

Sportul în căutarea propriei identități

Georgeta Nazarie

Liceul Sportiv, Brașov

Rezumat

Sportul, unul dintre cele mai mediatizate fenomene pe plan european și mondial, este în situația de a-și căuta propria identitate. Pornind de la definirea noțiunii și a numeroaselor clasificări existente prezentăm *modelul sportului amator european*. Aflăm totodată că exagerările la care sunt supuse limitele umane azi modifică însăși structura inițială a acestui fenomen. Sunt, însă, și păreri optimiste care susțin că între Sport și Artă se poate pune semnul egalității, ambele fiind fenomene culturale. Această opinie se extinde în plan filosofic, în lumea ideilor, în centrul cărora se află *omul* (practicant sau spectator), singurul care poate modifica exacerbările posibile, în favoarea normalității, echilibrului și armoniei, a ceea ce din timpuri străvechi este *kalocagathia*.

Cuvinte cheie: sport, model european, exacerbare, artă, armonie, constructe culturale, perfecțiune, echilibru, kalocagathia.

Efortul fizic și durerea musculară (II)

Simona Tache¹, T. Bocu¹, G.V. Freundlich², C.T. David¹, Luciana Stănilă¹

¹ *Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

² *Bingham Memorial Hospital, Matheson, Canada*

Rezumat

Se pot distinge două forme principale de durere musculară cauzată de efortul fizic: durerea imediată, și durerea postefort. Durerea imediată apare în cursul efortului fizic și imediat după efort și este produsă în principal de stresul oxidativ. Durerea întârziată apare postefort, fiind cauzată de leziunile musculare și efluxul enzimatic consecutiv. Durerea tardivă apare în efortul prestat la temperaturi ridicate, urmat de modificări hidroelectrolitice.

Cuvinte cheie: durere, efort fizic, specii reactive ale oxigenului, creatinkinază, electroliți.

Aspecte experimentale și considerații teoretico-metodice privind leziunea ligamentului încrucișat anterior la nivelul genunchiului schiorului alpin

Lorand Balint

Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Schiul alpin reprezintă o ramură de sport cu o rată mare de accidentări, indiferent de nivelul competențelor motrice pe care le posedă practicantii. În prezent, datorită noilor materiale de schi și a evoluției tehnicii, cele mai frecvente traumatisme se produc la nivelul articulației genunchiului și în cazul acestui segment corporal, în special ligamentul încrucișat anterior este cel afectat. Articolul prezintă câteva studii experimentale care evidențiază situațiile de execuție motrică care trebuie evitate pentru ca cei ce iubesc acest sport să-l poată practica în siguranță, cu plăcere și eficiență.

Cuvinte cheie: schi alpin, traumatisme, articulația genunchiului, ligament încrucișat anterior, factori favorizanți de accidentare

Capacitatea de efort fizic la femeile în postmenopauză

Fulga Florescu, Nicolae Costin

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

Rezumat

Odată cu creșterea speranței de viață, femeile petrec o treime din ani după instalarea menopauzei. Procesul de îmbătrânire presupune acumularea unor modificări involutive complexe ce conduc în final la sindromul de decondiționare al vârstnicilor. Indicatorul de apreciere a capacității de efort al organismului vârstnic este consumul maxim de oxigen. Dintre numeroasele modificări pe aparate și sisteme ce survin legate de vârstă la femeile în postmenopauză, modificările aparatului cardiovascular sunt prioritare, fiind considerate factorul limitativ al consumului maxim de oxigen în efort. Celelalte modificări importante în organismul femeii în postmenopauză derivă din câștigarea în greutate la menopauză (pe fondul privației estrogenice), din starea de oboseală excesivă de natură psihică sau fizică, din performanța musculară redusă în postmenopauză (legată și de bolile osteoarticulare degenerative frecvente), toate acestea conducând la degradarea capacității de efort fizic a femeii vârstnice.

Îmbunătățirea performanțelor fizice, ca deziderat al creșterii calității vieții în postmenopauză, poate fi constatată la femeile care combină terapia hormonală de substituție cu aspectele benefice (fizice, psihice și sociale) ale practicării exercițiului fizic recomandat.

Cuvinte cheie: postmenopauză; terapie hormonală de substituție; îmbătrânire; capacitate de efort; calitatea vieții.

Adaptarea sistemului cardiovascular în efortul fizic

Claudia Borza, Rodica Mateescu, Georgeta Mihalăș

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

Rezumat

Reacțiile de adaptare a organismului la efortul fizic cuprind mecanisme cardiovasculare, respiratorii și endocrine, de tip nervos și umoral, având drept obiectiv asigurarea potențialului energetic muscular la un nivel crescut, conform necesităților organismului. Parametrii cardiovasculari monitorizați în timpul efortului fizic sunt debitul cardiac, tensiunea arterială și consumul maxim de oxigen. Produsul frecvență cardiacă-presiune se corelează cu consumul de oxigen miocardic și cu fluxul sanguin coronarian. Optimizarea funcțională a aparatului cardiovascular se poate realiza în trei etape în funcție de durata și intensitatea antrenamentelor fizice.

Cuvinte cheie: efort fizic, debit cardiac, tensiune arterială, consum maxim de oxigen, antrenament.

Aspecte ale pregătirii sportive moderne în relație cu planificarea și periodizarea antrenamentului

Vasile Bogdan

Universitatea „Babeș Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Studiul de față încearcă o abordare pluridisciplinară a problematicii ridicate de obținerea marii performanțe sportive. În ultimele decenii obținerea performanțelor sportive superioare au devenit aducătoare a unor avantaje materiale semnificative. Din aceste motive toți cei implicați în activitatea sportivă au căutat modalități concrete prin care să aducă îmbunătățiri procesului de antrenament. Acest lucru a putut fi realizat prin implementarea rezultatelor obținute în urma unor cercetări din diferite domenii științifice. Printre aceste domenii științifice care și-au pus amprenta concret pe perfecționarea procesului de antrenament dar și pe valoarea performanțelor sportive se numără și genetica musculară și neurofiziologia activității musculare.

Conform celor afirmate mai sus, în studiul de față încercăm să prezentăm o abordare personală a modalităților prin care putem folosi cercetările din aceste domenii științifice în planificarea pregătirii sportive.

Cuvinte cheie: genetica musculara, înaltă performanță, pregătire sportivă, program de antrenament, planificare sportivă, periodizare sportivă.

Efectele suplimentării de vitamine A, E și C asupra balanței oxidanți/antioxidanți în efort fizic

Cecilia Boboș¹, Simona Tache¹, Remus Moldovan¹, Cezar Login¹, Paula Aronescu-Cârjan², Doina Daicoviciu¹

¹Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, student

Rezumat

Autorii au studiat efectele suplimentării vitaminelor A, E și C asupra capacității aerobe de efort și asupra oxidanților (LPX) și antioxidanților (capacitatea de donori de hidrogen - DH) în efort la șobolani. Animalele au fost antrenate la efort prin înot. Suplimentarea de vitamine a produs creșteri mai mari ale capacității aerobe de efort comparativ cu lotul martor și modificări ale concentrațiilor de LPX și DH în ser. Suplimentarea vitaminelor E și A au avut efecte favorabile asupra balanței oxidanți/antioxidanți: scăderi ale concentrațiilor de LPX și creșteri ale concentrațiilor de DH. Vitamina C a acționat ca și un prooxidant.

Cuvinte cheie: vitamine A, E și C, stres oxidativ, efort fizic.

Posibilități de intervenție asupra aparatului locomotor, prin tehnica întinderii – stretching, la copiii de 6-9 ani cu disfuncții

Pásztai Zoltán

Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize: Studiul și cercetarea eficienței motricității, a creșterii și dezvoltării normale a corpului, a abilităților motrice, apariția unor disfuncții chiar dizabilități în funcția stato-kinetică la copii de vârstă de 6-9 ani este considerat un domeniu important de studiu.

Obiective: Realizarea unor influențe favorabile asupra subiecților de 6-9 ani cu diferite disfuncții stato kinetice având și alte dizabilități ca: tulburare de auz, vâz, psiho afective și neuromotorii prin intermediul kinetoterapiei, prin tehnica stretching, de facilitare neuromusculară proprioceptivă.

Metode: Cu aparatul *Biopac* au fost înregistrate electromiografiile la mușchiul cvadri-ceps la ambele membrele inferioare. Cu aparatul *Ergosim* au fost înregistrați următorii parametri: forța musculară a musculaturii abductoare, extensoare și amplitudinea maximă abductoare, extensoare, puterea activă și timpii activi și pasivi. Ca metodă de prelucrare statistică a fost folosit programul SPSS. A fost utilizat testul cu tija gradată pe „*lădița Zoli*”, pentru a determina funcționarea sincronă a lanțurilor musculare majore a funcției stato kinetice și coordonarea statică și dinamică a corpului.

Concluzii: (a) ameliorarea - scăderea simptomelor privind starea de hipertonie, controlul muscular spastic, chiar și dizolvarea acesteia la mai mulți copii din lotul E (neuromotor); (b) creșterea performanțelor neuromotorii privind controlul motor și muscular de finețe la lotul E; (c) creșterea forței musculare în special la loturile D (ambliopi) și C (tulburări de auz); (d) a fost obținută stabilitatea trunchiului, pelvis – șold în special la lotul C, D și E.

Cuvinte cheie: dizabilitate, funcția stato-kinetică, Ergosim, Biopac, stretching.

Avantajul terenului propriu – studiu comparativ asupra echipelor din liga națională de handbal, masculin și feminin

Tudor Bogdan

Universitatea „Bogdan Vodă” Baia Mare, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

În România nici literatura sportivă, nici cea psiho-sociologică nu conțin lucrări despre avantajul terenului propriu. Din acest motiv am considerat că abordarea, din această perspectivă, a jocului de handbal din România este binevenită.

Studiul efectuat vine să puncteze avantajul terenului propriu atât în contextul handbalului, cât și al sportului românesc în general, dar și să identifice unii factori care influențează determinant poziția din clasament. În acest scop au fost urmărite rezultatele a 728 de jocuri din cadrul Ligii Naționale de handbal, masculin și feminin, din ediția de campionat 2005-2006, date în urma cărora au fost efectuate calcule statistice descriptive, corelații bivariante și regresii lineare.

Rezultatele studiului confirmă ipoteza avantajului terenului propriu și identifică câteva relații pozitive și negative între unele variabile ale studiului.

Cuvinte cheie: avantajul terenului propriu, handbal, jocuri câștigate, goluri înscrise, clasament, statistică descriptivă, corelații.