account the same factors as in other sports. Selection is an organized and repeated process of early detection of innate availability for practice and subsequent specialization in a sport discipline or event. An "ideal model of the performer" was described for each sporting event. This is called "constitutional biotype" and is characterized by certain specific motor, physical and behavioral qualities. The selection uses a complex system of criteria to identify the subjects that come closest to this ideal model.

The medical-sports selection uses medical-sports criteria and indexes to choose the most talented and fittest subjects who, following a scientific training program, achieve maximum performance.

Keywords: selection, volleyball, training.

1. Introducere

Selecția în volei se face la fel ca și în celelalte sporturi. În criteriile de selecție se țin cont tot de aceeași factori ca și în alte sporturi. Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilității înăscute pentru practicarea și specializarea ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă. Pentru fiecare probă sportivă s-a descris un „model ideal al performer-ului”. Acesta se numește „biotip constituțional” și este caracterizat de anumite calități motrice, fizice și comportamentale specifice. Selecția utilizează un sistem complex de criterii pentru identificarea subiecților care se apropie cel mai mult de acest model ideal.

Selecția medico-sportivă folosește criterii și indici medico-sportivi pentru alegerea celor mai talentați și mai apti subiecți care, în urma unui program de antrenament științific să obțină maximum de performanță.

Criteriile utilizate în selecția medico-sportivă sunt:

1 - criteriul sanogenetic (starea de sănătate) - Este un criteriu esențial în selecție, doar un organism perfect sănătos având șanse reale de obținere a performanței sportive. Performanța sportivă presupune atingerea și chiar depășirea limitelor fiziologice ale organismului. Participarea la ședințe zilnice de antrenament și la competiții reprezintă un stres fizic și psihic important căruia sportivul îi poate face față doar dacă are o stare de sănătate foarte bună. Boala reprezintă un stres suplimentar care împiedică performanța sportivă.

2 - criteriul somatic - Antropometria sportivă urmărește măsurarea anumitor segmente ale organismului (diametre, perimetre, statură, înălțime etc). Indicii furnizați de antropometria sportivă sunt deosebit de importanți pentru selecția acelor organisme care se suprapun cel mai bine peste biotipul constituțional ideal al performer-ului în ramura sportivă respectivă. De exemplu, un halterofil este avantajat de un centru de greutate situat cât mai jos deoarece îi permite o stabilitate crescută motiv pentru care în această probă sportivă vor fi aleși sportivii care au membrele inferioare scurte. Membrele superioare scurte permit o „cursă” mai scurtă de

ridicare a halterei pe când membrele superioare lungi sunt preferate în sporturi ca înotul, tenisul de câmp, polo etc. Înălțimea este un criteriu extrem de important în anumite sporturi (baschet, volei) iar greutatea reprezintă în box baza împărțirii în categorii competiționale. Chiar în cadrul aceluiași sport, diferitele poziții pe teren necesită caracteristici somatice specifice: pivotul la baschet poate avea o statură mai mică, portarul din fotbal este bine să fie cât mai înalt etc.

3 - *criteriul funcțional și al capacității de efort* - Tipul de efort implicat este diferit în funcție de fiecare sport în parte. Astfel, caracteristici biomotrice de tipul forței, vitezei, exploziei se bazează pe eforturi de tip anaerob pe când duranța este susținută de mecanisme aerobe. Cele două tipuri de efort depind de compoziția fibrelor musculare: fibrele albe sunt specializate pentru eforturi anaerobe pe când cele roșii, denumite și fibre lente, sunt mult mai bine echipate cu enzimele caracteristice metabolismului aerob. Proportia acestor fibre poate fi modificată prin antrenament dar are în mare parte determinanta genetică. Pentru probele de fond și semifond vor fi selecționați sportivi cu o bună capacitate aerobă de efort dar vom prefera proporții crescute de fibre musculare rapide și capacitate anaerobă bună pentru sprinturi, aruncători, săritori etc.

4 - *criteriul neuro-psihic* - Criteriul neuro-psihic este din ce în ce mai atent folosit în zilele noastre în procesul de selecție. Se cunosc multe cazuri în care succesul unui sportiv nu s-a bazat pe calități fizice excepționale ci pe o componentă psihică și motivațională deosebită. Capacitatea de concentrare, rezistența la stres și la monotonie, atenția distributivă etc., sunt câțiva dintre indicatorii psihologici investigați pentru selecția sportivă. Foarte importante pentru toate ramurile sportive, abilitățile psihologice sunt esențiale pentru obținerea performanței în anumite probe sportive (auto, moto, piloții de la bob, etc). Identificarea, cuantificarea și implementarea atributelor psihologice în decizia selecționării au un impact deosebit asupra obținerii succesului în sport.

5 - *criteriul biochimic* - Anumiți parametri biochimici favorizează performanța sportivă. Amintim aici doar hemoglobina sanguină, un factor de creștere al capacității aerobe de efort sau efectele anabolice proteice ale hormonului somatotrop hipofizar.

Procesul de selecție se desfășoară în etape care utilizează doar o parte dintre criteriile enumerate. Astfel, selecția primară, care are loc în copilărie, urmărește numai criteriul sanogenetic, pe cel somatic și pe cel genetic. Organismele copiilor sunt în continuă transformare motiv pentru care identificarea talentelor la această vârstă nu reprezintă o garanție a succesului deoarece sunt prea multe variabile asociate cu creșterea și maturizarea. Este în schimb posibilă elaborarea unei „prognoze de creștere” care, pe baza înălțimii actuale ale copilului dar și a caracteristicilor ereditare ale părinților poate prognoza cu o marjă de eroare acceptabilă, înălțimea maximă la care poate ajunge la maturitate copilul respectiv. Remarcăm însă că și în acest caz există factori care pot interveni asupra cartilajelor de creștere și care pot modifica astfel prognoza de creștere: sexualizarea precoce, stresul psihologic, alimentația incorectă, exercițiile cu încărcătură. „Capacitatea de efort este dependentă de echipamentul enzimatic al fibrelor musculare care se maturizează după vârsta de 15 ani, motiv pentru care investigarea capacității de efort la copii nu se justifică. Se preferă teste funcționale de tipul probei Ruffier, probei Schellong etc.” (Niculescu, 1986).

Selecția secundară se aplică celor care au practicat deja sportul de câțiva ani și reprezintă cea mai importantă etapă a procesului de selecție. Scopul său este identificarea „micromodelului biologic” specific probei sportive respective. Este adevărata selecție pentru performanță și din acest motiv trebuie să fie drastică și să cuprindă toate criteriile de selecție enumerate. „Implicarea în sportul de performanță este o opțiune cu consecințe deosebite asupra vieții sportivului respectiv. Chiar și din punct de vedere financiar, selecția secundară poate scuti statul sau pe sportiv de la o investiție neprofitabilă pe termen lung” (Dăian, 2006). Din aceste considerente o toleranță prea mare în acest moment nu poate fi decât nocivă. Desigur, există calități imposibil de cuantificat (ceea ce numim „talent”) care pot compensa mici încălcări ale standardelor de selecție dar sportivul trebuie conștientizat despre riscul pe care și-l asumă. În cazurile în care sportivul își dorește o carieră în sport dar calitățile sale nu îl califică pentru sportul practicat, îi se vor recomanda alte sporturi cu cerințe mai apropiate de cele pe care le posedă (reorientarea medico-sportivă). Selecția terțiară se

aplică în general echipelor naționale și olimpice și urmărește „macromodelul biologic”. În principiu, performanța obținută deja până la acel moment îl califică pe sportiv. În cazul competițiilor desfășurate în condiții deosebite de mediu este de preferat cooptarea sportivului cu o biologie mai bună celui cu performanțe ceva mai bune dar cu sechele posttraumatice sau alte probleme. Succesul sau eșecul procesului de identificare a talentelor depinde de capacitatea de a cuantifica și de a suprapune calitățile sportivului peste cerințele sportului respectiv.

Practica a demonstrat că nu este suficient să dispunem doar de o concepție teoretică bine pusă la punct despre conținutul actului de selecție, să avem criterii, probe și norme, precum și un corp de specialiști, pentru a considera problema rezolvată. Toate aceste componente obligatorii ale muncii de selecție trebuie să se încadreze mai precis într-o structură organizatorică aptă să ordoneze activitatea fiecăruia. A organiza și conduce procesul complex al selecției înseamnă a stabili obiective precise și clare, pe unități, secții și specialiști, a instrui corespunzător pe toți cei cărora le revin sarcini în domeniul selecției, pe diferitele ei trepte, a analiza periodic eficiența acestei activități, pentru a stabili măsuri noi, adecvate pentru perfecționarea continuă a activității de selecție. Întregul proces de selecție a talentelor pentru sportul de performanță este structurat pe mai multe etape, fiecare trebuind să aibă precizate aria organizatorică în care se desfășoară, precum și metodologia de realizare.

Aspecte organizatorice deosebit de complexe și de importante se conturează în desfășurarea activității la nivelul primei etape a selecției, etapă în care are loc de fapt depistarea și inițierea copiilor și juniorilor cu calități deosebite pentru sportul de performanță. Ca forme de organizare a activității în cadrul acestei etape „sistemul național unic de selecție” a prevăzut constituirea, la nivelul unităților de învățământ, a unor cercuri și grupe pentru inițierea elevilor selecționați la diferite ramuri de sport. Nu există nici o îndoială asupra faptului că principala pârghie de creștere a eficienței activității de depistare și inițiere a talentelor trebuie acționată la nivelul școlii de către profesorii de educație fizică, a căror calificare le conferă această prioritate. Optimizarea antrenamentului sportiv la copii și juniori impune, așadar, cunoștințe referitoare la particularitățile de creștere a acestora în diferite etape. Numai pe baza lor se poate elabora un proces de pregătire sportivă adecvat vârstei și nivelului de dezvoltare, dar și nevoilor și dorințelor manifestate de copii și juniori.

Bibliografie

1. Croitoru, D. (2000). Volei. București, Editura ANEFS.
2. Dăian, G. (2006). Volei. Craiova, Editura Universitatea, pag. 63.
3. Dragnea, A. (1995). Antrenamentul Sportiv, București, Editura Fundației „România de mâine”.
4. Niculescu, M. (1986). Metodica predării jocului de volei. Pitești, Editura Universității, pag. 36.
5. Șerban, M. (1997). Volei - curs de specialitate. București, Editura ANEFS.

Tehnici avansate de investigare în Educație fizică și sport

Vlad Antonius SANDU (a)*

*Corresponding author

(a*) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, vlad.sandu@ulbsibiu.ro

Abstract

Like any scientific method, the integro-correlative method, IC for short, has a concept and a procedure. The IC concept is based on the idea (considered by the authors of the method as an axiom) according to which the human body is "a unitary whole", and the acute effects (of biological echo) of (physical) effort are felt differently (hierarchizable) in its component parts. From this idea derives the necessity of the integral approach to the biological echo and, at the same time, the (co)relational approach between the parties involved in the effort.

Keywords: *the integro-correlative method, scientific ascertainment research, physical education and sport.*

Introducere

Metoda integro-corelativă, este o metodă de cercetare științifică constatativă și interpretativă de tip sistemic, bazată atât pe raționamente deductive cât și inductive. Ea a fost elaborată de Al. Partheniu, C. Neacșu, Genoveva Jeflea și A. Gagea.

Principalele relatări documentare despre metoda IC sunt: "Standard corelativ-integrat de criterii metabolice-endocrine și funcționale nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță", autori: dr. Al. Partheniu, dr. C. Neacșu, dr. Genoveva Jeflea, ing. A. Gagea (în Rev. Ed. Fiz. și Sp. nr. 12, 1973) și Brevetul de invenție OSIM "Metodă și aparat pentru explorarea corelativă și multilaterală a funcției nervoase", autori: Al. Partheniu și A. Gagea (1975).

În forme din ce în ce mai perfecționate, metoda IC a fost folosită încă din anul 1968 în CCI (Dr. Partheniu, A. Gagea, C. Neacșu, C. Tiron, Georgeta Nenciu, Georgeta Bragarea, Marilena Iota, C. Ciobanu, Carmen Praoveanu, Cornelia Bota, Irina Holdevici, V. Gheorghiu, I. Ciofu, Elena Motescu, G. Bloos, Tamara Șeitan, Elena Firea, I. Mureșan, I. Jurca, G. Frunza etc.), Centrul Național de Cercetări pentru Sport (Dr. G. Jeflea), Institutul de Biologie Moleculară (C. Neacșu), Centrul de Cercetări Științifice pentru problemele sportului (Dr. Haralambie, C. Tatu), Catedra Medicală a ICF (Dr. Ulmeanu, Dr. Demeter, Dr. Avramoff etc.) și în alte colective de cercetare.

Metoda IC este, după părerea autorilor, originală și progresistă, deoarece respectă următoarele reguli:

a) Regula justificării

Modul de combinare a conceptelor analitice proprii (relaționale și corelaționale) din principalele metode analitice (analiza de variantă, corelațională, factorială, split-plot, regresie, etc.) cu cele sintetice din metodele sintetice (drumul critic Lisrel, algoritmul Weisman etc.) asigură soluția de optim a celor două tendințe antagoniste: de semnificație și de practicitate (cu cât o metodă este mai complexă, cu atât semnificația rezultatelor crește; în schimb practicitatea, în sensul comodității, rapidității etc., scade).

b) Regula consistenței

Entropia informațională (cantitatea de incertitudine abolită de aplicare) a metodei IC este comparabilă cu aceea a unei radiografii. Prin similitudine, se poate spune că metoda IC

„radiografiază” sau scanează principalele efecte ale efortului (fizic) asupra instanțelor biologice implicate în acest efort, oferind o imagine de ansamblu, cu o rezoluție satisfăcătoare, a ecoului biologic pentru întregul organism.

c) Regula consecvenței

Metoda IC folosește scheme logice de tip serie, paralel sau mixt. O dată configurată rețeaua legăturilor logice (cauzale) pentru un anumit tip de efort, soluția devine univocă (permițând comparația între persoane diferite, niveluri de pregătire diferite etc.)

d) Regula observabilității

Metoda IC interpretează cauzele (volumul de efort și calitățile sale de adecvare, dozare, asociere, iterație), studiind efectele (ecoul biologic) prin aproximarea proceselor (configurația integro-corelativă) și a instanțelor biologice implicate în efort.

Mai precizăm faptul că aspectele raționale ale metodei IC includ nu numai raporturile (ierarhia și selecția), ci și corelațiile, substituțiile și mai ales compensațiile.

În mod ilustrativ, vectorul de cunoaștere al metodei poate fi reprezentat în plan cartezian prin două componente rectangulare: pe orizontală, prin aspectele relaționale, iar pe verticală, prin aspectele de integrare.

Prin urmare, demersul de cunoaștere utilizează atât raționamentele integratoare, de sinteză, cât și pe cele corelative, analitice. Măsura raportului dintre acestea este dată de configurația schemei procesuale, stabilită empiric în legătura cu tipul de efort.

Menționăm faptul că interpretarea rezultatelor investigației complexe (quasi-simultane și în succesiune definită) este, în baza conceptului IC, diferită de cea transdisciplinară (separată pentru fiecare indicator). Datorită empirismului din configurarea schemelor cauzale de efort specific, metoda IC este încă imperfectă, dar reprezintă neîndoiește un pas înainte față de metodele analitice sau sintetice folosite separat. Pe de altă parte, folosirea metodei IC implică extinderea conceptului integro-corelativ și la echipa interdisciplinară de cercetători, ceea ce, credem noi, este un pas înainte față de metodele analitice (în contrast, de exemplu, cu metoda circuitului pentru întocmirea unei fișe medicale, constituită, de regulă, din avize separate de la cabinete medicale distincte, care tratează analitic concluzia generală, ca sumă necompensatorie a concluziilor parțiale).

Procedeul metodei IC

Procedeul metodei IC este evolutiv, fiind obligat să țină pasul cu progresul tehnologiilor de investigare și recoltare de date experimentale. În special tehnicile de achiziție a mărimilor electrofiziologice și biomecanice, precum și programele lor computerizate de procesare a datelor, au evoluat foarte mult în ultimii ani, ameliorând substanțial practicitatea metodei, dar și influențând modul de interpretare. Ne referim la faptul că sensibilitatea, rezoluția și imunitatea la zgomot a datelor a crescut în așa măsură, încât relevanța indicatorilor recoltați se poate, acum, referi concomitent la mai multe funcții, estompând diferențele didactice dintre acestea. De exemplu, banala reacție motrică, (prin latență sau alți parametri ai săi), poate fi un indicator, în parte, atât al funcției motrice, a celei psihice cât și a celei neuromusculare sau chiar al celei neuro-endocrinometabolice. În forma sa computerizată cu software original elaborat în Centru de Cercetari Interdisciplinare al Univ. Nat. de Ed. Fiz. Si Sp. Bucuresti, latența reacției motrice se poate referi la stimuli luminoși standard, de diferite intensități, durate, forme, cu semnificație pozitivă sau negativă, digital liminar sau de puteri diferite, la diferite segmente corporale (specifice probelor sau ramurilor sportive), poate fi repetat secvențial, poate fi de tip „elaborat” (în sensul oportunității și conjunctural la imagini sau înregistrări video) etc. Vrem să subliniem faptul că investigațiile cu tehnicile avansate sunt mult mai profunde și relevante și că se adresează mai multor instanțe implicate în reacție, astfel încât diagnoza este mai precisă, iar

puterea de predicție mai convingătoare, dar, pe de altă parte, complică raporturile dintre funcții. De fapt, conceptele metodei rămân aceleași, cu diferența că modelul logic al operatorilor de compensație, de substituție sau de complementaritate dintre indicatori se extinde și la funcții și devine astfel mai complicat, poate chiar mai complex.

Subliniem faptul că, teoretic, bateria de indicatori ar trebui să fie o soluție a grafului factorilor specifici de efort (adaptare și standardizare).

Practic, ea este limitată la soluția de satisfacere simultană a condițiilor de relevanță și operativitate (semnificație și practicitate) a investigației. În cazul CCI, limitarea se face și în legătură cu dotarea cu aparate, precum și cu componența și competența echipei interdisciplinare de investigare.

Ca procedură, menționăm faptul că indicatorii se recoltează înainte și imediat după prestarea efortului fizic nominal, minimal sau maximal. Astfel, prin variații relative, se apreciază rata funcției de stare și se identifică gradul de solicitare a instanțelor biologice implicate în efort.

De regulă, un efort fizic în sporturile dinamice solicită, în mod corelat, atât funcția nervoasă, funcția neuro-indocrinometabolică, funcția motrică, cât și funcția psihică.

Electroencefalograma reactivă

Pe lângă tabloul electroencefalografic clasic, de tip constatativ și reactiv, device-ul portabil (dimensiunea unei brichete) de care dispune CC permite monitorizarea wireless (în forme grafice sugestive: reprezentare topografică, termică, polară etc.) și înregistrarea procesată a reactivității cerebrale la procese motrice și psiho-motrice specifice efortului sportiv, concomitent cu achiziția și înregistrarea altor parametri sau mărimi (de exemplu, a celor care nu sunt operativi la un electroencefalograf clasic, precum: viteze și accelerații ale mișcărilor segmentale, EMG, RM, reflexe cardiace etc.). Aparatul este prevăzut cu biofeedback auditiv utilizând elemente ale unei invenții brevetate de noi, astfel încât se poate utiliza ca antrenor pentru autoreglare (learning) a nivelului de activare corticală. Extensia utilității spre controlul emoțiilor, a calității actelor motrice prin controlul NAC, a corelării cu alte procese neuromusculare este remarcabilă.

Dexterimetria și coordonarea motrică vizuală

Din multiplele teste, în mare parte aparținând psihologiei, metoda IC folosește în mod tradițional un indicator simplificat al testului Mira Y Lopez care satisface simultan tendințele antagoniste de practicitate și semnificație. Tehnologia modernă ne-a permis să renunțăm la foaia de hârtie și să utilizăm un notepad cu înregistrare computerizată a parcurgerii traseului de dificultate dextrică standard (zig-zag vertical) cu și fără control vizual sau a oricărui traseu conceput pentru un anumit sport. Față de situația clasică, în care controlul vizual era îndreptat numai spre brațul efector, cu acest device se poate controla mișcarea și privind monitorul, ceea ce aduce informații suplimentare despre coordonarea motrică vizuală indirectă.

Subiectul este instruit să parcurgă manual, cu un stilet, pe un pad drawing-board digital, un traseu de un anumit grad de dificultate, iar fidelitatea execuției, durata, cu sau fără condiții stresante, am constatat noi, oferă informații despre oboseala corticală sau coordinativă a efectorului, în legătură cu energia nervoasă.

Cercetarea și asistența științifică în sport

Promovarea și susținerea unui program național de cercetare științifică în domeniul EFS, sub coordonarea Institutului Național de Cercetare pentru Sport în abordarea unor teme și proiecte care au în vedere următoarele direcții:

→ analiza și îmbunătățirea programelor de educație fizică;

- promovarea sportului pentru toți;
- ridicarea nivelului performanței sportive prin contribuția cercetării științifice;
- fundamentarea metodologică, științifică și medico-biologică a selecției, antrenamentului și participării sportivilor la competiții;
- abordări moderne, integrative, ale antrenamentului de performanță;
- elaborarea și actualizarea standardelor minime de calitate pentru unitățile subordonate ale MTS pe de o parte, precum și pentru fiecare ramură de sport, pe de altă parte;
- sprijinirea nucleelor de cercetare existente, atragerea unor noi specialiști și constituirea unor colective de cercetare și expertiză științifică, în special în centrele universitare;
- crearea unei rețele de centre de cercetare aplicativă, în parteneriat cu mediul universitar, cu rolul de a susține activitatea sportivă de performanță la nivel regional și local;
- organizarea periodică, pe plan local, regional și național, a unor manifestări științifice pentru prezentarea rezultatelor și concluziilor unor studii și cercetări științifice în domeniul educației fizice, al sportului pentru toți și al sportului de performanță.

Concluzii

În încheierea procesului de redactare a prezentului proiect se impun câteva concluzii generale, determinate de crearea unei viziuni noi asupra rolului educației fizice și a sportului în conturarea unei personalități conforme cu idealul educațional al vremii actuale.

Credința noastră privind acordarea unei importanțe sporite pe care educația fizică o are în procesul de formare și perfecționare a personalității umane în devenirea sa ca ființă deplină. Educația fizică, după argumentele noastre teoretice și deopotrivă experimentale, nu înseamnă doar o cultură a corporalității. Omul este o realitate paradigmatică, o ființă care are nevoie de o dezvoltare complexă, fără a absolutiza și izola contribuția individualizată a unei laturi dintre componentele educative ale individului.

Este clar că tehnologiile avansate, mai ales cele computerizate și de tip off-line, îmbunătățesc considerabil practicabilitatea metodei IC. Investigația devine mai complexă, dar și mai rapidă și comodă, atât pentru subiect cât și pentru operator; rezultatele se procesează automat, pot fi stocate și accesate cu ușurință etc. Putem compara progresul și aportul tehnologiilor avansate ale metodei IC cu saltul de calitate a informațiilor obținute la trecerea de la radiografie la RMN.

Mai puțin observabil este aportul tehnologiilor avansate la relevanța investigației, știindu-se faptul că interpretarea este apanajul specialistului decident, care, folosește instrumentarul tehnic doar pentru obiectivarea diagnozei și prognozei sale. Bateria de indicatori a metodei IC, prin numărul și succesiunea indicatorilor recoltați, prin adecvarea lor la tipul de efort, moment și situație etc., rămâne în continuare o opțiune a decidentului, (presupusă) înțeleaptă. La fel este cazul elaborării schemei logice de interpretare a rezultatelor, având în vedere faptul că soluțiile individuale de reactivitate eficientă la efortul specific sunt compensative.

Ca urmare, informațiile științifice obținute prin aplicarea metodei IC, chiar utilizând tehnologie avansată, rămân la nivel de argumente; argumente care completează, facilitează sau chiar confirmă setul de informații și păreri ale antrenorului (team-work-ului, sau în general, ale beneficiarului).

Vrem să spunem că decizia și răspunderea aplicării informațiilor obținute prin metoda IC aparține în totalitate beneficiarului, iar răspunderea pentru veridicitatea informațiilor aparține operatorului și specialistului care interpretează rezultatele. Din cele de mai sus, de fapt, transpare ideea, conform căreia, în tratarea sistemică a metodei IC, nu este neapărată nevoie ca mărimea de intrare (imput-ul sistemului) să fie definită, deoarece beneficiarul compară reactivitatea (expectată de el) a organismului celui investigat cu cea evaluată obiectiv prin

investigațiile metodei IC. De pildă, antrenorul știe ce s-a lucrat la antrenamente, cunoaște obiectivele etapei, observă comportamentul și randamentul sportivului, iar informațiile pe care le primește din investigațiile obiective ale metodei IC, îi confirmă sau infirmă așteptările, îi oferă soluții pentru situațiile de exces sau de lipsă (în dozarea efortului), rezonabile sau distonice etc. Feedback-ul operativ este evident și, credem noi, la fel de elocvent ca o investigație RMN pentru diagnostician.

Metoda IC permite caracterizarea ecoului biologic al efortului prestat, fără cunoașterea detaliată a acestui efort.

Faptul, în sine, surprinde pe mulți specialiști, dar mai ales pe practicienii obișnuiți să observe atât „ce s-a lucrat” la antrenament, cât și ce efect are antrenamentul asupra calităților motrice, asupra capacității de efort.

Din punct de vedere sistemic, ceea ce fac în mod obișnuit practicienii este echivalent cu demersul observării și controlării mărimii de intrare în sistem, pe baza observării și interpretării mărimii de ieșire din sistem.

Interpretarea concordanței sau discordanței dintre aceste mărimi sistemice permite practicienilor luarea unor decizii importante, însemnând, de cele mai multe ori, corecția dinamică a dozării efortului din antrenamente.

În metoda IC nu mai este nevoie să se cunoască conținutul antrenamentelor, ci doar caracterul și obiectivele lor. Compararea efectelor prestației din antrenamente se face, de această dată, cu un model teoretic care exprimă corelația calitativă dintre starea relativă a instanțelor biologice implicate în efort și dificultatea de efort, dificultate definită în legătură cu nivelul de pregătire și obiectivele antrenamentului.

Bibliografie:

1. Albu Adriana, Psihomotricitatea la vârsta de creștere și dezvoltare, Iași, Editura Spiru Haret, 1999
2. Albu C., Albu A., Psihomotricitatea, Iași, Editura Spiru Haret, 1999
3. Brittenham G., Contioning for Basketball, Human Kinetics, Illinois, Champaign, UȘA, 1996
4. CRĂCIUN M., 2010, Psihologia exercițiului fizic, Suport de curs, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, .
5. CRISTEA Dana, 2010, Optimizarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber, Teză de doctorat, INEFS București;
6. Crețu Tinca, Psihologia vârstelor, Iași, Editura Polirom, 2006
7. DRAGNEA A., BOTA Aura, 1999, Teoria activităților corporale, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București;
8. DRAGU M., 2006, Jocurile de mișcare și activitățile de timp liber, cerință prioritară pentru activitățile viitorului absolvent al Facultății de Educație Fizică și Sport, disponibil online la http://www.sportscience.ro/html/articole_conf_2006_-_20.html;
9. Epuran M., Metodologia cercetării activităților corporale, București, Editura FEST, 2005
10. Epuran M.; Holdevici I.; Tonita I., Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, București, Editura FEST, 2001

Caracteristicile și direcțiile principale de dezvoltare în jocul de volei modern

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Abstract

The components of the volleyball game intertwine through a unitary whole - the game system. These components are terminologically expressed in certain formulations in order to be able to communicate and act as efficiently as possible in the training process and in the competitive game.

The game system is characterized by attack and defense actions that determine the game structures that are used in the methodology of the volleyball game, more precisely, in the training system.

Keywords: *development directions of volleyball, modern characteristics of the volleyball game, the modern volleyball game.*

1. Introducere

Componentele jocului de volei se întrepătrund printr-un tot unitar – sistemul de joc. Aceste componente se exprimă terminologic în anumite formulări pentru a putea comunica și acționa cât mai eficient în procesul de instruire și în jocul competițional.

Sistemul de joc se caracterizează prin acțiuni de atac și apărare care determină structurile de joc cu care se operează în metodologia jocului de volei, mai precis, în sistemul de instruire.

Structurile de joc sunt următoarele:

- structura I - de câștigare a punctului;
- structura II - de câștigare a serviciului și a punctului;
- structura III - de câștigare a punctului la orice greșală.

Structura I are un caracter de apărare și se regăsește în fazele prelungite de joc (începând cu faza a-II-a) având ca acțiuni individuale blocajul, preluarea din atac, ridicarea și atacul. Acțiunile se realizează în condiții tactice colective îngreunate.

Structura II se caracterizează prin acțiuni de atac specifice fazei I de joc, în care principalele acțiuni individuale sunt: preluarea din service, ridicarea și atacul. Aceste acțiuni se manifestă în condiții tactice colective ușurate.

Structura III este determinată de eficiența acțiunilor individuale în contextul celor colective.

Structurile influențează fazele de joc care au în componență una până la patru acțiuni individuale.

Fazele de joc se împart în trei:

- faza inițială;
- faza 1;
- faza 2, 3, 4, etc..

Faza inițială este formată numai din serviciu, ca acțiuni de punere a mingii în joc și are un caracter de atac, dar care nu crează adversarului probleme speciale în apărare.

Faza 1 are în componere cel mult trei acțiuni: preluare din serviciu, ridicarea și atacul. Este o fază cu pondere de atac, specifică structurii II, în care construcția acestuia este favorizată.

Fazele 2, 3, 4, etc., au în componență cel mult patru acțiuni: blocajul, preluarea din atac, ridicarea și atacul. Aceste faze sunt specifice structurii, cu pondere de apărare, iar construcția atacului este mult îngreunată.

Unitatea de bază din jocul de volei este acțiunea de joc care are un rol dominant în toate componentele acestuia.

Acțiunea de joc are un caracter individual cu pondere tehnică, în principal în structura III de joc și un caracter colectiv cu pondere tactică în structurile I și III. Componenta tactică determină și dinamica acțiunii de joc. De aceea este mai corect să spunem atac și nu lovitură de atac care se referă numai la un fragment din componența tehnică (momentul de lovire).

Acțiunile de joc colective cu caracter pregnant tactic se referă la organizarea atacului sau apărării, dispozitive, la efectuarea sau primirea serviciului, precum și asigurarea (dublare, plasament, întra-ajutorare).

Caracteristicile și direcțiile principale de dezvoltare în jocul de volei modern

Sportul de performanță constituie, un proces pedagogic prin metodologie, un act educativ, prin principiile ce-l structurează și prin efectele surprinse în plan comportamental, în atitudinea sportivului.

„Caracterizarea oricărei discipline sportive în general, este deosebit de importantă în perspectiva procesului de antrenament, pentru că în funcție de principalele aspecte caracteristice ale acestora, decurg o serie de demersuri legate de procesele de selecție și de pregătire. Acest lucru este desigur valabil și pentru jocul de volei” (Prescorniță, A., 2008).

Voleiul este unul dintre sporturile cele mai populare și de succes, dintre cele mai competitive și recreative din lume. Este un sport rapid, este pasionant iar acțiunea este explozivă. Ba mai mult, voleiul comprimă câteva elemente cruciale de lovire a mingii ale căror interacțiuni complementare îi conferă unicitatea sa de-a lungul fazelor de joc.

Făcând o caracterizare a jocului de volei pe anumite paliere, constatăm că în momentul în care depășim nivelul minimal de practicare, multe dintre lucrurile catalogate ca simple la început, nu mai au același statut.

Plecând de la descrierea voleiului de la începuturile sale, *to volley the ball back and forth over the net*, găsim o altă caracteristică, respingerea mingii, neexistând momentul de ținere a mingii. Deci, în volei, timpul de reacție este scurt, la fel momentele de gândire și de răspuns. Acest lucru duce la o îndemânare deosebită, datorită faptului că jucătorii trebuie să transmită mingea precis partenerilor de echipă. Toate acestea pe un suport de deprinderi motrice de bază, manifestate într-o combinație specifică, datorate faptului că deplasările sunt scurte, cu multe schimbări de direcție efectuate într-un spațiu restrâns, fără a reține mingea și transmitând-o prin respingere (Cojocar, A. 2008).

Jocul de volei modern se caracterizează prin viteză și varietate a acțiunilor de joc, prin perfecționarea continuă a acțiunilor, punct de lovire a mingii din ce în ce mai înalt, creativitate în construirea combinațiilor de atac și flexibilitatea în alegerea sistemului de apărare. De asemenea, a crescut conținutul emoțional al jocului, mai ales în urma modificărilor de regulament și introducerea regulii tie-break-ului.

Tabelul. Nr. 1 Caracteristicile voleibalistelor participante la ultimul Campionat Mondial

Formă	Vârsta (ani)		Înălțime (cm)		Greutate (kg)		Săritură cu elan (cm)		Săritură de pe loc (cm)	
	Minim	Maxim	Minim	maxim	minim	maxim	minim	maxim	Minim	Maxim
Echipă	18	36	180	217	70	106	312	368	300	350
Jucător Trăgător	22	30	186	209	80	105	325	365	303	349
Jucător Centru	22	30	192	217	84	106	337	365	315	349
Jucător extremă	20	30	190	209	84	105	325	365	308	349
Jucător ridicător	20	32	185	200	70	100	318	355	295	335
Libero	24	30	186	200	80	97	325	352	303	341

Altă caracteristică a jocului de volei, ar fi modul particular de pasare a mingii, prin respingere, cât și limitarea numărului de intervenții permise fiecărei echipe, la trei sau patru, dacă mingea este atinsă de blocaj.

O caracteristică esențială a jocului la nivel înalt de performanță este reprezentată de specializarea jucătorilor pe anumite zone din linia I și a II-a.

De asemenea, s-a generalizat aplicarea formulei de echipă cu 5T + 1R, coordonatorul devenind o adevărată mașină de pase, și poate, cel mai important om din tot angrenajul echipei. Trebuie utilizate la maximum particularitățile individuale ale jucătorilor și accentuarea cât mai mare pe zone și posturi, atunci când este cazul.

Atât la nivel de mare performanță, cât și la nivel de performanță, a dispărut noțiunea de titular și rezervă. O echipă competitivă trebuie să dispună de 12 jucători capabili de a se adapta pe parcursul jocului, la diferite sisteme de joc.

Principalele strategii se concentrează pe jucători maturi (24 ani la fete și 25 de ani la băieți), cu sextete de bază fixate, având la schimb jucători strict specializați pe posturi de titulari. De asemenea, echipele se bazează pe o tactică de joc complexă, individuală și colectivă, cu jucători polivalenți, care au acțiuni motrice bine conturate. Preocuparea principală este creșterea vitezei de joc la construirea atacului, după intrarea în posesia mingii, atât la serviciu, cât și la atac.

După Prescorniță, A., din punct de vedere motric, jocul are următoarele caracteristici:

- structurile motrice ce intră în componentele tehnico-tactice ale jocului sunt relativ numeroase și diferite, unele față de altele (serviciul de sus, din față, diferă evident de blocaj, preluarea cu două mâini de jos diferă evident de lovitură de atac – procedeu întors, pasa cu două mâini de sus are altă structură față de serviciul de jos din lateral etc.);
- majoritatea structurilor motrice care intră în componentele tehnico-tactice ale jocului nu sunt mișcări naturale, iar procesul de învățare a acestora este mai îndelungat;
- modalitățile specifice de joc a mingii prin lovire, respingerea cu orice parte a corpului conform facilităților regulamentare, dar mai ales prin intermediul degetelor și al palmelor sau a primei treimi a antebrațelor, conform rigorilor tehnicii, nu conferă jocului un grad prea mare de accesibilitate;
- obiectul de joc nu poate fi ținut, manevrat prin dribling sau protejat în așteptarea unui moment propice declanșării atacului, conferă jocului un înalt grad de dificultate;
- încadrarea în sistemele de joc, în cadrul fazelor de atac și de apărare, solicită un înalt grad de colaborare, anticipare, decizie, fapt ce solicită în desfășurarea jocului, mai ales la nivelul începătorilor și a jucătorilor ce nu se cunosc, probleme deosebite de integrare.

Evoluția voleiului la vârf se mai caracterizează prin:

- o accelerare a ritmului și vitezei de joc;
- o mărire a numărului de simulări colective în atac;
- o modificare a repartiției atacurilor de-a lungul fileului, pentru a crea mai multă incertitudine în jocul advers și de a întârzia astfel la maximum luarea de decizii a adversarului în privința blocajului ce-l va utiliza.

O caracteristică a specificului jocului de volei la nivelul fetelor, din punctul de vedere al celor mai reprezentative 4 echipe din topul mondial:

- *Cuba*, cu o formulă de echipă cu 4 atacanți + 2 ridicători (6+2), cu un accent pe blocaj și pe atac;
- *Brazilia*, cu un joc ofensiv, practicat în mare viteză și caracterizat de atacuri din ambele linii;
- *Rusia*, cu o selecție extraordinară din punct de vedere al taliei sportivilor, care asigură un blocaj foarte înalt și posibilitatea de a ataca peste blocajul advers;
- *Italia*, ca și în alte sporturi colective, dispun de niște antrenori foarte bine pregătiți din punct de vedere tehnico-tactic, ceea ce face ca echipa să fie foarte bine așezată în teren, pe ambele faze și dispun de o omogenitate de echipă, atât în situațiile de atac, cât și în apărare.

Caracteristici din punct de vedere al modelului jucătorului de performanță

„Toate calitățile și aptitudinile individului se află în relații complexe atât între ele, cât și între acestea și eficiența acțiunii de joc. Ele se schimbă în mod diferit în procesul pregătirii sportive și ne orientează în aprecierea justă a acestora. Nivelul cel mai important este atunci când sunt relevați indici care dau o creștere mai mare de la o etapă la alta, precum și interconexiunea acestei creșteri cu cea a eficienței acestui joc” (Păcuraru, A., 2000). Din acest punct de vedere, se pot clasifica toate calitățile în următoarele grupe:

- cele direct legate de eficacitatea acțiunii de joc;
- cele neperfectibile, stabile;
- ele neperfectibile, labile, dar care se corelează în diferite etape;
- perfectibile, stabile;
- perfectibile, corelative;
- neperfectibile, labile;
- perfectibile, labile.

Modelul jucătorului de atac (secund sau jucător de zona 4)

Diferitele tipuri de prezentare a modelelor sunt determinate de faptul că în prezent apare un nou tip al „trăgătorului”. Azi, ne uimește cu câtă maiestrie și îndemânare sportivă (voleibaliști de 200 – 210 cm), prin sărituri acrobatice, preiau mingile în apărare, cu câtă dezinvoltură atacă din diferite pase rapide, cu câtă precizie și siguranță preiau servicii dificile.

S-a înrădăcinat părerea că sportivii foarte înalți nu au coordonare și nu sunt îndemânatici. Jucătorii de atac și cei de blocaj au dezmințit pe deplin această părere. În ultimul timp antrenorii și-au perfecționat metoda pregătirii voleibaliștilor foarte înalți. Totuși, fiecare antrenor diferă prin aceea că înțelege cum ar fi modelul ”trăgătorului” prin concepția proprie. Unii antrenori dau prioritate calităților motrice ale jucătorilor, staturii atletice și pregătirii fizice multilaterale. Alți antrenori dau insistă asupra dezvoltării pregătirii tactice și apreciază mai mult această latură. Alții pun în centrul atenției omogenitatea echipei, cooperarea în echipă și pe cupluri (ridicător – trăgător).

Unii antrenori dau prioritate calităților morice ale jucătorilor, staturii atletice și pregătirii fizice multilaterale. Alți antrenori insistă asupra dezvoltării pregătirii tactice și apreciază mai mult această latură. Alții pun în centrul atenției omogenitatea echipei, cooperarea în echipă și pe cupluri.

Modelul jucătorului de atac nu se deosebește prea mult în ceea ce privește părerea comună a specialiștilor, iar acesta trebuie să dispună de:

- un arsenal tehnic bogat;
- ”sânge rece” în timpul finalurilor de set și meci;
- o siguranță în acțiunile de joc;
- o gândire de tip operativ;
- o viteză de execuție la parametrii ridicați;
- o viteză de reacție complexă;
- o capacitate de formare rapidă a deprinderilor;
- o atenție distributivă;
- o experiență de joc;
- o stabilitate în situații de stres;
- o capacitate de cooperare cu coechipierii și cu membrii staff-ului tehnic;

Este logic ca viitorul trăgător, trebuie să fie eficient la jocul de la fileu și foarte bun în acțiunile din linia a 2-a. El trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să atace în Z4 din pase înalte – aproape sau departe de fileu, pe culoar, diagonală lungă și diagonală scurtă;
- să atace din Z4 din pase întinse la bandă și între Z4 și Z3 din pase înalte, întinse, scurte, în urcare – de pe timpul 1 sau din timpul 2;
- să plaseze eficient, în spatele blocajului, lateral sau în mijlocul terenului;
- să posede o foarte bună preluare – câteodată chiar pe juătate de teren;
- să recupereze în apărare mingi

Direcții de dezvoltare

Pe viitor, marea parte a specialiștilor domeniului, preconizează că principale direcții de dezvoltare a jocului sunt, creșterea flexibilității în strategia și tactică echipei, dezvoltarea pregătirii mentale a jucătorilor și eliminarea treptată a diferențelor dintre conținutul jocului practicat de fete față de cel practicat de echipele masculine. Din punctul nostru de vedere, conținutul jocul practicat de băieți, devine din ce în ce mai diferit față de cel practicat de fete, ceea ce ne face să afirmăm, că practic, acestea devin sporturi diferite, din foarte multe puncte de vedere, exceptându-l pe cel al regulamentului.

Voleiul contemporan ridică o problemă foarte importantă ce rezidă în elaborarea unor metode noi de antrenament în scopul lărgirii posibilităților funcționale ale organismului. Acestea se manifestă prin creativitatea în dezvoltarea jocului, noi strategii și sisteme de modelare a antrenamentului, concursurilor, precum și apariția unor noi acțiuni motrice în cadrul acțiunilor de joc (Păcuraru, A., 1999).

Principalele direcții de dezvoltare a jocului de volei sunt:

- creșterea caracteristicii de adaptabilitate și reactivitate situațională concretă în joc flexibilității în strategia și tactica echipei;
- un accent din ce în ce mai mare asupra pregătirii mentale;
- „colective tehnice ale echipelor din ce în ce mai numeroase, de la antrenori la medici, de la informaticieni la statisticieni. De fapt, toate echipele au persoane specializate, care cunosc situații reale, prezente și viitoare, ale tuturor sportivilor din echipele naționale cu care se pot confrunta în viitorul apropiat” (Cojocaru A., 2008).

- creșterea calității antrenamentelor din punctul de vedere al noilor mijloace de pregătire;
- o creștere a vitezei și varietății jocului;
- un punct din ce în ce mai înalt al lovirii mingii deasupra fileului;
- o continuă perfecționarea acțiunilor de joc;
- o creștere a nivelului calităților motrice prin antrenamentul de pregătire fizică modern.
- folosirea în procesul de pregătire a unor metode de antrenament și a mijloacelor specifice altor discipline sportive;
- introducerea în pregătire a mijloacelor informatice, utilizarea tehnicilor multimedia în orientarea și interpretarea pregătirii, în analiza și optimizarea antrenamentelor și în pregătirea meciurilor oficiale.
- creșterea numărului de jocuri de verificare, paralel cu optimizarea raportului dintre pregătire și jocurile oficiale.

„La nivelul echipelor de performanță, și mare performanță, asistăm la o accelerare a ritmului de joc, creșterea numărului de simulări în atac și modificarea repartiției acțiunilor de atac de a lungul fileului cu scopul creșterii gradului de incertitudine și împiedicarea organizării eficiente a blocajului advers. Se observă, de asemenea, o creștere a forței serviciului, care devine din ce în ce mai mult o armă de atac a echipei” (Rusu, F., 2009).

Pe plan tehnic, se preconizează dezvoltarea jocului de volei în viitor mai ales pe seama următorilor factori:

- ridicarea gradului de măiestrie tehnică individuală, în paralel cu armonizarea și încadrarea ei în angrenajul de acționare colectiv;
- însușirea și perfecționarea unui număr cât mai mare al variantelor de execuție ale acțiunilor de joc, asociate cu particularitățile individuale ale jucătorilor;
- dezvoltarea creativității și a posibilităților de aplicare a acțiunilor cunoscute în scopul valorificării maxime a potențialului individual și colectiv, dar și a punctelor slabe ale adversarului;
- creșterea gradului de stabilitate tehnică în condițiile de joc și în momentele de responsabilitate;
- modificarea structurii motrice și a ritmului de execuție în funcție de situația de joc;
- creșterea numărului variantelor de execuție a acțiunilor de finalizare prin, creșterea forței de lovire a mingii și a preciziei motrice.

În plan tactic, factorii care pot contribui la perfecționarea și dezvoltarea aspectelor tactice sunt:

- creșterea gradului de premeditare și anticipare a comportamentului tactic în funcție de punctele puternice și slabe ale echipei și adversarului;
- dezvoltarea posibilităților de a impune adversarului maniere de joc incomode;
- dezvoltarea capacității de gândire operațională și rezolvare eficientă a situațiilor de joc, adică dezvoltarea inteligenței operaționale;
- dezvoltarea capacității de disimulare și de mascare a adevăratelor intenții de acționare.

O. Kortmann (1999), vine cu niște priorități în ceea ce privește relația jucătorului cu mingea:

- sportivul trebuie să știe permanent unde este mingea și pe ce traiectorie se deplasează, atât în terenul advers, dar mai ales în terenul propriu;

- mingea se urmărește cu privirea spre partea pe unde trece plasa, pentru a putea intra în situația de continuare a fazei de joc;
- sportivul trebuie învățat cum să se pregătească prin apelarea la explicații, la folosirea planșelor, la modelarea și învățarea senzori-motrică, în colaborare directă cu antrenorul, ceea ce se numește feedback pozitiv;
- repetările se execută în relație directă cu terenul de joc (plasa, poziții tactice specifice, tematica etc.) și în raport direct cu traiectoria mingii, pentru determinarea locului de finalizare;
- organizarea repetărilor în condiții de joc, stabilirea obiectivelor, obișnuirea sportivilor cu pregătirea teoretică, pentru a ajunge să-și evalueze precis eficiența din pregătire și, implicit, din joc.
 - Să recupereze în apărare mingile dificile;
 - Să blocheze foarte bine, individual și colectiv;
 - Să se apere, în linia I-a – dublând atacul și blocajul advers.

Bibliografie

1. Cojocaru, A., Ioniță, M. (2008). Volei : aprofundare. Editura Fundației „România de Măine”.
2. Păcuraru, A. (1999). Volei. Teorie și Metodică. Galați: Fundației Universitare „Dunărea de Jos”.
3. Rusu, F., Șanta, C. (2009). Curs de volei. FEFS Cluj Napoca.

Proiectarea didactică în Educație fizică și sport

Ioan Sabin SOPA (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Abstract

The game of volleyball is characterized by a chain of individual and collective motor reactions, executed with great speed, precision and force, in order to solve the variable situations in the game. The demand on the body during the game is of variable intensity, going from the maximum intensity effort of short duration, a few seconds (attack shot, block, dive or moves), to submaximal or average efforts (passes, takeovers) interrupted by short active breaks or passive. This acyclic alternation of effort is repeated countless times during the game. The game time being unlimited, the duration of the effort can vary from 30 min. in 2-3 hours, depending on the level of training and the fighting power of the opponents. So overall effort can vary greatly from low effort to exhausting effort.

Keywords: selection in volleyball, anthropometry, measurement, performance.

1. Introducere

Jocul de volei se caracterizează printr-o înlanțuire de reacții motrice individuale și colective, executate cu mare viteză, precizie și forță, în scopul rezolvării situațiilor variabile din joc. Solicitarea organismului în timpul jocului este de intensitate variabilă, mergând de la efortul de intensitate maximală de scurtă durată, câteva secunde (lovitura de atac, blocajul, plonjonul sau deplasările), la eforturi submaximale sau medii (pase, preluări) întrerupte de pauze scurte active sau pasive. Această alternanță aciclică a efortului se repetă de nenumărate ori în cursul jocului. Timpul de joc fiind nelimitat, durata efortului poate varia de la 30 min. la 2-3 ore, în funcție de nivelul de pregătire și puterea de luptă a adversarilor. Deci efortul global poate varia foarte mult de la efort redus până la efort epuizant. Calitățile fizice solicitate sunt deci: viteza, îndemânarea, forța și rezistența.

În funcție de dezvoltarea acestor calități este prezent fenomenul de selecție, proces în care medicul sportiv vine în sprijinul antrenorului, tehnicianului, pentru a elimina în diverse etape ale acestuia, copiii sau tinerii care prezintă contraindicații medicale, care nu posedă aptitudinile și calitățile necesare. De asemenea, pe baza unor criterii și indicii îi desemnează pe cei mai dotați pentru voleiul de performanță.

Selecția cuprinde trei etape importante:

- A. Selecția inițială (primară, 8-10 ani)
- B. Selecția secundară (12-16 ani fetele, 13-16 ani băieții)
- C. Selecția finală (lot național sau olimpic)

A. În această primă selecție trebuie să acordăm atenție următoarelor cerințe:

1. Starea de sănătate să fie foarte bună, eliminându-i pe cei care au prezentat în antecedente sau prezintă afecțiuni cardiace, hepatice, renale, reumatism poliarticular acut sau afecțiuni tuberculoase etc.

2. Gradul dezvoltării fizice și al stării de nutriție. Sub acest aspect se culeg datele referitoare la dezvoltarea fizică generală bună și armonioasă, fără deficiențe fizice, în ceea ce privește înălțimea, greutatea, corespunzător vârstei.

3. Anamneza personală și heredocolaterală ne ajută să culegem date legate de motivația copilului pentru sport, inteligența și echilibrul emoțional al acestuia.

Este indicat ca, aprecierea asupra copilului să se efectueze în strânsă colaborare cu profesorul de educație fizică sau cu antrenorul, ca pe baza observațiilor culese (și de pe terenul de sport în cadrul unor jocuri dinamice colective unde se evidențiază plăcerea copilului de a se juca și unele calități motrice negative) să ne putem întregi concluziile noastre medico-psihologice.

B. Selecția secundară se adresează unor copii cu un stagiul de 4-5 ani de instruire, la care accentul s-a pus pe pregătirea fizică generală prin mijloace variate, specifice și nespecifice.

În atenția specialistului trebuie să stea următorii indici și criterii:

- a). Talia înaltă și foarte înaltă
- b). Îndemânarea generală foarte bună
- c). Reactivitatea motrică și psihică generală foarte bună
- d). Capacitatea anaerobă globală pe kg/corp, determinată cu testul de 1 minut la cicloergometru să prezinte valori bune și foarte bune.
- e). Starea de sănătate trebuie să urmărească integritatea anatomică și funcțională a aparatului locomotor (la articulația genunchiului, coloanei vertebrale-lombarde, tibiotarsiene și scapulo-humerale).
- f). Inteligența generală
- g). Capacitatea de concentrare a atenției
- h). Coordonarea motrică
- i). Capacitatea maximă aerobă (evaluată prin determinare)
- j). Anvergura mare, să depășească talia cu 4-6 cm
- k). Mobilitatea coloanei vertebrale și coxofemorale

C. Selecția finală se face între 16-18 ani la fete și 18-20 ani la băieți. Pentru obiectivizarea procesului de selecție recomandăm următoarele teste și indici:

- a). Talie foarte mare (înaltă)
- b). Detenta foarte bună testată la tija gradată
- c). Timp de reacție foarte bun la stimuli optici și auditivi
- d). Starea de sănătate ne orientează să-i preferăm pe aceia care au un grad mic de uzură a aparatului locomotor fără leziuni postraumatice (leziuni miofibrilare și osteoarticulare). Pentru cazurile problemă se indică examen radiologic.
- e). Forța musculară superioară (scapulară, flexori și lombardă)
- f). Capacitatea anaerobă globală determinată cu testul de 1 min la cicloergometru să prezinte valori bune și foarte bune.
- g). Îndemânarea generală foarte bună
- h). Coordonarea motrică foarte bună
- i). Capacitatea maximă aerobă să aibă valori bune și foarte bune.
- k). Inteligența generală bună, teste de „înțelegere verbală”
- l). Test sociometric pentru integrare psiho-socială în grup.

Disponibilitățile și potențialul biologic sportiv al copiilor

Realizarea unui proces de instruire în volei la nivelul cerințelor actuale, necesită cunoașterea colectivului de copii cu care se lucrează ca fiind în plină dezvoltare fiziologică și psihologică.

Pentru a ne putea da seama mai bine care sunt disponibilitățile biologice ale copiilor, viitori sportivi, este necesar să ne oprim asupra următoarelor aspecte:

1. Dezvoltarea fizică generală
2. Funcțiile organismului
3. Particularitățile psihopedagogice
4. Dezvoltarea calităților motrice
5. Indicații și contraindicații în procesul instructiv sportiv

Toate aceste aspecte sunt strâns legate de selecție.

Disponibilități ale perioadei de 11-12 ani**1. Dezvoltarea fizică generală**

Dezvoltarea fizică generală la 11-12 ani este redusă, cu o masă musculară puțin dezvoltată. Cei selecționați pentru volei vor avea o talie de aproximativ 150-160 cm, o greutate de 35-45 kg. Și un perimetru toracic de 65-75 cm.

La 12-13 ani dezvoltarea fizică generală se îmbunătățește progresiv pe măsură ce copilul intră în perioada pubertară. Crește masa musculară, iar talia are variații foarte mari în funcție de instalarea pubertății (160-175 cm, 40-45 kg, 70-80 cm perimetrul toracic).

La 14 ani au loc schimbări esențiale în organismul copilului datorită faptului că perioada pubertară se apropie de sfârșit. Masa musculară se dezvoltă mai mult datorită creșterii mari în înălțime (175-185 cm, 55-75 kg, 80-90 cm perimetrul toracic)

2. Funcțiile organismului Diferă și ele pe parcursul anilor. La 11-12 ani frecvența cardiacă este de 90-95 pulsații/ min. iar după 20 de genoflexiuni de 110-125. Frecvența respiratorie este de 20-22/min., capacitatea vitală este de 2600cm³.

În perioada pubertară (14 ani) funcțiile organismului prezintă multiple modificări într-un timp relativ scurt, concretizate în variații mari ale datelor fiziologice. Se recomandă legătura permanentă cu indicii.

3. Particularitățile psiho-pedagogice

Pentru ca procesul pedagogic de formare al sportivilor de performanță să decurgă în bune condiții, este necesară cunoașterea copiilor de către profesor sau antrenor.

Evoluția proceselor psihice în această perioadă se datorează pe de o parte glandelor cu secreție internă, a hormonilor acestora. În jurul a 11-12 ani se îmbunătățesc procesele de reglare ale excitației și inhibiției, predominând totuși excitația. Se conturează trăsăturile individuale, dar capacitatea de concentrare a atenției este redusă fapt pentru care se impune simularea permanentă a mijloacelor.

La 12-13 ani se continuă dezvoltarea capacității excitației și inhibiției, rămânând în continuare dominantă excitația. Se adâncesc particularitățile individuale și încep să se evidențieze trăsăturile specifice tipului de sistem nervos; crește capacitatea de înțelegere a materialului predat, nivelul capacității de mișcare crește dar puterea de concentrare rămâne mică.

La 14-15 ani au loc modificări accentuate în caracterul sportivului conturându-se tot mai mult personalitatea fiecăruia. De asemenea crește puterea de concentrare atât a atenției cât și a voinței.

4. Dezvoltarea calităților motrice

La 11 ani îndemânarea crește mult formându-se noi stereotipuri dinamice, indicii de viteză se îmbunătățesc, forța este redusă datorită masei musculare mici, rezistența fizică este încă slabă și nu permite eforturi prelungite.

La 12-13 ani deprinderile motrice și stereotipurile dinamice sunt mai variate; îndemânarea crește existând posibilitatea îmbunătățirii ei ca rezultat al dezvoltării masei musculare; rezistența se îmbunătățește dar într-o foarte mică măsură.

La 14-15 ani îndemânarea se prezintă la un grad ridicat permitând executarea acțiunilor de precizie și finețe; viteza nu se mai dezvoltă atât de rapid, dar se împletește mai bine cu forța, care se accentuează datorită măririi masei musculare; rezistența se îmbunătățește și ea spre sfârșitul acestei vârste.

5. Indicații și contraindicații în procesul de pregătire sportivă

La 11 ani: -Realizarea unei pregătiri fizice corespunzătoare cu accent pe dezvoltarea îndemânării și vitezei. Existența unei varietăți mai reduse de exerciții specifice, urmărindu-se în exclusivitate inițierea. Să nu se urmărească în antrenamente dezvoltarea forței și a rezistenței.

La 12-13 ani: -Îmbunătățirea calităților motrice și în special a îndemânării și vitezei. Se pot utiliza exerciții simple de dezvoltare a forței și a rezistenței (fără îngreunare).

Se pot forma noi stereotipuri dinamice, precum și o gamă variată de deprinderi motrice. Utilizarea unor exerciții specifice tehnico-tactice simple pentru accentuarea ritmului de însușire corectă a acestora în condiții de joc precum și pentru formarea și consolidarea unor deprinderi și stereotipuri dinamice corespunzătoare. Însușirea principalelor procedee tehnice și tactice. La această vârstă sportivul învață repede și corect mișcările.

La 14-15 ani: -accentul se pune în continuare pe îmbunătățirea vitezei și îndemânării. O gradare judicioasă la exercițiile mai dificile ce se referă la dezvoltarea forței și rezistenței. Pregătirea fizică poate să capete un caracter cât mai specific. Utilizarea unei game variate de exerciții tehnico-tactice.

Bibliografie

1. Dragnea, A. (1995). *Antrenamentul Sportiv*. București, Editura Fundației „România de mâine”.
2. Ilea, A. (2000). *Psihologie Sportivă*. București, Editura ANEFS.
3. Muraru, A. (2008). *Manualul Antrenorului*. București, Editura Didactică și Pedagogică.

Efectele expunerii la altitudini mari

Teodor-Petru TULPAN (a)*

*Corresponding author

(a) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Abstract

At present, mainly due to the non-existence of subjects willing to be researched in extreme conditions, but also the lack of working conditions, specialized knowledge, information, publications in the field are quite few, most being from american literature, USA being one of the countries with a tradition in mountaineering, nature offering many possibilities for practicing this sport. For this reason, I have endeavored to contribute to the completion of current knowledge in this field.

Keywords: mountaineering, altitude, acclimatization.

1. Introduction

Vardy says that due to the growing development of transportation, especially by air, to the mountains and highlands, more and more people travel every year for various reasons: skiing, walking, mountaineering or work (miners, military, tour guides).

Thus, acute mountain sickness - RAM has become a common fact, more and more people suffering from this syndrome (Vardy and Judge, 2006).

Wilson points out that the first clinical details of the consequences of rapid ascent were given by Thomas Ravenhill - a doctor officer in Chile in 1913. He made a classification of syndromes due to high altitude and described the features of high altitude pulmonary edema - EPMA and high-altitude cerebral edema - ECMA.

Compensatory hyperventilation, tachycardia, polycythemia, increased cerebral blood flow, are the processes that maintain the transport of oxygen to the brain at high altitude. Because the brain is exposed and sensitive to hypoxia, it is the first compromised organ if this mechanism is unadapted. The current recommendations are not to sleep 300 m higher than the previous night and to have a day of rest for every 1,000 m climbed (Wilson, Newman and Imray, 2009).

According to Cymerman, people suffering from chronic diseases (heart or lung) will be safe at altitude if the disease is under control, but some diseases may worsen at altitude, such as: severe lung disease, sickle cell disease.) and severe heart disease. Then, pregnant women have no contraindications for climbing, but it would be advisable to consult a doctor before an ascent to over 8,000 m. Even for children the altitude is not very safe, as they are prone to diseases caused by it, as their bodies it is more difficult to adapt to low oxygen levels (Cymerman and Rock, 1994).

Vijjala shows that there are three main syndromes associated with ascending altitude:

- acute mountain sickness – AMS;
- high-altitude pulmonary edema - EPMA (HAPE - high-altitude pulmonary edema);
- high-altitude cerebral edema - ECMA (HACE - high-altitude cerebral edema) (Vijjala, 2015).

Acute mountain sickness (RAM)

Roach points out that during mountain activities (hiking, mountaineering, climbing, skiing) the effect of high altitude RAM can occur at any time, due to the high altitude or too fast climbing to the mountains. Symptoms of altitude sickness include:

- Headache;
- Insomnia;
- Severe fatigue;
- Vomiting;
- Lack of appetite;
- Nausea.

All these symptoms can be easily confused due to the theoretical ignorance of what can happen at altitude or due to diseases / deficiencies of the body, which we either know in advance or only there we discover. Many American tourists are affected by AMR, with 4 to 8 million of those traveling at an altitude of 2,000 to 2,500 m, the estimated costs of about 400 tourists being \$ 100,000 at the Summit County Clinic in Colorado, and worldwide costs reaching about \$ 80 million (Roach and Hackett, 2001).

According to Banu, RAM - the acute mountain sickness, discovered from the first ascents to altitude, is interesting due to the increased incidence of limiting performance in mountaineering, but also for simple tourists walking only on the mountain. Research in the field has shown that the incidence of RAM has been reported in 60-85% of those climbing above 4,500 m and has been influenced by climbing more than 625 m / day from an altitude of 2,000 m and insufficient acclimatization. Adherence to acclimatization conditions does not cancel out the occurrence of AMR and more serious events, such as high-altitude pulmonary edema - EPMA and high-altitude cerebral edema - ECMA.

Maintaining the risk of acute mountain sickness and its severe forms, in compliance with the recommendations of acclimatization and training, raised the issue of the involvement of genetic changes in the occurrence of acute mountain sickness. From this point of view, the stage of tissue hypoxia is investigated, incessant to be evaluated by SaO₂ and possibly involved in the occurrence of acute mountain sickness.

Positive results have shown genetic changes that influence erythrocytosis (increased erythrocytes) that occurs in chronic adaptation to high altitude. Preventively, for the appearance of RAM it is necessary to determine the arterial oxygen saturation - SaO₂ in the blood at rest and after exertion, the decrease of SaO₂ at an altitude level having a predictive power of 85% for the appearance of RAM at the next altitude. The results are not linear, and the sensitivity of the method is influenced even by the proper functioning of the pulse oximeters in the cold at high altitude.

Banu also considers the introduction in the practice of high altitude climbing of the determination of SaO₂ as a predictor of acute mountain sickness is being evaluated, because the decrease of SaO₂ in those trained is quickly compensated by hyperventilation and is not predictive to determine the risk of acute mountain sickness. In severe cases there are symptoms such as: difficulty breathing, shortness of breath, gait instability, low mental status and fluid retention of fluids, and in extremely severe cases there is elevated pulmonary edema and cerebral edema. High altitude edema refers to facial edema, edema of the hands due to fluid retention due to decreased urinary flow, due to increased secretion of hypoxia-induced antidiuretic hormone (Banu, 2015).

High Altitude Pulmonary Edema (EPMA)

Vijjala describes what EPMA means; Anyone traveling at altitude is at risk for EPMA, regardless of age, medical history, level of fitness or previous experience at altitude.

EPMA usually occurs 2 to 4 days after ascension, worsening during the night. Decreased physical performance is the last symptom, being frequently associated with dry cough. As the disease progresses the cough worsens and becomes productive (secretions in the form of pink foam appear in severe cases of EPMA), dyspnoea (difficulty breathing) becomes severe, tachypnea (increase in respiratory rate > 20 / min) and tachycardia (increase in heart rate > 100 / min), and drowsiness and other neologisms may occur. Diagnosis is difficult, but given that EPMA improves with oxygen administration (4 l / min) and lowering, while other diseases do not; these two measures should be taken for all those who show these symptoms, otherwise it can be fatal (Vijjala, 2015).

According to Murdoch, EPMA occurs after reaching altitudes of over 2,500 m in the first 2 - 4 days and is not necessarily preceded by RAM, the risk factors being the same as in RAM and ECMA. In addition, ECMA may be more pronounced in men than in women, and cold is a risk factor.

People with abnormal cardiopulmonary circulation associated with increased pulmonary blood flow and / or pressure, such as unilateral absence of a pulmonary artery or primary pulmonary hypertension, have an increased risk of EPMA, even at moderate altitudes. The first symptoms of EPMA are dyspnoea on exertion, low tolerance on exertion, more than expected at altitude. The cough, initially dry and irritating, becomes strong later with blood-colored sputum. Tachypnea and tachycardia are present at rest, while the disease progresses, the body temperature reaches 38.3°C (rarely exceeds) and abnormal noises can be heard when listening to the chest. EPMA is frequently accompanied by signs of ECMA, and if a chest radiograph is possible, changes in pulmonary edema will be seen, although there are no radiographically specific features of EPMA (Murdoch, 2004).

Banu shows that EPMA is non-cardiogenic pulmonary edema induced by an increase in hydrostatic pressure in the pulmonary capillary, secondary to hypoxia-induced pulmonary arteriolar vasoconstriction. The diagnosis of pulmonary edema is established according to the clinical signs: cyanosis, resting dyspnea, tachycardia, fever, blood sputum and pulmonary rales. Cardiac auscultation is normal, systemic blood pressure is normal or slightly lower (Banu, 2015).

High Altitude Cerebral Edema (ECMA)

As Roach points out, physicians and researchers (Maher, 2015; Lutter, 2017) have long speculated that cerebral edema plays an important role in the onset of acute mountain sickness - RAM (Singh, 1969; Sutton and Lassen, 1979; Hackett, 1999; Kackett and Roach, 2000) based on the findings of increased intracranial pressure, autopsy edema and the ability to respond to RAM - ECMA to steroids, only recently evidence is available to examine the role of cerebral edema in RAM.

Magnetic resonance imaging examinations in seven of nine men with ECMA, eight of whom also had EPMA, showed evidence of increased white water content only in the white matter, especially in the corpus callosum (the bridge between the two parts). of the brain). This pattern of reversible edema of white matter, without the involvement of gray matter, indicates a higher vasogenic rate than the cytotoxic (immune) mechanism in the clinical stage when the scans were performed (Roach and Hackett, 2001).

The clinical course of ECMA supports a vasogenic mechanism, as all subjects were recovered and subsequent scans were normal (Hackett, 1998). Other evidence supports a

predominantly vasogenic mechanism, including the evolution over time of onset and withdrawal (Klatzo, 1987; Ostergaard, 1999), the Krasney sheep model (Krasney, 1997), the positive response to steroids, and vasogenic edema is the only one that responds to steroids. , Fishman, 1975) and experiments on tissues and cells show an increased permeability of the cerebral endothelium exposed to hypoxia (Schilling and Wahl, 1999).

ECMA is clinically diagnosed in people who have recently reached high altitude, most of whom have symptoms of AMR and EPMA. ECMA is characterized by confusion of varying degrees, impaired gait and consciousness, psychiatric changes that can lead to deep coma, ultimately encephalopathic, life- threatening (Hackett and Roach, 2004).

Wilson says the treatment for ECMA consists of the immediate lowering and administration of oxygen and dexamethasone. If descent is not possible and the airways can be protected, a hyperbaric chamber can be used successfully (Wilson, Newman, & Imray, 2009).

According to Banu, ECMA occurs at altitudes above 3,000 m and occurs due to increased extravascular osmotic pressure or very high intravascular hydrostatic pressure, and the risk is related to the speed of ascent to altitude, human factors, environment, prolonged altitude and history of acute illness. mountain - RAM. Those who have had symptoms of acute mountain sickness at low altitudes develop cerebral edema at extreme altitudes (Banu, 2015).

Treatments used at altitude

Grissom shows that the standard treatment for the severe effects of altitude is descent, but there are also drug solutions that help (Eigenberger, 2014), if descent is not possible quickly due to weather or terrain.

In the case of RAM, encountered after an altitude of 2,500 m, the average symptoms are: headache, dizziness, vomiting, difficulty sleeping, low strength, sweating of the palms and can be resolved with a few days of rest. If the RAM worsens, the brain is the one affected for the first time, but the lungs are also directly affected, the climber may have problems with balance and gait, a condition called ataxia. This can lead to intracranial problems, swelling of the brain, called cerebral edema. If this worsens, ECMA (high altitude cerebral edema) occurs. With a low level of O₂ in the lungs, the climber with severe RAM can easily reach the stage of EPMA (high altitude pulmonary edema).

Acetazolamide (Diamox) is the primary drug for the prevention of AMR and works by increasing respiration and improving blood oxygen levels in climbers with high altitude problems (Liu, 2017).

Dexamethasone is a good alternative to acetazolamide for the prevention of AMR, in fact it is a steroid that can cause unpleasant side effects: depression or euphoria, nightmares and fluid retention. It is also used with acetazolamide in more severe cases by rescuers.

Grissom also believes that EPMA is the natural consequence of RAM if it has not been lowered immediately to low altitude or if the appropriate medications have not been administered. If it is discovered at the beginning, it immediately descends about 1,000 m, which leads to improved breathing and can be the life-saving solution, the administration of O₂ is indicated, 3 - 4 liters per minute nasally or 8 - 10 liters per minute administered with a mask , facial. The possibility of treatment with the help of Gamow Bag (portable hyperbaric chamber) is welcome, but not in cases where the descent is urgent.

Nifedipine is used successfully for the prevention and treatment of EPMA, and can reduce blood pressure, leading to dizziness. Therefore, it should only be administered by a doctor.

ECMA can be found in those who develop progressive impairment of consciousness, especially in those with RAM, who have trouble walking and are confused. If left untreated, it

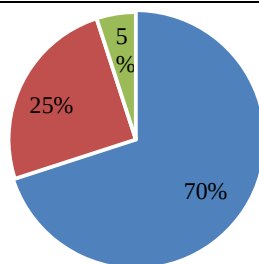
can lead to drowsiness and coma. Emergency reduction, O₂ and dexamethasone help a lot. By administering a correct treatment (lowering to a low altitude, oxygen, nifedipine, acetazolamide, salmeterol, dexamethasone, portable hyperbaric chambers) recovery can be complete and rapid in 1-2 days (Grissom, 1985).

According to Banu, benign altitude sickness can be prevented with acetazolamide (3 tablets per day), taken one day before the start of the climb and in the first 5 days at altitude (DeLellis, 2013; Kennedy, 2017). Any abnormal sign requires prompt medical consultation, and if the condition persists or worsens, it is necessary to descend from the mountain. Diuretics, especially Furosemide, increase the risk of dehydration and are not the best solution for raising blood pressure at altitude, nor for EPMA treatment. Beta-blockers can cause arterial oxygen desaturation in the elderly during submaximal exercise at moderate altitudes, inducing decreased exercise tolerance, associated with heart rate mismatch. The use of Nitromint spray can change the required amount, so the use of tablets is preferred (Banu, 2015).

According to Khan, high-altitude medical emergencies must be treated through prompt diagnosis, high suspicion, management and rapid evacuation, given how lethal they are. Altitude syndromes are likely to be atypical or may overlap with other diagnoses.

Descent, which involves lowering the patient's altitude and evacuation, transporting the patient away from the care area are forms of treatment and life-saving. They must be done quickly, involve as few people as possible and lead to the best result. Descent delays may occur due to night, weather, rough terrain, human aid, communications, health and air transport. Air evacuation is the fastest and most convenient at high altitude. The descent from extreme altitude can be prolonged due to complicated rope climbing techniques, rotating climbers or snakes / gatekeepers, monitoring the patient on the route and can accelerate the evolution of the disease through exertion during transport, exposure to cold and hypoxia. It is difficult to find prepared human aid and it must be borne in mind that the aid team is prone to injuries, and emergencies or frostbite may occur even in this group (Khan, 2015).

Bärtsch believes that the key elements of acclimatization are to ensure the supply of oxygen to the tissues and organs of the body, with an optimal oxygen pressure in the arterial blood. During acute exposure, ventilation and heart rate are increased with minimal reduction in stroke volume. In addition, the plasma volume is reduced over 48 hours to improve the oxygen transport capacity of the blood, continuously improved during long stay at altitude, through improved erythropoiesis and higher hemoglobin mass, allowing partial or complete restoration of arterial blood volume and oxygen content. Most of these adaptations can be observed at low altitude - 1,000 m and become significant from 2,000 m, where additional adaptations occur, as well as the reduction of the maximum heart rate response, resulting in a lower peak heart rate. Despite a normalization of arterial oxygen content after more than 4 weeks at altitude, the maximum oxygen uptake achieved after a long period of acclimatization is unchanged from acute exposure, gaining more complete oxygenation of the blood from the lungs, so oxygen saturation is increased. At the muscular level there is a minor alteration, this being the effect on the metabolism, even if it is debated on the possibility of reducing the accumulation of lactate in the blood during the effort at altitude. Transient, acute mountain sickness - RAM (headache, anorexia, nausea) is present in 30% of subjects between 2,500 - 3,000 m, high altitude pulmonary edema - EPMA, rarely below 3,000 m, and high altitude cerebral edema - ECMA, not found below 4,000 m. It is therefore possible to climb at altitudes above 2,500 m, rest for 2 days, then again go higher, and from here onwards an average ascent rate of 300 m / day, which matters a lot at sleeping and to minimize the risk of altitude sickness (Bärtsch, 2008).



RAM EPMA ECMA

Figure 1 - Incidence of altitude syndromes occurred at the altitude of 2,500 - 4,000 m
Orhan Madsen, one of the specialists in sports training and hypoxic training planning, with experience in skiing and influence on Norwegian athletes at the recent Winter Olympics, draws attention to the many factors that can influence the effectiveness of training in the mountains:

- duration of training in the mountains (at least two weeks);
- level of training of athletes;
- previous experience of preparing them in the mountains;
- the individual characteristics of the athlete;
- his age;
- reserves for further adaptation;
- the period within the training macrocycle (Madsen, 1999).

As Platonov points out, adaptation reactions of the same type as in aerobic and anaerobic- aerobic training are stimulated by mountain training conditions, but this can only occur when mountain hypoxic conditions overlap with the hypoxic actions of the effort. Therefore, it is necessary to ensure such an activity regime in the training programs and in the shock microcycles, corresponding to the one previously applied, in low-lying conditions. The success of this can lead to a jump in the functional possibilities of the main functional systems of the athlete's body, to a high functional capacity, with good results in competitions where aerobic and anaerobic glycolytic possibilities have an influence on the level of mastery in the second half. of the preparation period.

If mountain training does not increase training efforts over low-altitude training (Cleare, 2011), the effect of mountain training has a lower level or does not exceed the low-level level, because additional stimuli to adaptive transformations in the body of athletes, determined by the specific mountain, can be neutralized by the decrease in body requirements, caused by the decrease in the volume and intensity of training (Platonov).

Colwin believes that in the mountain area special attention is needed to planning the intensity of the exercises performed and the volume of training activity (Lawler, 1973). In the case of training at medium altitude, the correct ratio between the volume and intensity of the training activity is important for increasing the aerobic potential. Excessive intensity can lead to activity in the area of anaerobic metabolism, excessive fatigue and a decrease in the volume of training actions. However, low intensity does not ensure the presence of sufficient stimuli in increasing the level of adaptation and can have a negative influence on speed, technique and other important components in preparation. In choosing a rational intensity of activity, it is necessary to focus on indicators of blood lactate content, after certain exercises, without exceeding the threshold of anaerobic metabolism. And through the recording of the heart rate, a rational intensity of activity can be directed. Excessive effort leads to the exit of the heart rate from the optimal area and to the premature refusal to continue the activity, and the total volume of the activity is mainly determined by the altitude at which it is trained.

At an altitude of 1,000 - 1,500 m the total volume of activity decreases visibly, being evident during aerobic and mixed exercises (Hynes, 2018). This reduces the amount of activity

required for workouts that require a lot of effort. The slowing down of the recovery processes after the efforts made can be done by measures to perform equal volumes of activity in lowland and mountain conditions (Colwin, 1992).

Fuchs claims that if under normal conditions it was necessary to remove one and the same level of lactate between 12 and 15 minutes, at an altitude of 3,000 m the recovery lasts up to 22 minutes, and at 4,000 m it can reach up to 37 minutes, being proportionally increased breaks are required. In pure aerobic conditions in the mountains, it is not necessary to increase the breaks, if the activity has a mixed aerobic-anaerobic character, it results that at 2,000 - 2,500 m the breaks are increased by 20%, and at 3,000 m by 40%. When carrying out predominantly anaerobic energy-providing exercises, the size of the breaks is increased by 30% and 60% (Fuchs, 1990).

Bota says that "the use of free time poses delicate problems, especially for the young generation, which must be oriented towards those profitable activities in the long run, to the detriment of easy or often dangerous distractions" (Bota, 2006).

Conclusions:

As a result, we can draw the following conclusions:

- a research on the accommodation and preparation of the organism for the mountain is necessary and beneficial for tourists and climbers;
- the improvement of the body's health is a result of regular physical activity, as much as possible in the open air;
- the mountain climate has been considered as a positive influence on the human body since ancient times, especially when there were no antibiotics or other drugs;
- the human body has adapted to a certain daily, monthly and annual variation of atmospheric factors; if the temperature of the environment decreases, the human body produces vasoconstriction, maintaining the temperature, and if the temperature increases, the body produces vasodilation and perspiration, leading to a decrease in temperature;
- at high temperatures the central nervous system may be affected, attention, memory and reaction speed, muscle cramps, headache, profuse sweating and fatigue may occur;
- at low temperatures the human body defends itself, intensifying the metabolism of tissues through muscle and liver activity, causing the acceleration of heart rate, respiration and increased blood pressure;
- it is not the amount of O₂ in the air that changes with increasing altitude, but the pressure decreases, which means that there is a lower O₂ partial pressure, which is what makes the association between hemoglobin and O₂ and the higher the altitude, with both this disadvantage is greater;
- many altitude and hypoxic training protocols have been developed, using combinations of living and training at sea level, low, moderate and high altitude or using natural and artificial altitude, with different degrees of effectiveness;
- altitude training, both in natural and artificial conditions, has been established as an effective method to improve oxygen transport, red cell volume and VO₂ max, with sufficient increase in altitude and duration of exposure;
- starting from 2,000 m, the ascent should be done progressively, with 300 m daily; it is mandatory to rest for a few days between 2,000 and 3,000 m before continuing the ascent, because polyglobulia (increase in the number of red blood cells to compensate for the decrease in the amount of oxygen) occurs in 5-7 days;
- hyperventilation occurs after a few hours spent at 2,000 - 3,000 m, and at over 3,000 m, the oxygen pressure in the alveolar air is below 60 mmHg, hyperventilation sets in quickly

and increases in the first days of exposure, then after a few weeks to decrease without reaches the level of low values at sea level;

- observance of acclimatization conditions does not cancel the appearance of AMR - acute mountain sickness and more serious events, such as high altitude pulmonary edema - EPMA and high altitude cerebral edema - ECMA;

- the standard treatment for the severe effects of altitude is the descent, but there are also medicinal solutions that help, in case the descent is not possible quickly due to the weather or the terrain;

- there is a standard medical system for the prevention of AMR, which includes 7 stages: gradual ascent, maintaining body heat, avoiding fatigue, restricting alcoholic beverages, maintaining adequate hydration, maintaining a diet rich in carbohydrates and prophylactic administration of drugs;

- the beneficial action of mountain training on functional possibilities and sports results in normal conditions does not manifest itself immediately after returning from the mountain, but requires a certain period of reacclimatization, functional and structural reorganization of the body.

Bibliografie

1. Banu, Ghe. (2015). *Evenimente cardiovasculare la practicanții sporturilor montane*. Teză doctorat, Universitatea "Transilvania" din Brașov;
2. Bärtsch, P & Saltin, B. (2008). *General introduction to altitude adaptation and mountain sickness*. Scand. J. Med.; Sports. 18 Suppl. 1:1 – 10. 1111/j.1600-0838.2008.00827.x.;
3. Bota, A. (2006). *Exerciții fizice pentru o viață activă, Activități motrice pentru timp liber*. Ed. Cartea Universitară, București;
4. Colwin, C. (1992). *Swimming Into the 21-st century*. Champaign, IL: Leisure Press;
5. Cymerman, A. & Rock, P.B. (1994). *Medical Problems in High Mountain Environments. A Handbook for Medical Officers*. USARIEM-TN94-2. US Army Research Inst. of Environmental Medicine Thermal and Mountain Medicine Division Technical Report, pag. 4 – 7;
6. Fuchs, U. (1990). *Hohentraining*. Trainer bibliothek 27. Philippka Verlag, pag.127;
7. Grissom, C. (1985). *Medical therapy of high altitude illness*. Chest Med, 6, pag. 491 – 507;
8. Khan, I. D. (2015). *Comorbid cerebral and pulmonary edema at 7.010 m: an extreme altitude perspective*. Bangladesh Journal of Medical Science, Vol. 14, Nr. 1, pag. 87 – 90;
9. Madsen, O. (1999). *Hipoxia – the “magic pill” to enhance performance*. Annual Int. Altitude Training Symposium– Flagstaf, AZ;
10. Murdoch, D. R. (2004). *Prevention and treatment of high-altitude illness in travelers*. Current Infectious Disease Reports, 6, pag. 43 – 49;
11. Platonov, V. N. (2003). *A Preparacao Fisica*. Rio de Janeiro, Sprint, pag. 388;
12. Roach, P.H. & Hackett, P.H. (2001). *Frontiers of hypoxia research: acute mountain sickness*. The Journal of Experimental Biology 204, pag. 3161 – 3168;
13. Vardy, J. & Judge, K. (2006). *Acute mountain sickness and ascent rates in trekkers above 2500 m in the Nepali Himalaya*. Aviat. Space Environ. Med., pag. 742 – 744;
14. Vijjala, S. (2015). *Răul de altitudine – edemul pulmonar de altitudine*. <http://www.scientia.ro/blogurile-scientia/blog-sergiu-vijjala/6602-rul-de-altitudine-edemul-pulmonar-de-altitudine.html>;
15. Wilson, M.H., Newman, S. & Imray, C. (2009). *The cerebral effects of ascent to high altitudes*. Lancet Neurol. Vol. 8, pag. 175 – 191.

Date privind apariția sporturilor în regiunea franco-flamandă în evul mediu

Dionisie Vladimir TURCU (a)*

*Corresponding author

(a) University "Lucian Blaga", Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu, vladimir.turcu@ulbsibiu.ro

Abstract

Over the centuries, the sports institution has evolved according to a determined dynamic and logic, becoming an integral part of the culture system. In the history of physical education, the Middle Ages are controversial.

The traditions of chivalric education and court tournaments often claim the predominant place, leaving far in the shade (unjustly) the popular celebrations, games and exercises of the common people, which are often full of fantasy, dynamic, joyful and attractive.

This paper tries to highlight the fact that the Franco-Flemish region can be considered the "cradle" of modern sports, especially of most games. Thus, in order to locate the training area, the beginnings of some sports such as: cricket, golf, ball game are introduced.

Keywords: game, sport, Middle Ages, modern, player.

1. Introducere

Exploatarea și scoaterea la iveală a unor date și fapte care înfățișează evoluția educației fizice și sportului cu precădere începând cu sec. al XV-lea contribuie la înțelegerea prezentului și la întrezărirea directilor de viitor al exercițiilor fizice.

În lucrarea de față, vom prezenta date și informații culese din literatură de specialitate a unor autori menționați în bibliografie, unde vom prezenta o parte din istoria unor jocuri cu mingea astăzi sporturi moderne, originea și evoluția lor în timp și spațiu.

Rolul și importanța lor, radaciniile majorității acestora nu le regăsim în Grecia antică așa după cum s-ar fi presupus, ci în Franța feudală din Evul Mediu, mai exact în regiunea franco-flamandă. Este vorba despre hockey-ul pe iarbă și pe gheață, cricket, fotbal, golf, badminton, squash, pelota bască, tennis-ul de câmp și de masă etc.

Tehnica jocurilor este descrisă în numeroase manuale, cele mai multe franceze. În Anglia și Germania jocul se desfășura după metodele franceze. Multe jocuri din Franța și din Germania au avut o existență de mai multe secole și o viață proprie foarte interesantă. Desigur în afară de Franța, jocurile cu mingea erau practicate cu aceeași plăcere și cu aceeași pasiune și în alte țări, oferind prilejul la o bogată literatură. În Anglia dezvoltarea jocului cu mingea a urmat aceeași evoluție că și în Franța.

Material și metode de lucru

Metodele utilizate sunt: studiul documentar al literaturii de specialitate, analiză teoretică și sinteza informațiilor. Documentarea teoretică a urmărit identificarea și trecerea în revistă a stadiului cunoașterii problematicei abordate. Metodă principală folosită a fost metodă istorică că metodă cu caracter larg de aplicare, având o dublă utilitate prin faptul că ea este totdata metodă particulară de cercetare empirică și analitică.

Rezultate și discuții

„La Soule” (Kiritescu et al., 1964) era un joc popular foarte vechi, jucat de francezi încă înainte de domnia lui Ludovic cel Sfânt, el fiind considerat un strămoș al fotbalului, dar nu numai, după cum vom vedea în continuare, fiind la originea și altor sporturi.

„La soule” exista sub două forme, „la soule” propriu-zis, unde jucătorii purtau jambiere pentru protejarea picioarelor și „la soule à la crosse” în care țăranul medieval se folosea de bâta sa de cioban. „La soule à la crosse” este bineînțeles strămoșul hokey-ului modern (pe iarbă) și al hokey-ului pe gheață, dar acest joc a evoluat în așa fel încât astăzi îl întâlnim și ca joc modern: cricket-ul, jocul național al Marii Britanii.

Informații prețioase despre acest joc în Franța au fost găsite într-o carte „Les jeux des jeunes garçons avec une explication et une devise morale” (Jocul tinerilor însoțite de o explicație și de o deviză morală) al cărei exemplar (o reeditare făcută la Paris în 1807) se păstrează în muzeul suedez al sporturilor cu mingea. (Herbert, 1913) Aici jocul este descris astfel: „unul dintre jucători se află lângă două pietricele aflate una față de cealaltă la o distanță de aproape 1 m. În această poziție înarmat cu o paletă de lemn rotunjită la un capăt, el trebuie să îl împiedice pe adversarul său, aflat la o anumită distanță, să paseze mingea printre cele două pietre pe care le păzește și trebuie să o degajeze cât mai departe posibil. (Herbert, 1913) O imagine care ilustrează descrierea jocului se afla pe o tapiserie extrasă din „L’histoire de Gombaud et Mace” din anul 1600 (și care de altfel o sută de ani mai târziu avea să fie împrumutată și adaptată de Henry René d’Allemagne în cartea sa „Sporturi și jocuri în vechea Franță” (De Genst 1949).

În răspândirea cricket-ului a existat un intermediar, regiunea franco-flamandă, așa cum reiese din etimologia termenului „cricket”. Cricket derivă din verbul flamand „Ketsen”, un cuvânt împrumutat din termenul picaresc (Picardia – regiune din Franța) „cadrier” = a urmări. Expresia „met de crik” (sau crik) Ketsen, a urmări mingea cu crosa, a fost introdusă în Anglia între sec. XV și XVI unde a reapărut sub forma „Krekets” spre mijlocul sec. XVI (Bernard, 1986). Cricketul a apărut prin urmare destul de târziu în evoluția jocurilor din familia „soule à la crosse”: De-a lungul acestei evoluții elementul ludic al apărării porții a fost abandonat în favoarea elementului îndemânare - de aceea au fost reduse dimensiunile porții. Se pare că jucătorii, cu intenția de a găsi termenul potrivit pentru acest scop diminuat și fiind, în același timp conștienți de originea jocului lor, au ales deliberat cuvântul „Wicket” pentru că păstra conotațiile războinice ale porții. Wicket, cuvânt picaresc (Picardia) ce corespunde termenului „guichet” (ușiță /vizetă) din franceza modernă, desemna în evul mediu intrarea mică din poarta zidului de fortificare al unui castel (Gillmeister, 1965). Folosirea acestui termen este ilustrată într-un fragment din romanul de engleză veche despre regele Richard Inimă de Leu (Kiritescu et al., 1964) și cea de-a 3-a cruciadă unde sarazinii după ce au fost expulzați din orașul lor d’Orglyous, au reușit să se întoarcă printr-o intrare din zid, cu ajutorul unui conspirator din interior. Este de reținut faptul că autorii francezi au studiat istoria apariției acestui sport, care a devenit în timp sport național practicat atât de clasă aristocratică cât și de către oamenii de rând în cadrul serbărilor populare ca simple jocuri și divertismente sportive.

<Golful> este un alt joc a cărui origine se află tot în jocul „la soule”. Ca și cricket-ul, el se distinge de înaintașul său prin importanța pe care o dobândește elementul îndemânare și eliminarea aproape completă a elementului forță.

Cu toate acestea, instrumentul de joc atât de caracteristic al jocului „soule à crosse” crosa, se păstrează. O eroare comună a cercetărilor făcute asupra acestui joc constă în plasarea originii sale premature în sec. XIV și chiar în sec. XIII sub pretextul că termenul flamand „Korf” sau „Kolve”, baza etimologică a termenului modern, se întâlnește în sursele literare sau istorice din acele epoci. În 1261 scriitorul flamand Jacob van Maerlant a reușit să traducă

în flamandă “Cartea lui Merlin” (“Livre de Merlin”) de Robert de Baron. În această carte, trimișii regelui Vortigern îl întâlnesc pe tânărul Merlin, faimosul profet și magician, jucând un joc cu mingea împreună cu prietenii săi în fața porții unui oraș. Pentru a atrage atenția trimișilor aflați în căutarea unui copil orfan, Merlin îi dă o lovitură de crosă în tibie unui jucător care, astfel provocat îl numește “bastard fără tată”. Cuvântul “Kolf” folosit de Maerlant în traducerea sa nu dovedește că ar fi existat în sec. al XIII-lea în Flandra, un înaintaș al golfului din zilele noastre.

Comparația cu textul francez al lui Robert de Baron, dovedește clar că era vorba de jocul “soule a la crosse”. Acesta se aplică în toate cazurile în care cuvintele Klof sau golf (în limba-ecoseză) sunt folosite pentru a desemna jocuri în documentele medievale de până la jumătatea secolului al XVI-lea. Chiar dacă terminologia sa este de origine flamandă, ceea ce presupune că Flandra este țara lui de origine, totuși nordul Franței ocupă un loc foarte important în geneza lui. Documentul cel mai vechi despre jocul de golf este o miniatură dintr-o carte “d’Heures” de origine picardă, realizată la mijlocul sec. XV.

Jocul cu mingea care prezintă trăsăturile cele mai pregnante ale turnirului medieval este “jeu de paume”. Prin urmare, jocurile tradiționale la originea cărora se află acesta s-au răspândit în lumea întreagă printr-un proces de migrare de mai multe sute de ani. Printre acestea din urmă trebuie să menționăm: jocul lui Saterland (Germania), foarte vechi, cu cei doi descendenți ai săi – jocul “frison” de “keatsen” și “párkspel”, joc cu mingea tradițional din insula suedeză Gotland – jocul cu mingea “au tamis picard” (sită picardă) și varianta acestuia, jocul cu mingea “wallon” (numit Kaatsen în flamandă), jocul “jo de paumo” (Spania), tradiționalul joc cu mingea din Toscana (Italia), numit “palla”, varietățile de joc basc “pelota” numite “bote luzea” și “lachoia” jocul din Insulele Canare. „Lanzarote” și în final, jocurile de peste ocean cele din Mexic, Columbia și din Ecuador “pelote mixteque” și “juego de la chaza” (jeu de paume).

Jocul cu mingea era mai întâi de toate o variantă a “jeu de soule” jucat în mănăstirile nordice începând cu mijlocul sec. al XII-lea. Caracteristica arhitecturală a mănăstirilor consta în galeria cu acoperiș înclinat care înconjură curtea pătrată. Deschizăturile coloanelor au fost înlocuite cu porți, adică cu țintele folosite în “jeu de soule”. Acoperișul înclinat le dădea călugărilor impresia unei extrem de mari importanțe în raport cu jocul medieval; ideea de a arunca cu mingea pentru a marca începutul jocului. Spațiul dintre coloane, apărat împotriva mingilor venite de la adversar în conformitate cu modelul turnirului, era cunoscut sub numele de “dedans” (înăuntru/interior). De asemenea, serviciul pe acoperiș a fost menținut de către jucători cu un conservatorism remarcabil, chiar și atunci când jocul, destul de devreme, avea să părăsească zidurile mănăstirilor pentru a se stabili pe străzile orașelor sau la țară. Astfel, pe străzi, se alegea vârful unui acoperiș al unei case burgheze aflate la stradă, în timp ce la țară se ridica un stâlp. În cele din urmă, se folosea o sită (în Picardia numită “sas”), sau chiar o suprafață înclinată de lemn sau de piatră, sau pur și simplu placa de deasupra căminului, pentru a servi la punerea mingii în joc.

Valoarea istorică a acestor jocuri tradiționale derivate din “jeu de la paume” – printre care și “jocul cu sită” (“jeu de tamis”), ține de conservatorismul lor terminologic. Generația cea mai veche a acestor jocuri tradiționale o reprezintă un grup de jocuri a căror trăsătură comună este păstrarea termenului “parc” pentru a desemna terenul închis, termen împrumutat de la turnir. Aceste jocuri au trecut din patria lor picardă la vecinii apropiați din Nord, triburile frison care, în evul mediu, se aflau la malul mării nordice până la înălțimile din Brügge. Dintre cele trei varietăți cunoscute ale acestei grupe, “arhetipul” era un joc practicat până la mijlocul sec. XIX în Saterland – enclavă geografică din vestul marelui ducat de Oldenburgului, singura regiune din Germania unde limba frisonă s-a păstrat până în zilele noastre, dovadă grăitoare a izolării locuitorilor săi față de vecinii lor germani, vorbitori ai germanei de jos. Cum am

menționat deja, acest joc păstra vechea denumire de “parc”, și de asemenea distincția dintre pozițiile “amont” și “aval” pe care le-am întâlnit în romanul lui Hem. Această distincție a reușit să supraviețuiască în Italia prin jocul “palla” și în “juego de la chaza” în Columbia (America Latină) cu toate că, în cazul ultimului, ideea cuceririi unei înălțimi atât de caracteristică pentru turneele medievale a dispărut din memoria jucătorilor care folosesc termenul “arriba” (deasupra) pentru partea care ar trebui numită “abajo” (dedesupt)” și invers. Toate jocurile tradiționale menționate păstrează fără excepție termenul folosit în turnirurile medievale pentru a desemna atacul cu calul, “chasse” (urmărire), care în jocurile cu mingea, denotă o regulă specială.

În jocurile tradiționale există două particularități care intrigă pe orice istoric al sporturilor. În jocul basc “bote luzea” locul unde, în turnirurile medievale se afla poarta se numește “paso”. Aceasta pare să facă aluzii la “patul de arme”, această disciplină a turnirului din sec. XV, după care, se punea în scenă cucerirea porții. În jocul “pärkspel” din Gotland, regulile impun să se marcheze limitele “parck-ului” (terenul) cu scânduri de lemn. Acest procedeu este nepotrivit pentru că liniile ar putea fi trasate mai ușor cu cretă.

“Jeu de balle” care își are originea într-un turnir, a inițiat sau cel puțin a influențat, la rândul său jocurile de copii. Există o întrebare care a cauzat o dezbatere îndelungată pentru istoricii sportului, aceea a originii numelui jocului de tenis. O teză deja depășită consideră că (această origine) numele provine dintr-o regulă care în jocul medieval paume (jeu de la paume) impunea ca jucătorul care lansa prima minge să strige “tenez !” anunțându-și astfel serviciul. Dovada a fost găsită într-o variantă a jocului “jeu de bâtonnet” care a fost introdusă în Renania Palatină în timpul războaielor napoleoniene. Dar după cel de al II-lea război mondial copiii din Palatinat la schimbarea serviciului strigau întotdeauna “tenez !”, strigăt moștenit de la “jeu de balle” medieval. Au contribuit chiar la sporirea cunoștințelor noastre despre “jeu de la paume” folosind răspunsul “oui” (adică s’il vous plait – vă rog), informându-ne astfel că în evul mediu era obligatoriu, nu numai din partea celui care servea dar și din partea celui care primea mingea să anunțe că era gata să înceapă jocul.

Conculzii

Jocul cu mingea a fost din secolul XVI până în secolul XVIII cel mai mult practicat, de la mica burghezie până la familia regală. Pentru orice gentilom de la oraș și pentru cei care-l imitau era la modă să știe să se joace cu mingea, însă nu erau campionate în adevăratul sens modern al cuvântului și nu cunoaștem liste cu învingătorii.

În orașe maeștrii jucători, fabricanții de mingi și rachete adesea și proprietarii de jocuri cu mingea erau constituiți în ghilde (asociații) ca și ceilalți meseriași. Sălile de joc, împreună cu bisericile și manevrurile erau localurile cele mai mari din oraș. În 1789 “jurământul jocului cu mingea de Versailles” a fost unul din evenimentele majore ale revoluției franceze.

Sala va apare destul de repede, pentru a oferi posibilitatea practicării jocului adesea interzis în locuri publice; pentru a permite jucătorilor de origine nobilă desigur să joace între ei fără să trebuiască a juca alături de oamenii de rând și să-l practice în condiții bune de confort, fără să riște a fi întrerupți de intemperii. În secolul al XIX-lea jocul cu mingea a fost înlocuit cu alte jocuri de mișcare. Astăzi, el este foarte apreciat în diverse variante, ca de exemplu: badminton, squash, tenis de masă, și în forme regionale, pelota basca etc.

Decăderea societății feudale a pricinuit treptat declinul și apoi dispariția jocului, astfel că sălile de joc erau din ce în ce mai puțin frecventate, antreprenorii sălilor neputându-și scoate cheltuielile de înțetinare le-au dat altă destinație.

După cum se menționează în literatura de specialitate (Palestrica, pg. 190) jocul în sine s-a mai menținut în cercurile populare sub forme foarte variate încă mult timp. În sudul Franței se joacă încă și astăzi „Pelota basca”, un joc regional de forță.

În 1874, maiorul englez Wingfield a adus modificări vechiului „Jeu de paume” devenit „lawn-tennis”, tennis-ul jucat pe iarbă, astfel încât sub acest nou nume, jocul cu mingea și-a recucerit locul, iar celelate devenite „moderne”, menționate mai sus, și-au găsit notorietatea de care se bucură în zilele noastre.

Bibliografie:

1. Bernard, J. (1986). *Mythologie et politique dans la Première Glyrapique de pindare*, p.187-191.
2. De Genst, H. (1949). *Histoire de l'éducation physique.*, Maison d'edit. A. De Boeck, Bruxelles, 2 volume.
3. Gillmeister, H. (1965). *Ils frappèrent au quichet*, pag.118.
4. Herbert, G. (1913). *La culture virile et les devoirs physiques de l'officier combattant*, ed. Vuibert, Paris, p. 40.
5. Kiritescu, C. (1964). *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București.
6. Sarrasin (1948). *Le roman du Hem*, éd Albert Henry.
7. Turcu, D. M. (2004). *Educația fizică în Europa din secolul XV până sfârșitul secolului XIX*, Editura Universității “Lucian Blaga” Sibiu, pag. 231.