

# Condiția fizică și starea de sănătate la copii și juniori (I)

Dan Dragoș Crăciun<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

## Rezumat

Componentele condiției fizice corelate cu starea de sănătate sunt: forța musculară (forța izotonică, izokinetică și izometrică), rezistența musculară (rezistența statică și dinamică), rezistența cardiovasculară (în eforturile aerobe și anaerobe), mobilitatea articulară și compoziția corporală. Cu ajutorul unor teste simple pot fi măsurate aspectele specifice ale componentelor stării de sănătate, corelate cu condiția fizică la copii și juniori. Condiția fizică și starea de sănătate a copiilor și juniorilor trebuie asigurate și controlate în primul rând de familie și în al doilea rând de școală, cadre didactice și medici școlari, care să cunoască particularitățile în funcție de vârstă, indicatori somatici și somatoscopici în vederea evaluării stării de sănătate, a dezvoltării fizice și armonioase și a calităților biomotrice necesare pentru selecția primară și secundară pentru sport.

**Cuvinte cheie:** condiție fizică, sănătate, copii, adolescenți.