

MOCANU GEORGE DĂNUȚ

**LOISIR / ACTIVITĂȚI
MOTRICE
DE TIMP LIBER**

Galati University Press



2018

Copyright © 2018 Galati University Press

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă în nicio formă fără acordul scris al editurii.

Colecția Educație Fizică și Sport

Galati University Press – Cod CNCS 281

Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați

Str. Domnească, nr. 47, 800008 – Galați, ROMANIA

Tel. 0336 13 01 39; Fax: 00 40 236 46 13 53

gup@ugal.ro

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. hab. Claudiu MEREUȚĂ

Prof. univ. dr. hab. Dana BĂDĂU

Lector

Conf. univ. dr. Steluța STAN

ISBN 978-606-696-121-6

Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați.

CUVÂNT ÎNAINTE

Obiectul prezentei lucrări îl constituie studierea problematicei legate de activitățile de loisir, ținând cont de faptul că în prezent tot mai mulți indivizi își propun folosirea optimă a timpului liber ca modalitate de menținere și îmbunătățire a stării de sănătate, pentru recreere, destindere, divertisment, distracție și dezvoltare într-o manieră cât mai personală.

Meritul autorului este evident în întocmirea prezentei lucrări prin studierea unui număr mare de materiale bibliografice, dorind să pună la dispoziția cititorilor informații generale legate de conceptele, caracteristicile, strategiile, precum și efectele și beneficiile activităților de timp liber.

Structurată pe opt capitole, cu descriere amănunțită și figuri sugestive, lucrarea poate constitui material bibliografic pentru toți cei interesați în studierea subiectului, motiv pentru care apreciez și recomand cu căldură această carte.

Prof. univ. dr. Liliana Nanu



CUPRINS

Introducere.....	5
Cap. 1 Timpul liber – concepte, caracteristici.....	12
Cap. 2 Efectele și beneficiile activităților fizice practicate ca loisir.....	25
Cap. 3 Organizarea eficientă a timpului de muncă și a timpului liber.....	30
Cap. 4 Strategii naționale și europene în domeniul politicilor de tineret pentru activitatea sportivă și timpul liber.....	40
Cap. 5 Sociologia timpului liber și integrarea socială prin activități de loisir. Principalii indicatori ai calității vieții....	61
Cap. 6 Cerințe și recomandări pentru adoptarea un stil de viață activ și formarea deprinderilor corecte specifice activităților fizice.....	74
Cap. 7 Stresul - problemă majoră a societății moderne. Modalități de control și reducere a acestuia.....	91
Cap. 8 Variante de activități motrice de timp liber.....	108
Anexă.....	178
Bibliografie	182

Introducere

Activitățile fizice în rândul majorității populației sunt substituite progresiv, în ultimii ani, de socializarea prin intermediul internetului, în special tânăra generație alocând un interval tot mai mare de timp liber pentru acest gen de preocupări. Sunt create astfel condițiile de izolare și limitare drastică la socializarea prin contact direct, activitatea sedentară și jocurile pe computer – tot mai sofisticate – înlocuind progresiv un stil de viață activ al timpului liber. Implicarea populației în loisir de tip pasiv – vizionarea de filme, lectură, vizionarea de competiții sportive, în detrimentul unui loisir activ – mișcare efectivă sub diferite forme – este explicabilă prin faptul că cel din urmă implică și costuri mai ridicate – echipament sportiv, taxe de acces și abonamente, închirierea bazelor sportive, alimentație adecvată etc.

Sociologii sunt însă de părere că activitățile fizice de loisir produc mai multă plăcere, beneficii și generează stări de satisfacție superioare oricărei alte forme de divertisment la care populația a apelat în ultimul secol.

Țările cu un regim social democrat vor oferi programe la nivel național și vor investi centralizat în baza materială, asigurând accesibilitatea și accesul liber al populației la diferite forme de activități fizice și loisir, pe când societățile capitaliste vor transfera aceste atribuții sectorului privat, iar accesul la mișcare va fi condiționat/restricționat deseori de disponibilitățile financiare ale populației. Este evident faptul că opțiunile pentru diferite forme de loisir sunt dependente de gradul de dezvoltare socio-economică a unei națiuni, țările pauperizate având o ofertă mai puțin generoasă sub acest aspect.

O problemă în promovarea activităților fizice este faptul că mass-media își concentrează excesiv eforturile pe sportul de mare performanță și evidențierea elitelor acestuia – datorită spectacolului generat și veniturilor obținute – marginalizând constant eșalonul sportului pentru toți. Un aspect evident în ultimele decenii este promovarea agresivă a vedetelor sportive, nu doar prin prisma recordurilor obținute, ci mai ales prin implicarea în detalii care țin de viața privată a acestora, insistându-se pe mediatizarea senzaționalului fără discernământ.

Se estimează că, pe plan național, 60% din populație este caracterizată de inactivitate fizică, ceea ce atrage serioase probleme pe termen lung în privința stării de sănătate și menținerea unei bune condiții fizice – Ciuvar G. M., 2016, p. 6.

Soluțiile acestei probleme sunt multiple: creșterea gradului de conștientizare a populației prin mediatizarea consecințelor ce derivă din viața sedentară, accentuarea activităților sportive de masă și promovarea unui stil de viață sănătos – în care mișcarea și alimentația să devină factori prioritari, identificarea preferințelor tinerilor în privința activităților motrice, promovarea unor noi discipline sportive cu priză și atractivitate în societatea actuală, îmbunătățirea bazei materiale și folosirea tehnologiilor moderne etc. Funcțiile timpului liber – după Dumazedier J/1971, pp. 613-619 sunt reprezentate în fig. 1.

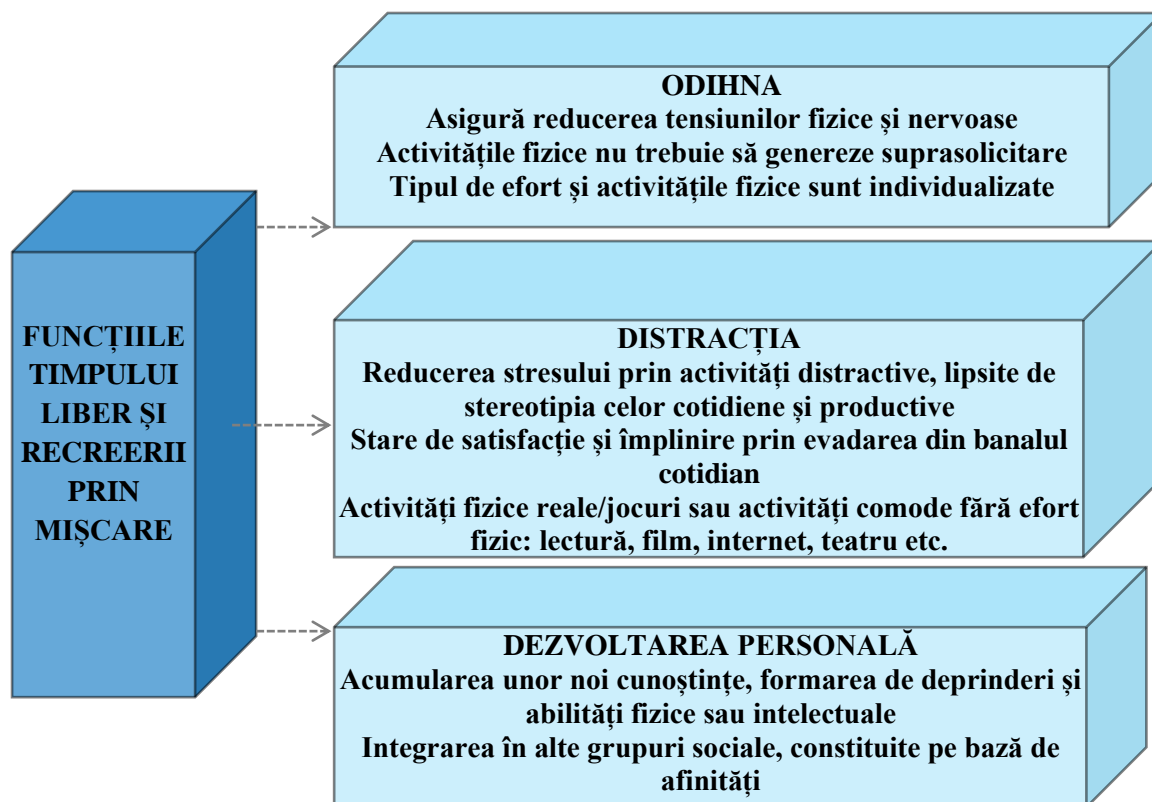


Fig. 1 Funcțiile timpului liber, după Dumazedier J/1971

Majoritatea surselor de specialitate definesc *loisirul* ca fiind tipul de activitate în care o persoană exercită liber și voluntar acțiuni ce vizează recreerea, relaxarea și sfera distractivă, cu efecte favorabile asupra potențialului creativ, asupra fondului de cunoștințe, abilități și deprinderi, implicând deseori și participarea la acțiuni sociale – Dumazedier J., 1974.

Sunt valorificate în primul rând resursele temporale, fără a fi neglijate cele educaționale și financiare. Utilizarea eficientă și corectă a resursei temporale în exercitarea obligațiilor profesionale/productive, va conduce la creșterea resursei temporale disponibile pentru alocarea în scopuri recreative. Bugetul de timp liber mai mare permite încercarea unor variante multiple de activități – printre care cele fizice interesează prioritar – cu scop de relaxare și petrecere plăcută a acestuia. Principalele motivații care susțin implicarea în activități specifice de loisir sunt sintetizate în fig. 2:

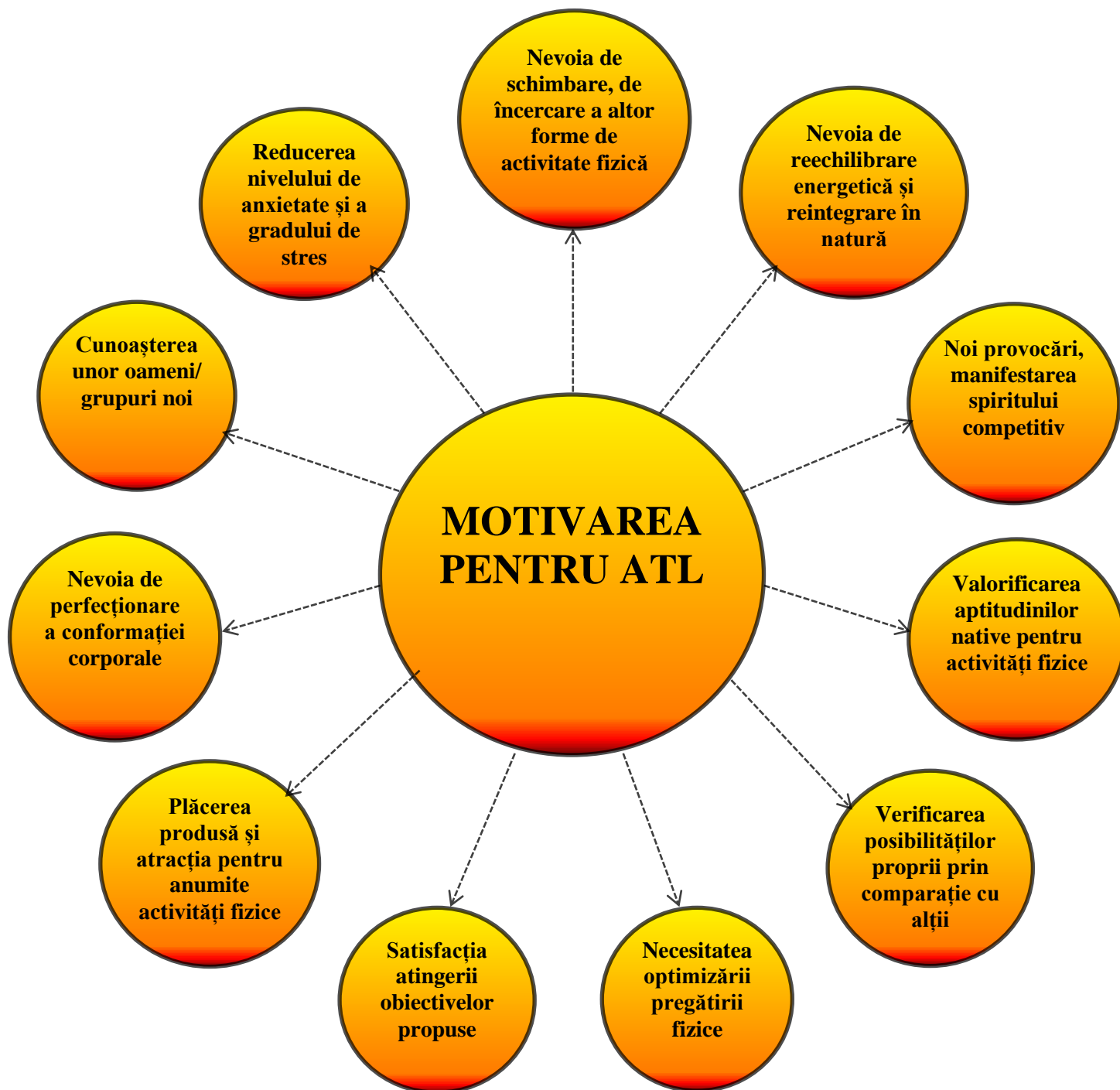


Fig. 2 Principali factorii motivaționali pentru implicarea în ATL

Pe lângă paleta largă de motivații comune, sunt însă și deosebiri majore între motivația subiecților de a se implica în variate forme de activități aferente loisirului și suportul motivațional specific activităților fizice organizate, la care participarea este justificată și de alte criterii, în principal de cele care vizează motivația externă, conform fig. 3.

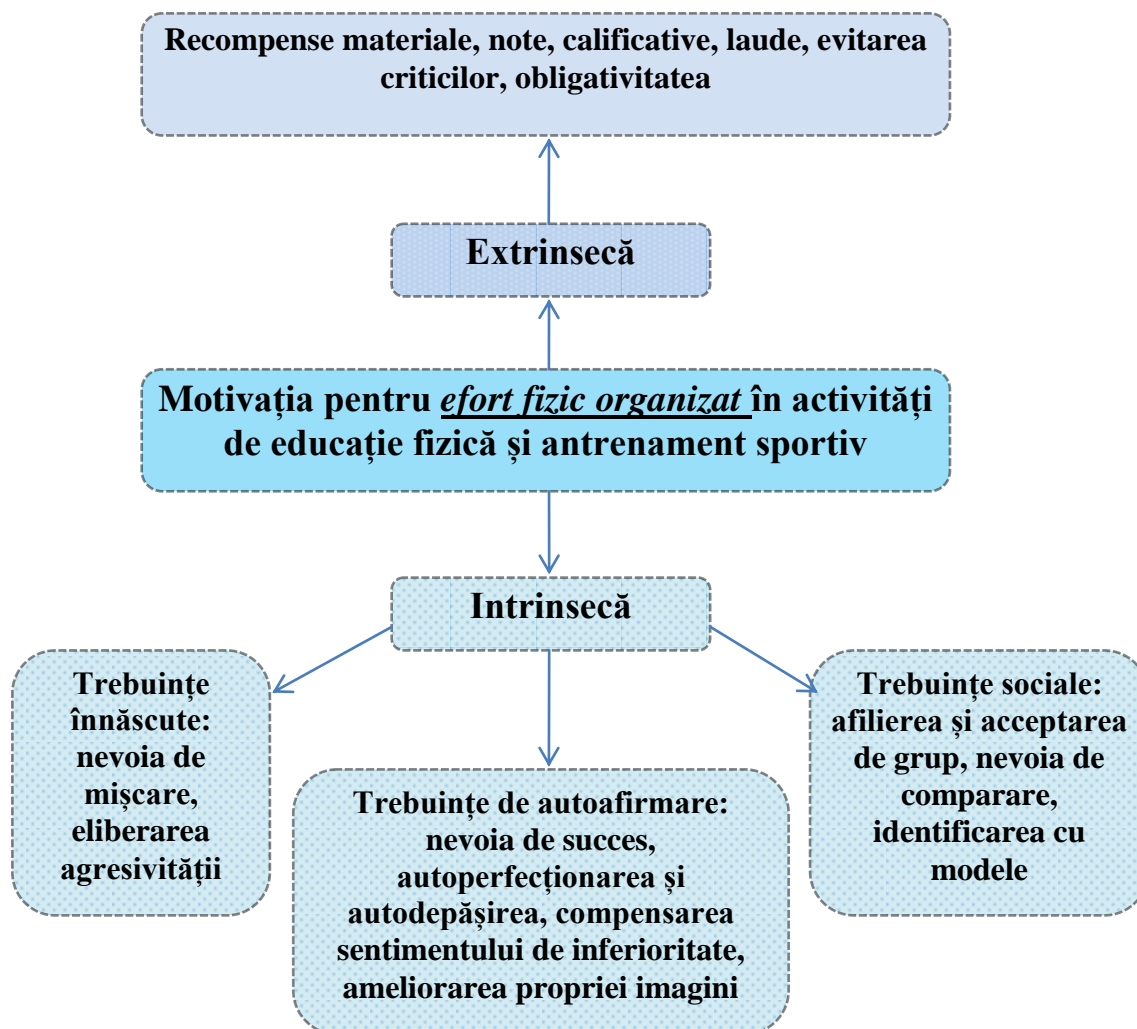


Fig. 3 Tipologia motivației în activitățile de educație fizică și antrenament sportiv

Fiind o resursă limitată și irecuperabilă, timpul nu poate fi stocat, valorificarea sa – inclusiv în activitățile care au ca scop relaxarea și reîncărcarea energetică – trebuie realizată cu discernământ și evitând excesele de orice natură. Posibilitățile de petrecere a timpului liber se remarcă în ultimele decenii printr-o diversificare a ofertelor de activități motrice existente pe piață, expresie a evoluției și transformărilor sociale, dar și rezultat al necesităților și priorităților individuale. Accesul tot mai facil la informație și faptul că orice persoană poate alege – dintr-o paletă largă de

variante sau prin combinarea acestora – exprimă libertatea individuală. Dublarea speranței de viață în ultimele 2 secole – de la 35 de ani la 70-75 de ani – cumulat cu creșterea productivității muncii, a condus la suplimentarea veniturilor și la o creștere a variantelor de petrecere a timpului liber rezultat.

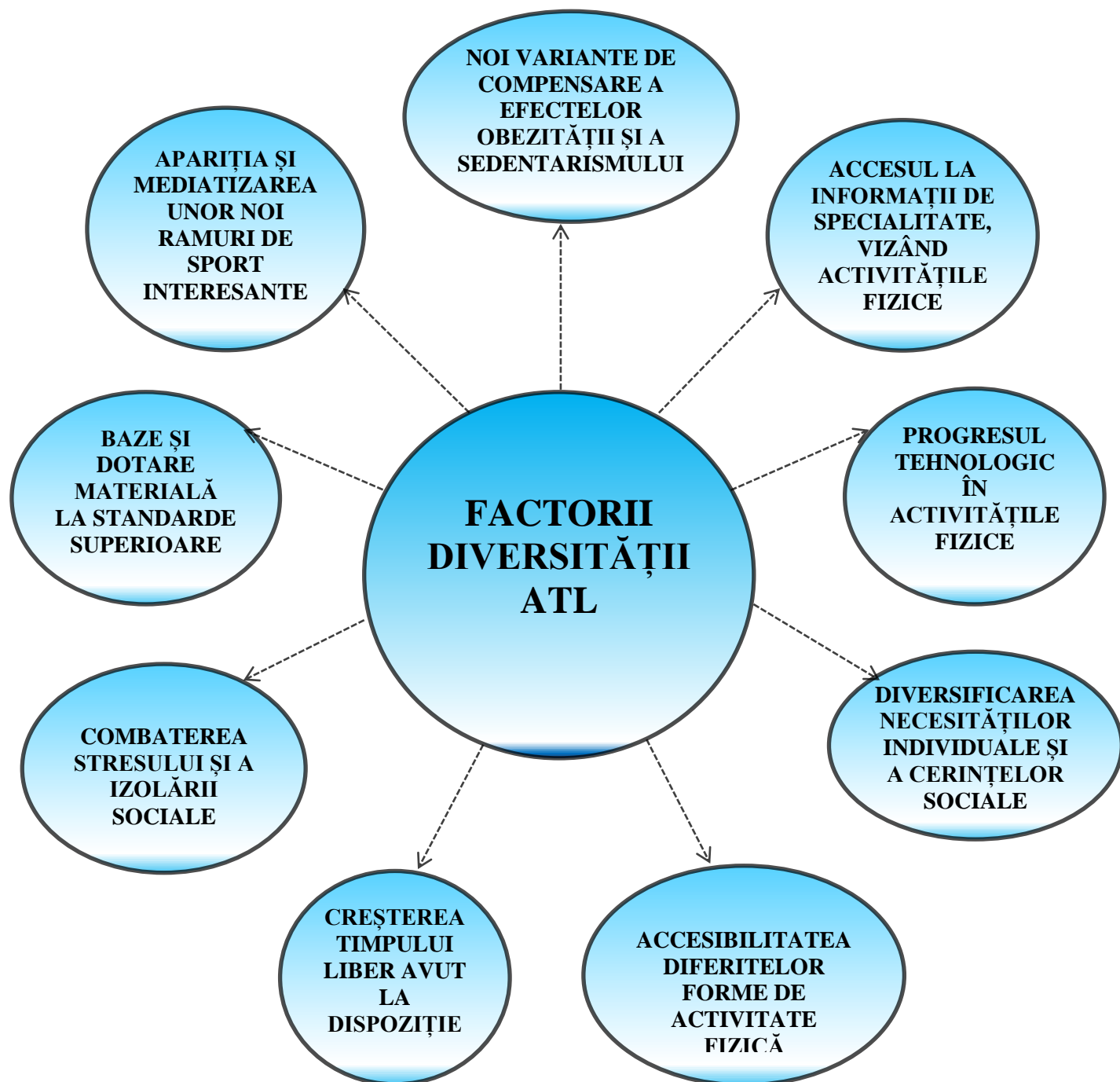


Fig. 4 Principali factori care explică diversitatea ATL

Factorii care au generat această explozie a activităților de timp liber sunt diverși și trebuie interpretați în sistem, ei fiind sintetizați conform fig.

4:

- Progresul tehnologic facilitează construcția de noi aparate pentru prelucrarea grupelor musculare, materiale sportive și echipamente performante, noi tipuri de jocuri – inclusiv cele pe calculator.
- Necesitățile individuale în privința ATL sunt particularizate în funcție de vârstă, sex, nivel de cultură, tradiții, religie, pregătire intelectuală, solicitări profesionale, interese, statut social și disponibilități financiare, mediu rural sau urban etc.
- Posibilitatea conceperii individuale a unor programe științifice de pregătire, în funcție de o serie de parametri ușor cuantificabili: vârsta cronologică și biologică, starea de nutriție, nivelul pregătirii fizice, valoarea indicatorilor funcționali, carențele legate de dezvoltarea fizică și aspect corporal, dietă, boli cronice sau acute, contraindicații sau recomandări pentru anumite tipuri de efort, tabieturi, obiective propuse etc.
- Necesitatea obținerii și menținerii unui nivel înalt al stării de bine – fitness – ca modalitate de combatere a stilului de viață sedentar, a obezității și a tuturor bolilor asociate cu acești factori.
- Reducerea nivelului de anxietate și a stresului zilnic, aspecte rezultate din stilul de viață modern, caracterizat de sarcini multiple și complexe, de presiune în atingerea finalităților pe termene fixe.
- Mediatizarea intensă a diferitelor activități fizice și competiții sportive, a efectelor favorabile ale exercițiilor fizice asupra organismului, accesibilitatea financiară a acestora pentru categorii largi de populație.
- Necesitatea de a experimenta ceva nou, de a ieși din activitățile stereotipe, care generează doar rutină și plafonare.
- Diversificarea contactelor sociale, crearea sentimentului de apartenență la un grup, reintegrarea socială la vârste înaintate.

Trebuie făcută o diferențiere între finalitățile specifice activităților de timp liber și cele aferente celorlalte tipuri de activități motrice. Conform autorilor Dragnea A., Bota A., 1999, citați de Cristea I. D., 2010, p. 13, finalitățile educației fizice vizează procesele de formare și dezvoltare pe planul motricității, cele ale sportului se axează pe performanțe superioare și autodepășirea limitelor în competiție, kinetoterapia urmărește recuperarea funcțională și reintegrarea socială, activitățile de expresie au ca efecte educarea abilităților estetice și a expresivității motrice. Activitățile motrice de timp liber se concentrează pe realizarea obiectivelor prezentate în fig. 5:

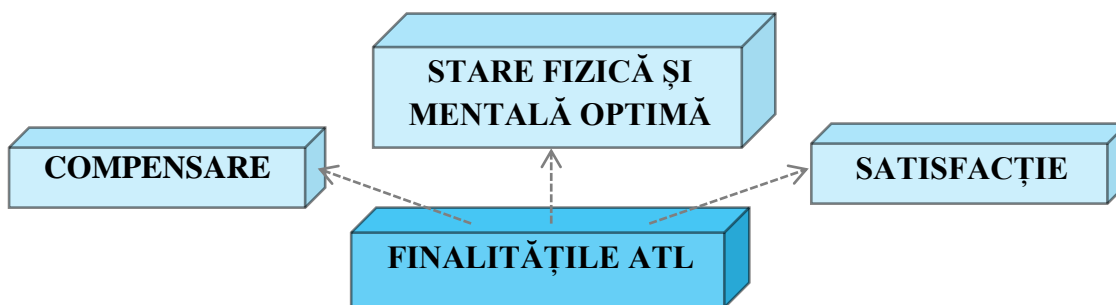


Fig. 5 Obiectivele specifice activităților de timp liber

Toate aceste finalități ale loisirului sunt importante pentru a contrabalansa efectele negative ale *stresului*, considerat a fi una dintre tările majore ale societății contemporane și care afectează invariabil o pondere ridicată a populației, generând stări de insatisfacție și afectând calitatea vieții. Factorii stresori sunt extrem de diversificați – vezi fig. 6 – iar capacitatea de a le face față este variabilă de la un individ la altul, identificarea și conștientizarea lor fiind primul pas pentru a fi eliminați sau măcar reduși ca intensitate a efectelor.

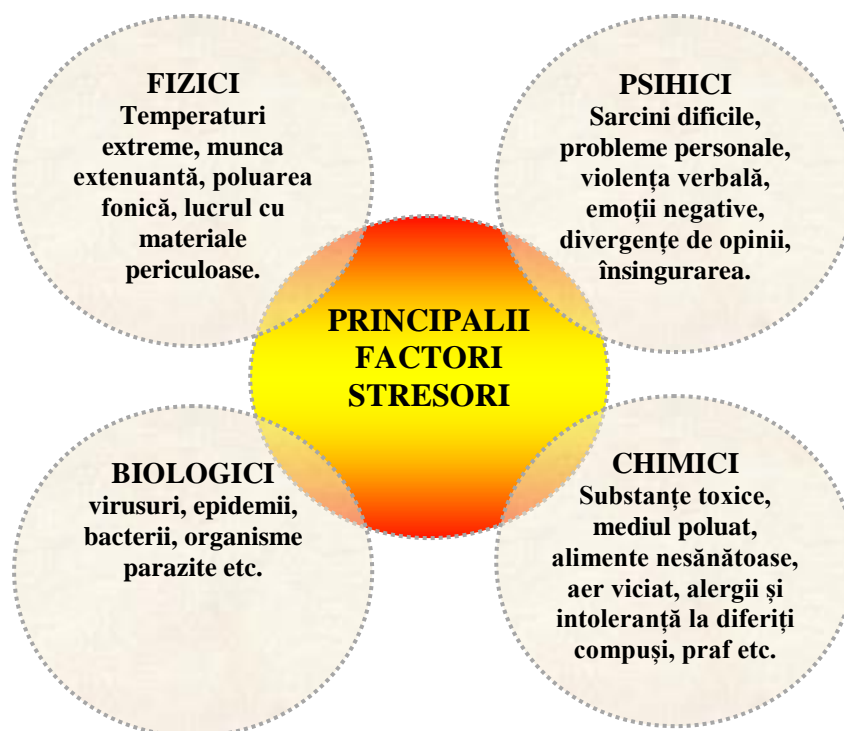


Fig. 6 Principalii factori stresori ai societății moderne

Cap. 1 Timpul liber – concepte, caracteristici

„Sfârșitul muncii înseamnă câștigarea timpului liber.” Aristotel

*„Lucrul cel mai dificil pentru om este să-și organizeze timpul liber”
Goethe*

Automatizarea procesului productiv a condus la creșterea bugetului de timp liber, dar reversul medaliei este diminuarea constantă și evidentă a efortului fizic în majoritatea profesiilor, cu efecte negative asupra manifestării motricității și a stării de sănătate. Profesiile ce implică dominant solicitări de natură intelectuală sunt cele mai afectate de acest fenomen, rezultând că odihna activă trebuie corelată puternic cu activitatea profesională și cu efectele acesteia, în vederea asigurării unui stil de viață echilibrat și sănătos.

Timpul liber este regăsit sub diferite denumiri: loisir/limba franceză, leisure/limba engleză, freizeit/germană, tempo libero/italiană, ocio/spaniolă, lazer/portugheză, desemnând acel timp în care individul este în afara oricăror obligații, având posibilitatea de a se implica sau nu în orice tip de activități dorește.

Deseori este confundat timpul liber cu timpul rămas după finalizarea activităților profesionale, deseori acesta fiind ocupat cu acțiuni și interacțiuni sociale care nu reprezintă mereu opțiunea sau preferința individuală, fiind mai mult legate de obligațiile sociale – vizite neprogramate, sarcini familiale, cumpărături, rezolvarea problemelor altora, discuții convenționale la telefon etc. – și care nu permit inducerea stării de relaxare, prin concentrarea exclusivă pe activitățile dorite.

Timpul liber nu trebuie văzut ca un moft, ci ca o variantă necesară și utilă de reechilibrare energetică, activitățile preferate fiind cele mai indicate în acest sens, chiar dacă multe dintre ele nu presupun și efort fizic susținut. Timpul liber este dedicat preocupărilor și satisfacerii propriilor necesități/dorințe, valorificând deseori înclinațiile/abilitățile pe care le deținem. Apariția stării de relaxare și confort interior indică faptul că activitățile planificate și desfășurate au avut efectul scontat. Există o paletă diversificată de variante preferate pentru petrecerea timpului liber, care variază în principal în funcție de vârstă, profesie, disponibilități și interese:

- Vizite și întâlniri cu prietenii.

- Vizite la muzee, case memoriale, monumente istorice.
- Implicarea în cursuri de formare și perfecționare pe anumite domenii.
- Conducerea unor activități de mentorat – dans, IT, limbi străine.
- Voluntariat în domenii de interes.
- Activități casnice diverse și activități cu implicarea membrilor familiei.
- Activități de îngrijire personală.
- Ieșiri în natură, pescuit.
- Folosirea rețelelor de socializare – cu o frecvență tot mai ridicată în etapa actuală.
- Urmărirea programelor de radio și televiziune.
- Participarea la evenimente organizate: spectacole, concerte, cluburi, discoteci, serate culturale, cinematografe, teatru.
- Ieșiri la terase, pub-uri, cafenele, restaurante, ceainării.
- Citirea presei și a literaturii preferate.
- Practici religioase.
- Activități cu animale de companie, echitație.
- Plimbări în parc, drumeții, excursii, călătorii.
- Explorare urbană – frecventarea locațiilor necunoscute.
- Jocuri sportive, jocuri de mișcare, jogging, gimnastică, fitness, înot, ciclism, tenis, patinaj, role, dans etc.
- Activități artistice, artă manuală – pictură, desen, sculptură, artizanat, compoziții literare, ținerea unui jurnal, compoziții muzicale, articole, fotografie, web-design etc.
- Cumpărături/shopping.
- Meditație, yoga, ascultarea muzicii preferate.
- Activități gastronomice, grădinărit, jocuri de societate.

Literatura de specialitate grupează aceste variante sub forma a 5 categorii de activități distincte, reprezentate în fig. 7:

1. *Activități fizice sportive sau de relaxare* orientate în direcția compensării și recuperării după eforturile productive solicitante.

2. *Activități practice/manuale orientate pentru satisfacerea unor hobby-uri*, dar care pot aduce valoare financiară și împlinire în plan personal: diferite meșteșuguri, confecționarea obiectelor de artizanat, grădinărit etc.

3. *Activități cu caracter cultural-artistic*, care facilitează mai ușor detașarea de problemele vieții curente: vizionări de concerte, filme, audiții muzicale, creații personale pe diferite teme.

4. *Activități de ordin intelectual*, care presupun acumulări și progrese în sfera cognitivă: lectură, rezolvare de probleme, jocuri de logică și perspicacitate, implicare în proiecte, conversații pe tematică la nivel avansat etc.

5. *Activități care presupun manifestarea și diversificarea relațiilor sociale*: ieșiri în oraș, participare la evenimente artistice, excursii, jocuri de societate, vizite etc.

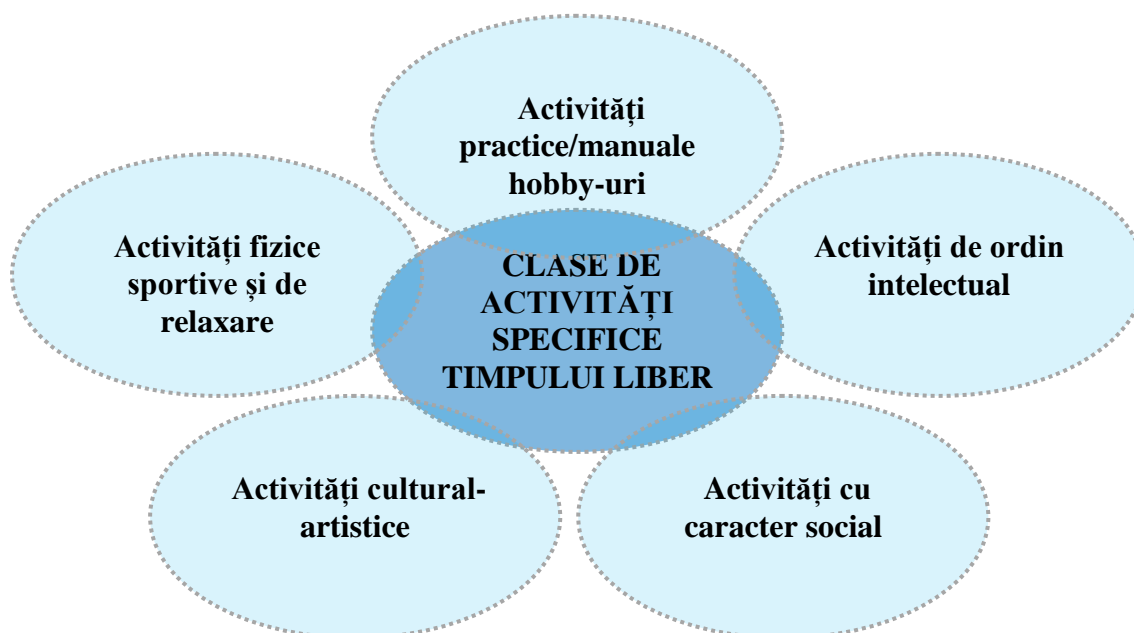


Fig. 7 Sistematizarea tipologiei activităților specifice de loisir

Este importantă utilizarea rațională și eficientă a acestor variante de petrecere a timpului liber, mai ales în cazul elevilor. În acest sens, trei factori contribuie simultan la generarea condițiilor favorabile pentru destindere și reîncărcare energetică, prin activitățile preferate de timp liber: mediul familial, mediul școlar și politicile de stat. Formarea unor deprinderi corecte de organizare și valorificare a timpului liber constituie o șansă de valorificare corectă a acestuia și de adoptare a unui stil de viață planificat și eficient, evitând acțiunile dezorganizate și apariția haosului în viața privată și profesională.

Bugetul de timp liber a crescut în cazul elevilor și adulților, fiind justificat în special prin weekenduri mai lungi/săptămâna cu doar 5 zile de lucru. Activitățile selectate pentru petrecerea timpului liber sunt orientate pentru regenerarea fizică și intelectuală, se axează pe valorificarea potențialului/calităților individuale nesolicitate în cazul sarcinilor școlare sau profesionale, permit formarea unor obișnuințe sănătoase de viață și relaxare. Ele vor evita excesele, vor conduce la instalarea sentimentelor de satisfacție și împlinire personală. Risipirea timpului liber prin axarea exclusivă pe jocuri la calculator, petreceri în cluburi și discoteci, conduce la suprasolicitare senzorială cu efecte nocive asupra sănătății, organismul resimțindu-se epuizat pe plan fizic și psihic. Există o corelație puternică între succesul școlar/profesional și starea de satisfacție rezultată din calitatea activităților de timp liber. Variantele de activități care implică efort fizic vor fi mai puternic promovate, datorită faptului că solicitările școlare și profesionale neglijează deseori componenta biologică și dimensiunea creativă, dar o suprasolicită pe cea intelectuală.

O altă situație frecvent întâlnită în rândul elevilor și adulților este *lipsa de timp liber sau utilizarea sa defectuoasă*, fenomen generat de următoarele cauze:

- Volum exagerat de teme pentru acasă adresate elevilor, anulând astfel posibilitatea existenței timpului liber.
- Amânarea rezolvării problemelor în timp util/***Lasă că fac mâine sau săptămâna viitoare***. Nu există un calendar cu obiective planificate care trebuie soluționate sau acesta nu se respectă. S-a constatat că persoanele care își definesc și planifică propriile aspirații și năzuințe/obiective pe intervale de timp, acționează mai organizat, manifestă creativitate în rezolvarea sarcinilor, utilizează rațional timpul de care dispun, sunt mai puțin caracterizați de acțiuni haotice.
- Încercarea de a rezolva sarcini multiple și complexe într-un interval scurt de timp, distribuirea neechilibrată a acestora către membrii echipei de lucru. Deseori, se ajunge la surmenaj, organismul este stors de energie, se stă peste program sau se continuă la domiciliu îndeplinirea obligațiilor de muncă, pierzând nopțile, fără existența unor activități cu caracter compensatoriu.

- Planificarea strictă – de către părinți – a activităților extracurriculare ale elevilor, fără a ține cont de vârsta, puterea de concentrare, predispozițiile și dorințele acestora. Sunt astfel forțați să participe la cursuri de șah, dans, lecții de pian, limbi străine, meditații la alte discipline etc., fiind astfel sufocați cu sarcini suplimentare pe care deseori nu le doresc și care le limitează sau anulează efectiv bugetul de timp dedicat activităților preferate de joc.
- Exploatarea copiilor de către părinți prin munci fizice – de regulă în mediul rural – aceștia devenind surse de finanțare a bugetului familiei, cu neglijarea obligațiilor școlare și sacrificarea necesarului de timp liber pentru propriile hobby-uri.
- Sarcini prea complexe/dificile pentru vârsta cronologică și intelectuală a copilului, care reclamă consum nervos și temporal superior.
- Lipsa planificării detaliate a operațiilor necesare activităților de timp liber, se lasă totul pentru ultimul moment. Exemplu: organizarea unei drumeții cu grupul nu este precedată de studierea traseului, de depistarea lungimii și a punctelor sale dificile, nu se știe clar ora de plecare, nu se consultă prognoza meteo, nu este precizat echipamentul minim necesar, nu sunt împărțite sarcinile pentru fiecare membru etc. Rezultatul acestei acțiuni are astfel toate șansele să fie unul negativ.
- Începerea simultană a mai multor activități de timp liber, fără a estima realist care sunt șansele de a fi finalizate, conform așteptărilor. Exemplu: inițierea într-un joc sportiv, înscrierea la cursuri de arte marțiale, înot și limbi străine, abonamente la sala de forță, învățarea unui instrument muzical etc.

Maniera de petrecere a timpului liber poate genera efecte benefice asupra celor implicați, când activitățile desfășurate au conotații favorabile asupra personalității copiilor și adulților, dar și efecte nocive/dezavantaje, când suntem angrenați în acțiuni care produc stres, periclitează integritatea fizică sau induc comportamente autodistructive ori antisociale. Fig. 8 sintetizează avantajele și carențele generate de valorificarea timpului liber.

Maniera de petrecere a timpului liber poate fi o sursă de vindecare, sănătate, experimentarea emoțiilor pozitive, împlinire spirituală sau o modalitate ce conduce la plafonare, regrese, manifestarea neplăcerilor și viciilor, stări malade.

Timpul liber ar trebui să ocupe aproximativ o treime – 8 ore – din totalul unei zile, alături de cele 8 ore destinate odihnei și de cele 8 ore alocate sarcinilor profesionale sau școlare. În cazul elevilor, aceștia ar trebui să decidă singuri activitățile în care se implică, în funcție de motivele de ordin personal. Deseori, timpul liber destinat studiului individual – extrașcolar – ocupă mult din cele 8 ore alocate, limitând implicarea volitivă în activitățile preferate. Încărcarea excesivă a planurilor cadru și a programelor școlare, standardele de exigență la anumite materii parcurse, volumul de teme pentru acasă – sunt principalii factori frenatori ai gestionării eficiente a timpului liber de către elevi, pentru activitățile dorite.

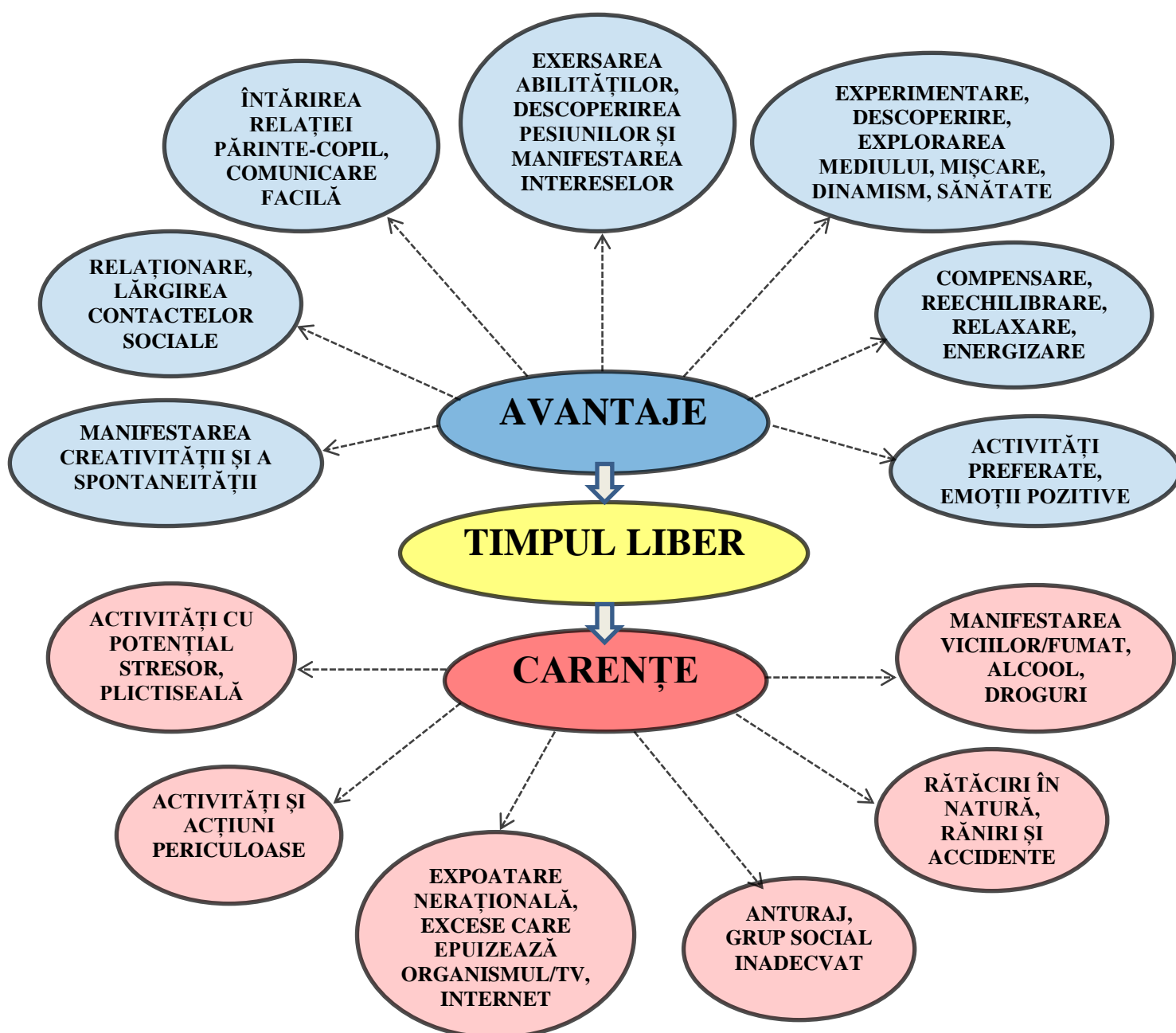


Fig. 8 Avantajele și dezavantajele generate de folosirea timpului liber

Volumul de timp liber – pe care persoanele îl au la dispoziție și diversitatea variantelor existente pentru petrecerea/utilizarea acestuia – constituie un indicator al gradului de evoluție culturală și socială a unei națiuni. Existența și utilizarea timpului liber sunt expresii ale nivelului de democrație socială.

Majoritatea viciilor care caracterizează societatea actuală sunt un rezultat direct al incapacității de a scăpa de monotonia și plictiseala vieții, dar și o consecință a unui stil de viață total dezorganizat și stresant, a incapacității de valorificare corectă a resursei temporale, ceea ce generează frustrări pe multiple planuri. Capacitatea individului de a se autodistrage conștient, reprezintă unul dintre paradoxurile naturii umane, alături de cel al distrugerii societăților din interior. Alger G/1952 afirma că: „O civilizație care nu își folosește rațional timpul liber este într-un pericol mai mare decât una care nu are timp liber deloc”, evidențiind astfel pericolele care se pot desprinde din utilizarea eronată a acestei resurse și care pot provoca degenerarea socială.

Economiștii îl consideră cea mai costisitoare resursă – *timpul este bani* – utilizarea sa incorectă sau ineficientă reduce randamentul și productivitatea muncii. Este resursa cu caracter ireversibil și irecuperabil, dacă nu este valorificată corect – lipsa acumulărilor normale pe plan motric și intelectual, specifică diferitelor etape de vârstă, va fi mai greu sau imposibil de remediat, dacă sunt semnalate carențe majore. Selectarea activităților prioritate/de importanță majoră care să fie abordate cât mai rapid, constituie o soluție de valorificare a resursei temporale. Caracterul subiectiv al percepției timpului este influențat de stările afective și de dispoziția unei persoane, de importanța și atracția/respingerea activităților respective, trecerea sa fiind percepută ca lentă sau mai alertă, în funcție de acești factori.

Există o deosebire majoră între timpul obiectiv/fizic și cel subiectiv/psihologic. În activitățile plăcute și interesante, în care ne implicăm voluntar, timpul pare să treacă mai rapid – uneori nici nu conștientizăm acest fapt, iar în cele monotone, neatractive, enervante, care nu corespund intereselor noastre, timpul pare să treacă foarte greu. Exemplu: participarea la jocuri sportive sau competiții atrăgătoare, vizionarea unui film care ne captivează sunt percepute ca *trecând* extrem de

repede, prin comparație cu participarea la activități didactice sau casnice, care nu ne plac, sau urmărirea unor competiții sportive plictisitoare. În ultimele minute ale unui meci de fotbal, echipa care conduce la limită percepe trecerea timpului ca fiind foarte lentă/timpul se dilată, pe când cei care încearcă să egaleze percep același interval de timp fizic ca trecând extrem de rapid/timpul se contractă.

Este interesant faptul că aceeași activitate poate avea însemnătate variabilă pentru mai multe persoane, în funcție de scopul și atractivitatea acesteia. Exemplu: pentru un sportiv de performanță, procesul de pregătire fizică la sala de fitness este asimilat muncii/face parte din obligațiile sale, îi condiționează performanțele și implicit obținerea veniturilor, pentru o persoană angrenată în alt domeniu de activitate, această activitate fizică are un caracter recreativ-compensatoriu.

O altă variantă de împărțire a activităților specifice loisirului o constituie zona de acoperire a acestora, conturându-se trei direcții distincte, conform fig. 9.

Cu cât productivitatea muncii este mai ridicată, cu atât volumul de timp liber este mai mare, pentru că activitățile și obligațiile impuse de joburi și societate nu mai ocupă întreg bugetul de timp avut la dispoziție.

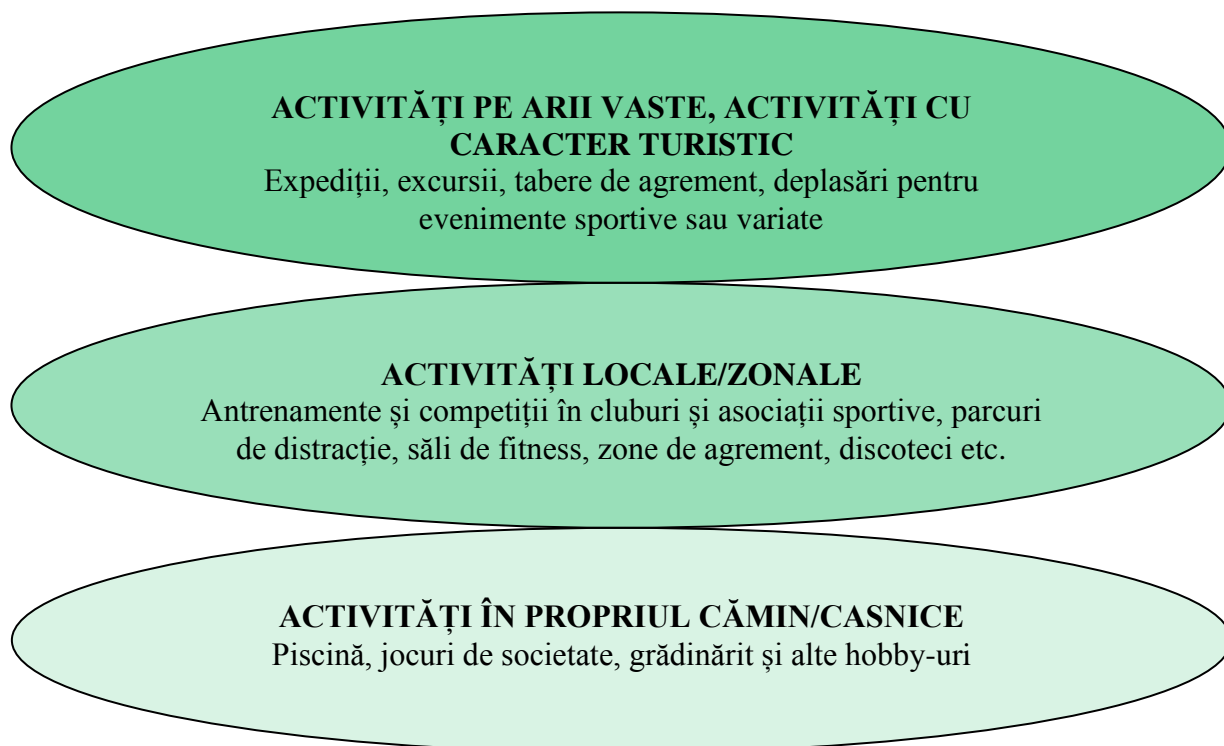


Fig. 9 Activitățile de loisir în funcție de zona de acoperire

Perceperea valorii activităților fizice recreative sau a celor de loisir pasiv este condiționată de existența solicitărilor școlare sau profesionale, care să genereze disconfort/oboseală/epuizare. Fără muncă, valoarea activităților recreative ar fi nulă, ele și-ar pierde scopul principal, acela de reîncărcare energetică, din acest motiv accesul prea facil și nerestricționat la activități distractive – fără ca individul să fie implicat anterior într-un proces productiv – reduce enorm plăcerea oferită de acestea. Pentru ca stimulii recreativi să fie doriți și valorizați de populație, ei trebuie deci precedați de muncă, relația activitate productivă-disconfort/oboseală-activitate recreativă-reechilibrare fiind exemplificată în fig. 10.

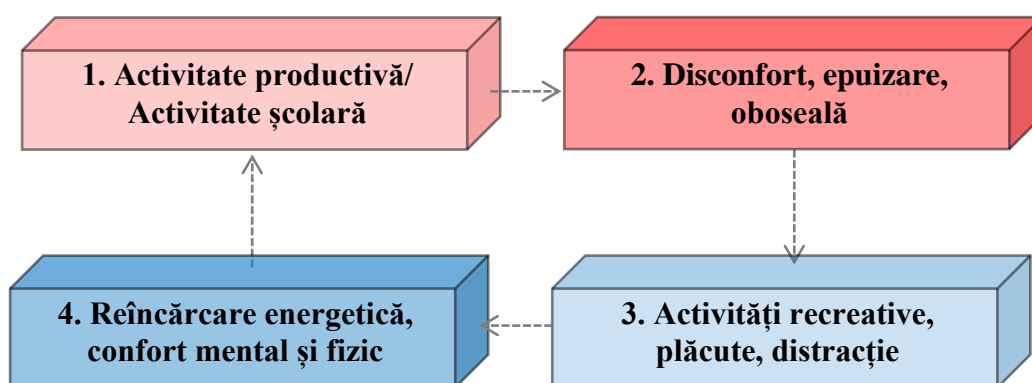


Fig.10 Interdependența dintre activitățile productive și cele de loisir

Există și situații – *dorite* – în care munca să se suprapună cu latura recreativă, să devină practic mijloc de relaxare, atunci când persoanele respective desfășoară activități care le produc plăcere și pentru care au abilități formate. Exemplu: orele de științe exacte pot fi percepute ca reconfortante pentru elevii olimpici la aceste materii, dar sunt o corvoadă pentru cei care nu simt atracție și nu au aptitudini pentru aceste discipline, inducându-le un nivel superior de stres. Alergările de anduranță din lecția de educație fizică sunt o variantă de relaxare pentru cei cu o bună condiție fizică și o activitate dezagreabilă pentru cei slab pregătiți. Orientarea carierei profesionale pe domenii unde sunt evidente aptitudinile și pasiunea elevilor, constituie o condiție pentru evitarea angrenării în meserii neatractive și percepute ulterior ca o pedeapsă.

O serie de studii referitoare la corelația existentă între maniera de petrecere a timpului liber și calitatea vieții – realizate în intervalul 1990-1999 – au permis sintetizarea următoarelor concluzii, conform

<https://biblioteca.regielive.ro/cursuri/sociologie/timpul-liber-si-calitatea-vietii-141803.html>:

- Importanța acordată timpului liber este în funcție de tipul și dificultatea activităților profesionale, de mentalitate și modul personal în care activitățile de loisir pot crește calitatea vieții.
- Timpul liber va îndeplini simultan 3 funcții aflate în interdependență: *odihna* – destinderea, reducerea sau eliminarea stresului și a oboselii, *distracția* – renunțarea la activitățile de rutină, monotone și plictisitoare, înlocuirea acestora cu cele care generează plăcere, *dezvoltarea personală* – reconfigurarea sistemului de abilități necesare adaptării la cerințele diversificate ale societății, prin activități atractive și rezolvarea de probleme în contexte noi, variate, diversificarea relațiilor sociale.
- Sunt întâlnite frecvent situațiile în care timpul liber este înlocuit de continuarea activităților profesionale sau de altă natură, variate rezultate de necesitatea suplimentării resurselor financiare. Sunt mai rare situațiile de persoane pentru care timpul *profesional* este nul sau redus – de exemplu pentru femeile casnice sau cei cu profesii libere, și care își pot programa singuri activitățile. Există însă și cazuri în care timpul liber este aproape nul sau redus drastic – patroni, oameni de afaceri, persoane cu responsabilități crescute, cei din domeniul agricol, cei care sunt implicați simultan în mai multe joburi etc.
- Dimensiunea timpului liber în România este variabilă și influențată de evoluția societății moderne, de modificarea mentalității colective privind valoarea și importanța acestuia, de progresul tehnologic. Micșorarea săptămânii de lucru nu a adus în toate cazurile o creștere evidentă a bugetului de timp liber zilnic, ci în special a celui legat de zilele din weekend. Numărul limitat de locuri de muncă a pus deseori presiune pe angajați, care au preferat să lucreze peste program, în vederea avansării profesionale sau a păstrării posturilor deținute.
- Variantele de petrecere a timpului liber sunt o consecință a modificării mentalității societății și o expresie a variantelor oferite de industria timpului liber, cu o gamă mai diversificată în mediul urban, prin comparație cu soluțiile pentru mediul rural. Cu toate acestea, standardizarea activităților și traiul în același habitat au condus la o imitare/șablonizare a variantelor de petrecere a timpului liber: TV, ieșiri

cu prietenii, acțiuni turistice la final de săptămână, petrecerea timpului pe rețelele de socializare etc.

- Este evidentă inversarea trendului de migrare de la sate la orașe, transformările socio-economice și calitatea discutabilă a apartamentelor din blocuri și confortul oferit de acestea, conducând la deplasarea unei părți a populației către periferie sau zonele rurale apropiate. Pătrunderea rețelilor de televiziune în mediul rural a determinat schimbarea radicală a modului de viață tradițional.
- Pentru persoanele trecute de 30 de ani se manifestă o reducere a satisfacției generate de activitățile uzuale de timp liber, în special pe seama creșterii standardelor personale, a conturării unor obișnuințe/tabieturi de viață, a necesității onorării obligațiilor familiale și profesionale etc.
- Vizionarea programelor TV este una dintre variantele preferate de petrecere a timpului liber, datorită următoarelor aspecte: grilă de programe tot mai diversificată pentru a satisface gusturi variate, acces facil/accesibilitate a informațiilor, costuri reduse, comoditate/lipsa efortului fizic sau intelectual intens. Nevoia de rating a generat accesibilitatea emisiunilor TV – în special cele de divertisment – dar a condus și la scăderea calității acestora. Acest lucru a redus însă drastic preocupările legate de cititul presei și a cărților, care implică solicitări intelectuale și un nivel cultural mai ridicat. O posibilă explicație a acestui regres – caracteristic etapei actuale – este expansiunea internetului, care facilitează accesul rapid la orice tipuri de informații necesare populației. Un alt factor care a redus preocuparea pentru lectură este schimbarea mentalității, a modelelor și a valorilor sociale, pragmatismul și valorile materiale primează în educația tinerei generații, preocupările de ordin cultural și spiritual sunt lăsate în plan secundar sau deseori ridiculizate.
- Frecventarea bisericilor – în special la finalul săptămânii și cu ocazia sărbătorilor religioase – are mai multe explicații: evenimentele religioase generează mai mult timp liber, prin faptul că ele sunt asociate cu interdicția activităților productive, mass-media popularizează aceste evenimente, starea de incertitudine și provocările vieții moderne determină tot mai multe persoane să caute în biserică un factor de stabilitate și compensare a neîmplinirilor din viața personală etc.

- Interacțiunile sociale – în rândul tinerilor, dar și pentru și pentru populația adultă – devin tot mai limitate în actuala explozie informațională și ca urmare a expansiunii comunicării cu ajutorul telefoniei mobile și a internetului. Problemele de natură financiară constituie un alt factor care limitează apartenența la grupuri, mai ales în cele pentru care activitățile mondene constituie un stil de viață, imposibil sau deseori greu de suportat de cei cu venituri reduse.
- Participarea la drumeții și excursii de weekend este mai frecventă pentru cei până în 30 de ani, populația de peste 40 ani se implică tot mai puțin în acest tip de activități benefice pentru sănătatea fizică și mentală. Limitarea veniturilor, agricultura la final de săptămână pentru cei care dețin proprietăți la țară, lipsa ofertelor convenabile sau de calitate din zonele apropiate – sunt cauze care pot explica acest fenomen.
- Implicarea directă în activități sportive competiționale sau de masă cunoaște un regres evident, generat de un complex de factori: lipsa unor politici coerente pentru sprijinirea și mediatizarea acestui fenomen, canalizarea timpului liber pe *activități mai puțin solicitante fizic*, preocupări exagerate pentru sporirea veniturilor proprii – chiar cu prețul afectării stării de sănătate, degradarea constantă a bazei materiale sau costul prea mare al abonamentelor/materialelor sportive pentru o categorie de populație, incertitudinea economică și socială, formarea unui stil de viață sedentar din primii ani de viață etc.
- Creșterea numărului de cazuri de comportamente deviate în rândul tinerilor are la origine un complex de factori: lipsa de supraveghere din partea familiei sau neimplicarea acesteia în supravegherea și participarea la activitățile zilnice ale copiilor, motivată constant prin *lipsa presantă de timp*, familii dezbinat sau cu părinți plecați la muncă în alte zone sau țări, accesul prea facil al elevilor la materiale cu impact emoțional negativ, anturaj care furnizează modele greșite de comportament etc.

O analiză comparativă a cantității, valorii și valorificării timpului liber între secolele trecute și momentele din prezent, evidențiază un aspect paradoxal, o trecere de la o extremă la cealaltă: activitățile fizice productive extenuante au fost înlocuite progresiv și sigur cu procesele tehnologice avansate, cantitatea de timp liber – cel puțin pentru țările dezvoltate – a crescut considerabil, dar diminuarea sau anularea efortului fizic productiv a

atras după sine apariția altor probleme, legate în principal de inactivismul fizic al națiunilor respective. Aceste societăți aleargă acum pentru *a repara* toate neajunsurile provocate de revoluția industrială și tehnologică. Fig. 11 identifică trăsăturile definitorii și contrare ale celor două momente.

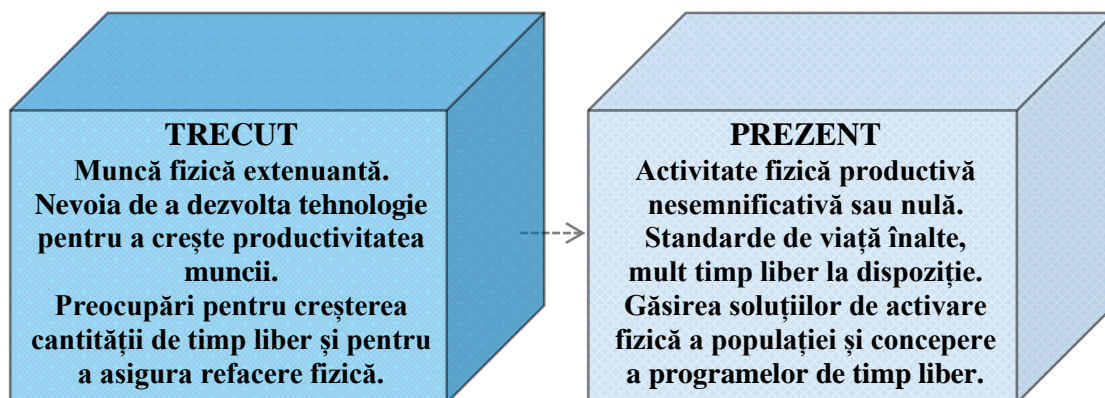


Fig. 11 Trăsăturile definitorii legate de efort fizic și timp liber în trecut și prezent

Cap. 2 Efectele și beneficiile activităților fizice practicate ca loisir

Aceste activități care vizează recreerea sunt în afara obligațiilor familiale, sociale și profesionale, adică se adresează strict timpului liber al persoanei. Valorificarea corectă a timpului liber – prin implicarea în activități recreative gestionate eficient – va conduce la o *stare de bine* generalizată, facilitând menținerea sănătății, o bună dispoziție și tonus ridicat, optimism și atitudini pozitive, încărcare energetică, randament crescut etc. Desfășurarea activităților fizice în cadrul grupurilor de lucru și în special în mediul natural va genera efecte diversificate: schimbări adaptative comportamentale, stimularea proceselor de maturizare sau corecție pe plan biologic, motric, social, afectiv, estetic și cognitiv, corectarea profilului de personalitate, nivel ridicat de autocontrol, diversificarea suportului motivațional pentru activitățile fizice etc.

Importanța mișcării active și a unui stil de viață sănătos este sintetizată prin stabilirea unui cod numeric sau *număr de telefon al sănătății* – **0 3 5 140 5 3 0** – conform Summit-ului European de Prevenție a Bolilor Cardiovasculare, din ianuarie 2008, așa cum este menționat în sursa <https://www.crestinortodox.ro/religie/meditatie-despre-timpul-liber-96622.html>.

Semnificația cifrelor este următoarea:

0 – fumat, respectiv toleranță obezitate și diabet.

3 – kilometri parcurși zilnic cu un tempou moderat, respectiv valoarea în mmoli/l a colesterolului rău/LDL.

5 – porțiile zilnice de fructe/legume, respectiv valoarea maximală în mmoli/l a colesterolului seric total.

140 - valoarea superioară admisă a tensiunii arteriale sistolice/maxime, în mm Hg.

Efectele activităților fizice de timp liber sunt extrem de diversificate, acțiunile lor manifestându-se în principal pe următoarele planuri, sintetizate în fig. 12:

- Îmbunătățirea performanțelor fizice și a capacității de efort, creșterea forței musculare și a anduranței, optimizarea funcțiilor motorii și a flexibilității.
- Optimizarea proceselor de coordonare, îmbunătățirea timpilor de reacție, a echilibrului static și dinamic.

- Reglarea metabolismului, reducerea cazurilor de diabet, accelerarea tranzitului intestinal.
- Extragerea mai ușoară a glucozei și grăsimilor din sânge la nivel muscular și utilizarea lor ca furnizori energetici.
- Activarea funcțiilor circulatorie și respiratorie, creșterea ventilației pulmonare, prevenirea instalării hipertensiunii arteriale, artero-sclerozei, cardiopatiei ischemice și manifestării atacurilor de cord.
- Creșterea calitativă a somnului, îmbunătățirea calității vieții.
- Îmbunătățirea performanțelor cognitive, creșterea randamentului școlar și profesional.
- Îmbunătățirea memoriei, scăderea cazurilor de demență și atac cerebral.
- Întârzierea proceselor de îmbătrânire și ameliorarea efectelor/bolilor generate de acestea, în special prin exercițiile de tip aerob.
- Schimbarea atitudinii față de viață și de rezolvare a problemelor zilnice.
- Normalizarea și controlul masei corporale, arderea excesului caloric și a grăsimilor, scăderea riscului de instalare a obezității.
- Facilitarea tranzitului intestinal și diminuarea cazurilor de constipație.
- Întărirea sistemului muscular și osteo-articular, mineralizarea superioară a oaselor, reducerea cazurilor de fracturi.
- Creșterea nivelului energetic și a vitalității organismului, consumul caloric fiind peste cel caracteristic stării de repaus și activând sistemul muscular.
- Sistem imunitar mai puternic, eliminarea produșilor toxici din organism, piele mai sănătoasă.
- Reducerea incidenței diferitelor tipuri de cancer și a mortalității.
- Procesele de degenerare musculară – asociate înaintării în vârstă – sunt întârziate.
- Controlul agresivității, echilibru emoțional ridicat, reducerea stresului și a anxietății, a stărilor depresive, instalarea stărilor de calm și optimism.
- Creșterea încrederii în propriile posibilități/stimă de sine, influențe favorabile asupra propriei imagini corporale și a potențialului motric.
- Eficiență ridicată în plan profesional, conduită familială și socială îmbunătățită, depășirea mai facilă a problemelor de viață.
- Reducerea perioadelor alocate concediilor medicale, care generau absenteism la muncă și întârzieri în atingerea obiectivelor.

- Înlăturarea surmenajului – starea de oboseală fizică și nervoasă – generat de eforturi prea lungi, program nechibzuit, forțarea atingerii unor obiective, agitația vieții zilnice.

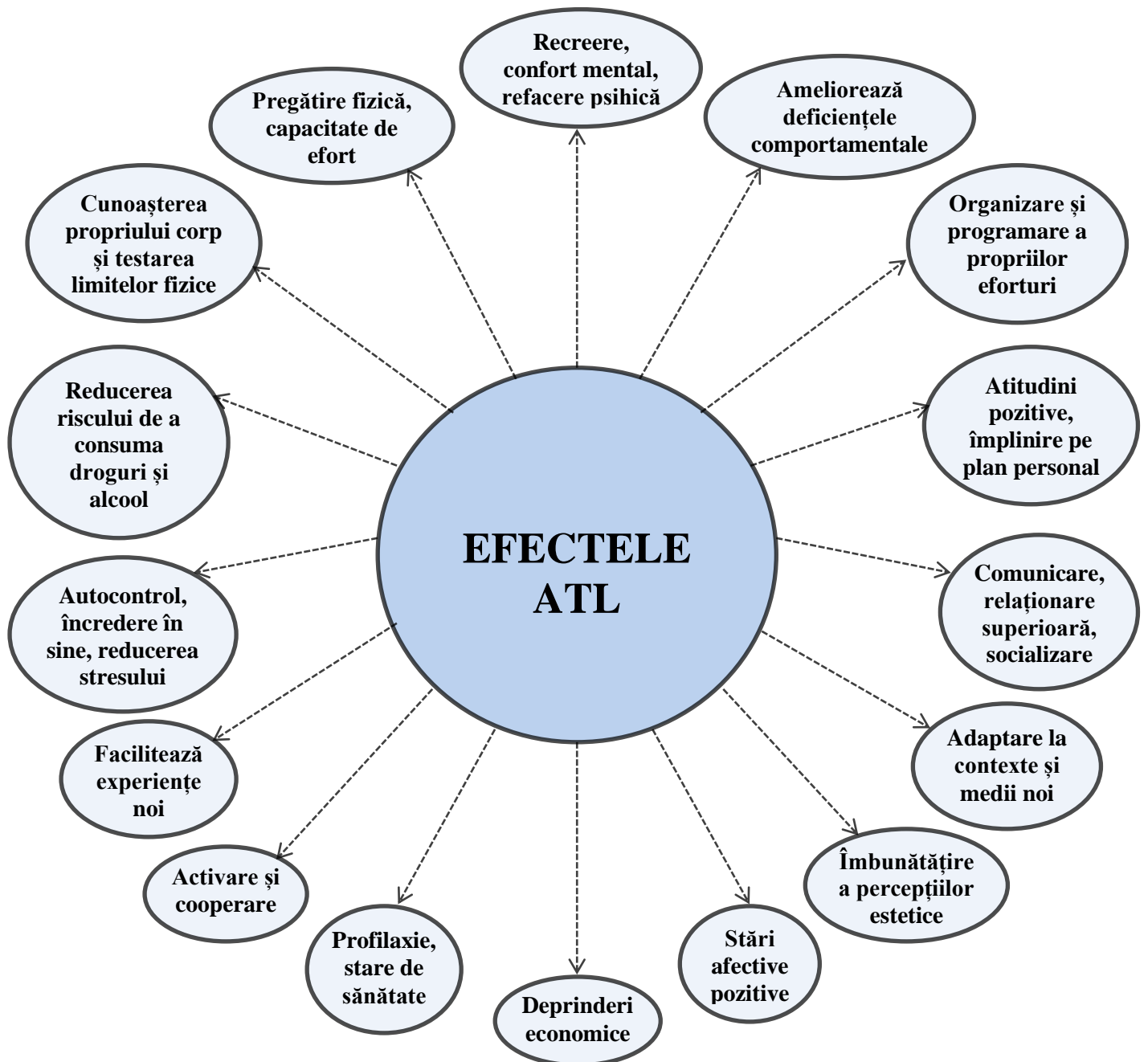


Fig. 12 Sinteza efectelor/acumulărilor pe termen îndelungat ale ATL.

- Creșterea calității vieții, populațiile active fizic își cresc speranța de viață prin comparație cu cele sedentare.
- Eforturile fizice contribuie la optimizarea funcționării sistemelor organismului, prevenirea bolilor sau accelerarea proceselor de vindecare, creșterea imunității la agresiuni microbiene.

- Studiile au demonstrat că cei care se implică în activități fizice regulate – chiar la vârste înaintate și după lungi etape caracterizate de sedentarism – obțin ameliorări și efecte pozitive vizibile asupra stării de sănătate.

În privința efectelor negative ale activităților fizice, acestea vizează în special accidentările și traumele generate de: neatenție sau suprasolicitarea organismului, lipsa controalelor medicale care să depisteze cazurile de limitare sau incompatibilitate cu efortul fizic, echipament sportiv inadecvat, utilizarea unor încărcături exagerate, ignorarea semnalelor de avertizare emise de propriul corp etc.

Dorința de a fi în formă, de a avea un nivel cât mai ridicat de fitness constituie o preocupare a societății moderne și în același timp o condiție a unui stil de viață sănătos. În acest context, absența bolilor nu mai este suficientă pentru a genera starea de mulțumire interioară, ci trebuie dublată de existența unei stări de împlinire pe plan emoțional, fizic și social. Instalarea acestor efecte favorabile – ca rezultat al acumulărilor pe termen lung – depinde de 4 caracteristici definitorii ale activităților fizice de loisir sau sportive, reprezentate în fig. 13: frecvența și continuitatea, tipul de activitate și natura solicitărilor, timpul de efort fizic, solicitarea/intensitatea efortului.

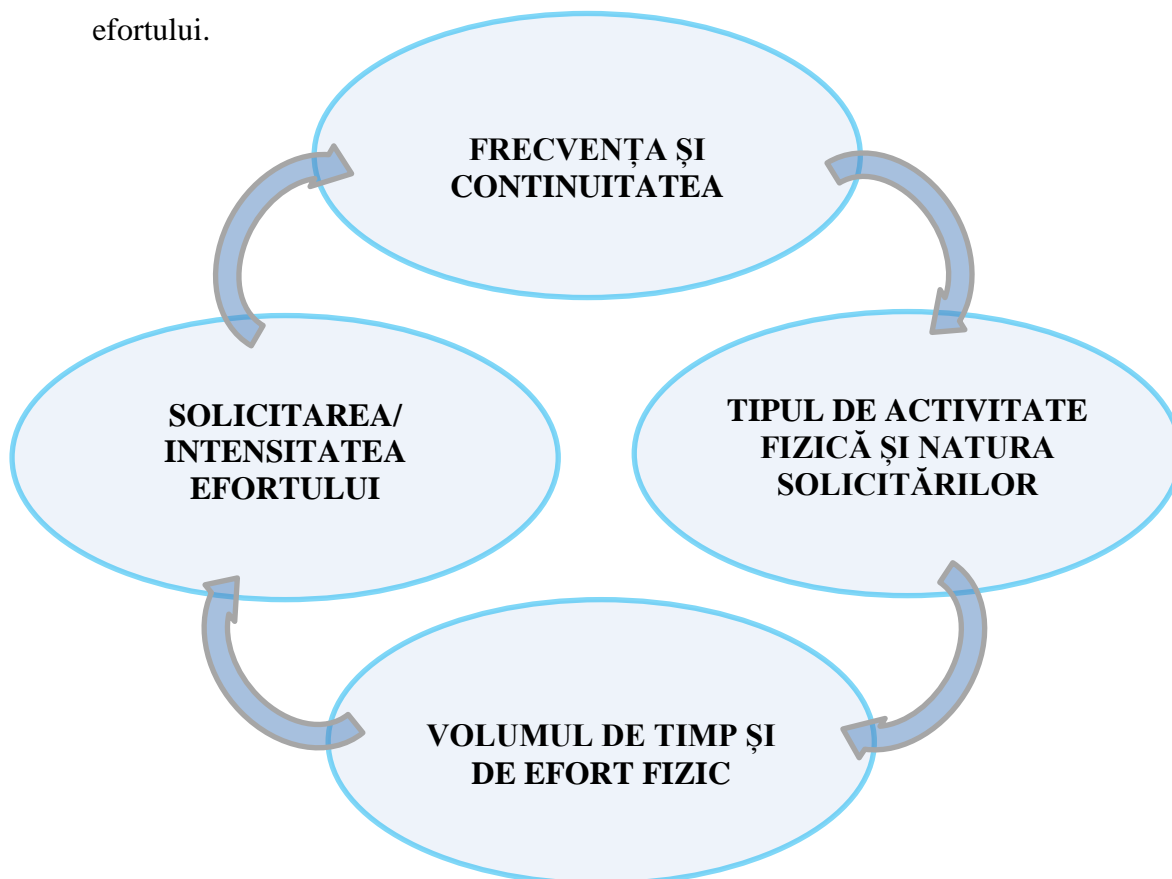


Fig. 13 Cei 4 factori ai activităților fizice care induc efecte favorabile asupra organismului

Continuitatea și frecvența activităților fizice induc efecte benefice asupra organismului, fiind preferate activitățile zilnice și cu intensitate moderată, celor de durată și solicitare superioară, dar planificate la intervale mari de timp. Întreruperea participării la activități fizice va anula toate acumulările favorabile induse în perioada tinereții. Studii realizate în Marea Britanie – Gratton și Tice/1989 – indică faptul că cei care au constant un stil de viață activ, după vârsta de 40 de ani sunt mai puțin expuși riscului de manifestare a unor maladii, prezintă indicatori ai stării de sănătate superiori celor sedentari și au o incidență mai redusă a fumatului.

Tipul de activitate și natura solicitărilor implică mecanisme energetice variate – aerobe, mixte și anaerobe, dar și angrenarea simultană sau doar selectivă a diferitelor grupe și lanțuri musculare. Eforturile fizice specifice alergărilor, lucrului în circuit, majorității jocurilor sportive, sporturilor de contact, înotului etc. prezintă solicitări complexe și globale, pe când cele din biliard, caiac, tir cu arcul, tenis etc. au doar influențe locale/unilaterale. Există însă controverse și dispute în a afirma că doar anumite tipuri de ramuri sportive și activități fizice au efecte favorabile în planul sănătății și al armoniei corporale, fiecare formă de activitate fizică inducând alte acumulări pe aceste direcții.

Durata activităților fizice este deseori apreciată prin corelarea sa cu intensitatea, majoritatea specialiștilor indicând un prag minim de 30 de minute de efort, la o intensitate medie, cu toate că și eforturile mai scurte și intense, repetate pe intervale conduc la efecte favorabile, datorită activării puternice a metabolismului în perioada post-efort.

Gradul de solicitare/Intensitatea efortului variază în funcție de ramurile și probele sportive folosite sau de modul de planificare a stimulilor. Frecvențe superioare de lucru sunt întâlnite frecvent în baschet, hochei, sprinturi atletice, programarea exercițiilor de forță în circuit, reprizele din box etc., iar solicitări mai reduse sunt întâlnite de exemplu în golf, darts, pescuit sportiv etc.

Cap. 3 Organizarea eficientă a timpului de muncă și a timpului liber

„Folosirea înțeleaptă a timpului liber este un produs al culturii și al educației” – Bertrand Russel.

„Cel mai important în educație nu este să câștigăm timp, ci să-l pierdem cu folos” – Comenius I. A.

Valorificarea eficientă a resursei temporale impune respectarea următorului set de reguli:

- Planificarea activităților cu cel puțin o zi înainte de abordarea/rezolvarea lor, pentru a identifica și elimina eventualii factori care pot fi consumatori de timp și a evita improvizațiile de moment. Pentru activitățile fizice propuse trebuie verificate din timp starea echipamentului, a bazei materiale, condițiile meteo, disponibilitatea și confirmarea participării celorlalți parteneri/coechipieri, accesibilitatea mijloacelor de transport etc.
- Estimarea corectă a timpului necesar realizării fiecărei activități și lăsarea unei mici rezerve, pentru eventualele întârzieri generate de diverși factori – probleme tehnice, oboseală prea mare acumulată și generată de eforturile puternice, învățare și operare mai dificilă, întârzieri în livrare, corectarea unor greșeli nedepistate la timp etc.
- Prioritizarea/stabilirea ordinii de abordare a activităților fizice sau intelectuale planificate, cele mai importante și urgente sunt planificate primele. Îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor se face pas cu pas, pe intervale de timp clar stipulate. Cele mai dificile este indicat să fie abordate la începutul zilei de lucru, când nivelul energetic este ridicat.
- Etichetarea și ordonarea documentelor/dosarelor de lucru, pentru a fi ușor de identificat și operat cu ele.
- Achiziționarea diferitelor materiale de studiu – pentru susținerea activităților care ne interesează – va fi făcută după o atentă consultare a cuprinsului și a recenziilor, pentru a determina dacă acestea corespund propriilor necesități. Exemplu: cumpărarea unor cărți – legate de un nou joc sportiv pe care dorim să-l învățăm – va respecta aceste reguli, pentru a fi siguri că există informații legate de regulament, echipament, tehnică,

tactică, pregătire fizică specifică, particularități, riscuri pentru sănătate etc.

- Evitarea factorilor perturbatori și concentrarea intensă și exclusivă pe activitatea planificată, în vederea utilizării cu randament superior a timpului de lucru, evitarea începerii mai multor activități simultan, fără a putea finaliza vreuna. Exemple: se închide telefonul, se amână eventualele sarcini sau întâlniri, se elimină discuțiile inutile etc.
- Alternarea eforturilor solicitante cu minute de relaxare, prin activități plăcute, deconectante, cu rol în diminuarea stresului fizic și psihic – plimbări, ascultarea muzicii preferate. Nu trebuie omise pauzele pentru mese și destindere, lipsa acestora generează rapid surmenaj și scade pe termen lung potențialul de lucru. Câștigurile obținute prin micșorarea sau eliminarea pauzelor, vor fi rapid anulate de stările anxioase și suprasolicitarea/epuizarea organismului.
- Tempoul de lucru nu trebuie să fie exagerat de ridicat, pentru a nu induce starea de suprasolicitare, ideal este ca fiecare persoană să aibă o viteză de lucru adaptată propriilor sale capacități și rezistențe la efort.
- Un somn odihnitor, trezirea matinală, un mic dejun consistent, activitatea fizică de dimineață sunt premisele unui nivel energetic corespunzător pentru întreaga zi.
- Indiferent de cât de bine organizăm activitățile sau ne implicăm, rareori vom fi foarte mulțumiți de rezultatul final, sau ceea ce a fost planificat s-a realizat doar parțial. Important este să vedem partea plină a paharului, progresele făcute, nu doar problemele nerezolvate. Exemplu: ne-am propus ca la o activitate fizică să alergăm 10 km în 45 de minute, dar timpul final realizat este de 50 de minute. Contează mai mult faptul că distanța programată a fost parcursă, performanța în sine poate fi îmbunătățită progresiv pe parcursul următoarelor ședințe de pregătire.
- Activitățile dificile și complexe – realizabile pe termene îndelungate – nu vor fi gândite cu amănunte exagerate, important este ca acțiunile de bază să fie clar definite, detaliile se vor rezolva pas cu pas, pe etape mai mici de lucru, în funcție de evoluția proiectelor desfășurate.
- Existența obiectivelor intermediare/pe termene mai scurte ne permite să apreciem progresele reale înregistrate și să facem corecții în timp util.

- Sarcinile sau problemele – pentru care nu avem competențe de rezolvare – este indicat să fie direcționate/delegate celor care se pricep. Încăpățânarea de a rezolva singur totul, poate genera greșeli majore, accidente, întârzieri, omiterea detaliilor importante, imagine de diletantism. Exemplu: selectarea celor mai eficiente exerciții fizice pentru dezvoltarea unor grupe musculare deficitare, tehnica de execuție și individualizarea dozărilor trebuie să fie realizată de un instructor cu pregătire temeinică în domeniu, evitând copierea identică a unor programe de pregătire din sursele de specialitate.
- Eventualele eșecuri/nerealizări nu trebuie să fie un motiv de abandon sau descurajare, important este să fie determinate cauzele care le-au generat și să nu mai repetăm greșelile comise.
- Îngrijorarea excesivă – pentru sarcini dificile sau probleme inerente – nu va face altceva decât să epuizeze energetic organismul, fără a rezolva deficiențele constatate.
- Dacă acțiunile planificate sunt realizate facil și toate evoluează chiar mai bine decât ne așteptăm, este bine să se continue pe aceeași linie până la finalizarea sarcinilor, fără a începe o nouă activitate, care se poate dovedi mai târziu un factor frenator/*piatră de moară*. Continuitatea în acțiuni – prin volume mai reduse de lucru zilnic – este mai importantă decât prezența unor zile de pauză, alternate cu rare momente de suprasolicitare/se preferă mai puțin și constant, decât prea mult și ocazional.
- Selectarea atentă a colaboratorilor pe criterii strict profesionale și repartizarea sarcinilor doar în funcție de competențele deja demonstrate. *Prietenii și afinitățile de altă natură*, includerea unor persoane lipsite de abilități elementare de lucru – doar pentru că mai târziu ele *pot oferi un vot* sau pentru că *fac parte dintr-un grup de interese* – sunt factori care pot afecta major realizarea obiectivelor propuse.
- Stabilirea unei limite de timp pentru realizarea ședințelor și a subiectelor prioritare care trebuie abordate. Nu se pune accentul pe lămuriri individuale și discuții inutile, care nu interesează întreaga echipă și afectează bugetul de timp al tuturor participanților, acestea pot fi rezolvate prin dialog privat sau prin e-mail.

- Dacă se lucrează cu date în format electronic, este salutară salvarea lor și pe un alt dispozitiv de rezervă – calculator, DVD, stick de memorie, pentru a evita pierderea acestora.
- Sarcinile simple – care pot fi rezolvate în mai puțin de 2 minute – este indicat a fi abordate imediat, fără a le mai amâna pentru alte intervale orare sau zile, când ele pot fi și uitate. Exemple: trimiterea unui e-mail cu lămuriri importante pentru un colaborator, repararea/reglarea facilă a unui aparat din sala de forță, aranjarea/dispunerea diferitelor materiale sportive înainte de începerea activităților etc.
- Curățarea periodică a spațiului de lucru de materiale inutile – documente, hârtii, dosare, aparatură – eliminarea mesajelor neimportante din inbox și verificarea acestuia o singură dată pe zi, limitarea accesului la rețelele de socializare, constituie măsuri care cresc confortul psihic și pot eficientiza utilizarea bugetului de timp, prin concentrarea pe sarcinile trasate.

Organizarea timpului liber la copii – impune măsuri specifice de planificare a activităților în funcție de vârstă, locație și disponibilitatea familiei de a se implica în această direcție. O serie de indicații pentru reușita acestui demers se referă la:

- Dacă un părinte este ocupat cu rezolvarea diferitelor sarcini, celălalt se poate ocupa singur de activitatea copiilor, rolurile putând alterna de la o zi la alta, în funcție de necesități. Aceste responsabilități pot fi preluate și de frații mai mari, bunici sau alte rude.
- Este indicată valorificarea de către părinți a timpului în care copiii sunt la joacă, grădiniță/școală sau dorm, pentru rezolvarea altor probleme.
- Implicarea copiilor în activitățile casnice sau reparații, când li se poate solicita aducerea/manevrarea diferitelor materiale/ustensile accesibile, făcându-i astfel să se simtă utili.
- Alocarea zilnică a unui interval de timp, pentru a fi petrecut doar cu copilul, fără ca părinții să fie implicați și în alte activități. În acest mod el se simte protejat, conștientizează faptul că este în centrul atenției și foarte important pentru părinți, aspecte care contribuie la o corectă dezvoltare emoțională și la formarea personalității.
- Stabilirea locațiilor și a obiectelor unde copiii nu au acces decât în prezența părinților, pentru a evita accidente sau deteriorarea acestora: magazine, băi, autoturisme, aparatură electrocasnică, prize etc.

- Stabilirea unor ore clare de somn este importantă, în medie copiii au nevoie de 10-12 ore de somn, această valoare scade odată cu creșterea în vârstă. Petrecerea exagerată a timpului în fața calculatorului și a televizorului reduce orele destinate odihnei, afectează calitatea somnului și scade concentrarea atenției în activitățile de a doua zi.
- Este contraproductivă rezolvarea temelor copiilor de către părinți, sub pretextul că astfel va crește valoarea timpului liber destinat jocului. Părinții doar vor verifica modul de rezolvare a acestora.
- Supravegherea de către părinți a modului de petrecere a timpului liber al copiilor este importantă, pentru a evita surprizele generate de gestionarea sa necorespunzătoare, când nu mai există un echilibru între activitățile în care elevul este implicat: citit, internet, muzică, filme, joacă în aer liber, ieșiri cu prietenii, activități sportive sau artistice organizate etc. Excesul de timp liber alocat calculatorului și televiziunii va genera dependență, crearea unui univers virtual, limitarea relațiilor sociale și a ancorării în realitate. Problema este legată și de faptul că majoritatea părinților sunt *mulțumiți* de creșterea bugetului propriu de timp liber, atunci când copiii sunt ocupați cu utilizarea acestor dispozitive și nu mai au interes de limitare a accesului la acestea.
- Timpul liber al elevilor nu presupune un program haotic după finalizarea activităților școlare, ci necesită o împărțire eșalonată și rațională a activităților în care aceștia vor fi implicați.
- Activitățile în care sunt implicați și părinții pot fi la domiciliu sau în aer liber: jocuri de rol, activități creative sau sportive, culegerea și utilizarea originală a materialelor din natură – pietricele, ramuri, frunze, semințe, cochilii – plimbări în parc sau pădure, patinaj, lecții de înot, ciclism, întreceri sportive, activități în spații special amenajate cu tobogane, balansoare, leagăne. Sunt astfel evitate situațiile nedorite în care copiii sunt neglijați, se plictisesc, devin anxioși și irascibili, pentru că nu sunt implicați în activități utile de timp liber. Ei sunt învățați cum pot soluționa diferitele probleme cu care se confruntă și asimilează reguli etice și comportamente corecte, adecvate situațiilor.
- Eliminarea plictiselii poate fi realizată prin următoarele activități casnice, atunci când condițiile nu permit ieșirea în aer liber: concursuri de găsire a unor obiecte ascunse/vânătoarea de obiecte, interacțiuni cu animalele de

companie, colorat și desenat, cititul poveștilor, rezolvarea unor teste de inteligență, atenție și memorie, jocuri ce presupun construcția/montarea și demontarea/aranjarea diferitelor obiecte, jocuri în care sunt îndeplinite diferite roluri/imitarea unor personaje, dans, cântat, realizarea baloanelor de săpun, jocuri cu bile colorate pentru stimularea senzorială, jocuri ce presupun precizie și orientare în spațiu/gen popice sau mutarea cuburilor, aruncarea mingii la coș sau la țintă, povestirea diferitelor evenimente trăite sau citite, exerciții fizice accesibile, tenis de masă, badminton, jocuri cu mingi de diferite mărimi sau cele care presupun abilități manuale/înșirarea mărgelilor pe ață, aranjarea bețelor de chibrit sub diferite forme, manevrarea mașinuțelor pe culoare delimitate de liniile covorului etc.

- Este utilă implicarea în acțiuni la care pot participa și alți copii, pentru a-și forma abilitățile de relaționare, a-și manifesta propriile opinii și a cunoaște opinii divergente. Atenție însă la anturaj și preocupările acestuia. Jocurile permit descoperirea aptitudinilor latente și conturarea viitoarelor hobby-uri.
- Sunt indicate jocurile și activitățile realizate în apă – cadă, piscină – datorită atractivității acestora, dar și cele în aer liber, care facilitează contactul și explorarea naturii: desene pe asfalt, organizarea unor curse de obstacole, adunarea selectivă și folosirea diferitelor materiale etc.
- Implicarea constantă în activități sportive planificate și demersurile de asimilare a unei limbi străine sunt activități indicate de la vârste fragede, facilitând dezvoltarea fizică și cognitivă, capacitatea de rezolvare creativă a problemelor, lărgind vocabularul, crescând abilitățile de socializare, formând deprinderi de lucru organizat și de respectare a unor reguli.
- Finalul săptămânii și vacanțele oferă perspectiva unui buget superior de timp liber, dar nu trebuie exagerat în aceste perioade cu teme suplimentare, ci activitatea va fi concentrată pe concedii, tabere, drumeții, excursii, activități sportive. Toate activitățile în care copilul este implicat, vor îmbina rațional valențele utilității cu cele ale relaxării.

În cazul elevilor există frecvent situații care generează utilizarea inefficientă a timpului destinat realizării temelor, ceea ce va avea repercusiuni și asupra bugetului de timp liber. Fig. 14 sintetizează principalele cauze/*hoții de timp* care conduc la gestionarea greșită a

resursei temporale, conform <http://kinderalegria.ro/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/Managementul-Timpului-pentru-copii.pdf> :

- Rezolvarea superficială a temelor și obiectivelor importante – pentru a câștiga mai mult timp liber – ceea ce conduce la necesitatea refacerii corecte a acestora și în final la pierderi de timp.
- Lipsa de definire și planificare/eșalonare a priorităților/obiectivelor de importanță majoră.
- Evitarea rezolvării la timp a sarcinilor percepute ca fiind neplăcute sau dificile.
- Concentrarea eforturilor pe sarcini plăcute sau facile, chiar dacă sunt de importanță redusă și neglijarea tuturor celorlalte activități – de exemplu se învață doar la materiile preferate.
- Factori care fragmentează activitățile: discuțiile la telefon, e-mailurile, conversațiile pe rețelele de socializare, vizitele unor prieteni, emisiuni TV sau transmisii sportive care *nu pot fi ratate* etc.
- Încăpățănarea de a rezolva singur și cu orice preț o singură problemă sau sarcini foarte dificile, ceea ce conduce la epuizarea rezervelor energetice și limitarea resursei temporale pentru alte probleme.
- Probleme de sănătate, blocajele mentale, socializare deficitară, probleme în contextul familial.

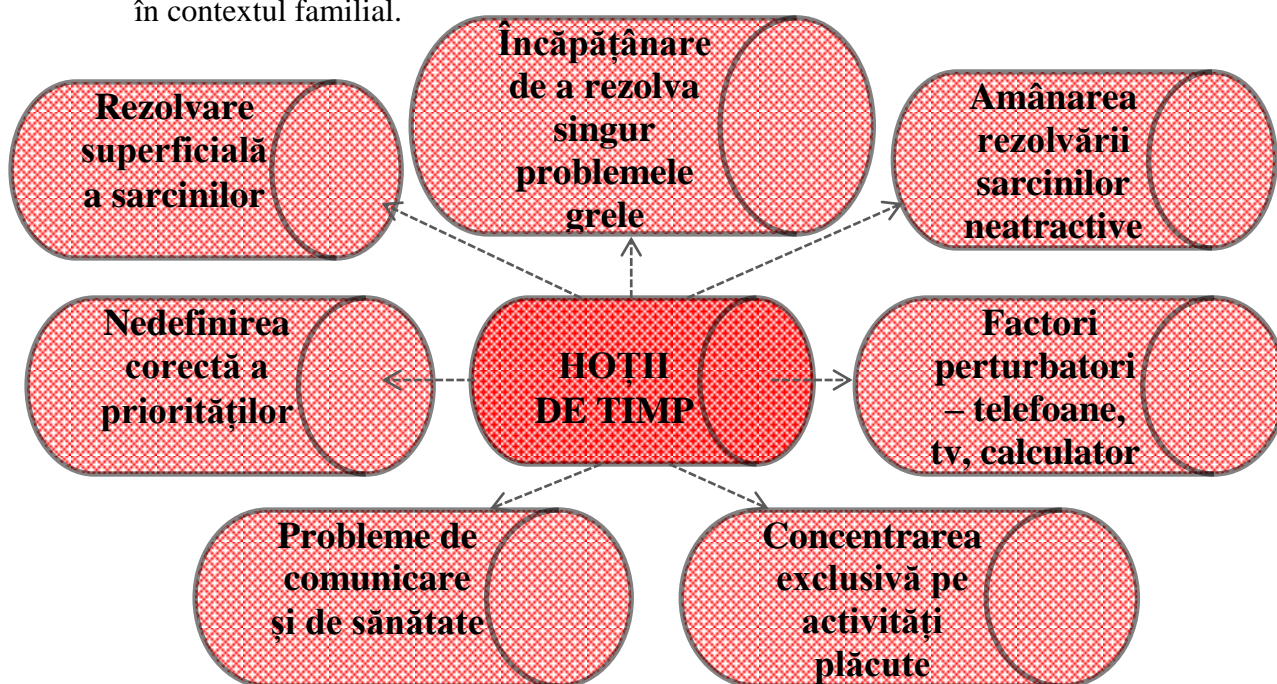


Fig. 14 Cauzele administrării eronate a resursei temporale

Stabilirea ordinii de rezolvare a sarcinilor și obiectivelor planificate se face în funcție de importanța și urgența acestora, atât pentru elevi, cât și pentru adulți. Literatura pedagogică oferă o variantă de management al timpului, prin utilizarea *matricei cu 4 cadrane*, activitățile zilnice și cele ce pot fi abordate pe termene mai lungi fiind împărțite în 4 zone distincte: *importante și urgente* – care generează un nivel ridicat de stres, *importante dar neurgente* – planificarea rațională și realizarea activităților la timp, care reduc ponderea celor din prima categorie, crescând eficiența, *neimportante dar urgente* – generează deseori un consum mare de timp și nu contribuie cu nimic important la atingerea obiectivelor, deseori pot fi repartizate subordonațiilor, *neimportante și neurgente* – include activități irelevante, care generează deseori excese și o mare risipă de timp.

Această matrice permite identificarea priorităților, dar și a zonelor care pot fi consumatoare inutile de timp și care scad randamentul de lucru. Ideal este ca majoritatea acțiunilor să fie canalizate pe rezolvarea sarcinilor din cadranul 2 și să fie evitată risipa de timp și energie, generată prin acțiunile aferente cadranelor 3 și 4. Finalizarea unei activități trebuie să fie urmată de acordarea unei *recompense/pauză* de câteva minute, consumarea alimentelor preferate, ascultarea unei melodii, urmărirea unui film, cumpărarea unui produs dorit etc. Ziua de lucru trebuie începută cu *rezolvarea celei mai dificile și importante sarcini* planificate, atunci când capacitatea de concentrare și disponibilitățile energetice sunt ridicate.

Tabel 1: Matricea celor 4 cadrane

<p>1. ACTIVITĂȚI IMPORTANTE ȘI URGENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - boli acute, rezolvarea rapidă a unor accidente - convocarea și participarea la ședințe care nu suferă amânare - rezolvarea unor probleme stringente, apărute inopinat - înlocuirea unor colegi bolnavi sau preluarea unor sarcini suplimentare - teme pentru ziua de mâine, pregătirea 	<p>2. ACTIVITĂȚI IMPORTANTE DAR NEURGENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - planificarea exactă a sarcinilor ce trebuie rezolvate pentru zilele următoare - verificarea și repararea dispozitivelor și tehnicii de lucru necesare în activitățile viitoare - evaluări periodice, completarea și analiza unor fișe de observație - consultarea bibliografiei recomandate, realizarea unor fișe de lucru, lucrul
--	--

<p>pentru verificări curente</p> <ul style="list-style-type: none"> - finalizarea și predarea unor proiecte/dosare/portofolii la termene fixe - necesitatea refacerii fizice și psihice după eforturi intense - alimentație, odihnă activă și pasivă 	<p>suplimentar din alte materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> - antrenamente/eforturi zilnice cu efecte cumulate pe termen lung - încercarea altor modalități/variante de lucru, de soluții pentru a rezolva obiectivele propuse - activități care asigură menținerea unui tonus fizic și mental ridicat - activități casnice, stimulative, recreative, de premiere a performanțelor
<p>3. ACTIVITĂȚI NEIMPORTANTE DAR URGENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - trimiterea sau confirmarea primirii de e-mailuri - discuții protocolare directe sau prin telefon - convorbiri de lămurire, mulțumire sau confirmare a unor situații - rapoarte și corespondență oficială 	<p>4. ACTIVITĂȚI NEIMPORTANTE ȘI NEURGENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - implicarea în polemici care nu aduc nimic constructiv, discuții neconcludente - risipă de timp prin socializare neproductivă, <i>omorârea timpului</i> - telefoane și e-mailuri irelevante - emisiuni tv banale, navigarea haotică pe internet, jocuri pe calculator

Calitatea educației pentru timpul liber și manifestările creative ale elevilor sunt noțiuni strâns legate, utilizarea eficientă a timpului liber fiind condiționată de deprinderile formate în actul educațional de școală, familie și societate. Fig. 15 identifică principalii factori implicați în dezvoltarea creativității elevilor, în rândul cărora volumul și valorificarea calitativă a timpului liber sunt definatorii, conform informațiilor prezentate în https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Educatia%20pentru%20timpul%20liber%20si%20creativitatea.pdf.

Organizarea eficientă a timpului liber pentru copii, în familie, este condiționată de cunoașterea și respectarea unui set de norme/principii de valorificare a acestei resurse de către părinți. Conform opiniilor lui Cuznețov L./2008, acestea sunt sintetizate în fig. 16, asigurând planificarea rațională a activităților.

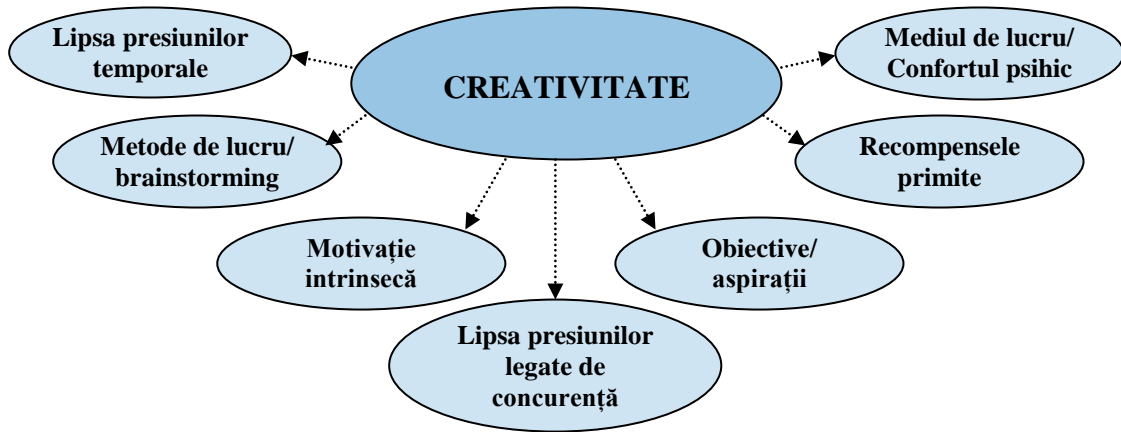


Fig. 15 Factorii care condiționează manifestarea creativă

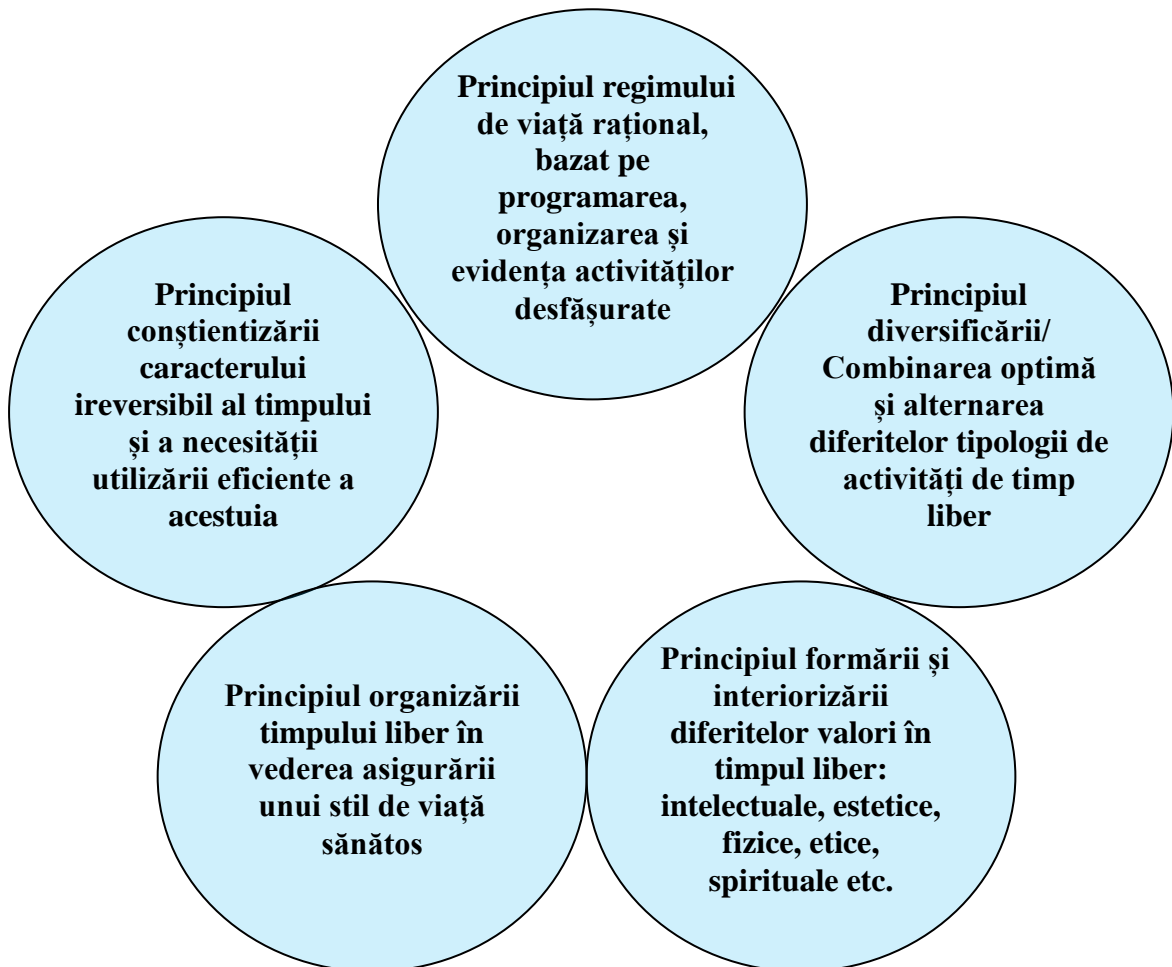


Fig. 16 Normele de bază ale valorificării resursei temporale în familie

Cap. 4 Strategii naționale și europene în domeniul politicilor de tineret pentru activitatea sportivă și timpul liber

Sunt demersuri care respectă direcțiile trasate de strategiile Uniunii Europene pentru tineret, cu implicații majore pe planurile: educațional, al incluziunii sociale, al sănătății și al ocupării forței de muncă. Conform *Strategiei Naționale în domeniul politicii de tineret 2014-2020*, pag. 7, în domeniul sportului sunt prioritare următoarele direcții de intervenție:

- Implicarea statului în promovarea și organizarea activităților competiționale pe plan intern și internațional.
- Campionatele școlare și universitare vor aborda minimum 10 ramuri de sport.
- Adaptarea și îmbunătățirea permanentă a tehnicilor de predare și a conținuturilor transmise în lecțiile de educație fizică, modernizarea activităților din liceele de profil și din cluburile sportive școlare.

Strategia vizează grupurile de tineri cu vârsta cuprinsă în intervalul 14-35 ani, cu o eșalonare pe următoarele etape cronologice: 14-19 ani, 20-24 ani, 25-29 ani, 30-35 ani. Conform Eurostat, populația tânără din România se încadrează numeric pe un trend descendent: de la 32,1% din totalul populației în 2003, la 28,6% în anul 2012. Scăderea va fi menținută și în următoarele decenii, generând un spor al natalității negativ, din cauza următorilor factori: reducerea drastică a natalității, emigrarea masivă a tineretului în lipsa unor perspective de realizare pe plan intern, nivel de trai și salarizare cu mult sub media UE, rigiditatea/lipsa de flexibilitate de pe piața muncii, rata crescută a șomajului în rândul tinerilor cu studii superioare – aproximativ 11% în 2012, creșterea speranței de viață și implicit a categoriei persoanelor de vârsta a 3-a.

Eforturile sunt concentrate pe 4 domenii distincte de interes, pentru a crea șanse ridicate de integrare socială, conform aceluiași document/pag. 9: Muncă și antreprenoriat, Cultură și educație non-formală, Participare și voluntariat, respectiv Sănătate, sport și recreere. Ultimul domeniu are ca orientare principală următoarele grupuri țintă:

- Tinerii încadrați în categoria consumatorilor și dependenților de alcool sau stupefiante.

- Tinerii cu obiceiuri alimentare/nutriționale auto-distructive, nesănătoase.
- Tinerii încadrați în categoria persoanelor cu dizabilități.
- Mamele tinere, cu vârsta cuprinsă între 15-19 ani.
- Tinerii depistați cu virusul HIV.
- Tinerii neimplicați în activități fizice/sportive și în cele cu caracter cultural.
- Tinerii cu probleme nervoase/psihice.

Realizând o sinteză a informațiilor prezentate de diferite organizații și asociații (Institutul Național de Statistică/2011, Eurostat/2012, Ministerul Muncii/2011, BOPT/2012, Comisia Europeană, Programul Național pentru dezvoltarea antreprenoriatului pentru tineret, Institutul de Științe ale Educației/2012, Eurobarometrul Tineri în Mișcare/2011, Anuarul Sportului/2009, UNICEF/2012, ESPAD/2011 etc.) implicate în colectarea datelor care vizează starea și angrenarea tinerilor în diferite activități pe plan național, pot fi enumerate următoarele caracteristici ale acestui segment de populație:

- Peste 28% dintre tinerii cu vârsta cuprinsă în intervalul 18-24 ani sunt încadrați la nivelul *sărăciei relative*, adică veniturile acestora sunt sub 60% din venitul mediu pe plan național. Aproape 31% dintre tinerii aceleiași eșalon sunt încadrați în categoria persoanelor afectate de sărăcie pentru anul 2011, procent aproape triplu față de media UE, unde valoarea este de 11%.
- Peste 60% dintre tinerii încadrați în intervalul de vârstă 18-34 ani locuiesc cu părinții, din cauza veniturilor insuficiente care le-ar permite atingerea stării de independență. Comparativ, pe plan european valoarea acestui indicator este mai scăzută, fiind sub 50%.
- Sunt semnalate deficiențe majore privind posibilitatea de a studia și lucra în paralel, piața internă fiind mai puțin flexibilă din acest punct de vedere. Aproximativ 17% dintre tinerii sub 24 de ani erau angajați în 2010 cu program de lucru parțial – la nivel național – în timp de media din UE era de aproape 29%.
- Implicarea în activități care deservește agricultura rudimentară/de subzistență este de asemenea puternic reprezentată în rândul tinerilor: mai mult de 40% dintre cei implicați în acest gen de activități informale au vârsta sub 34 de ani.

- Vârsta medie la care se căsătoresc tinerii a crescut pentru femei la 26 de ani, iar pentru bărbați la aproape 30 de ani, comparativ cu 22, respectiv 25 de ani la debutul anilor 90.

- Pentru anul 2012, rata șomajului pentru categoria de vârstă 25-34 ani era de 8,6%, ușor peste media națională. O valoare îngrijorătoare a șomajului este semnalată pentru categoria celor sub 25 de ani, de aproape 23%, dar la nivel național aceste valori diferă în funcție de regiuni. Peste 43% dintre șomerii de sub 25 de ani erau în această ipostază de mai bine de un an/șomaj cronicizat. Șomajul pentru categoria celor cu studii superioare și vârsta cuprinsă între 24-29 de ani era de aproape 11%, din cauză că una dintre cerințele angajatorilor vizează experiența la locul de muncă. Cei fără studii superioare și încadrați în aceeași categorie de vârstă au o valoare ușor mai mică a ratei șomajului: 10,3%.

- Media tinerilor care nu sunt nici angajați și nici nu sunt incluși în vreo formă de instruire sau programe educaționale/formare profesională – în 2012 – era pe plan național de aproape 17%, peste media UE, de aproximativ 13%.

- 27% dintre tinerii din România doresc să-și deschidă propria afacere, dar din cauza birocrăției și resurselor financiare limitate, doar 1% pot pune în practică aceste planuri, prin comparație cu 25% în alte țări membre UE. Educația antreprenorială este slab reprezentată pe plan intern, nu sunt preocupări reale de informare și capacitate a tinerilor, din acest motiv mai puțin de 10% dintre tinerii implicați în afaceri au o pregătire teoretică solidă, referitoare la acest domeniu.

- Implicarea tinerilor – cu vârsta între 14-25 ani – în activitățile educaționale formale este de aproximativ 56%, sub media UE, de 61%. Abandonul școlar pentru intervalul 18-25 ani este de peste 17%, această categorie nefiind implicată în activități educaționale sau formare/reconversie pe plan profesional, limitându-și astfel șansele de angajare și generând șomaj. Regiunile din sud-est și nord-est sunt cele mai afectate de rata abandonului școlar/aproximativ 20%.

- Incidența crescută a abandonului școlar este semnalată pentru debutul în ciclurile obligatorii ale învățământului/primul an, pentru ceilalți ani din ciclu acest aspect negativ fiind estompat. Motivele abandonului școlar sau ale întreruperii studiilor sunt diverse: lipsa resurselor financiare, necesitatea

autoîntreținerii, taxe prea mari raportate la venituri, incapacitatea familiei de a se sprijini continuarea studiilor, lipsa de perspective privind angajarea pe piața muncii, chiar și în urma obținerii unei calificări.

- Se constată o reducere a ratei de promovabilitate a tinerilor la examenul de bacalaureat, consecință a scăderii interesului față de actul didactic, dar și efect al corectitudinii organizării și desfășurării acestuia. Motivele des invocate de tineri – pentru neatractivitatea actului educațional – constau în numărul prea redus de activități practice și al celor extra-curriculare/în afara regimului zilei de școală.

- Rezultatele la testele PISA – programul pentru evaluarea internațională a elevilor, direcționate pe 3 domenii de competențe – matematică, științe și citire, au plasat România pe locurile 47-49, dintr-un număr de 65 de state evaluate. Cele mai mari scoruri le-au înregistrat țările din Asia – China, Taiwan, Japonia, Coreea de Sud, Singapore – iar pe plan european Finlanda.

- Este evidențiată o foarte slabă corelare orizontală între specializările tinerilor și locurile de muncă în care se încadrează – deseori specializarea nu are vreo legătură cu job-ul în sine – dar o bună corelare pe verticală – adică numărul celor supra-calificați sau sub-calificați, în funcție de poziția ocupată este mic. Doar 1 din 5 tineri crede că instruirea din școală este bine corelată cu necesitățile și cerințele de pe piața muncii.

- Dintre angajații cu vârste între 15-24 ani, numai 2% au fost implicați în 2011 în activități educaționale formale și non-formale, în timp ce media UE este de 13,5%.

- Doar 20% dintre angajatori asigurau cursuri pentru pregătirea propriilor angajați în 2011, în scădere față de anii anteriori.

- România este încă în rândul țărilor cu procentaje scăzute față de media UE, în privința utilizării tehnologiei informațiilor. În 2011 mai puțin de 50% dintre tinerii români cu vârsta între 15-24 ani utilizau internetul și computerul, în timp ce la nivel european media era de aproximativ 80%.

- Numai 1 din 10 tineri s-au implicat în cursuri educaționale formale și non-formale în alte țări, mult sub media UE, de 14%, existând și țări în care valoarea este de 20%.

- Implicarea în activitățile culturale a cunoscut, de asemenea, un regres semnificativ: 25% dintre tineri recunosc că nu citesc lucrări literare niciodată, 24% citesc de 2-3 ori lunar, iar doar 8% afirmă că citesc zilnic. S-

a redus și participarea la concerte de muzică modernă sau clasică, teatru, film, spectacole, operă, vizite la galerii de artă sau monumente istorice etc., mai puțin de 60% dintre tineri fiind implicați în aceste activități.

- 1 din 10 copii născuți în 2010 aparține unei fete cu vârsta cuprinsă în intervalul 15-19 ani, la aceeași categorie de vârstă fiind înregistrate și aproape 10% dintre avorturile totale pe plan național, aspect care demonstrează lipsa de eficiență a planificării familiale.

- În anul 2010, rata sinuciderilor în rândul tinerilor cu vârsta sub 19 ani era de peste 6 cazuri la 100000 persoane, mai mare cu 50% față de media înregistrată în UE.

- Fumatul, consumul de alcool și stupefiante au înregistrat o creștere: peste 30% dintre tineri fumează, 10% au declarat că sunt consumatori de alcool în fiecare zi, numărul celor care consumă substanțe interzise s-a dublat în 2011 față de anul 2007.

- În privința activităților fizice, 33% dintre tineri recunosc că nu se implică niciodată în acestea/sunt sedentari, iar restul de 66% că sunt implicați de mai multe ori lunar.

- Creșterea numărului de cluburi și asociații sportive este în expansiune, ca și a numărului de antrenori și sportivi legitimați, dar cu toate acestea se constată o stagnare a numărului celor implicați în activitățile sportive școlare și de masă/sportul pentru toți.

- 5% dintre tineri afirmă că nu beneficiază deloc de timp liber, aproape 80% folosesc ca sursă de divertisment televiziunea, 33% ies cu prietenii săptămânal, 17% petrec o parte din timpul liber zilnic în compania prietenilor, doar 10% nu au timp de socializare cu aceștia.

- 2/3 dintre tineri sunt mulțumiți de variantele pe care le au la dispoziție pentru petrecerea timpului liber.

- Implicarea în voluntariat este slab reprezentată pe plan național, prin comparație cu cea existentă la nivel european, peste 50% dintre tineri nefiind atrași de acest tip de activitate, doar 20% fiind implicați în aceste acțiuni, doar 5% dintre tineri sunt înscriși în diferite ONG-uri.

- Majoritatea tinerilor care părăsesc anual instituțiile de plasament – aproximativ 5000 – riscă să se confrunte cu cazuri de excluziune socială sau să se încadreze în categoria persoanelor sărace. Sărăcia tinerilor este mai puternic reliefată în mediul rural, dar și zone din mediul urban sunt afectate

de acest fenomen nedorit. Etnia romă deține cele mai ridicate procente de tineri afectați de sărăcie – peste 41% în mediul rural și 27% în mediul urban, prin comparație cu tinerii români – peste 10% în rural și 2% în urban. Aproximativ 17% dintre tinerii romi finalizează studii profesionale, de nivel liceal sau de învățământ superior.

- Risc ridicat de abandon școlar prezintă elevii care au cel puțin un părinte plecat la muncă în afara țării și a căror creștere este asigurată doar de un părinte sau de alte rude. Aceștia pot manifesta deviații comportamentale pe parcursul întregii vieți.

- Segmentul de vârstă cuprins între 20-25 ani reprezintă eșalonul tinerilor cei mai expuși la HIV, ei reprezentând 60% din totalul populației infectate pe plan național. Diagnosticarea lor este urmată frecvent de excluziunea pe plan social, de limitarea accesului la locurile de muncă, discriminarea pe multiple planuri etc.

- Din cele 700000 de persoane cu dizabilități pe plan național, în intervalul de vârstă 15-34 ani sunt încadrați între 80000-100000 de tineri. Foarte puțini dintre aceștia sunt încadrați în activități productive, conform handicapului pe care-l prezintă, sau sunt integrați în cadrul instituțiilor sociale de profil. Cei mai mulți/peste 70000 sunt în grija familiilor, fără consultare de specialitate, cu șanse reduse de integrare socială sau de absorbție pe piața muncii.

Ținând cont de toate datele enumerate anterior, ***Strategia Națională în domeniul politicii de tineret 2014-2020*** urmărește realizarea următoarelor obiective, pe principalele domenii analizate:

- Implicarea activă a tineretului pe piața muncii, cu valorificarea abilităților și capacităților profesionale dobândite, pentru ocuparea unor locuri de muncă în concordanță cu aptitudinile remarcate, sau managementul unor afaceri proprii.
- Rezolvarea sau diminuarea problemelor economice și sociale interne, care vizează sărăcia, șomajul, angrenarea în activități extenuante care asigură doar venituri pentru supraviețuire, insecuritatea locurilor de muncă, lipsa perfecționării și inovării pe plan profesional, lipsa acțiunilor de reconversie în funcție de dinamica economiei și a societății.
- Promovarea activităților care permit incluziunea socială și reducerea sărăciei în rândul tineretului, găsirea și implementarea unor soluții care să

permită independența financiară a acestora, în vederea unei autonomii legate de spațiul locativ și a creșterii șanselor de întemeiere a unei familii.

- Implicarea organizațiilor guvernamentale și neguvernamentale în vederea îmbunătățirii actului educațional formal și non-formal, ca premisă a creșterii nivelului intelectual, profesional și cultural al tinerilor.

- Creșterea ponderii educației non-formale pe plan național, ca variantă de compensare a curențelor înregistrate în învățământul formal. În acest mod sunt premise de realizare a competențelor vizate pe plan profesional, de realizare cu succes a inserției sociale, de formare a abilităților care permit învățarea pe tot parcursul vieții.

- Creșterea oportunităților de a participa la activități culturale variate, ca variantă de formare complexă a personalității, prin accesibilitatea actului cultural, care nu trebuie să fie afectat de starea financiară precară a multor tineri. Acordarea de sprijin tinerilor talentați în vederea realizării creațiilor cultural-artistice și a valorificării acestora.

- O prioritate o constituie realizarea efectelor favorabile în planul sănătății fizice și mentale, concretizate în armonie corporală și echilibru interior, în special prin activități sportive atractive și prin activități de timp liber bine selecționate și adaptate necesităților tineretului.

- Creșterea calitativă a educației vizând sănătatea populației tinere, a accesibilității informațiilor vizând planificarea familială și a asistenței medicale acordate mamelor și copiilor.

- Adoptarea unui set de măsuri îndreptate către reducerea incidenței infectării cu HIV și a sinuciderilor în categoria tinerilor.

- Reducerea factorilor care contribuie direct la o viață dezorganizată și nesănătoasă: alimentație nesănătoasă, consumul de alcool, fumatul, drogurile etc.

- Implicarea unui număr tot mai mare de tineri în activitățile sportive de masă sau cele de performanță, ca mijloc eficient de realizare a unui stil de viață activ și sănătos, de realizare a integrării pe plan social și de combatere a viciilor.

- Diversificarea continuă a variantelor oferite pentru petrecerea timpului liber, în contextul unor interese și stiluri proprii tot mai complexe, ca rezultat al emancipării în rândul tinerilor și accesului la informație.

- Formarea personalității tinerilor prin implicarea acestora în activități de voluntariat, după explicarea rolului, obiectivelor și efectelor acestora, pe plan profesional și social.
- Identificarea măsurilor care trebuie aplicate pentru anumite categorii vulnerabile de tineri, unde și riscurile sunt ridicate în privința acceptării pe plan social și a integrării profesionale: tinerii din familii pauperizate, romii sau alte etnii, cei din regiuni defavorizate, cei cu diferite dizabilități, cei care au ieșit din sistemul de îngrijire acordat de stat, cei exploatați sau discriminați etc.

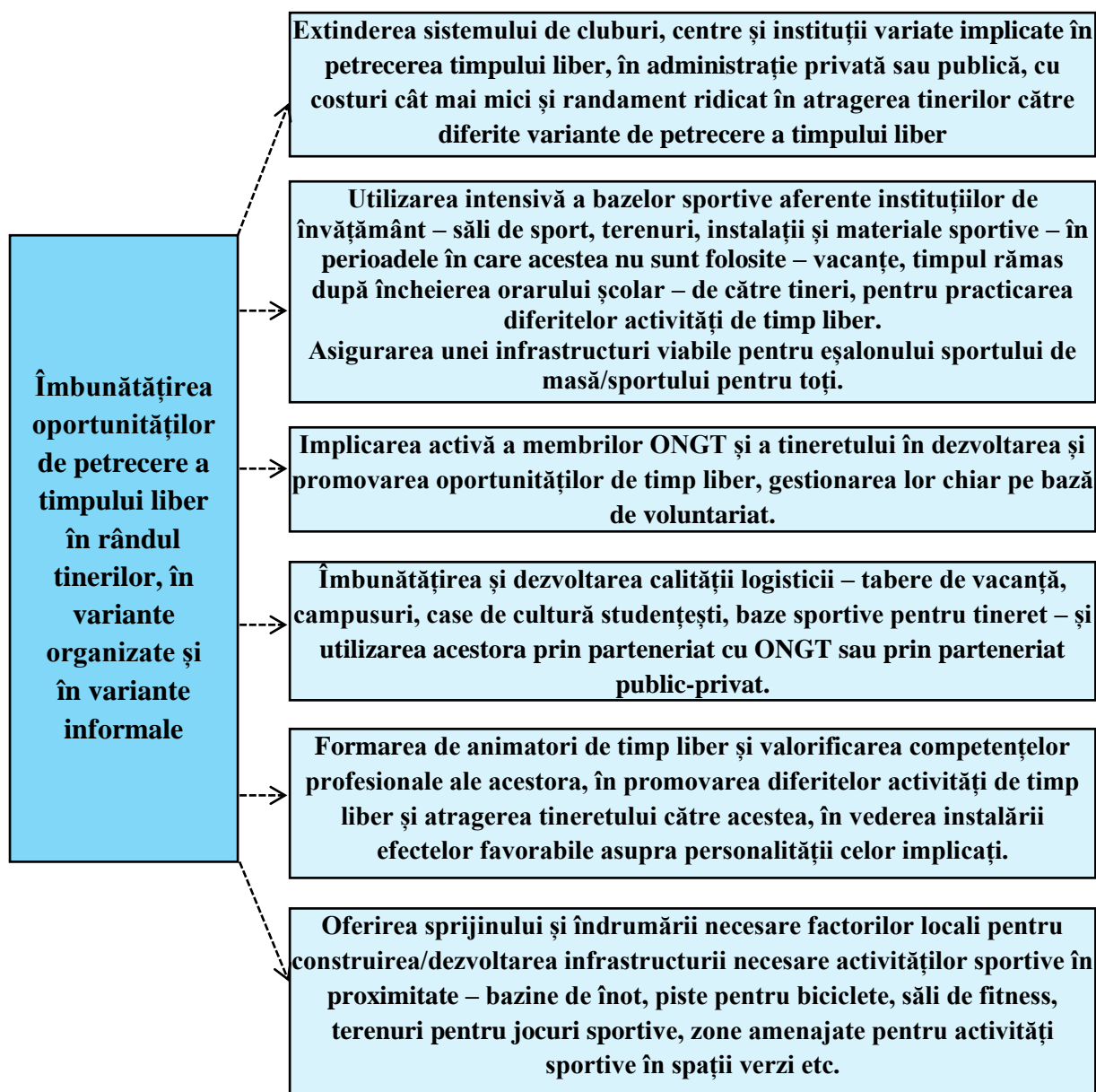


Fig. 17 Finalitatea și direcțiile urmate pe plan național pentru activitățile de timp liber

Pentru *domeniul Sănătate, Sport și Recreere*, fig. 17 și fig. 18 sintetizează principalele finalități și direcții prioritare pe care trebuie acționat, în vederea realizării dezideratului MTS, prin *Strategia națională în domeniul politicii pentru tineret*, p.6-7/
[www.mts.ro/documente/diverse/Strategia_Naționala_dezbatere%20publica\(1\)\(1\).doc](http://www.mts.ro/documente/diverse/Strategia_Naționala_dezbatere%20publica(1)(1).doc)

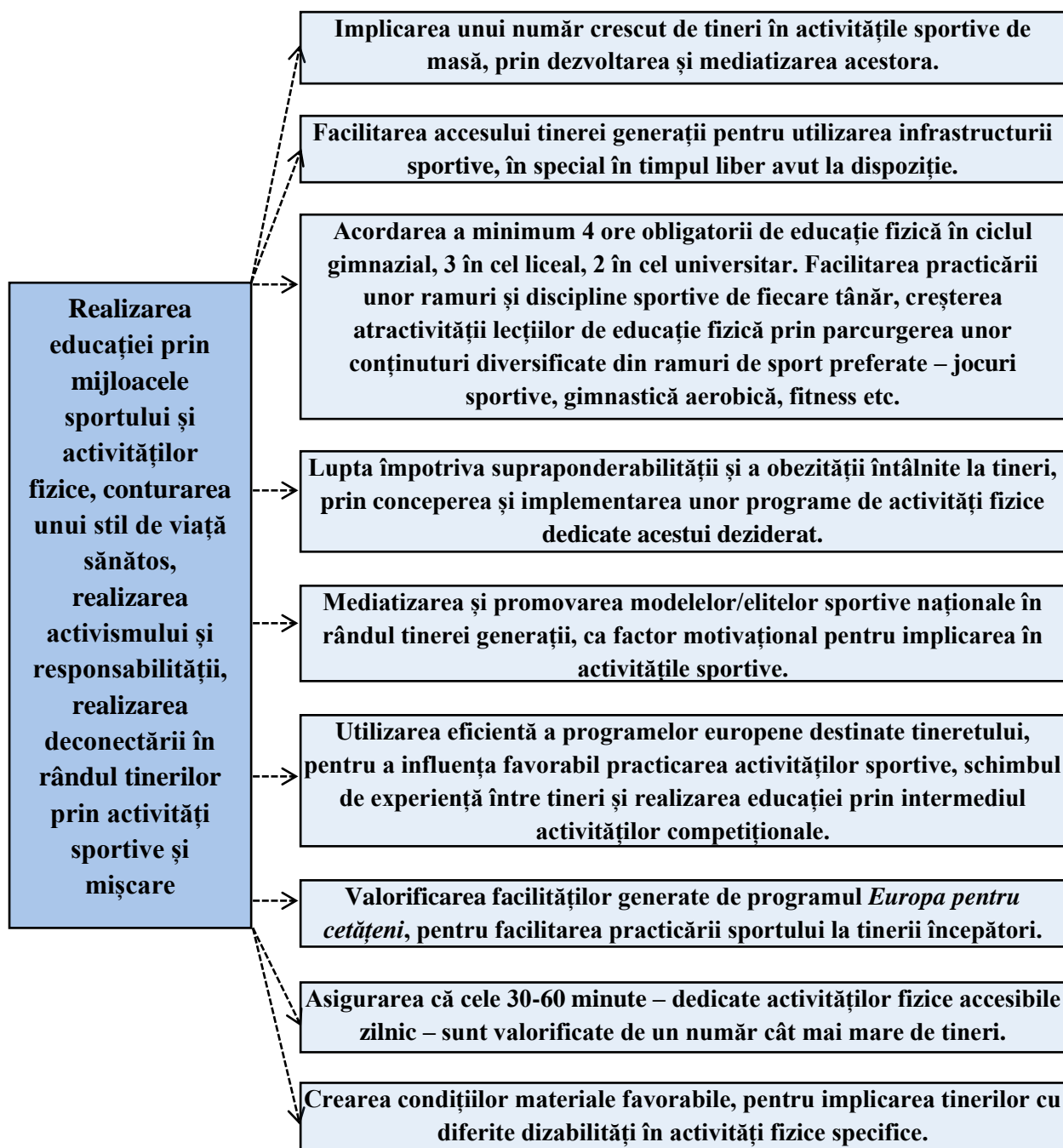


Fig. 18 Finalitatea și direcțiile urmate pe plan național pentru activitățile sportive

Strategia de dezvoltare a sportului în România – elaborată de MTS în anul 2016, pentru intervalul 2016-2032 – este axată pe cele 3 eșaloane ale

sportului: sportul de performanță, sportul pentru toți și sportul adaptat. Ca variantă de petrecere a timpului liber, eșalonul sportului pentru toți/de masă este cel mai bine reprezentat. Din acest motiv sunt prezentate sintetic în fig. 19 cele 5 situații analizate de documentul respectiv – conform pag. 26-30, respectiv 47 – și anume: punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și pericolele acestui eșalon, obiectivele strategiei. Principala finalitate a strategiei este creșterea cu 30% a populației implicate în activitățile fizice, în următorii 16 ani.

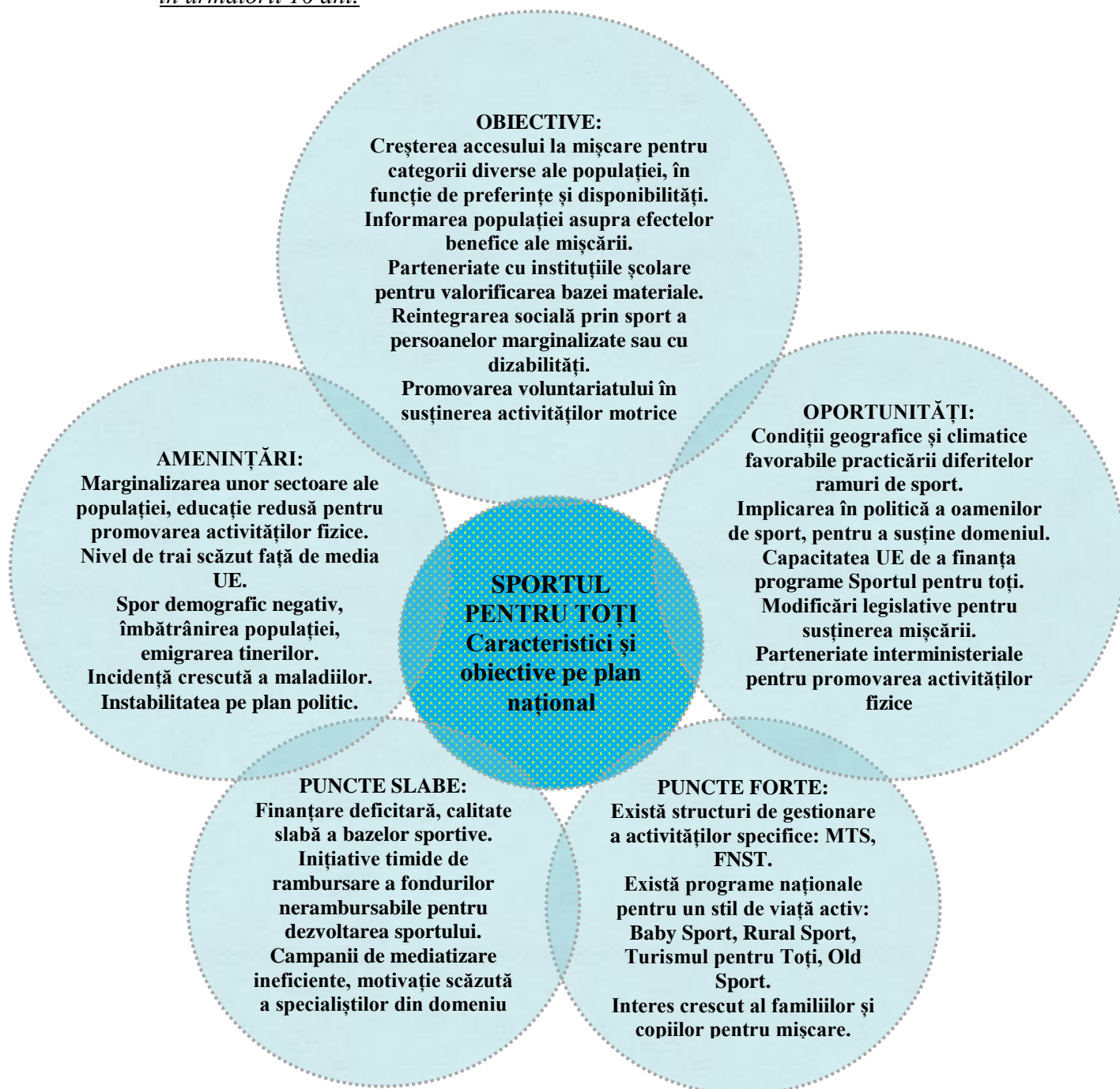


Fig. 19 Constatările și finalitățile strategiei destinate sportului pentru toți pe plan intern

Strategii și orientări europene vizând activitatea fizică

Orientările UE pentru activitatea fizică – conform documentului http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_ro.pdf – și confirmate de miniștrii sportului din țările membre UE, la 27/28 XI 2008 în reuniunea de la Biarritz, menționate și în Jurnalul Oficial al Uniunii Europene din 4.12.2013, conform <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:RO:PDF> –

identifică avantajele activităților fizice în privința optimizării stării de sănătate a populației. Ele vizează acțiunea cumulată a mai multor domenii/sectoare publice distincte, între care există o strânsă colaborare, așa cum rezultă din fig. 20:

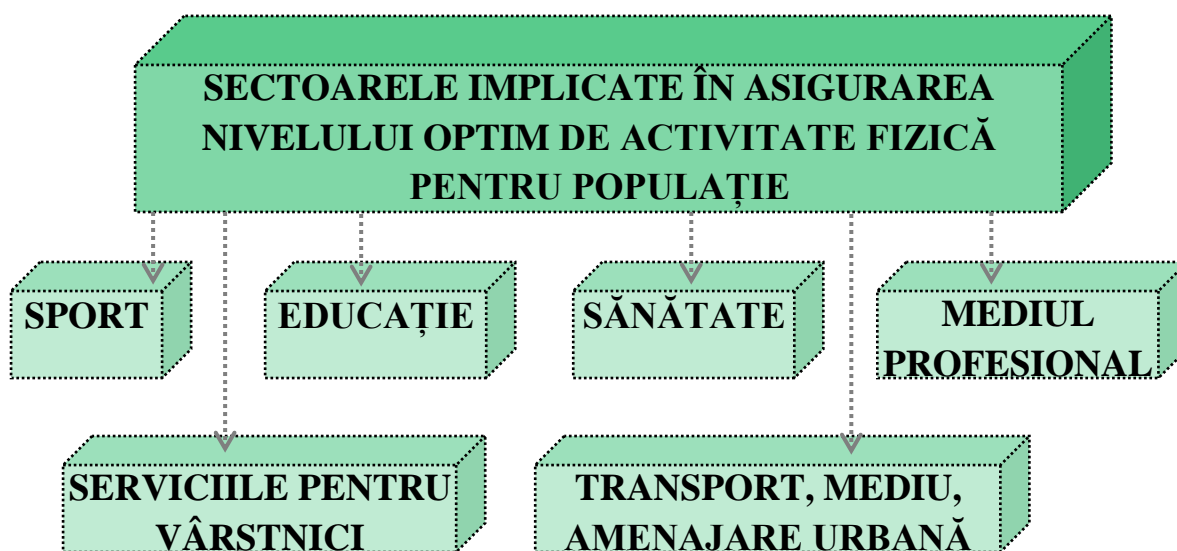


Fig. 20 Principalele sectoare responsabile de ridicarea nivelului de activitate fizică pentru populație

Implicarea în activități fizice este realizată pe multiple planuri și în contexte variate: cele mai multe sunt cele asociate timpului liber, la care se adaugă variantele legate de activități fizice specifice profesiei/locului de muncă, activitățile fizice casnice și cele din apropierea domiciliului, activitățile fizice legate de satisfacerea nevoii de locomoție/transport. Progresul tehnologic și schimbarea mentalității în rândul tinerelor generații au orientat preferințele acestora către preocupări cu o evidentă caracteristică sedentară – TV, internet, jocuri pe calculator. Dacă se adaugă și transportul motorizat facil, reducerea volumului de efort fizic casnic și profesional, rezultă că aproape jumătate din populația Europei are un stil de viață

sedentar, acesta accentuându-se odată cu înaintarea în vârstă, când activismul fizic scade progresiv. Lipsa de activitate fizică generează doar la nivelul UE aproximativ 1 milion de decese anual, conform OMS.

Schimbarea mentalității populației și orientarea acesteia către un stil de viață activ sunt posibile prin direcționarea fondurilor către proiecte ce promovează mișcarea, colaborarea eficientă dintre instituțiile publice și cele private permițând deseori atingerea acestui deziderat. Integrarea – pe plan european și particularizat pe plan național a programelor care susțin un stil de viață bazat pe mișcare – oferă astfel populației alternativa unei existențe, în care sănătatea fizică și mentală constituie obiectivul principal urmărit. Combaterea obezității în rândul maselor, conform direcțiilor recomandate de OMS – Organizația Mondială a Sănătății – vizează în principal rolul activităților fizice, și nu doar importanța stilului alimentar. Astfel, obezitatea este privită ca un rezultat al unui deficit de activitate fizică, aspect care poate fi remediat prin intensificarea acestor preocupări, în baza unor programe corelate logic și coordonate de instituții reprezentative la nivel european, național, regional și local.

Volumul minim temporal de efort ar trebui - conform aceluiași recomandări OMS – să se ridice la 30 de minute zilnic, 5 zile săptămânal, cu asocierea unei intensități moderate. În situația în care se optează pentru eforturi mai intense, acestea pot dura mai puțin: de trei ori săptămânal, cu 20 de minute de activitate fizică. Există și varianta de fragmentare în reprize mai scurte de lucru – aproximativ 10 minute – dar și posibilitatea de alternare a diferitelor tipuri de intensități. Pentru persoanele de vârstă a 3-a, prioritare sunt influențele asupra rezistenței aerobe, tonifierii grupelor musculare și dezvoltării echilibrului.

Creșterea intensității activităților reprezintă o modalitate de îmbunătățire a capacității de efort, la toate categoriile de vârstă. Pentru tineri sunt recomandate activități fizice de cel puțin o oră zilnic, continue sau pe reprize, insistând pe exerciții variate și atractive, în concordanță cu necesitățile etapei de dezvoltare motrică: coordonare, suplețe, anduranță, forța dinamică a principalelor grupe musculare, etc.

Tabelul 2 indică legătura dintre numărul de pași și încadrarea efortului standard de 30 de minute, în categoriile accesibil – moderat – intens, pentru persoanele adulte, respectiv pentru vârstnici.

Tabelul 2: Valoarea numărului de pași în funcție de categoria de vârstă și de dificultatea efortului

<i>Efort</i>	<i>Mersul ușor/plimbare cu intensitate redusă – 30 min.</i>	<i>Mersul moderat/intensitate medie – 30 min.</i>	<i>Mersul rapid, alert sau alergare/intensitate crescută – 30 min.</i>
<i>Adulți</i>	3500 pași	4000 pași	4500 pași
<i>Vârstnici</i>	2500 pași	3500 pași	4000 pași

Domeniul sportului

Pentru activitățile sportive pe plan național și european sunt alocate sume considerabile, care ar trebui să susțină nu doar eșaloanele destinate performanțelor și elitei sportive, ci și activitatea sportivă de masă/sportul pentru toți, destinat tuturor categoriilor sociale și de vârstă. OMS indică faptul că un dolar investit în activitățile sportive facilitează o economie de 3,2 dolari pentru sectorul medical.

Un aspect caracteristic zonei europene este faptul că activitățile sportive s-au diversificat tot mai mult în ultimii ani, iar personalul angajat în industria sportului a cunoscut o creștere de aproximativ 60%. O altă schimbare se manifestă în privința orientării populației pentru activitățile fizice individuale, afectând astfel implicarea în jocuri sportive. Explicația rezultă din dificultatea sincronizării unui număr mare de persoane pentru participarea la activități fizice în același timp, ca urmare a stilului de viață modern și orarelor de lucru extrem de variate, conform <http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/06/STRATEGIE-SPORT-.pdf>

Implicarea populației în activități fizice sportive necesită o bună dotare materială, accesibilitatea spațiilor necesare, sisteme de supraveghere și personal calificat pentru consilierea începătorilor. Este vitală întreținerea, modernizarea sau reconstrucția spațiilor sportive și valorificarea acestora la prețuri modice sau accesul gratuit al beneficiarilor, pentru a crește interesul și rata de participare la activitățile fizice.

Atragerea populației este rezultatul unor programe de activități fizice din categoria *Sportul pentru toți*, rezultat al colaborării interministeriale, al implicării factorilor locali, al mediului privat și al acțiunilor de voluntariat. Se urmărește prioritar mărirea numărului de beneficiari ai acestor programe, conștientizarea importanței și beneficiilor activităților fizice, a faptului că

participarea la activitățile sportive reprezintă un drept fundamental al oricărei persoane.

Principalii factori implicați în organizarea și gestionarea activităților sportive sunt reprezentați în fig. 21:

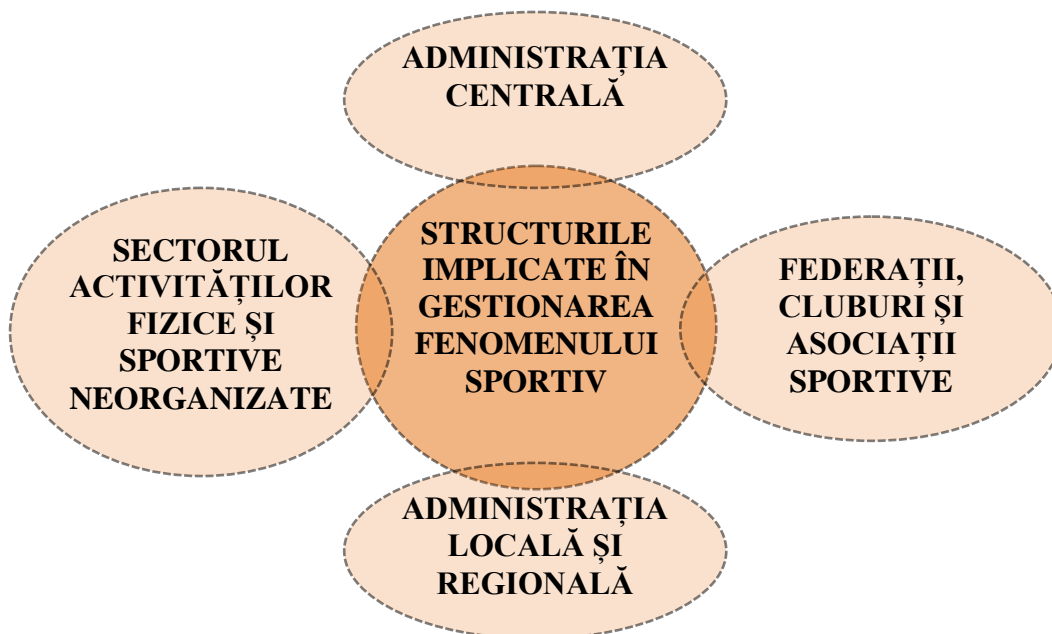


Fig. 21 Principalele structuri responsabile de activitățile sportive

Administrația centrală: principalul factor de finanțare este guvernul, care direcționează fondurile către administrațiile locale din teritoriu și către organizațiile sportive – federații, cluburi și asociații sportive. El este responsabil de conceperea și implementarea politicilor naționale pentru promovarea activităților fizice și competiționale.

Poate prioritiza gestionarea fondurilor în teritoriu, în vederea reabilitării bazelor sportive, în urma inventarierii stării acestora și recoltării opiniilor de la populație, vizând utilitatea acestor investiții și necesitățile reale ale comunității pentru activități sportive și recreative. Susține și promovează programe de activități motrice în rândul categoriilor defavorizate: vârstnici, cei cu venituri reduse sau șomeri, imigranți, persoane cu dizabilități, marginalizații social etc.

Facilitează demararea și implementarea parteneriatelor la nivel interministerial – educație, sport, tineret, muncă, sănătate, transporturi etc. – vizând crearea condițiilor optime de participare a populației la activitățile sportive de masă. Colaborează cu instituțiile publice și cu partenerii privați,

inclusiv cu media, în vederea promovării active a importanței activităților fizice în rândurile maselor.

Susține elaborarea și aplicarea unui sistem de evidență a datelor și de evaluare a calității proiectelor implementate, pe diferite regiuni și intervale de timp.

Administrația locală și regională este implicată în gestionarea și conservarea logisticii aferente activităților sportive, de crearea unor condiții favorabile pentru valorificarea bazelor sportive de către toată populația. Asigură măsurile legate de facilitarea transportului public și accesul populației din zonele urbane și rurale la bazele sportive, evitând discriminările legate de sex, apartenență politică sau religioasă etc.

Inventariază bazele sportive și de destindere, în colaborare cu diferite organizații sportive naționale și locale, pentru remedierea, modernizarea sau extinderea acestora.

Se implică în organizarea de evenimente sportive, concursuri, festivaluri, conferințe, simpozioane menite a populariza activitățile sportive de masă la nivel de comunitate, demarează campanii de promovare și de informare a cetățenilor despre valențele activităților fizice asupra bunăstării individuale și a întregii societăți.

Acordă sprijin și asistență directă organizațiilor sportive locale implicate în programe/proiecte care urmăresc reducerea sedentarismului la nivelul populației. Colaborează cu reprezentanții mediului educațional și cu cei din sistemul de sănătate, prin intermediul cărora se pot transmite mai ușor informații către populație, referitoare la necesitatea activităților fizice și avantajele unui stil de viață în care o parte din bugetul de timp liber este destinat exercițiilor fizice.

Sectorul activităților competiționale organizate de federații, cluburi și asociații sportive este caracterizat de concentrarea eforturilor pe susținerea activităților sportive de performanță și în mai mică măsură de facilitarea activităților sportive pentru toți/promovarea sportului de masă. O soluție o constituie conceperea și implementarea unor programe de activități fizice flexibile și rentabile, atractive prin conținut și care satisfac necesitățile maselor pentru mișcare. Instructori specializați și certificați pot aplica aceste programe, orientate deseori către prevenția maladiilor cardio-vasculare,

diabetului, atitudinilor deficiente și dezechilibrelor musculare cauzate de specificul profesiei etc.

Beneficiarii acestor programe desfășurate în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive nu trebuie însă să se limiteze strict doar la acumulările rezultate din participarea la aceste activități, ci trebuie să conștientizeze necesitatea formării unui stil de viață activ, în care mișcarea să fie prezentă și în alte contexte: deplasările la și de la locul de muncă, petrecerea pauzelor zilnice sau a timpului liber din weekend etc.

Colaborarea organizațiilor sportive cu mediul universitar și cu centrele de cercetare științifică, permite identificarea datelor utile populației, pentru a adopta cele mai bune măsuri în privința activităților fizice eficiente pentru sănătatea acesteia, prin participarea la programe de mișcare.

Activitățile fizice și sportive neorganizate includ eforturi fizice necompetiționale, bazate pe cheltuieli energetice zilnice, în urma unor acțiuni cotidiene – mers pe jos, mers cu bicicleta sau cu rolele, urcarea și coborârea scârilor, transportul diferitelor obiecte, activități casnice – la care se adaugă activitățile fizice de timp liber cu caracter sportiv și complementar – drumeții, jogging, pescuit sportiv, fitness, jocuri sportive, înot, vâslit, patinaj, sanie, schi, echitație, escaladă etc. Aproape toate aceste variante sunt accesibile și atractive pentru populație, implicând desfășurarea în mediul urban artificial sau în cel natural.

Activitățile fizice desfășurate în mediul natural nu trebuie să aducă prejudicii asupra acestuia, de regulă prin poluare – vezi activitățile sportive motorizate – sau prin modificări radicale ale configurației locațiilor și ecosistemelor, în vederea amenajării terenului – de exemplu amenajarea pistelor de schi, a traseelor pentru cicloturism sau a celor care presupun deplasarea cu ATV-uri.

Menținerea bazelor sportive deschise, până la ore înaintate în noapte, este o variantă ce facilitează accesul populației la valorificarea acestora și implicit la un stil de viață sănătos, bazat pe practicarea diferitelor ramuri și probe sportive preferate, mai ales atunci când accesul este facilitat și celor cu venituri reduse.

Factorii frenatori/limitativi ai acestor tipuri de activități fizice sunt sistematizați și detaliați în fig. 22:

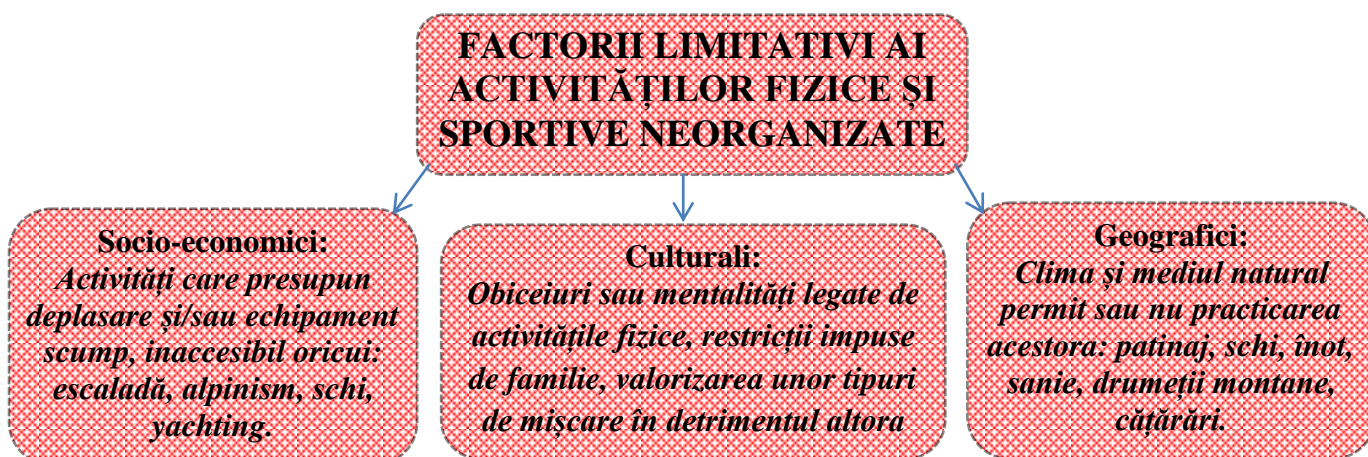


Fig. 22 Principalele cauze care pot frâna desfășurarea activităților fizice și sportive neorganizate

Domeniul sănătății

Acest domeniu evidențiază relația de condiționare existentă între nivelul de activism pe plan fizic și starea de sănătate a populației. Sistemul medical poate acționa prin promovarea valențelor activităților fizice, ca factor determinant în prevenția maladiilor. Este indicată promovarea acelor programe de activități fizice, a căror eficiență și utilitate a fost deja confirmată prin studii științifice aplicate pe loturi reprezentative de populație, și numai după o analiză atentă a riscurilor sau contraindicațiilor potențiale pe care le prezintă: leziuni musculare și articulare, creșterea exagerată a parametrilor funcționali, agravarea anumitor sechele etc.

Evaluarea periodică a efectelor diferitelor programe de activități motrice și utilizarea chestionarelor pentru recoltarea opiniilor celor implicați permit o mai bună depistare a grupurilor țintă/a celor care au nevoie cu prioritate de acestea. Formarea specialiștilor orientați către promovarea activităților fizice cu orientare către îmbunătățirea sănătății, impune noțiuni și competențe diversificate din domenii conexe: medicină sportivă, kinetoterapie, activități motrice și sportive etc.

Specialiștii încadrați în domeniul medical și care deservește instituții reprezentative pentru comunitate – școli, întreprinderi etc. – pot recomanda pacienților implicarea în programe de pregătire fizică sau îi pot direcționa către instructori specializați în activități motrice, pentru a fi incluși în programe de pregătire, în funcție de afecțiunile constatate, severitatea

acestora, vârstă, sex, potențial de efort, experiență motrică, motivație, preferințe. Evidența rezultatelor pe plan național oferă o imagine a progreselor realizate.

Personalul medical poate colabora cu profesorii de educație fizică din școli, în vederea eficientizării activităților fizice desfășurate, prin monitorizarea periodică a efectelor exercițiilor fizice utilizate asupra sănătății. Prevenția care debutează cât mai devreme are efecte pozitive pentru tot restul vieții.

Firmele implicate în furnizarea asigurărilor de sănătate pot oferi prime/stimulente clienților care sunt implicați în activități fizice, adoptă un stil de viață sănătos și care au un nivel superior al condiției fizice. Statul poate contribui la rentabilizarea afacerilor acestor furnizori, prin acordarea de deduceri și subvenții celor pentru care marketingul este axat pe promovarea activităților fizice în rândul asiguraților.

Domeniul educațional are noi provocări legate de stilul sedentar de viață a tinerilor, în majoritatea statelor UE. Obezitatea, diabetul, bolile cardio-vasculare sunt fenomene tot mai prezente în rândul școlărilor și adolescenților, care cu dificultate pot fi integrați în activități sportive de masă. Obligatoritatea orelor de educație fizică, ca și diversificarea activităților aferente acestei discipline sunt principalele soluții de captare a interesului elevilor și de formare a unei atitudini corecte față de efortul fizic practicat cu regularitate.

Studiile științifice au confirmat faptul că doar 2-3 ore de educație fizică săptămânal nu aduc ameliorări spectaculoase ale stării de sănătate, pentru acest aspect fiind necesar suplimentarea activităților obligatorii cu cele zilnice extra-curriculare/de timp liber, fără a fi afectat randamentul școlar. Pentru acest lucru este nevoie de accesibilitatea bazelor sportive proprii unităților de învățământ și după încheierea orarului zilnic.

Utilizarea tehnologiei moderne în lecțiile de educație fizică – înregistrări video, fotografiere, monitorizarea parametrilor funcționali, aparatură de determinare a compoziției corporale, aparate de evaluare a echilibrului și flexibilității, dispozitive de corectare a greșelilor tehnice și de accelerare a învățării motrice – permite eficientizarea proceselor de dezvoltare fizică și de îmbunătățire a capacității motrice.

Desfășurarea orelor de educație fizică în școli poate fi o modalitate de conștientizare a importanței HEPA (health-enhancing physical activity/creșterea sănătății prin activități fizice).

Transportul, mediul și planificarea urbană pot fi factori frenatori sau favorizanți ai activităților fizice. Evitarea deplasării cu mijloace de transport motorizate și concentrarea pe deplasarea prin mers pe jos, cu bicicleta sau cu rolele, constituie variantele cu impact preventiv asupra creșterii mortalității, a incidenței cazurilor de obezitate, a colesterolului, a hipertensiunii arteriale, a cazurilor de AVC etc.

Mersul cu bicicleta este considerat a fi mai eficient decât cel pe jos, în primul rând datorită intensităților de efort mai crescute care pot fi atinse, permițând îmbunătățirea condiției fizice. În Danemarca aproximativ 66% dintre tineri folosesc bicicleta constant pentru a se deplasa la și de la școală. Orașele în care nu există o ajustare corespunzătoare a infrastructurii rutiere – pentru facilitarea mersului pe jos sau a celui cu bicicleta – prezintă și cele mai ridicate rate ale populației afectate de sedentarism, rezultat direct al utilizării în masă a mijloacelor motorizate de transport în comun, care devine un obicei nociv în rândul maselor.

Amenajarea pistelor pentru bicicliști, a spațiilor verzi și a zonelor stradale corespunzătoare impune însă și măsuri stricte de siguranță rutieră, pentru protejarea celor care aleg aceste variante de transport, dar mai ales pentru convingerea populației de a alege în număr cât mai mare această soluție *ecologică*. Interzicerea circulației auto în zonele centrale ale marilor orașe sau impunerea unor taxe foarte ridicate pentru accesul cu autoturismele în zonele vizate, a determinat o fluidizare a traficului și o creștere spectaculoasă a celor care aleg variantele de deplasare nemotorizate.

Mediul profesional cunoaște noi abordări pe plan european, ca rezultat al progreselor tehnologice înregistrate în ultimele decenii, în majoritatea sectoarelor de activitate. Efectul acestora este concretizat într-o reducere drastică sau chiar o anulare a efortului fizic pentru aproape toate profesiile, ceea ce generează consum energetic redus asociat activităților fizice. Există și situații în care solicitările fizice sunt prezente, dar fără o acțiune echilibrată asupra articulațiilor și grupelor musculare, deseori fiind caracterizate de acțiuni stereotipe selective – de exemplu pentru cei care

realizează ambalarea sau sortarea de produse – cu suprasolicitarea segmentelor respective.

O soluție de rezolvare a acestor situații ar fi introducerea unor programe zilnice de exerciții fizice la locul de muncă, cu efecte directe asupra compensării inactivității fizice și accelerării consumului energetic, insistând pe echilibrarea eforturilor la nivelul tuturor grupelor musculare. Această variantă facilitează obținerea și menținerea unei condiții fizice relativ acceptabile, fiind integrată în sistemul de acțiuni al unui stil de viață sănătos. Patronii/angajatorii și sindicatele trebuie să conștientizeze importanța acestor programe și să ia măsuri pentru implementarea și transformarea lor în obișnuințe.

Activarea fizică a personalului angajat la locul de muncă presupune inițierea următoarelor demersuri, conform fig. 23:

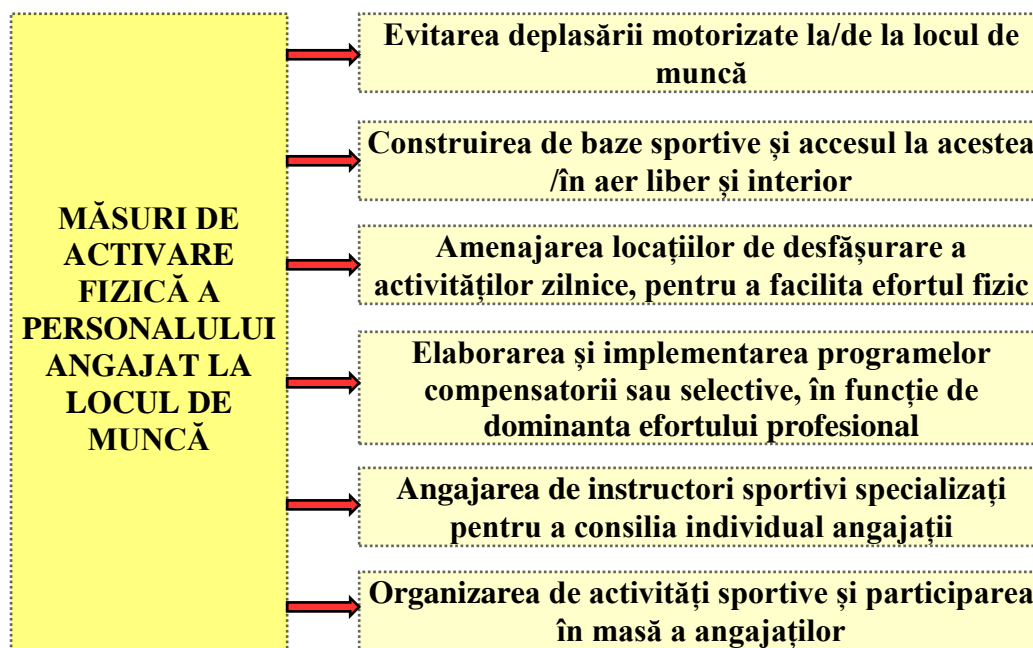


Fig. 23 Soluțiile de activare pe plan fizic a angajaților la locul de muncă

Există state în care ministerul sănătății acordă certificate de sănătate și alte facilități, instituțiilor care oferă programe de pregătire fizică/mișcare la locul de muncă.

Serviciile pentru vârstnici sunt tot mai importante pe plan european, în contextul progreselor din domeniul medical și creșterii speranței de viață. Nivelul condiției fizice și starea de sănătate a acestei categorii sunt rezultate ale stilului de viață din etapele anterioare, dar includerea activităților fizice moderate și accesibile în stilul de viață,

reprezintă o condiție obligatorie pentru menținerea independenței funcționale.

Mișcarea, indiferent de variantele sub care este prezentă la acest eșalon de vârstă – plimbări de 30 de minute, jogging, urcarea și coborârea scărilor, activități casnice, grădinărit, înot, exerciții de forță cu încărcături reduse etc. – are un rol determinant în prelungirea duratei de viață activă și limitarea efectelor diferitelor stări patologice în sferile somatică, funcțională și psihică, inerente după vârsta de 80-90 de ani. Sunt recomandate activități fizice suplimentare cel puțin de 2-3 ori săptămânal, cu adresabilitate asupra îmbunătățirii funcției cardiace, a tonusului și forței musculare.

Trebuie luat în calcul potențialul economic al activităților fizice, pentru statele care dețin o pondere importantă de cetățeni vârstnici. S-a constatat că prevenția prin intermediul mișcării este mai eficientă decât tratamentele medicale costisitoare, după ce stările patologice se manifestă. Din acest motiv, comunitatea, mediul familial și centrele de plasament trebuie să asigure cele mai bune condiții de asigurare a deplasării prin forțe proprii sau cu însoțitori, atât la interior cât și în mediul natural, participarea la diferite activități, crearea sentimentului de utilitate și incluziune socială.

Se pune accentul pe condițiile de securitate necesare participării la activități fizice, din cauza faptului că deficiențele vizuale, auditive sau de echilibru cresc vulnerabilitatea la accidente. Motivarea acestei categorii pentru implicarea în activități fizice și conștientizarea importanței acestora se face prin prezentarea beneficiilor mișcării asupra tuturor planurilor existențiale: fizic, psihic, social.

Cap. 5 Sociologia timpului liber și integrarea socială prin activități de loisir. Principalii indicatori ai calității vieții.

Sociologia activităților fizice s-a dezvoltat în special pe direcția sportului de mare performanță, pentru a depista și explica factorii care determină valoarea performanțelor, dar există și preocupări legate de activitățile fizice accesibile maselor. Principalele aspecte urmărite sunt legate de:

- Implicarea în diferite ramuri de sport în funcție de anturaj, vârstă, sex, clasă socială, profesie și factorii geografici. Jocul de fotbal este privit ca fiind accesibil tuturor claselor sociale, pe când tenisul, schiul sau echitația sunt caracteristice doar celor din elita societății, în special din cauza limitărilor de ordin financiar în practicarea lor.
- Relația dintre nivelul de instruire și afinitatea pentru anumite ramuri de sport sau activități fizice preferate.
- Creșterea gradului de participare a femeilor la activitățile competiționale sau de loisir, ca rezultat al mișcărilor feministe din ultimele decenii.
- Determinarea factorilor frenatori care afectează implicarea tineretului în activitățile fizice.
- Schimbarea percepției asupra mediului în care are loc activitatea fizică și rolul mișcării ecologiste în promovarea unor activități fizice care protejează natura: pescuit sportiv, canotaj, ciclism, mountain bike, surfing, cățărări libere, alpinism, turism sportiv, jogging etc.
- Găsirea unor soluții de reintegrare socială a sportivilor de performanță la finalizarea carierei.
- Optimizarea relațiilor de grup în cadrul echipelor sportive.
- Atragerea de noi participanți în ramuri de sport prin mediatizarea și popularizarea acestora și a sportivilor de elită în activitate.
- Combaterea agresiunilor și violenței în sport.
- Reducerea ratei de abandon sportiv.
- Creșterea nivelului cultural prin implicarea în activități sportive variate.
- Relația dintre activitatea fizică de performanță/loisir și mediul economic sau cel social, rolul globalizării în promovarea unor ramuri de sport și a unui stil de viață activ sau în manifestarea unui stil de viață sedentar.
- Diferențierile evidente dintre caracteristicile sportului de performanță și eșalonul sportului de masă/sportul pentru toți.

- Rolul și funcțiile activităților fizice în corelație cu tipul de regim social: democratic/dictatorial.

Legătura dintre activitățile fizice de loisir și cele sportive cu sistemul social este evidențiată de două abordări distincte: *teoria funcționalistă* – care evidențiază rolul practic și utilitatea socială a activităților fizice, respectiv *teoria conflictualistă* – care exagerează rolul claselor sociale antagoniste și a conflictelor inerente existente între acestea. Fig. 24 evidențiază trăsăturile definitorii, pentru fiecare dintre aceste variante de interpretare a rolului activităților fizice pe plan social.

FUNȚIONALISMUL

Facilitează integrarea socială a celor din clasele defavorizate și care se afirmă pe plan sportiv prin rezultate superioare.

Activitățile fizice sportive au funcție educațională, contribuind la formarea și promovarea valorilor etice, cu rol în menținerea stabilității sociale.

Societatea în ansamblu are de câștigat prin faptul că activitățile fizice facilitează optimizarea stării de sănătate a populației, la toate eșaloanele de vârstă.

Sportul oferă modele – campioni – spre care sunt orientate tinerele generații.

Activitățile fizice sunt un bun mecanism de manifestare controlată și estompate a pusiunilor agresive, comportamentul motric fiind delimitat de reguli clare și unanim acceptate.

Sunt create condiții de formare a sentimentelor de apartenență la un grup sau entitate socială – de exemplu suporterii echipelor de club sau cei ai naționalelor vor acționa solidar în susținerea acestora.

CONFLICTUALISMUL

Activitățile sportive pot accentua separarea socială sau rasială a grupurilor – vezi lipsa accesibilității ramurilor de sport scumpe sau dominația sportivilor de culoare în probele de sprint – situații care generează deseori frustrări.

Sunt transferate în competițiile oficiale rivalități mai vechi dintre națiuni – de exemplu întâlnirile dintre Japonia și China, Franța și Anglia – sau dintre instituții – de exemplu confruntările dintre clubul Steaua/apartținând Ministerului Apărării Naționale și Dinamo/apartținând Ministerului De Interne.

Performanțele și doborârea recordurilor sunt mai importante decât sănătatea sportivilor.

Mentalitățile învechite blochează accesul celor din clasele marginalizate și, deseori, a femeilor la funcții de conducere/management din ierarhia marilor cluburi sau federații.

Mediatizarea sportului exacerbează trăsăturile masculinității: putere fizică, dominație, mascarea sau inexistența sentimentelor.

Activitatea sportivă este deseori consumată ca un drog de practicanți și spectatori, pentru că permite detașarea temporară de problemele proprii și ignorarea aspectelor mai puțin plăcute ale vieții sociale.

Fig. 24 Atributele celor două teorii analizate

Implicarea individuală în activități fizice de loisir și selectarea acestora este generată de motivații variabile: îmbunătățirea imaginii corporale, creșterea prestigiului, stimei și încrederii în sine, manifestarea independenței personale, testarea și depășirea anumitor bariere fizice și

mentale. Dacă efectele practicării exercițiilor fizice sunt cele scontate, atunci implicarea subiecților în activități sportive de performanță sau loisir este de lungă durată. Familiarizarea elevilor cu practicarea diferitelor ramuri de sport din copilărie va crește șansele de implicare constantă în activități fizice la vârsta adultă, prin selectarea celei mai bune variante de activitate motrică, în acord cu regimul de viață și cu noile contexte sociale.

Existența temelor pentru acasă – în lecțiile de educație fizică – ar fi o bună variantă de odihnă activă și de orientare a elevului către ameliorarea carențelor legate de propria motricitate, pe lângă faptul că ar contribui la formarea obișnuințelor de practicare independentă a exercițiilor în timpul liber – Firea E./1989, citată de Toma G., Toma Șt./2013, p. 16.

Comportamentul social al viitorului adult este multiplu determinat de următorii factori: *familie, anturaj și școală*, care acționează simultan pe parcursul evoluției sale ontogenetice, conform linkului https://books.google.ro/books?id=d9FaOkliBIAC&pg=PA9&lpg=PA9&dq=sociologia+ timpului+liber&source=bl&ots=QBbCAyOEZf&sig=iiZtYHasHyZMjRSljnVV83vNpU0&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwj_7q_sko_ZAhWEkSwKHXmcAH4Q6AEILTAA#v=onepage&q=sociologia%20timpului%20liber&f=false.

Familia are influențe puternice asupra comportamentului motric al copilului, care va determina stilul de viață activ sau pasiv ca adult. Majoritatea opțiunilor pentru petrecerea timpului liber sunt conturate și interiorizate până la vârsta de 12-13 ani, obișnuințele formate la aceste vârste vor justifica comportamentul motric la maturitate: copiii sedentari au șanse ridicate de a deveni adulți sedentari și invers. Stilul de viață și preferințele comune sau divergente de loisir – prin activități fizice sau preocupări pasive – au o influență considerabilă asupra calității relațiilor din căsnicie.

Anturajul oferă alternative diversificate de implicare în forme de loisir, dar deseori este responsabil pentru comportamentele deviate ale adolescenților: consum de droguri, abandon școlar, manifestări violente etc.

Școala acordă încă un accent exagerat dimensiunii instructive, reducând importanța laturii educative. Îmbinarea rațională a solicitărilor didactice cu valorificarea timpului liber, prin diferite variante de loisir, constituie o modalitate de creștere a rezultatelor școlare. S-a demonstrat științific că o combinație rațională a activităților fizice sportive cu cele

școlare conduce la progrese ale performanțelor pe linie didactică – Rehberg & Schafer/1968. Alte studii au evidențiat faptul că un nivel ridicat de instruire și o pregătire profesională superioară, atrag după sine o implicare mai puternică a persoanelor respective în activități fizice, ca efect al conștientizării importanței unui stil de viață activ și sănătos.

Includerea mai multor ore de educație fizică, educație muzicală educație plastică și teatrală în învățământul primar din Franța, chiar cu reducerea numărului de ore alocate disciplinelor clasice, a condus la o îmbunătățire semnificativă a randamentului școlar. Din acest motiv, se urmărește reducerea abandonului și creșterea implicării elevilor în activitățile fizice curriculare și sportive, prin promovarea motivației interne, care presupune implicarea din plăcere a elevilor în lecții, fără a exista constrângerea unor obiective de performanță sau adoptarea unui comportament orientat pe obținerea unor note cât mai mari.

Motivația abandonului activităților sportive la adolescenții de peste 17 ani este diversificată și sintetizată în fig. 25

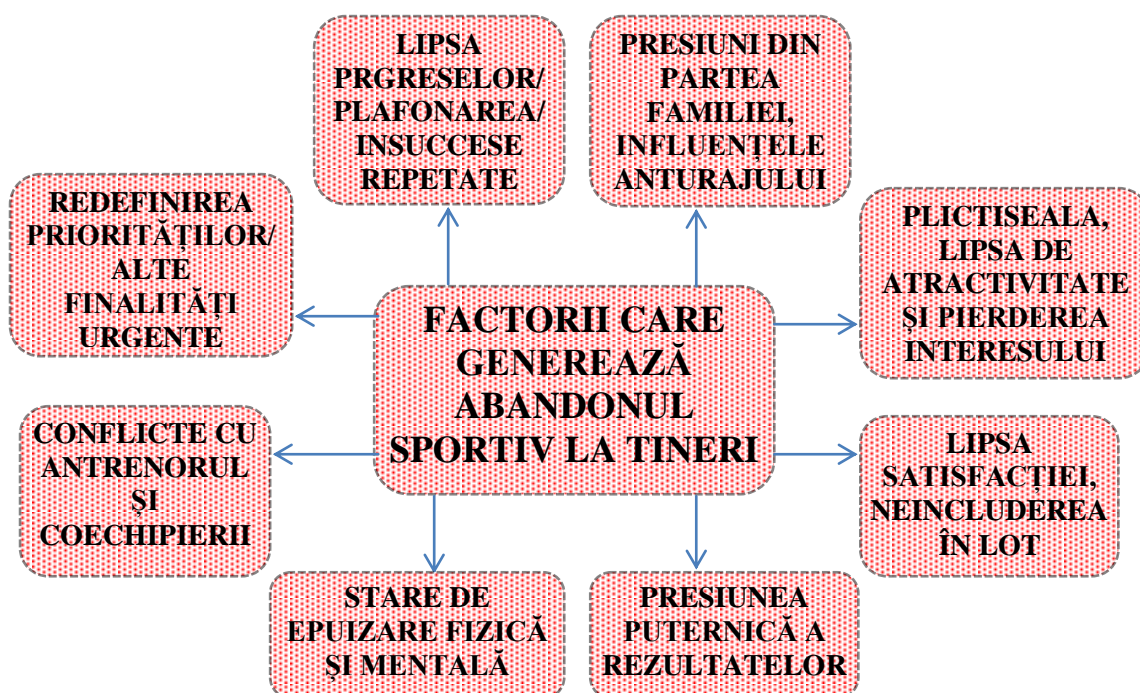


Fig. 25 Motivația abandonului activităților fizice la tineri

Atracția băieților către efort fizic și implicarea superioară a acestora este explicabilă printr-un nivel de agresivitate superior fetelor, care excelează însă prin mișcări mai precise, agilitate, coordonare și flexibilitate.

Participarea mai redusă a fetelor în activități sportive este explicabilă prin următorul complex de factori:

- Forța și puterea musculară, procentul de țesut muscular, toleranța la acidoză sunt în avantaj în cazul bărbaților, favorizând și rezultate superioare în activitățile fizice care le solicită.
- Teama femeilor de a nu se răni, tulburările și transformările fizice induse de perioada pubertății, afectarea imaginii corporale printr-o hipertrofie musculară exacerbată, teama unor eventuale complicații legate de fertilitate și sarcină.
- Educația primită, modelele și standardele sociale îndepărtează deseori femeile de implicarea în ramuri de sport *rezervate* prioritar bărbaților, chiar dacă în ultimii ani situația a fost vizibil remediată: sporturi de contact, fotbal etc. Sunt bine cunoscute comentariile peiorative ale presei sportive și ale bărbaților la adresa echipelor de fotbal feminin, cu toate că sunt înregistrate progrese vizibile în privința calității jocului. Și bărbații implicați în practicarea sporturilor *feminine* sunt ironizați deseori, ceea ce poate genera afectarea imaginii de sine și abandon.
- Media promovează mai mult imaginea sportivilor bărbați, cele mai multe posturi în ierarhia organizațiilor sportive sunt ocupate de bărbați, aceștia dețin supremația și în privința antrenoratului, chiar pentru echipele sau sporturile feminine.
- Mentalitatea socială alocă dreptul femeilor de a participa prioritar la competiții considerate a fi destinate lor: gimnastică aerobică, artistică la aparate, ritmică etc., în primul rând pentru că solicită abilitățile fizice evidente pe care în special femeile le dețin. Ultimele decenii promovează însă accentuat un stil de viață sănătos, în care mișcarea accesibilă sub forma activităților fizice accesibile de loisir, nutriția rațională și imaginea unui corp armonios dezvoltat sunt principalele ținte ale preocupărilor femeii moderne.
- Formele de comportament feminin atipic – manifestări agresive, atitudine dominatoare, combativitate extremă etc. – sunt privite încă în societatea actuală ca excepții de la regulile și normativele care caracterizează noțiunea de feminitate – finețe, fragilitate, emotivitate, dependență etc. Acest aspect determină deseori neimplicarea fetelor în

activități sportive sau abandonarea acestora, chiar dacă acestea dețin acel complex de aptitudini fizice și psihice favorizante pentru realizarea de performanțe pe plan motric.

Ponderea implicării categoriilor de populație în activitățile fizice scade odată cu vârsta, orientarea fiind către activitățile de loisir pasiv sau eforturi fizice accesibile și reduse ca intensitate: grădinărit, plimbări etc. S-a constatat că cei sub 30 ani, persoanele necăsătorite și cele cu nivel superior de pregătire fizică se implică mai frecvent în activități fizice sportive sau de loisir, ponderea activităților sportive fiind deținută încă de jocurile sportive.

Persoanele din clasele sociale cu profesii care implică prioritar efortul fizic, vor fi mai puțin angrenate în activități fizice de loisir, din cauza faptului că nivelul lor de epuizare fizică este mai ridicat și vor prefera variantele pasive de petrecere a timpului liber și reîncărcare energetică. În schimb, cei din clasele superioare cu venituri mai ridicate și cu solicitări dominante în sfera intelectuală, vor prefera pentru compensare formele loisirului activ. Există și diferențieri majore între formele de petrecere a timpului liber în mediul rural și cel urban, chiar la aceleași categorii de vârstă. Lipsa condițiilor materiale/infrastructura deficitară și alternativele reduse sau uneori inexistente pentru activitățile competiționale din sate, timpul liber mai redus, activitățile fizice agricole de lungă durată sunt factori care limitează drastic accesul acestei categorii de populație la variante ale loisirului bazat pe efort fizic sportiv.

În funcție de încadrarea persoanelor pe diferite paliere/clase sociale, implicarea și participarea în activități fizice cunoaște în timp diferențieri evidente, mai mult sau mai puțin estompate în funcție de regimul politic și economic al națiunii respective. Tabelul 3 evidențiază trăsăturile definitorii ale practicării activităților fizice pentru clasa socială superioară, clasa de mijloc și clasa muncitoare.

Tabelul 3 Specificul activităților fizice în funcție de încadrarea în clasele sociale

Clasa superioară/dominantă reprezentată de elita societății în domeniul financiar, economic, politic, latifundiar, industrial etc.

- Se evidențiază prin acțiuni de menținere a unor standarde sociale înalte/elită, acumulări pe plan material, nevoia de a epata prin statutul social deținut și de a beneficia de avantajele acestuia – Veblen T/1966.

- Membrii nu se implică direct în acțiuni care presupun activități productive, munca de jos are conotații negative, pretențiile financiare și consumul sfidează posibilitățile celorlalte clase. Exemplu: Sunt cunoscute replicile unor vedete din industria modei – *Nu mă dau jos din pat pentru mai puțin de*

- Are un statut privilegiat, deprinderile formate și eforturile sunt concentrate pe abilități intelectuale superioare și cunoștințe la nivel de elită în domenii diverse: științe, filozofie, artă. Manifestă înclinații obsesive către lux, opulență, rafinement etc.

- Activitățile sportive sunt exclusiviste și urmăresc păstrarea caracterului special/elitist, membrii celorlalte clase fiind respinși din start de la participarea la acestea, din cauza imposibilității susținerii financiare, cu toate că multe dintre ele sunt acum accesibile și clasei de mijloc: călărie, automobilism, yachting, tenis, golf etc. Membrii acestei clase sunt reuniți deseori în cluburi și organizații cu acces restricționat.

Clasa de mijloc – reprezentată de antreprenori, intelectuali, administrație centrală și locală etc.

- Membrii ei conștientizează valoarea activităților fizice și efectele lor asupra societății în ansamblu: asigurarea unui climat de ordine și siguranță, disciplină, dezvoltarea capacității de relaționare, controlul agresivității și al violenței.

- A reușit progresiv să practice discipline sportive adresate elitelor, dar s-a implicat și în cele accesibile clasei muncitorești, dar cu atitudini și valori diferite de ale acesteia, aspect ce explică de ce în Anglia au existat mulți ani cluburi și ligi de rugby aparținând unor clase sociale diferite.

- Boxul, fotbalul, popicele etc. sunt disciplinele sportive vizate frecvent de această clasă, dar câștigurile rezultate au fost amplificate și de dezvoltarea industriei caselor de pariuri.

Clasa muncitoare – reprezentată de forța de muncă brută, cu statut financiar modest și caracterizată de lipsa proprietăților

- Sportivii de elită ai acestei clase devin modele sociale pentru tinerii cu același statut și reprezintă o variantă a rețetei succesului prin care îți poți depăși condiția socială și poți avansa rapid pe plan financiar.
- Sportul profesionist a permis în ultimii ani o ascensiune a reprezentanților acestei clase și încadrarea lor în topul câștigurilor, cu valori care sfidează veniturile clasei de mijloc – vezi cazurile jucătorilor de baschet, fotbal european sau american, luptătorilor de K1, box profesionist, motociclism etc. proveniți din medii pauperizate.
- În țările dezvoltate, chiar din sec. al XIX-lea, patronatele conștientizează importanța activităților fizice organizate în ridicarea productivității muncii și menținerea sănătății angajaților. Din acest motiv sunt oferite salariaților programe de pregătire fizică diversificate, ce includ accesul la bazine de înot, săli de fitness, etc. situația fiind perpetuată și în etapa actuală.
- Pentru această clasă, loisirul poate însemna și refacerea după muncă fizică, timpul respectiv fiind deseori petrecut alături de familie.
- În societățile totalitare, sportul în rândul maselor a constituit un mijloc eficient de control al acestora, prin eliberarea dezagrementelor și frustrărilor generate de privațiunile în planuri multiple, dar și prin manifestarea sentimentului de solidaritate și susținere a echipelor reprezentative în competițiile internaționale.
- Valorile care definesc activitățile fizice ale acestei clase – box, fotbal, lupte, curse de câini – sunt deseori în contrast evident cu noțiunea de fair-play: violență, vulgaritate, huliganism, subiectivism, luptă fără reguli, solidaritatea grupului, duritate, agresivitate etc.

Implicarea populației în activitățile fizice specifice de loisir și în cele sportive este condiționată de un complex diversificat de factori. O parte dintre ei – familia, școala, anturajul – au fost menționați anterior, dar fig. 26 surprinde și alte elemente importante care determină activismul fizic sau adoptarea unui stil de viață sedentar, conform <https://ro.scribd.com/doc/51327038/Activitati-timp-liber-A-T-L>.

Vârsta

Implicarea celor tineri este semnificativ mai puternică – peste 80% dintre adolescenți, pe când la vârstnicii de peste 70 de ani doar o treime este angrenată în efort fizic de întreținere.

Sexul

Aproximativ 2/3 dintre bărbați și doar 40-50% dintre femei sunt implicate în aceste activități, explicațiile fiind deja oferite.

Tipul de activitate motrică

Sporturile ce au solicitări intense sunt preferate de tineri, pe când cei mai în vârstă preferă activitățile mai puțin solicitante – plimbări, mers pe bicicletă, înot, jogging.

Familia

Modelele de conduită oferite, mentalitatea, susținerea morală și financiară sau dezinteresul pentru mișcare pot influența atitudinea viitorului adult față de activitatea sportivă.

Educația din școală

Calitatea bazelor materiale, atractivitatea și utilitatea orelor de educație fizică, prestația cadrelor didactice sunt factori care pot apropia elevii de activitățile motrice.

Mediul social

Anturajul și valorile sportive împărtășite sau negate de acesta pot constitui grupuri de interes pentru implicarea în diferite forme de mișcare: echipe de fotbal, pasionați de ciclism, role, culturism, nărcur etc.

Mediul economic și politic

Legislația favorabilă activităților sportive de masă, investiția în baze materiale de calitate, susținerea financiară a competițiilor, politici de stat eficiente orientate pe promovarea mișcării ca stil de viață etc.

Disponibilitățile financiare

Lipsa acestora poate limita drastic implicarea celor cu aptitudini în ramuri de sport prea scumpe, care reclamă investiții substanțiale în echipament și deplasări/gen schi sau alpinism.

Accesibilitatea și calitatea bazelor sportive

Amplasamentul necorespunzător, distanța exagerată până la acestea, supraaglomerarea lor sau calitatea precară a serviciilor oferite pot fi impedimente majore în implicarea populației.

Specificul geografic și clima

Poate facilita practicarea diferitelor ramuri de sport și limita implicarea în altele: înot, curse de rafting pe ape repezi de munte, surfing, alpinism, turism montan.

Integritatea fizică și starea de sănătate

Persoanele cu diferite dizabilități pot fi angrenate în competiții special programate, cei cu diferite probleme medicale se pot orienta către activități compensatorii și de intensitate redusă.

Mediatizarea, popularizarea activităților fizice

Pot atrage mase largi de oameni în diferite forme de activitate competițională sau de loisir, mai ales dacă sunt prezentate beneficiile și se oferă premii.

Fig. 26 Factorii care condiționează implicarea în activități de loisir sportiv

Socializarea prin intermediul activităților sportive

Activitățile fizice oferă condiții favorabile de manifestare a relațiilor de socializare în contextul actual, prin caracterul lor divers și

accesibil pentru toate categoriile de populație, orientând astfel viața celor implicați, pe coordonate legate de activism și sănătate. Sportul a devenit fenomen social datorită implicării multor factori în acest domeniu de activitate, denumit sugestiv *industria sportului*: practicanți, antrenori, manageri, preparatori fizici, medici, nutriționiști, spectatori, media etc. Este considerat o profesie pentru cei implicați la nivel înalt, dar poate fi inclus pe lista mijloacelor frecvent utilizate ca variantă de petrecere a timpului liber/sportul pentru toți.

Socializarea prin sport presupune asimilarea unor deprinderi de conviețuire și formarea unor atitudini specifice, valori și competențe, transferabile ulterior în activitățile sociale curente, fiind complementară acțiunilor de socializare exercitate de școală, familie și anturaj, conform <https://www.scribd.com/document/114024761/Activitati-de-Timp-Liber>.

Reducerea tensiunilor nervoase prin intermediul exercițiului fizic contribuie la îmbunătățirea relațiilor umane și la creșterea disponibilităților practicanților de a se angrena și accepta situații și relații interpersonale noi.

Legile și regulile proprii, rolurile atribuite celor implicați fac din lumea sportului un univers aparte, care poate forma și modela personalitatea umană prin contacte cu tipologii caracteriale variate și confruntarea cu situații inedite, ce impun adaptarea permanentă la noi contexte. Se consideră că sporturile de echipă sunt mai indicate pentru socializare, datorită necesității conlucrării permanente și identificării cu prioritățile grupului respectiv, coeziunea acestuia fiind fundamentală pentru funcționarea sa ca un tot unitar.

Limitarea manifestărilor de agresivitate verbală și fizică poate fi realizată ca efect al descărcărilor energetice din activitățile sportive, acestea fiind privite ca o supapă cu adresabilitate pentru delincvenți și pentru cei predispuși la acțiuni violente. Activitatea competițională formează capacitatea de a *tolera* acțiunile și deciziile celor implicați: adversari, coechipieri, arbitri, staff tehnic, spectatori, subordonând interesele personale celor ale echipei. Mișcarea și socializarea asociată acesteia oferă persoanelor timide, emotive, neîncrezătoare în propriile forțe, un prilej excelent de dezinhibare și întărire a stimei de sine. Pentru cei încadrați în categoria pensionarilor, apartenența la un grup implicat periodic în activități fizice, constituie o variantă de eliminare a sentimentelor legate de lipsa de

perspective sau de excluziune socială și de reducere a stărilor depresive și anxioase.

Trecerea prin diferite ipostaze asociate activităților sportive – schimbarea echipei, a anturajului, a ramurii de sport – atrage după sine manifestarea fenomenelor de *desocializare și resocializare*, adică abandonarea vechilor obiceiuri și mentalități și asimilarea altora noi, în conformitate cu noul context social. Exemplu: atunci când se face transferul la o altă echipă, aceasta va avea altă filozofie de joc, altă mentalitate, alte reguli interne, alte relații între membrii ei etc.

Factorii care influențează calitatea vieții sunt extrem de diverși, dar perspectiva asupra acestui subiect este strict subiectivă și depinde în principal de atitudinea și standardele autoimpuse.

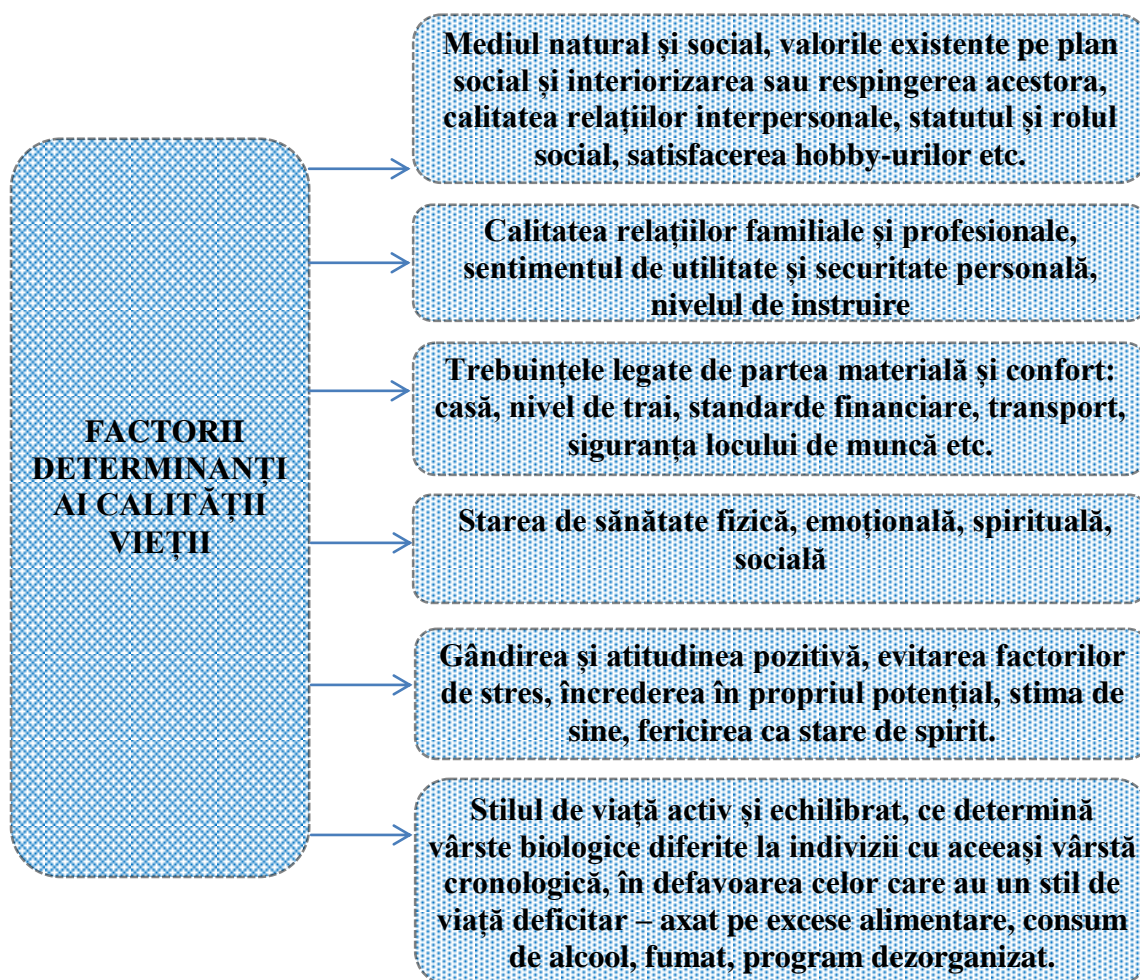


Fig. 27 Elementele care contribuie la imaginea personală a calității vieții

Capacitatea de a depăși cu rapiditate problemele inerente, raportarea la diferite evenimente și modul de interpretare/interiorizare a acestora, poate genera stări de fericire sau anxietate. Fig. 27 sintetizează principalii factori care contribuie la formarea impresiilor legate de calitatea

propriei vieți, cu mențiunea că ponderea lor în această imagine globală este semnificativ diferită de la un individ la altul, în funcție de ce anume acesta valorizează.

Intervenția organizațiilor sindicale a limitat treptat abuzurile asupra angajaților, a redus timpul efectiv de lucru și a condus la mărirea timpului liber, cu implicații favorabile asupra calității vieții. Timpul liber rezultat este *consumat* individual sau în grup, în funcție de preferințe și necesități, fiecare acționând pentru *a se simți bine*.

După cum se observă, activitatea fizică este un element de bază în sistemul elementelor care influențează semnificativ opinia asupra calității vieții, având efecte puternice pe plan morfo-funcțional, dar și în sfera confortului psihic. Persoanele care ajung să aibă o opinie favorabilă asupra calității propriei vieți/persoanele auto-realizate se remarcă printr-o serie de atribute care le diferențiază de restul maselor: acceptarea realităților și a celor cu care interacționează, nu își impun cu forța propriile opinii/mentalități și le acceptă pe cele ale celorlalți, detașare și echilibru în acțiunile întreprinse, originalitate și spontaneitate în acțiuni, încredere în propriile abilități, nivel ridicat de autonomie, evitarea relațiilor personale superficiale, identificarea și rezolvarea problemelor – nu căutarea vinovaților, lipsa sarcasmului, abordare filosofică a vieții etc.

Aprecierea calității vieții – conform rapoartelor Eurostat actualizate / http://www.insse.ro/cms/qol/index_ro.html – prezintă pentru România și media U.E. următoarele valori, asociate indicatorilor din tabelul 4.

Tabelul 4: Valorile indicatorilor legați de aprecierea calității vieții

Indicator analizat	România	Media U.E.	Top U.E.
<i>Satisfacția generală a vieții</i>	7,1/10	7/10	Finlanda 8/10
<i>Venitul anual net</i>	2734 €	16529 €	Luxemburg 33818 €
<i>Satisfacția financiară</i>	6,2/10	6/10	Danemarca 7,6/10
<i>Rata ocupării forței de muncă</i>	63,9%	67,6%	Suedia 76,9%
<i>Satisfacția la locul de muncă</i>	7,1/10	7,1/10	Finlanda 8,1/10
<i>Numărul mediu de ore lucrate săptămânal</i>	39,7	37,1	Olanda 30,3
<i>Satisfacția utilizării timpului</i>	6,9/10	6,7/10	Danemarca 7,8/10
<i>Populația absolventă a studiilor superioare pe intervalul 30-34 ani</i>	25,6%	39,1%	Lituania 58,7%

<i>Speranța de viață</i>	75,3 ani	81 ani	Spania 83,5 ani
<i>Satisfacția legată de calitatea relațiilor personale</i>	7,6/10	7,8/10	Irlanda 8,6/10
<i>Procent persoane care au pe cine să se bazeze în situații speciale</i>	94%	93,3%	Slovacia 98.6%
<i>Sentimentul de securitate la deplasările pe jos în zona domiciliului</i>	19,5%	28,4%	Malta 66,4%
<i>Procent raportare acte de violență și infracțiuni în mediul social</i>	14,1%	13,6%	Croația 2,8%

Se observă că, pentru majoritatea indicatorilor prezentați, România prezintă valori mai slabe decât media UE, cu toate că există și excepții: chiar dacă venitul mediu anual este foarte redus, cu toate acestea satisfacția financiară este ușor peste media U.E., ceea ce întărește ideea că populația are standarde și așteptări modeste legate de acest indicator.

Cap. 6 Cerințe și recomandări pentru adoptarea un stil de viață activ și formarea deprinderilor corecte specifice activităților fizice

- Evitarea scuzelor care limitează implicarea în activitatea fizică: am altă treabă, este prea dificil, este obositor, trebuie să fac curățenie, nu am timp acum, nu sunt în formă azi, nu am chef acum etc. Activitatea fizică trebuie abordată ca o prioritate, fiind la fel de importantă ca locul de muncă sau alte preocupări esențiale pentru o viață împlinită.
- Dacă orarul zilnic permite, plasarea activităților fizice dimineața, pentru a nu fi tentați să renunțăm la acestea pe parcursul zilei, din cauza apariției altor *probleme* care trebuie urgent rezolvate. Dezavantajul activităților fizice programate seara foarte târziu este legat de faptul că metabolismul și sistemul nervos vor rămâne puternic activate câteva ore după finalizarea lor, iar somnul nu va fi la fel de odihnitor și ne putem trezi dimineața apatici.
- Conștientizarea faptului că starea de oboseală poate fi înlăturată sau redusă cu ajutorul exercițiilor fizice de intensitate redusă sau medie, acestea având rol tonifiant pentru organism.
- Programarea antrenamentelor/activităților fizice conform unui orar pe zile, care trebuie vizualizat și respectat.
- Includerea activităților fizice simple și accesibile în regimul zilnic de viață: urcarea și coborârea scărilor, mersul pe jos sau cu bicicleta până la locul de muncă sau cumpărături, plimbările după mese, joggingul de la job până acasă, pauze de câteva minute cu efectuarea exercițiilor de stretching și respirație, activități fizice pe fond muzical etc.
- Abandonarea *soluțiilor minune* promovate în media – în special pentru slăbit: pastile, ceaiuri, centuri speciale – și care nu pot suplini beneficiile efortului fizic.
- Informarea permanentă asupra domeniului activităților fizice și asupra celor conexe: ramuri de sport preferate, beneficiile acestora și factorii de risc, nutriție adecvată, noțiuni de dozare a efortului, exerciții și programe de antrenament raportate la posibilitățile și necesitățile proprii, discuții cu cei care au reușit să aibă un stil de viață activ etc.

- Efort și voință de a trece peste disconfortul generat de schimbarea stilului de viață sedentar. Automatismele comportamentale și tabieturile se schimbă foarte greu, dar dacă sunt înlocuite progresiv cu activități fizice planificate sistematic, menținerea acestora va aduce doar beneficii, iar corpul va simți necesitatea mișcării.
- Motivarea pentru efort poate fi susținută de vizionarea unor filme sau programe de antrenament care ne interesează și ne mențin interesul crescut pentru activitățile specifice unor ramuri de sport, determinându-ne să aplicăm/adaptăm cele vizionate.
- Diversificarea exercițiilor fizice și a activităților de loisir, pentru anularea stărilor de plictiseală și a monotoniei antrenamentelor. Sunt indicate: alternarea exercițiilor, mărirea încărcăturilor, seriilor și repetărilor, schimbarea periodică a volumelor și intensităților de lucru, încercarea unor structuri motrice mai complexe sau noi. Toate acestea obligă organismul la noi modificări adaptative și evită plafonarea.
- Doar activitățile fizice de weekend – în condițiile în care în cursul săptămânii avem un regim de viață sedentar – nu vor conduce la progresele așteptate în planul motricității.
- Doar utilizarea cântarului – pentru a aprecia eficacitatea unor programe de antrenament destinate pierderii în greutate – este eronată, ea trebuie suplimentată cu date legate de modificarea compoziției corporale, a proporției dintre segmente, măsurarea perimetrelor diferitelor zone, evoluția parametrilor funcționali etc.
- Frecvența antrenamentelor este individualizată, pentru începători și cei care încercă adoptarea unui stil de viață activ, după o lungă perioadă sedentară nu sunt recomandate ședințele de pregătire zilnică, ci alternarea acestora cu zile de pauză, pentru a permite organismului să se refacă. Sunt indicate 2-4 activități săptămânale pentru aceste cazuri. Cu cât înaintăm în vârstă, cu atât organismul se reface mai greu și este nevoie de mai mult timp alocat acestui proces iar intensitatea eforturilor va fi redusă.
- Pentru evitarea suprasolicitării, în cazul sedențarilor care reîncep programe de mișcare, durata totală a efortului din activitatea fizică nu trebuie să depășească o oră. Această categorie va evita și exercițiile care

implică mișcări nenaturale ale corpului, gen împins cu haltera de la ceafă, tracțiuni la ceafă etc.

- Pauzele dintre seriile exercițiilor pot fi reduse progresiv: de la valori inițiale de aproximativ 3 minute, se poate ajunge în timp și la pauze de câteva zeci de secunde, ca efect al adaptării organismului și grupelor musculare la tipul de solicitare și creșterii rezistenței la efort. Acest aspect este deseori corelat și cu ridicarea frecvenței de lucru/viteză de repetiție mai mare în cazul execuțiilor din set, aspect posibil și printr-un control superior al mișcărilor.

- Jocurile și exercițiile distractive pot ridica nivelul emoțional și induce mai rapid starea de relaxare, din acest motiv utilizarea/intercalarea lor periodică în eforturile fizice solicitante este binevenită.

- Concentrarea pe aprecierea rezultatelor și a progreselor evidente, indiferent cât de ne semnificative par la o primă evaluare, ele determină optimism și dorința de a continua – de exemplu creșterea capacității de efort, a numărului de repetări la exercițiile efectuate, modificarea favorabilă a aspectului corporal etc.

- Acordarea unor recompense – mai puțin cele culinare – pentru finalizarea antrenamentelor: cumpărături, vizionarea unui film, ascultarea muzicii preferate etc.

- Planificarea unor obiective abordabile și formulate concret: în 4 săptămâni voi slăbi 2 kg., voi ajunge la 3 serii de flotări x 25 de repetări, voi face 10 genuflexiuni cu 50 kg, voi alerga 3 km. fără pauză etc. Se evită planificarea unor obiective prea îndrăznețe/utopice – de genul după 3 săptămâni de antrenament voi participa la maraton – care generează forțarea organismului, accidentări, dezamăgire și abandon.

- Urmărirea progreselor și respectarea principiului pașilor mărunți de la o ședință de efort fizic la alta: se mai adaugă o flotare în serie, se aleargă în plus 100-400 de metri, se crește ușor frecvența de lucru etc.

- Se evită extremele ca nivel de solicitare: la finalul antrenamentului nu trebuie să fim complet epuizați, iar a doua zi să nu ne putem da jos din pat din cauza febrei musculare, dar nici varianta în care facem mișcare 2 minute și apoi discutăm cu ceilalți sau să deschidem telefonul 20 de minute, nu este o soluție care să aducă ceva bun în privința acumulărilor dorite.

- Evitarea copierii programelor de lucru și a încărcăturilor folosite de ceilalți participanți la activități – de exemplu la sala de forță – pentru că nu știm care este condiția lor fizică și nici dacă eforturile/încărcăturile respective sunt compatibile cu necesitățile proprii și cu capacitatea de efort de la momentul respectiv. Deci nu te compara cu alții și nu trebuie să suferi dezamăgiri pentru că ei pot mai mult, ori reușesc execuții mai dificile și încă inaccesibile pentru tine.
- În sălile de fitness – și nu numai – cereți sfatul doar instructorilor angajați, mai ales când sunteți începător și nu știți să vă stabiliți clar prioritățile și să concepeți un program de lucru. Nu cereți și nu acceptați sugestii de la persoane neautorizate și care nu au pregătire de specialitate.
- Adaptați-vă programul de lucru la sala de forță, în funcție de solicitarea aparatelor de către ceilalți abonați. Exemplu: dacă aveți planificat să lucrați membrele inferioare la presă, dar acest aparat este suprasolicitat, pentru a nu avea pauze exagerat de mari între seturi, puteți opta pentru un alt exercițiu destinat aceluiași zone: genuflexiuni cu haltera, fandări bulgărești etc.
- Exercițiile fizice și deprinderile executate pe parcursul activităților fizice trebuie să fie bine coordonate și cunoscute, în caz contrar, tehnica deficitară și lipsa de precizie a mișcărilor accelerează consumul energetic și pot duce la accidente grave. Sunt preferate – cel puțin pentru primele sedințe de efort fizic – exerciții cât mai simple.
- Sunt de evitat exercițiile efectuate haotic la diferite aparate de forță – se trece rapid de la un aparat la celălalt fără vreo logică sau planificare rațională a acestora, nu se cunosc pozițiile corecte de lucru și nu se adaptează încărcătura conform necesităților.
- Includerea prietenilor, familiei, partenerului în activitățile fizice practicate sau participarea la antrenamente care presupun lucrul în colectiv. Acest aspect generează competiție, o mai bună motivare de a continua efortul și de a *forța ușor* limitele, prin comparație cu activitățile solitare, unde socializarea lipsește. Implicarea în efort alături de un prieten care are capacitatea de a respecta un program impus, conferă siguranța unei participări constante la activitățile fizice și este mai motivantă, iar acesta poate oferi și ajutorul pentru momentele dificile – de exemplu pentru ultima repetare din serie.

- Modelele oferite de părinți tind să fie copiate și de copii, din acest motiv implicarea părinților în activități fizice va asigura și o participare ridicată a copiilor de la vârste mici în eforturi de același gen.
- Nu se fac niciodată comentarii negative referitoare la prestațiile și performanțele fizice ale copiilor, ei trebuie încurajați să continue activitatea, indiferent de calitatea execuțiilor tehnice sau a rezultatelor.
- Programele de activități fizice destinate copiilor vor fi adaptate posibilităților și nevoilor specifice etapei de vârstă sau nivelului de pregătire – începători, mediu și avansat – ținând cont că dezvoltarea și evoluția lor este neuniformă. Este importantă angrenarea copiilor în acele activități sportive pentru care manifestă interes și care le produc plăcere, nu în cele în care mentalitatea părinților sau moda timpului le impun de regulă.
- Copiii la vârste mici – 5-7 ani – este bine să fie direcționați către activități fizice necompetitive și cât mai variate, pentru a testa ce le trezește interesul și ariile unde prezintă aptitudini.
- Sunt indicate activitățile fizice în aer liber, în natură, care întăresc imunitatea și relaxează corpul mai eficient decât activitățile fizice din sălile de sport. Parcurile de recreere – dotate cu instalații de fitness – oferă în marile orașe oportunități de implicare a populației în diferite tipuri de mișcare, fără plata abonamentelor la sală.
- Sunt evitate eforturile intense în următoarele situații, considerate ca fiind factori de suprasolicitare a aparatului circulator: un interval de timp mai mic de 2 ore de la masă, temperatură externă ridicată, combinată cu umezeală atmosferică excesivă.
- Respirația corectă este o condiție a reușitei activităților planificate: expirația se produce de regulă pe faza de învingere a încărcăturilor, când efortul este intens, inspirația se face pe faza de cedare/relaxare a musculaturii, când ne pregătim de o nouă execuție.
- Pentru o pregătire fizică cât mai bună, trebuie acordată atenție tuturor mecanismelor energetice – la început domină eforturile aerobe, apoi intensitatea poate crește treptat și sunt solicitate și mecanismele anaerobe. Preocupările pentru acumulări pe direcția forței musculare vor fi combinate cu cele care vizează educarea flexibilității, coordonării și

echilibrului, în vederea unui control superior al mișcărilor și prevenirii accidentărilor.

- O foarte bună condiție fizică poate fi obținută și menținută prin intercalarea zilelor cu eforturi medii și ușoare între cele de intensitate superioară, pentru a accelera refacerea și a obliga organismul să se adapteze la noi stimuli: alternarea eforturilor de forță și putere musculară – bazate pe intensități ridicate și volume mai mici de efort – cu cele de hipertrofie sau cu eforturile cardio – bazate pe volume mari și intensități mai reduse.

- Solicitățile cardio/aerobe pot fi planificate separat de antrenamentele de forță, dar pentru cei foarte ocupați, ele pot fi realizate și la finalul antrenamentelor la aparatele de forță – 10-30 min. ca volum de lucru.

- Educarea forței musculare implică abordarea alternativă a grupelor musculare de la o ședință de pregătire la alta, cu o pauză de cel puțin 48 de ore până la reluarea aceluiași exerciții – pentru a da posibilitatea zonelor solícitate să se refacă – dar efecte favorabile în privința tonifierii acestora și a îmbunătățirii capacității de efort pot fi obținute și prin programarea exercițiilor sub formă de circuit. O greșeală frecvent întâlnită este cea în care zonele sau grupele musculare deficitare sunt lucrate zilnic, cu un număr exagerat de seturi și repetări, ceea ce generează oboseală și imposibilitatea refacerii integrale a zonelor solícitate.

- Încercarea de reducere a stratului adipos abdominal – preocupare frecventă a celor supraponderali sau obezi – nu se bazează doar pe exerciții de forță adresate exclusiv zonei respective, ci presupune solícitarea întregului organism, prin eforturi care să conducă la un consum caloric ridicat. Exercițiile de forță pentru grupele musculare mari – fandări, genuflexiuni, sărituri, tracțiuni, îndreptări, etc. – sunt mai solícitante și eficiente în procesul de slăbire decât cele destinate grupelor mici – de exemplu flexiuni pentru biceps, flexiunea palmelor cu haltera/gantera în priză tip pronație etc.

- Intensificarea metabolismului bazal este direct proporțională cu cantitatea de masă musculară, iar aspectul tonifiat/ferm al musculaturii este obținut atunci când se pierde mult din țesutul adipos, iar aceasta este mai bine reliefată.

- Diversificarea pozițiilor de lucru prin exerciții variate pentru aceeași grupă musculară este indicată, în vederea solicitărilor sub diferite unghiuri. Exemplu: zonală abdominală poate fi influențată din poziții variate – culcat dorsal, așezat, atârnat, lucrul pe plan înclinat etc. Este importantă încercarea mai multor variante de exerciții care facilitează realizarea armoniei corporale și selectarea celor eficiente și care sunt compatibile cu obiectivele urmărite.
- Eforturile fizice asociate activităților casnice zilnice sunt benefice pentru sănătate, conduc la creșterea consumului caloric și s-a demonstrat științific că persoanele implicate constant în acest gen de activități au o medie de viață superioară sedențarilor.
- Este necesară o investigație medicală înaintea începerii programului de pregătire fizică, pentru cei care au fost mult timp sedentari sau prezintă diverse afecțiuni. În acest mod se evită agravarea problemelor deja existente, în special cele legate de aparatul articular.
- Hidratarea este un aspect fundamental al activităților fizice – înainte, în timpul și post efort – pentru că asigură echilibrul hidro-electrolitic și previne crampele musculare, permițând musculaturii să funcționeze la parametri normali, procesele energetice având loc în prezența apei.
- Pregătirea organismului pentru efort nu trebuie neglijată, fiind răspunzătoare de reacția promptă a sistemelor organismului la efortul din partea fundamentală. Are rol în creșterea temperaturii corpului prin intensificarea funcției circulatorii și activarea enzimelor mecanismelor aerobe și anaerobe, care sunt implicate în furnizarea energiei.
- Alimentația trebuie corelată cu vârsta, masa corporală, regimul de efort fizic, dominantă efortului – forță, duranță, etc. – gradul de solicitare și obiectivele personale, raportul dintre rațiile proteice și cele glucidice fiind diferit de la caz la caz. Nu va fi copiat regimul alimentar al sportivilor de performanță, unde solicitările și consumul energetic sunt la alt nivel.
- Mesele luate înaintea efortului nu vor fi foarte consistente și nu trebuie să conțină multe grăsimi, care sunt greu digerabile. Sunt contraindicate alimentele la care organismul prezintă intoleranță, precum și cele care generează balonare. Este o greșeală implicarea în efort fizic fără să fi mâncat nimic, deoarece alimentele furnizează energia și ajută

musculatura să se dezvolte după efortul prestat, chiar dacă mulți cred că lipidele vor fi arse mai rapid și eficient pentru furnizarea caloriilor necesare.

- Cei mai mulți specialiști nu recomandă mâncarea în timpul efortului fizic – chiar dacă deseori suntem tentați să consumăm între serii fructe sau batoane cu conținut energetic ridicat – pentru că direcționează fluxul de sânge pentru asigurarea digestiei, iar acesta trebuie să asigure irigarea grupelor musculare solicitate.

- Mesele de după antrenament sunt necesare pentru refacerea depozitelor de glicogen consumate în timpul efortului, deci acestea nu trebuie sărite din dorința de a slăbi cu orice preț și a nu reface caloriile arse în efort. Nici înfometarea conștientă nu dă rezultate mai bune, un aport caloric prea mic față de necesitățile organismului va genera scăderea ratei metabolice bazale – ca măsură de protecție a corpului – stări de apatie, performanțe fizice mai reduse și implicit un consum caloric mai mic în timpul activităților fizice.

- Pentru cei interesați de pierderea în greutate, mesele cu aport caloric superior celui cheltuit în efort nu vor rezolva niciodată această problemă, foarte multe persoane apelând la mese extrem de copioase după activitățile fizice, privite deseori ca o formă de auto-recompensă.

- Nutriționiștii recomandă consumul de *carbohidrați buni* – fructe, legume, cereale integrale, orez brun etc. – și limitarea alimentelor rafinate – pâinea albă, prăjiturile, sucurile acidulate etc.

- Nu se consumă alcool imediat după ședințele de antrenament, el întârzie refacerea musculară și deshidratează.

- Folosirea alergărilor – ca mijloc de pregătire fizică – trebuie precedată și combinată cu exerciții de tonifiere a grupelor musculare de la nivelul membrelor inferioare, spatelui și abdomenului, pentru ca eforturile să nu fie percepute ca solicitante pentru articulațiile genunchilor și să fie evitate durerile la nivelul spatelui. Pentru cei supraponderali sau care au fost mult timp sedentari se indică 3 ședințe săptămânal, cu creșterea progresivă a volumului de lucru, alternând alergarea cu mersul: 3 min. alergare + 1 min. mers, timp de 30 min., ajungând după câteva săptămâni la 8-10 min. alergare și 1 min. mers, timp de 50-60 min. Pentru persoanele active și sănătoase sunt indicate combinarea diferitelor tipuri

de alergări și intensități asociate acestora: alergări de durată, alergări pe intervale, alergări accelerate, alergări pe scări sau în pantă etc. Indiferent cine le folosește, încălzirea grupelor musculare și articulațiilor va precede alergările, pentru a evita durerile articulare și crampele musculare.

- Eforturile aerobe/cardio în exces – fără a fi combinate cu cele de dezvoltare a forței și tonifiere a grupelor musculare – duc deseori la limitarea progreselor în eliminarea țesutului adipos. Explicația constă în eliberarea unor mari cantități de cortizol, care este asociat cu eforturile percepute ca element de stres pentru organism, el fiind răspunzător de apariția stării de oboseală, încetinirea metabolismului, catabolismul muscular și retenția de apă.

- Un dezavantaj al eforturilor cardio/aerobe – urcarea și coborârea scărilor, alergare, sărituri la coardă, dans, bandă, trambuline elastice/Rebound, stepper, bicicletă – semnalat în ultimii ani este legat de faptul că acesta nu permite păstrarea masei musculare pe parcursul perioadelor de slăbire și impune un interval mai mare de timp pentru arderea calorilor, prin comparație cu antrenamentul pe intervale/HIIT, mai eficient prin timpul redus de lucru și intensitățile de efort superioare. Cu toate acestea, beneficiile antrenamentelor aerobe nu pot fi negate: îmbunătățirea capacității de efort, antrenarea cordului care devine mai puternic, bradicardie de repaus, optimizarea circulației periferice, capacitate vitală crescută, reducerea stresului etc.

- Metoda super-seturilor metabolice – cuplaj de exerciții consecutive care solicită aceeași zonă a corpului, dar cu volum tot mai mare de lucru de la un exercițiu la celălalt – este foarte eficientă pentru arderea grăsimilor, hipertrofie și creșterea forței musculare, dar provoacă disconfort și nu este accesibilă decât celor avansați. Exemplu pentru trenul inferior: genuflexiuni cu haltera/6-8 repetări, împingeri la presă/10-12 repetări, tracțiunea sau împingerea unui obiect pe 30-50 m, pauzele de sub 1 minut dintre exerciții nu permit refacerea completă și senzația de oboseală este accentuată.

- O variantă puternic promovată în ultimii ani pentru optimizarea condiției fizice o reprezintă *antrenamentul funcțional*, cu efecte favorabile pe direcții multiple: arderea eficientă a grăsimilor, tonifierea marilor lanțuri musculare, rezistență, echilibru, elasticitate etc. El vine să

completeze acumulările oferite de antrenamentele specifice din culturism și aerobic, preferate de foarte mulți oameni preocupați de aspectul corporal și îmbunătățirea capacității de efort. Este o variantă accesibilă datorită exercițiilor simple – fandări, genuflexiuni, flotări cu palmele sau picioarele pe minge, pași săriți etc. – și faptului că nu se mai lucrează la aparatele de forță, ci sunt folosite prioritar diferite materiale sportive: benzi elastice, scări, bănci, mingi de diferite categorii, benzi TRX, greutăți variate, gantere kettlebell etc.



Fig. 28 Exerciții folosind benzi TRX / https://img01-olxro.akamaized.net/img-olxro/51312439_1_644x461_dvd-cu-exercitii-efectuate-cu-benzile-trx-targoviste.jpg



Fig. 29 Exerciții folosind ganteră kettlebell / <http://rkcblog.dragondoor.com/wp-content/uploads/2016/08/AngeloGalaAmericanSwing.jpg>

- Durata medie a încălzirii este de 5-10 minute, iar cea maximă nu va depăși 20 de minute, fiind corelată cu activitatea principală a antrenamentului. La încheierea ei organismul nu trebuie să se simtă

obosit și cu rezervele energetice epuizate/Murphy S., 2008. Lipsa acestora poate provoca grave accidente și chiar decesul persoanelor nediate diagnosticate la timp cu boli cardio-vasculare sau a sedentarelor care se implică foarte rar în activități fizice, dar de intensitate ridicată.

- O greșeală frecvent întâlnită este neglijarea părții de finalizare a activității/revenirea organismului după efort, cu rol în scăderea progresivă a valorilor funcționale. Alergările cu intensitate redusă și stretchingul static favorizează o eliminare mai rapidă a lactatului din musculatura sollicitată și menținerea elasticității acestora.

- Echipamentul sportiv va fi ales în concordanță cu nevoile individuale și cu cerințele activităților fizice: să fie ușor și confortabil, să permită ventilația corpului pentru a genera supraîncălzire, să fie adaptat contextului – pentru alergare sunt pantofi sport special creați, lucrul cu încărcături mari impune folosirea centurilor, în activitățile ce implică mișcări riscante sau de uzură vor fi protejate articulațiile etc.

- Pentru a compensa dificultatea efortului resimțit putem combina activitatea fizică cu activități mai plăcute. Ascultarea muzicii preferate poate crește gradul de implicare în efort, ritmul acestora este deseori un stimulent, ne poate mobiliza și solicitările fizice sunt mai ușor de suportat.

- Pentru cei foarte ocupați și care sunt deseori în imposibilitatea frecventării sălilor de fitness sau implicării în activități fizice în aer liber, amenajarea propriei camere constituie o soluție de a face mișcare. Pot fi achiziționate aparate gen stepper, bicicletă ergometrică, covoraș de fitness, gantere, extensoare, benzi elastice, bastoane, iar exercițiile la acestea vor fi combinate cu cele calistenice: variante de flotări, genuflexiuni, fandări, ridicări pe vârfuri, sărituri la coardă, abdomene, poziții din Yoga etc.

- Exercițiile de flexibilitate vor fi executate din poziții cât mai stabile ale corpului, pentru a preveni eventualele dezechilibrări generate de amplitudinea mișcărilor și de modificarea poziției centrului de greutate. Ignorarea exercițiilor de flexibilitate din programele de pregătire fizică crește șansele de apariție a accidentărilor.

- Folosirea tehnologiilor moderne de monitorizare în timp real a parametrilor funcționali și de cuantificare a efortului fizic – evoluția TA,

FC, VO₂max, kaloriile consumate, distanțele parcurse, numărul de pași etc. – este recomandată, în vederea obiectivizării programelor de pregătire.

Reguli pentru prevenirea accidentelor în activitățile motrice de loisir:

- Implicarea în efort fizic doar în spațiile de lucru amenajate corespunzător
 - dotări specifice, dimensiuni, împrejmuire, calitatea suprafeței – pentru a nu permite lovirea corpului, alunecări etc.
- Evitarea improvizațiilor periculoase: instalații sportive confecționate din materiale neconvenționale la fața locului, porți instabile și neasigurate, coșuri de baschet neancorate, greutăți confecționate fără a respecta principiile ergonomice, cu margini tăioase, obiecte ascuțite.
- Implicarea în activitățile sportive doar în echipament sportiv adecvat ramurii de sport practicate, care poate include căști de protecție, apărătoare etc.
- Protejarea zonelor și spațiilor cu risc de generare a accidentelor cu saltele sau alte materiale care permit amortizarea, cum este în cazul dezechilibrărilor, săriturilor și aterizărilor.
- Protejarea ferestrelor, corpurilor de iluminat, panourilor electrice, prizelor, caloriferelor, țevilor de instalații, pentru a nu fi afectate de șocurile inerente caracteristice activităților sportive și pentru a nu produce rănirea celor implicați.
- Existența unei truse de prim ajutor medical în spațiile amenajate.
- Respectarea indicațiilor oferite de instructori/antrenori/profesori/animatori în privința regulilor de desfășurare a activităților motrice.
- Persoanele care au restricții/limitări medicale – pentru un anumit tip de efort – trebuie să comunice acest lucru celui care coordonează activitatea.
- Evitarea folosirii aparatelor și instalațiilor din săli și aer liber, pentru care participanții nu au pregătirea necesară sau nu cunosc tehnica de execuție a exercițiilor aferente.
- Evitarea pozițiilor care accentuează exagerat curbările coloanei la nivel toracic sau lombar – de exemplu la ridicarea unor greutăți prea mari – evitarea situațiilor în care coloana nu are un sprijin corespunzător.

- Nu sunt recomandate exercițiile de forță cu ridicarea greutăților într-un ritm foarte alert, pentru a preveni suprasolicitarea articulațiilor și instalarea hipertensiunii arteriale.
- Aparatele de dezvoltare a forței trebuie reglate în funcție de caracteristicile antropometrice ale fiecărui executant, pentru că lungimea segmentelor diferă. Omiterea acestui aspect poate genera poziții incomode de lucru și suprasolicita sau accidenta diferite zone ale corpului. Aceleași probleme apar atunci când mișcările de bază sunt trișate sau prizele sunt incorecte.
- Nu este recomandată implicarea în activități fizice de intensitate și complexitate superioară, fără a avea un nivel de pregătire fizică generală și specifică adecvat.
- Este indicată utilizarea ochelarilor de soare pentru activitățile care presupun expunerea puternică la lumină și a celor de protecție pentru activitățile de înot sau jocurile din apă, purtarea căștilor de protecție pentru sporturile de contact, alegerea dimensiunilor rachetei și a racordajului pentru rachetele din tenis, mai ales la copii.
- Tratarea cu superficialitate sau sărirea părților introductive și finale ale activităților fizice poate avea consecințe nefaste asupra integrității fizice – luxații, entorse, contracturi, întinderi sau rupturi musculare, persistența stării de oboseală musculară – ori poate genera un randament redus în activitate.
- Curățarea/ștergerea aparatelor și materialelor folosite – înainte și după utilizarea lor, dar și folosirea prosopului – sunt condiții pentru a ne păstra sănătatea.
- Încheierea antrenamentelor cu exerciții foarte grele/încărcături mari nu este recomandată, pentru că va suprasolicita sistemele organismului și revenirea este mult mai dificilă.

Reguli în conceperea programelor de exerciții pentru vârsta a III-a și caracteristicile activităților fizice pentru acest eșalon:

- Etapa este caracterizată de scăderea ireversibilă a parametrilor funcționali și motrici.
- Exercițiile fizice atenuează semnificativ efectele degenerării musculare și fiziologice, ameliorează calitatea coordonărilor, reduc

ponderea țesutului adipos, asigură menținerea unei posturi corecte, schimbă favorabil percepția asupra vieții.

- Adoptarea variantelor de exerciții va ține cont de contraindicațiile impuse de instalarea diferitelor probleme medicale: boli cardiovasculare, respiratorii, metabolice, articulare, nervoase etc.
- Vârstnicii manifestă valori tot mai reduse ale indicatorilor de viteză, forță și rezistență, din acest motiv intensitatea efortului va fi scăzută și medie, evitându-se reprizele de efort puternic.
- Adaptarea la efort este limitată, apar deseori probleme legate de menținerea echilibrului corpului și coordonarea mișcărilor.
- Procesele de refacere și restabilire sunt mai lente decât la tineri și adulți, din acest motiv nu sunt recomandate activități fizice planificate zilnice, ci 2-4 eforturi/săptămână, intercalate de zile de repaus.
- Pauzele între exerciții sunt mai mari, sunt contraindicate structurile motrice și pozițiile dificile, care afectează echilibrul, generează risc ridicat de accidentări, blochează respirația, provoacă hipertensiune arterială etc.
- Exercițiile selectate vor fi alese în funcție de utilitatea și accesibilitatea lor, fiind preferate cele executate cu grupul – drumeții, gimnastică, alergări, jocuri sportive – și care pot fi coordonate, supravegheate și corectate de un instructor de specialitate.
- Sunt evitate structurile motrice prea complexe și care nu pot fi executate corect, mișcărilor executate cu viteză superioară sau cu amplitudine exagerată.

Conducerea activităților motrice de către animatorii sportivi

Denumirea de animator sportiv provine din limba latină – animus = suflet – și desemnează persoana care coordonează activități variate, adresate unui grup de lucru, având rolul principal în generarea unei atmosfere atractive, calde și favorabile îndeplinirii obiectivelor urmărite, în dinamizarea și însuflețirea acțiunilor planificate. Realizată cu eficiență, animația va înviora grupul țintă și va avea ca rezultat o implicare activă și coeziunea membrilor acestuia. Formarea animatorilor sportivi la nivel național este realizată în cadrul F.R.S.P.T. și vizează persoanele încadrate

în intervalul de vârstă 16-40 ani. D.J.S. recunoaște calitatea animatorilor prin vize acordate anual.

Conform <https://www.ecoest.ro/index.php/ro/programe-sportiv-recreative/animatorul-spt>, principalele tipuri de animație care pot fi realizate sunt analizate și reprezentate în fig. 30.

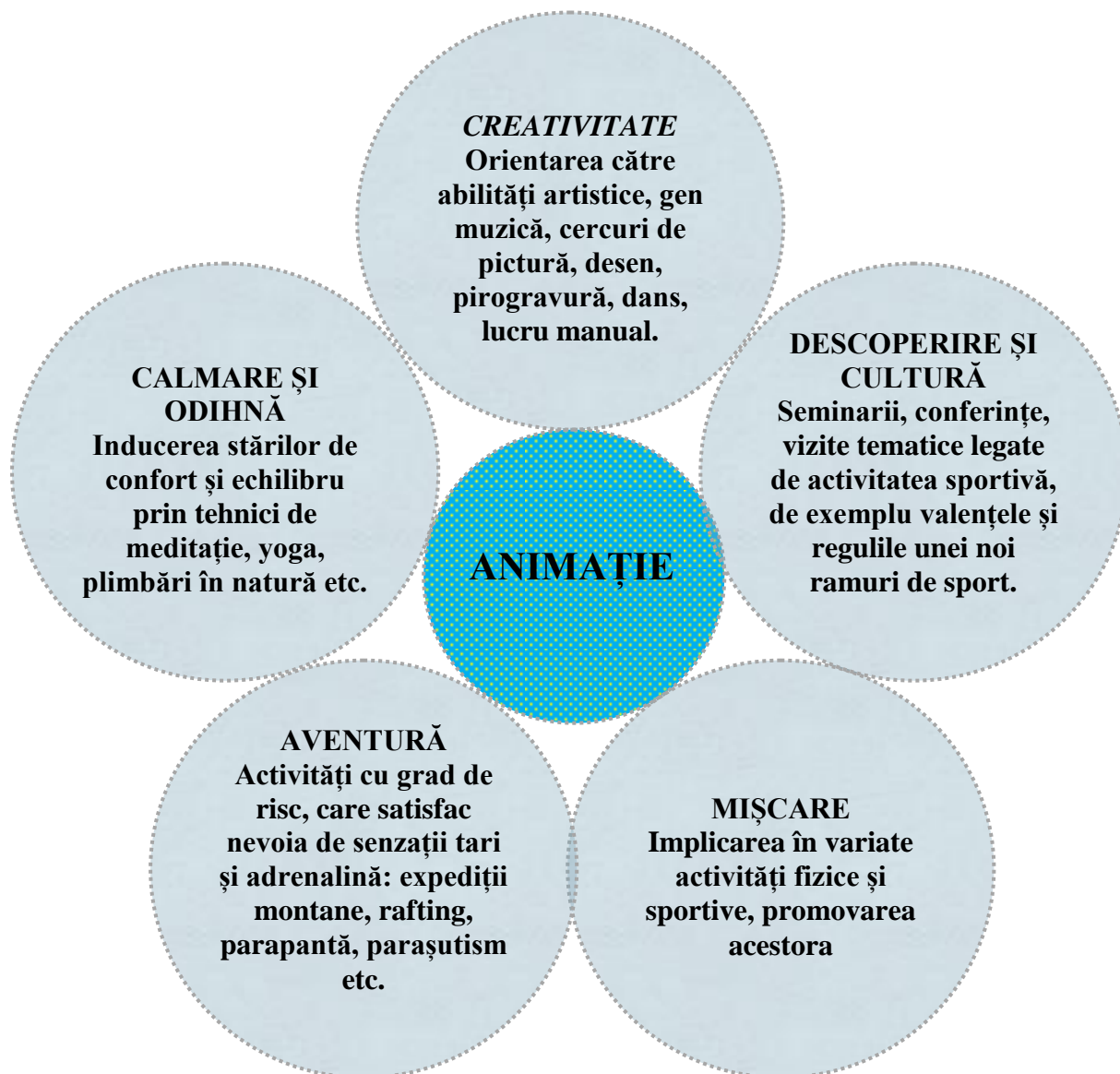


Fig. 30 Schema principalelor variante de animație

Pentru activitățile fizice accesibile grupului, indiferent de vârsta participanților, sarcinile animatorului sunt simple: verificarea echipamentelor și instalațiilor folosite, arbitrarea jocurilor și concursurilor. Activitățile sportive de dificultate medie și ridicată – arte marțiale, tenis, etc. – presupun însă o foarte bună cunoaștere a tehnicii de execuție, dublată de o pregătire fizică superioară, ceea ce necesită deseori, ajutorul oferit animatorului de instructori specializați în domeniile respective. Cele mai des

folosite activități vizează drumeții, jocuri de mișcare, jocuri sportive, competiții variate, ateliere de lucru etc.



Fig. 31 Activitate condusă de animator sportiv <http://www.stageman-animacja.pl/upl/dp/680/d2383.jpg>

Aptitudinile animatorului sunt un sistem de abilități care vizează:

- Capacitatea de a conduce grupul și de a fi autoritar în limitele necesare îndeplinirii obiectivelor.
- Permisivitate controlată, capacitatea de a nu interveni mai mult decât este cazul și de a nu monopoliza activitatea, de a nu forța participanții care vor să se retragă din variate motive.
- Posibilități de soluționare a potențialelor conflicte și de temperare a frustrărilor inerente, evitarea excluderii sau marginalizării membrilor mai puțin talentați .
- Adaptarea permanentă la contexte variate, lipsa de prejudecăți și flexibilitate în gândire, deschidere către nou. Promovarea situațiilor noi, distractive, spontane, interesante și provocatoare pentru grupul condus.
- Relaționarea cu membrii echipei de lucru, interpretarea corectă a feedback-ului acestora și a trăsăturilor de personalitate, oferirea de informații suplimentare când cei implicați sunt nedumeriți.
- Planificarea progresivă și adaptarea permanentă a activităților utilizate, la reacția subiecților. Anticiparea situațiilor problematice și găsirea rapidă a măsurilor de soluționare a acestora.

- Concentrare și rezistență superioară la stres, controlul propriilor emoții, mai ales în cadrul activităților cu grupele de copii.
- Capacitate de comunicare verbală și nonverbală/limbajul corporal, încurajarea participanților de a se exprima deschis. Se evită transmiterea unei avalanșe de informații, pentru a nu produce derută și neînțelegeri în rândurile participanților.
- Vocație pentru lucrul cu grupuri de oameni, noțiuni de psihologie și fiziologie asociate diferitelor etape ontogenetice.
- Sănătate și condiție fizică corelate cu solicitările fizice în care este implicat. Demonstrarea jocurilor sau sarcinilor propuse evită confuziile și ușurează înțelegerea regulilor de bază.
- Empatie și poziționare în rolul de prieten, nu de autoritate separată de grup, posibilități de a câștiga rapid încrederea participanților.
- Comportament natural, neteatural, pasiune pentru domeniul în care activează.

Competențele specifice animatorului sportiv sunt structurate pe următoarele niveluri, fiecare având subordonate o serie de operații specifice, așa cum reiese din *Standardele ocupaționale pentru animator sportiv* din 26.06.2009 și 11.12.2009, reprezentate în fig. 32 și accesate prin http://www.anc.edu.ro/standarde_app/SO/ANIMATOR%20SPORTIV_00.pdf.

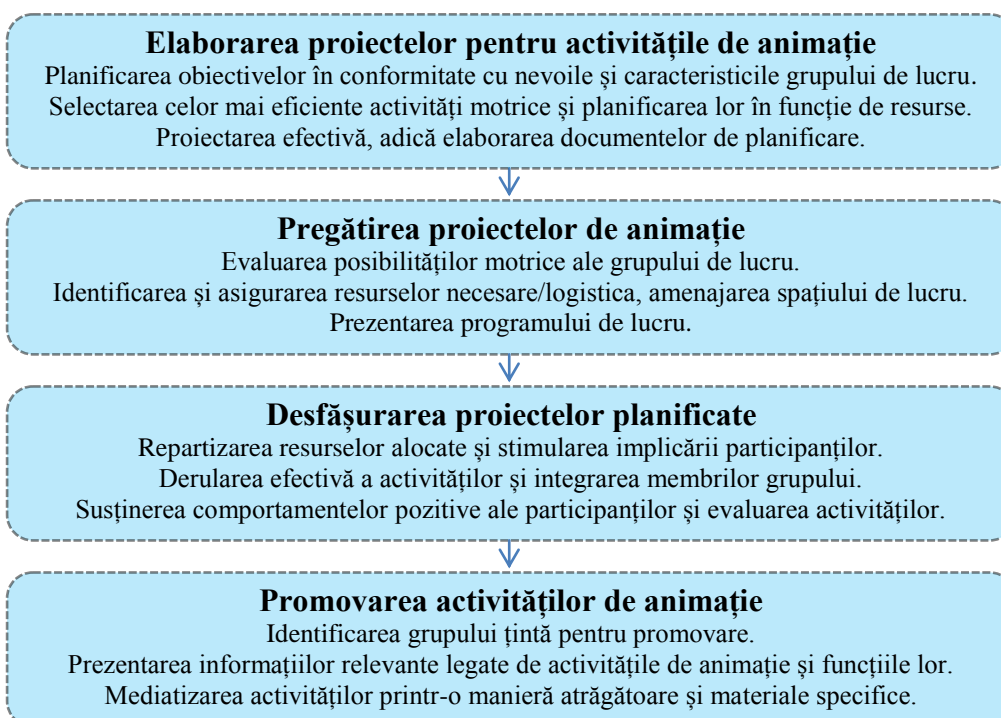


Fig. 32 Schema competențelor animatorului sportiv

Cap. 7 Stresul – problemă majoră a societății moderne. Modalități de control și reducere a acestuia.

„Nu există nopți atât de lungă care să nu se termine în zori”/Shakespeare

Stresul reprezintă un cumul de reacții individuale la solicitările unor factori – fizici, psihici, sociali, chimici, biologici etc. – și care asigură supraviețuirea și evoluția biologică. El apare ca un răspuns adaptativ și de apărare la aceste solicitări – reale sau imaginare – cu manifestare evidentă atunci când există un dezechilibru major între intensitatea stimulilor și capacitatea de răspuns a organismului, homeostazia acestuia fiind afectată. În DEX/1998, stresul este definit ca nume dat oricărui factor – sau ansamblu de factori – de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală.

Depresia asociată stresului va afecta – conform http://www.utgjiu.ro/revista/lit/pdf/2017-01.3.Supliment/18_Borcosi.pdf – un număr tot mai mare de oameni, astfel încât, în anul 2020 va deveni al doilea factor generator de decese, după bolile cardio-vasculare. Stresul a devenit pentru mulți un *stil de viață*, pentru că s-au obișnuit să trăiască permanent sub presiune și agitația interioară să devină ceva firesc.

Efectele negative ale stresului afectează viața pe termen lung și pe multiple planuri, fiind concretizate în: uzură fizică și mentală cronică, tulburări anxioase – teama nejustificată privitoare la bani, sănătate, locul de muncă, scăderea calității relațiilor sociale, reducerea plăcerii de a trăi, migrene, amețeală, parametri funcționali anormali, percepții eronate, transpirație excesivă, afecțiuni cutanate, paloare, dureri stomacale, lipsa poftei de mâncare sau un apetit exagerat, creștere în greutate, diabet zaharat, dificultăți respiratorii, imunitate scăzută, infecții, dificultăți în vorbire, creativitate redusă, reacții motrice întârziate, mișcări insuficient controlate, tremurături, extremități reci, onicofagie, dificultăți de concentrare și rezolvare a sarcinilor, nehotărâre, probleme de memorie, proiecții negative, tulburări de somn, oboseală resimțită dimineața, sindrom burnout, stare de agitație și tensiune interioară, gânduri morbide, sentimente de vinovăție, gândire negativă, nevoia de a lua calmante, reacții emoționale exagerate, greșeli inexplicabile, atacuri de panică, conflicte în familie, comportament autodistructiv, ticuri nervoase, mimică anxioasă, aspect neîngrijit, stimă de sine scăzută, nerespectarea angajamentelor, percepție eronată a trecerii

timpului, sentimentul singurătății, acțiuni dezorganizate, depresie, intuiție redusă, apatie etc.

Stresul apare deseori atunci când suntem confrunțați cu situații sau sarcini noi, nefamiliare, la care nu știm din primul moment cum să reacționăm, fiind *motivați* să găsim cât mai repede o soluție. Situațiile stresante nu sunt în mod obligatoriu ceva rău pentru propriul organism, specialiștii împărțindu-le în 2 categorii, în funcție de efectele sale asupra noastră: stresul pozitiv/eustresul și stresul negativ/distresul. Fig. 33 evidențiază deosebirile majore dintre variantele menționate.

Eustresul vizează toate situațiile favorabile care presupun confruntarea individului cu realitatea și adaptarea acestuia la solicitări, asigurând o creștere și dezvoltare normale, un progres evident al performanțelor.

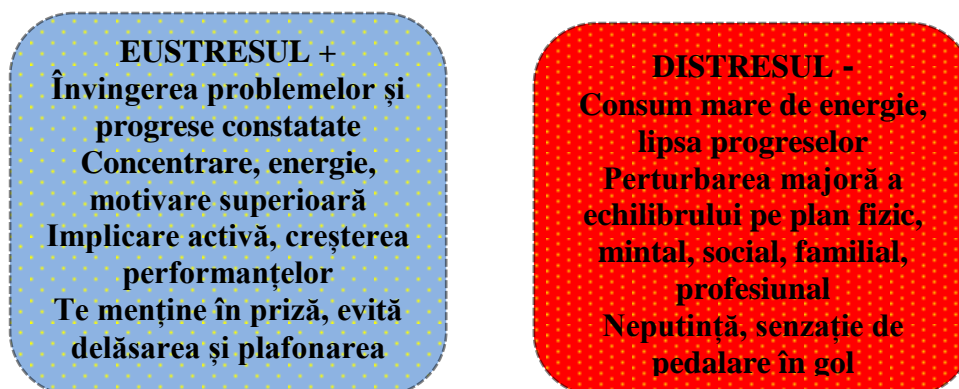


Fig. 33 Tipurile de stres și caracteristicile lor

Sursele de specialitate asociază eustresul cu emoțiile pozitive de lungă durată: note mari obținute la un examen, cumpărarea unui produs dorit de multă vreme, revederea unor persoane iubite, vizionarea sau implicarea în activități sportive favorite, activități creative pentru care există talent – gen pictură, grafică, muzică. Deseori este însă asociat cu scăderea vigilenței, încredere excesivă în propriul potențial și în ceilalți, subestimarea dificultății unor probleme, satisfacție, frenezie, bucurie exagerată, hiperexcitabilitate senzorială.

Distresul este senzația neplăcută în care ești copleșit de dificultatea sau numărul sarcinilor trasate și pe care nu le poți gestiona, senzația de blocaj și vitalitate scăzută. Problemele exagerat de grele, factorii care-ți frânează ascensiunea profesională, anticiparea sau prezența unor pericole iminente, conflictele interioare generate de trebuințe contrare sunt cauze ale

instalării distresului. În limbaj curent, noțiunii de distres/componentei negative îi corespunde cea generală de stres. S-a constatat că există diferențe vizibile între sexe, în privința reacțiilor la stres: bărbații de regulă se înfurie, au tendințe agresive și își găsesc refugiul cu predilecție în alcool, pe când femeile dezvoltă mai ușor forme de anxietate sau tulburări depresive, fiind orientate mai mult către abuzurile alimentare, conform <http://www.psychologies.ro/sanatate-2/tehnici-pentru-a-scapa-de-stres-2146073>. Factorii generatori de distres sunt extrem de complecși și variați, fiind prezentați schematic în fig. 34.



Fig.34 Sintetizarea principalilor factori stresori

Stresul este asociat mereu cu stările de disconfort, tensiune și încordare exagerată. Eliminarea tuturor factorilor de stres este imposibilă, deci se impune o mai bună gestionare a lor și depistarea unor soluții de limitare a efectelor nocive. Specialiști din numeroase domenii de activitate

au abordat problematica reducerii stresului pentru populație, oferind o gamă variată de soluții pentru aceasta.

Modalități de reducere a nivelului de stres negativ/distresului:

- Depistează sursele/cauzele problemelor tale și încearcă să le elimini, până când nu se agravează situația. Realizează o listă cu principalii factori stresori și vezi la care poți renunța rapid.
- Găsește-ți un țel în viață, conștientizează ce te face fericit. Un loc de muncă care nu aduce împlinire emoțională și satisfacție – indiferent cât de bine este remunerat – nu te definește. Mulți și-au distrus sănătatea angrenându-se în activități nedorite – doar pentru că s-au lăsat conduși de standardele impuse de societate – apoi și-au descoperit accidental adevărata vocație.
- Nu evita confruntările cu situații care îți generează frică, pentru că-ți vei prelungi starea de nesiguranță și tensiune la întâlnirea cu ele. Exemple: teama de câini, de apă, de a vorbi deschis, de a cere ceea ce ți se cuvine etc.
- Evită situațiile și persoanele – prieteni, colegi, șefi, vecini, rude – care te încarcă negativ, limitându-te doar la a respecta convențiile sociale.
- Trebuie să ai curajul de **a spune nu**, atunci când conștientizezi că persoane din anturaj abuzează de tine și te încarcă excesiv cu sarcini care nu te privesc.
- Comparația permanentă cu alții – mai ales dacă aceștia sunt mai talentați – este o greșeală ce conduce invariabil la stimă de sine scăzută. Acceptă că nu toți suntem la fel și că fiecare persoană are propriile sale atuuri sau curențe. Este important să te accepți așa cum ești, fără a-ți auto-induce sentimente de inferioritate.
- Atașamentele față de obiecte, bunuri imobiliare, bani, funcții de conducere sau anumite persoane dau în timp dependență, induc o falsă idee că nu putem găsi fericirea în absența lor, accentuează stările de suferință, pentru că societatea ne educă să le valorizăm excesiv, chiar dacă deseori putem conștientiza efectele lor negative asupra stării psihice.
- Activitățile de voluntariat și satisfacția persoanelor care beneficiază de acestea îți pot crea sentimentul utilității și te pot încărca pozitiv.

- Schimbă locațiile și mediile sociale care nu-ți plac și unde nu ești tratat așa cum trebuie: găsește alt anturaj dacă te simți marginalizat, alt magazin unde nu trebuie să stai la coadă minute în șir, aderă la grupuri cu care ai pasiuni comune etc.
- Renunță la tendința de a avea cu orice preț ultimul cuvânt, chiar dacă este evident faptul că ai dreptate. Angrenarea în discuții contradictorii interminabile nu face altceva decât să-ți consume inutil energia, pe care o poți utiliza în alte activități cu caracter constructiv.
- Acționează atunci când ceva nu-ți convine, nu aștepta plin de nervi ca situația să se schimbe în bine, nu-i lăsa pe alții să caute soluții de rezolvare a problemelor tale! Dacă ai o atitudine de om slab, exact așa vei fi tratat!!!
- Nu te gândești obsesiv la situația neplăcută pe care ai trăit-o. Găsește-ți imediat noi preocupări, pentru a nu-ți mai concentra atenția pe factorul de stres: citește ceva nou, rezolvă alte probleme, discută cu colegii de birou, fă-ți planuri pentru viitor.
- Ascultă muzica preferată pentru a te încărca pozitiv energetic, actualmente există posibilitatea accesării unor compoziții cu frecvențe care regenerează și reechilibrează organismul.
- Comunică în permanență cu prietenii și exprimă-ți nemulțumirile față de situațiile deranjante, dar fără a aluneca pe panta bârfelor. Acest lucru facilitează eliminarea tensiunilor și reducerea frustrărilor acumulate.
- În comunicare ține cont de părerile celor cu care interacționezi, pentru a putea înțelege motivația, modul lor de gândire și a găsi împreună soluții optime de rezolvare a sarcinilor.
- Stabilește clar și comunică celorlalți setul de valori și reguli pe care le respecti, pentru a fixa niște limite ce nu pot fi încălcate.
- Așteptările prea mari de la alții pot genera dezamăgiri crunte. Nu te autoiluziona că poți primi de multe ori ajutor benevol sau că cei din anturaj sunt animați doar de bune intenții. Mediul concurențial nu-ți permite decât în rare situații să ai cu adevărat prieteni la locul de muncă, ci în cazuri fericite doar colaboratori. Trebuie să ai mulțumirea interioară că ai realizat tot ce a depins de tine.
- Plimbările în natură, deplasările în parcuri sau pe malul apei, contemplarea peisajelor sunt variante de echilibrare și încărcare

energetică. Dacă nu aveți posibilitatea să ieșiți din casă, atunci puteți vizualiza fotografii cu estetică deosebită sau sculpturi, viziona programele preferate, contempla acvariul cu pești sau să vă jucați cu animalul de companie.

- Plimbările desculț prin iarbă, nisip, pământ sunt benefice pentru organism și reduc anxietatea.
- Respirația profundă calmează sistemul nervos, detașarea de probleme și permite apoi abordarea rațională a acestora, fără a ne lăsa pradă impulsurilor agresive și a ne hazarda în acțiuni pe care apoi le putem regreta.
- Concentrează-te și numără lent până la o limită stabilită, pentru a focusa gândirea pe acțiunea respectivă, nu pe ceea ce te deranjează.
- Schimbă periodic activitățile zilnice pentru a nu cădea în rutină și a se instala plictiseala/plafonarea, învață și formează-ți deprinderi și abilități noi, care necesită procese de adaptare și reconfigurare: vizitarea altor locațiilor, dansuri, concerte, spectacole, activități sportive sau de compoziție, citirea altor genuri literare etc.
- Selectează activitățile prioritare pentru tine, nu-ți consuma timpul cu acțiuni care te epuizează inutil și pe care le faci pentru că ți-au intrat în obișnuință sau doar pentru că așa ai fost educat. De exemplu, poți renunța la orele suplimentare – deseori prost plătite – sau la a-ți mai ajuta mereu rudele atunci când apelează la tine și te poți dedica mai mult hobby-urilor sau familiei.
- Reduceți viteza de lucru pentru sarcinile dificile și care reclamă multă atenție, pentru a nu lucra sub presiune. Dacă te grăbești și greșești de multe ori, te vei enerva și concentrarea va scădea.
- Trăiește în prezent! Trecutul nu poate fi schimbat, iar viitorul depinde de ce faci în prezent, dar are și o dimensiune impredictibilă. Persoanele concentrate exclusiv pe acțiunile din viitor nu se pot bucura de fericirea momentelor din prezent, refuzând practic să se detașeze de griji și să se relaxeze.
- Încearcă să te detașezi de problemele existente în viața altora și să stai cât mai puțin lângă oamenii care au în permanență o atitudine ostilă, agresivă sau pesimistă, pentru a nu te încărca cu energia lor negativă.

- Nu lua eventualele reproșuri și critici primite în nume personal, ci analizează obiectiv dacă acestea sunt întemeiate, înainte de a te angrena în discuții contradictorii. O atitudine ponderată este cea mai indicată în aceste situații.
- Când ești informat că anumite persoane au ceva împotriva ta, verifică acest lucru și nu acționa impulsiv în baza unor zvonuri sau doar a unor simple supoziții.
- Nu contează ce gândesc alții despre tine, nu este nevoie de părerea acestora pentru a fi fericit sau a-ți organiza viața așa cum dorești. Deciziile tale legate de viața privată nu au nevoie de validarea lor.
- Bucură-te de viață, de lucrurile frumoase întâlnite zi de zi – prieteni, activități reușite, mâncare, natură, întâlniri etc. – și evită viața agitată, lucrurile făcute în ritm alert. Încetinește și meditează atunci când acest lucru este posibil.
- Încercă să găsești un echilibru între toate planurile vieții: sănătate, carieră, familie, finanțe, distracție, spiritualitate, socializare etc., chiar dacă nu toate pot fi la acel nivel ridicat pe care ni-l dorim.
- Apreciază ceea ce ai – sănătate, familie, loc de muncă, casă, prieteni – și nu te mai concentra exclusiv pe jumătatea goală a paharului, pentru că modul negativ de a gândi este generator de neîmpliniri, nemulțumire și stres.
- Fă ce depinde de tine pentru ca cei din jurul tău să fie fericiți. Dacă acest lucru este realizat, armonia este termenul care va caracteriza relațiile în colectivul respectiv.
- Gândirea negativă generează emoții negative și va atrage deseori materializarea propriilor scenarii nedorite, confirmând astfel expresia: De ce ți-e frică nu scapi. Dacă îți este teamă de un anumit examen și te gândești mereu că-l vei pica, acest lucru nu-ți va permite să te concentrezi pe ceea ce trebuie învățat, vei consuma energie inutil și vei forma programe mentale întreținând gândurile negative, care au șanse mari să se materializeze. Ne este teamă mai mult de ceea ce credem despre anumite persoane sau evenimente, decât de ce sunt ele în realitate.
- Fă proiecții pozitive asupra viitorului, imaginează-ți doar lucruri plăcute legate de activitățile și preocupările tale și că toate obiectivele dorite sunt atinse.

- Încearcă să te odihnești corespunzător, orice forțare și depășire a limitelor fizice și psihice individuale va fi plătită mai târziu, iar lipsa somnului odihnitor se va răsfrânge asupra stării generale. Nu lungiți activitățile exagerat, în detrimentul orelor de odihnă!
- Elimină vizionarea de programe și emisiuni de scandal, știri axate pe evenimente cu conotații negative, filme care prezintă violență extremă și detașează-te de tragediile mediatizate zilnic. Există și alte realități, evenimente pozitive, care îți pot influența favorabil starea de spirit.
- Conștientizează faptul că există persoane cu probleme mult mai grave decât ale tale sau evenimente mult mai dramatice decât cele din experiența personală, deci evită să-ți plângi de milă. Vizitează-ți un prieten sau o rudă la spital și te vei convinge de aceste realități.
- Nu dramatiza și nu exagera neîmplinirile sau micile eșecuri, ele fac parte din viață. Învăță să apreciezi realist toate rezultatele și situațiile în care te afli! Nu face proiecții negative asupra viitorului, acestea te fac să nu ai așteptări prea mari de la tine și de la viață. În caz contrar, vei ajunge în situația patologică a celor pentru care *fericirea constă în a fi zilnic nefericit*, adică tiparul individului care este în permanență nemulțumit, nerecunoscător și nu poate găsi nimic bun în viața sa.
- Nu te mai învinovăți inutil, apreciază mereu propriile realizări și acordă-ți recompense pentru acestea.
- A lua lucrurile prea în serios - pentru fiecare acțiune întreprinsă – este la fel de nociv ca și varianta în care abordăm totul cu superficialitate. Stresul și problemele apar când dramatizăm și exagerăm/absolutizăm importanța unor momente sau activități. Perfecționiștii sunt ceva mai stresați decât ceilalți.
- Identifică punctele forte ale persoanelor cu care interacționezi și nu le mai judeca defectele, altfel nu le poți valoriza corespunzător și vei avea tendința de a le critica tot timpul.
- Identifică situațiile care pot induce stres și pe care nu ai posibilitatea de a le influența sau controla. Nu are rost să te consumi inutil pentru dezastre naturale, războaie, crize economice, accidente auto, decizii politice etc.
- Nu amâna prea mult soluționarea problemelor, prea puține dintre ele se rezolvă de la sine, iar presiunea acestora în timp va fi tot mai puternică, dificultățile par atunci insurmontabile, ele vor genera anxietate și stres.

Nu te feri să rezolvi cât mai repede sarcinile care nu-ți plac, dar pe care nu le poți evita: răspunsul la e-mailuri, un raport care trebuie predat rapid, o explicație ce trebuie oferită șefilor.

- Evită să-ți consumi energia și timpul pentru a rezolva probleme care-ți depășesc competențele actuale și cere ajutorul celor în măsură să-l ofere. Exemplu: *Nu te apuca să repari singur televizorul, crezând că poți depista rapid defecțiunea și că nu este o mare problemă acest lucru.*
- Privește eșecurile ca pe o formă de motivare suplimentară, ca o variantă care-ți indică unde și ce ai greșit, iar acest lucru te poate ajuta să progresezi în ceea ce faci.
- Evitați dezordinea la birou și acasă, camerele cu multe obiecte aruncate sau nearanjate, locațiile cu spațiu restrâns și materiale împrăștiate peste tot vă accentuează starea de nervozitate și vă scad capacitatea de concentrare.
- Periodic renunță la obiectele sau hainele pe care nu le mai folosești sau dăruiește-le celor care au nevoie de ele și schimbă-ți garderoba. Scapă de lucrurile care-ți reactivează amintiri neplăcute. Nu aglomera inutil spațiile cu obiecte inutile, doar pentru că ai plătit cândva ceva pe ele.
- Îmbracă-te cu haine care te reprezintă și în care te simți confortabil, în caz contrar îți pierzi din naturalețe și dezinvoltură.
- Nu încercați să rezolvați mai multe activități simultan, sunt puține persoane capabile de a face acest lucru eficient, pentru majoritatea oamenilor este indicată abordarea lor consecutivă, în funcție de priorități.
- Îngrijorarea legată de problemele nerezolvate este firească dar nu trebuie dramatizată, mai ales că efectul Zeigarnik este valabil pentru 9 din 10 persoane – adică acestea vor ține minte mai bine ce nu au rezolvat decât ce au finalizat și nu se vor concentra suficient pe sarcina curentă.
- Încercările de a controla cu orice preț oamenii și evenimentele sunt deseori sortite eșecului, obsesia controlului atrage doar neplăceri și generează o stare de spirit negativă, atunci când lucrurile nu au ieșit cum doreați.
- Acceptă fluctuațiile din viață ca pe ceva normal, nu suntem roboți pentru a funcționa constant la parametri maximali, în toate există o ciclicitate, iar realitatea se transformă permanent, schimbările în viață sunt ceva firesc. Agățarea cu disperare de *momentele glorioase* din trecut, în

condițiile în care prezentul nu este atât de favorabil, nu face altceva decât să-ți crească suferința: Ce am fost și ce am ajuns! sau Pe vremea mea
.....

- Dependența de tehnologie ne face mai stresați, atunci când accesul la aceasta este limitat sau anulat. Exemplu: conștientizează-ți stările afective atunci când nu poți utiliza telefonul mobil, ești privat de emisiunile sau seriilele preferate, nu poți asculta muzică pe YouTube, nu poți verifica e-mailul sau nu poți folosi rețelele de socializare. Cu toate acestea, utilizarea în exces a tehnologiei dă dependență, accentuează stările depresive și izolarea socială.
- Auto-masajul zonei tâmpelor, a bărbiei și a palmelor poate reduce considerabil stările de stres. Combinarea masajului cu dușurile prelungite induce o stare de relaxare musculară și de confort interior.
- Folosirea aromaterapiei – mai ales atunci când mirosurile sunt asociate unor amintiri plăcute – poate genera stări psihice pozitive. S-a constatat că bomboanele din mentă sau odorizantele din această plantă reduc considerabil stările anxioase.
- Cunoașterea ritmului biologic propriu este importantă în planificarea activităților – nu toți ne trezim, mâncăm, lucrăm sau ne odihnim în aceleași intervale orare, randamentul în activitate depinde de toți acești factori, la care se adaugă și cerințele jobului respectiv. Nerespectarea lor va conduce la instalarea stărilor de apatie și randament scăzut în activități.
- Dacă aveți zile în care nu vă iese nimic sau din cauza oboselii ați ajuns la saturație și nu aveți deloc chef să lucrați, atunci opriți-vă și implicați-vă doar în activitățile care vă produc satisfacție și relaxare. Lucrul pe parcursul weekendurilor sau anularea vacanțelor pentru a atinge cu orice preț obiectivele vor conduce în timp la epuizarea totală a organismului, cu efecte dezastruoase asupra echilibrului interior.
- Găsiți activități, filme, emisiuni distractive și motive de a râde cât mai des. Rememorați amintirile plăcute. Cercetătorii afirmă că râsul destinde organismul și produce hormonii fericirii, considerându-se că un minut de râs echivalează cu 45 de minute de activități relaxante.

- Vedeți partea comică a situațiilor neplăcute, pentru a putea trece mai ușor peste ele: *Am spart o farfurie nouă! Foarte bine.... oricum era un cadou de la scorpia de soacră!*
- Petrece mai mult timp în familie, în special cu copiii. Implicarea în jocurile acestora te poate relaxa.
- Nu *căra* cu tine acasă problemele de la locul de muncă, altfel dispoziția ta nu se va ameliora.
- Nu ezita să cunoști în permanență oameni noi, să-ți creezi noi oportunități, să-ți diversifici relațiile sociale..... dar cele reale, nu prin rețelele de socializare care facilitează acest tip de „*cunoaștere*”, unde fiecare poate fi ce își imaginează.
- Nu blama singurătatea și nu trebuie să fugi de ea cu orice preț, dar conștientizează că nici izolarea socială nu este o soluție viabilă. Nu uita că omul este totuși un *animal social*, chiar dacă, deseori, simți nevoia să ai mai mult timp doar pentru tine.
- Colorează cărți pentru adulți, cu modele de complexitate ridicată și care reclamă o mare capacitate de concentrare și atenție la detalii, dezlegă sudoku sau integrale.
- Scrie într-un caiet tot ce te nemulțumește și te vei simți mai relaxat. Citește apoi ce ai scris și identifică soluții de rezolvare a problemelor tale.
- Consumul zilnic de ceai – verde, negru, de mentă, sunătoare, mușețel etc. – poate avea efecte de calmare sau revigorare a stării de spirit.
- Un mic dejun bogat și echilibrat asigură energia necesară pentru multe ore de lucru și îți permite să depășești mai ușor problemele.
- Mănâncă ciocolată neagră – dar nu în exces – pentru a te simți mai bine, sau mestecă gumă pentru a reduce cantitatea de cortizol eliberată în organism.
- Faceți schimbări în dietă: limitați consumul de cafea, evitați alimentele care conțin cantități ridicate de zahăr rafinat, consumați produse bogate în complexul de vitamine B și pe cele cu Mg, Ca, P, cu rol în reducerea manifestărilor anxioase.
- Evită să te repezi la frigider de fiecare dată când ești tensionat, pentru că vei dezvolta dependență de acest obicei, mâncând tot mai mult ca să te

- simți bine/mâncatul compulsiv. Mâncarea nu-ți va rezolva problemele, ci doar generează această iluzie pe moment.
- Căutați și adăugați noi melodii în play-listul preferat și ascultați-le sau fredonați-le când sunteți obosit. Evitați piesele triste și care vă determină să exacerbați stările de melancolie. Nu ascultați muzica la un volum exagerat!
 - Exercițiile fizice – indiferent de varianta aleasă – contribuie eficient la reducerea tensiunilor și stimulează secreția de endorfine. Deci nu neglijați activitățile sportive! Puteți înlocui folosirea liftului cu urcatul scărilor și să transformați acest lucru într-un obicei.
 - Înlocuiți deplasările cu mașina – confortul oferit de aceasta nu este neapărat un punct forte pe planul menținerii sănătății – prin mers vioi timp de cel puțin 30 de minute și veți obține o reducere a nivelului de stres. Plimbările sunt considerate adevărate pastile ale fericirii, îmbunătățind considerabil starea de spirit.
 - Folosiți exerciții simple în gimnastica de înviorare și transformați acest moment într-o obișnuință. Vă ajută să vă încărcăți energetic, cresc optimismul și înlătură senzațiile de amorțeală care nu vă permit să fiți în formă.
 - Nu folosiți ramuri de sport pentru care nu aveți talent și care vă generează doar frustrare, prin eșecurile constante, ci alegeți-vă ceva care vă pune în valoare aptitudinile. Exemplu: nu insistați să jucați tenis de masă sau fotbal, dacă nivelul tehnic limitat nu vă permite să o faceți măcar la un nivel acceptabil, altfel vă veți enerva în timpul și după fiecare activitate de acest gen.
 - Eliberează rapid tensiunea acumulată prin țipete, lovirea pernei, a sacului de box etc. Imaginează-ți că sacul respectiv este *șeful mult iubit sau soțul bețivan!*
 - Nu te mai gândi când te culci la lucrurile neplăcute de peste zi sau la problemele nerezolvate, șansele de a adormi și de a te reface în acest caz sunt reduse.
 - Alegeți-vă poziții corporale individuale pe care le-ați folosit frecvent, constatând că vă elimină încordarea și vă cresc gradul de confort: culcat dorsal cu palmele plasate sub cap, idem cu ridicarea și sprijinirea

picioarelor pe un suport plasat mai sus decât planul corpului, așezat cu picioarele încrucișate etc.

- Amenajează-ți un loc din casă – camera proprie, mansardă sau o zonă din grădină – astfel încât să te reprezinte și să te identifice cu acel spațiu, unde te poți mai ușor încărca energetic.
- Evită viciile – alcool, tutun, droguri – pentru că dau dependență, chiar dacă pe moment te fac să te simți eliberat de griji.
- Pentru un somn odihnitor nu plasați aparatura electronică – în special televizorul – în dormitor, efectele nocive ale acesteia au fost demonstrate științific.
- Lumina solară are un rol benefic în reducerea tensiunii nervoase și a stărilor anxioase, ceea ce explică incidența crescută a acestora pe timpul iernii. Există soluții pentru această problemă, cum ar fi expunerea la lumină artificială cu tonalități speciale și de putere mare, în ședințe de 20-30 de minute.
- Credința determină oamenii să fie relaxați și să depășească mai ușor problemele vieții. Studiile au demonstrat că persoanele credincioase sunt mai detașate, încrezătoare și manifestă un nivel redus de anxietate, datorită dezactivării genelor care produc această stare, conform <https://semneletimpului.ro/social/metode-eficiente-de-combatere-a-stresului.html>.
- Zâmbește cât mai des, pentru a genera emoții pozitive în jurul tău și a detensiona momentele dificile. În plus, starea ta mentală se va schimba în bine.

Rolul activităților fizice în ameliorarea efectelor negative ale stresului:

- Toate activitățile fizice cu intensitate moderată obolesc în mod plăcut organismul, relaxează musculatura, conferă suportul unui somn odihnitor, compensează suprasolicitățile pe plan intelectual și emoțional, eliberează endorfine/hormonii fericirii care au rol analgezic. Prin exerciții fizice are loc creșterea temperaturii corporale, aspect ce generează un efect de calmare a organismului.
- Pe lângă reducerea nivelului de anxietate, exercițiile fizice permit și un control mai bun al reacțiilor emoționale, atunci când ne confruntăm cu factori stresori puternici, deci efectele lor favorabile sunt prezente și după

încheierea efortului: relaxare și stare de fericire, creșterea nivelului energetic și motivațional, îmbunătățirea aspirațiilor, spontaneitate în reacții, socializare mai facilă etc.

- Activitățile stereotipe – plimbările cu bicicleta, joggingul, patinajul, săriturile la coardă, înotul, lucrul cu greutate – tonifică sistemul nervos, cresc activitatea undelor α și reduc agresivitatea.

- Deplasările prin pădure/drumețiile montane sunt mai eficiente decât mersul în spațiile din orașe – din punct de vedere al scăderii nivelului de stres – fiind cunoscut faptul că mediul natural are efect de calmare a sistemului nervos.

- Exercițiile de coordonare generală, orientare în spațiu, precizie, sincronizare și viteză soliciită capacitatea de concentrare a atenției și abat gândirea de la problemele zilnice.

- Exercițiile de dezvoltare a forței musculare au efect antidepresiv, ele soliciită coordonare, concentrare, mobilizare și atenție pe corectitudinea mișcărilor efectuate, aspect ce nu permite reactualizarea stărilor negative în timpul efortului fizic.

- Jocurile de mișcare și cele sportive soliciită creativitatea și imaginația participanților, rezolvă trebuințele legate de socializare și reduc mult senzația de izolare.

- Activitățile cu un partener – tenis, badminton, reprize de box – sunt mai eficiente în reducerea stărilor psihice negative, pentru că ne obligă să ne implicăm constant, spre deosebire de activitățile individuale – unde singurătatea ne determină deseori să reactualizăm problemele personale – și de jocurile de echipă – unde implicarea și concentrarea nu sunt obligatoriu la același nivel pe tot parcursul activității.

- Exercițiile tip stretching sau Yoga presupun menținerea unor poziții cu întinderea grupelor musculare, controlul superior al acestora și tehnici de respirație care relaxează organismul, înlătură stările depresive și anxioase.

- Formele de mișcare reduc anxietatea cu 20%, existând și cazuri de reducere cu 90%, fiind mai eficiente din acest punct de vedere decât tratamentele bazate pe medicație, care prezintă dezavantajul multiplelor efecte secundare nedorite, conform

<https://www.slideshare.net/RalucaMoga/exercitii-fizice-contra-stresului-si-anxietatii>

- Sporturile extreme și exercițiile fizice de intensități superioare nu sunt accesibile decât celor cu un nivel superior de pregătire, deseori ele generează accentuarea stărilor depresive și a anxietății, organismul fiind epuizat.

- Folosirea tehnicilor din arte marțiale prezintă numeroase avantaje: creșterea toleranței la factorii de stres, obținerea echilibrului interior și detașarea de probleme, eliminarea frustrărilor acumulate.

- Activitățile de intensități medii și reduse – accesibile majorității oamenilor – sunt mai eficiente în reducerea nivelului de stres, pentru simplul motiv că producția de hormoni asociați acestuia – corticotropina și cortizolul – este limitată. S-a constatat că mersul vioi timp de o oră este mai relaxant pentru organism decât alergarea de maraton, iar mersul lent și combinat cu exerciții de relaxare tip Tai-Chi este în cazul femeilor un mijloc de reducere a stărilor de încordare, a depresiei și a manifestărilor anxioase, conform <https://naturapentrusanatate.com/sportul-combate-stresul/>.

- Combinarea activităților fizice aerobe și de regulă stereotipe – care soliciță fibrele musculare lente – cu cele nestereotipe, de intensitate mai mare, anaerobe și scurte – care soliciță fibrele musculare rapide – este indicată pentru a putea solicița și beneficia de avantajele ambelor sisteme energetice.

- Înlăturarea stărilor depresive și anxioase este condiționată de cantitatea normală de neurotransmițători din creier, implicați în transmiterea sinaptică: glutamatul – cu rol excitator – și acidul gamma aminobutiric/GABA – cu rol inhibitor, inducând stări de somnolență și relaxare. Dacă aceste substanțe sunt în cantități prea mari sau prea mici, atunci neuronii sunt supraexcitați sau inhibați și se manifestă depresia. S-a constatat că exercițiile fizice cresc cantitatea de glutamat, în zonele din creier unde acesta este deficitar. / <https://www.idtherapy.ro/anxietate-depresie/exercitiile-fizice-medicamentele-anxietate-depresie/>.

- Continuitatea eforturilor programate rațional pe zile de antrenament este esențială, pentru a putea simți progrese și a constata că stilul de viață s-a

schimbat în bine, iar stresul este diminuat considerabil. Îmbunătățiri evidente pe acest plan și efecte adaptative favorabile pe planul motricității se manifestă după 2-3 luni de activități fizice.

- Respirația abdominală este o tehnică naturală și extrem de eficientă pentru combaterea stresului, activând sistemul nervos parasimpatic, care generează relaxarea corpului. Poziția de lucru este cea din culcat dorsal/decubit dorsal, practicantul fiind echipat lejer. Palma dreaptă este plasată deasupra zonei ombilicale/abdomen, iar cea stângă pe axul central al pieptului. Pe faza de inspirație diafragma coboară și presează organele abdominale, iar abdomenul se ridică, pe faza de expirație procesul este invers, diafragma urcă și abdomenul coboară, astfel încât ombilicul este aproape de coloana vertebrală. Tehnica corectă va evita angrenarea respirației superficiale, toracice, cavitatea toracică nu trebuie să se dilate. Prezintă avantajul utilizării plămânilor în partea lor inferioară, intensificării circulației limfatice pulmonare și măsării organelor abdomenului. Se fac mai multe repetări timp de 5-10 minute, până când simțim eliminarea tensiunilor negative.



Fig. 35 Respirația abdominală / <http://www.renegadegolftraining.com/wp-content/uploads/2012/01/ashley-breathing-floor-w-dots.jpg>

- Exercițiile de respirație dublă presupun de fiecare dată combinarea unei acțiuni scurte cu una lungă, atât pe faza de expirație, cât și pe cea de inspirație. Aerul trebuie menținut în plămâni câteva secunde, urmărind creșterea ratei de absorbție a O_2 / <https://alinablagoi.ro/9-exercitii-controlul-anxietatii/>.
- Exercițiile de meditație presupun concentrarea timp de câteva minute asupra diferitelor aspecte: sunete, imagini sau obiecte, sentimente pozitive

pe care vrem să le retrăim, propria respirație, etc. Ele calmează mintea, permit corpului să se relaxeze, elimină tensiunile și gândurile negative, permit obținerea stării de pace interioară. Sunt create astfel condiții de conștientizare și ameliorare a problemelor personale generate de stres, dependența de lucruri, bani, anumite stări afective sau anumite persoane, ură, anxietate, lăcomie, aroganță etc. Sunt variate poziții de meditație, cele mai des folosite sunt din așezat cu picioarele încrucișate sau cu un picior înaintea celuilalt, palmele suprapuse și plasate înaintea bazinului sau așezate pe genunchi, ochii închiși și concentrarea pe mișcarea de ridicare și coborâre a abdomenului, corelate cu fazele respirației.



Fig. 36 Variantă de tehnică pentru meditație
http://img.garbo.ro/images/article_pictures/back/shutterstock_189115706.jpg

Cap. 8 Variante de activități motrice de timp liber

Ultimul capitol al cărții prezintă succint o serie diversificată de activități fizice, cu pondere mai mare sau mai redusă în rândul populației din România. Au fost preferate în primul rând variantele accesibile, dar sunt abordate și activități riscante, care impun un nivel superior de pregătire fizică și tehnică, adresându-se doar unui segment redus de potențiali participanți. Nu sunt prezentate multe ramuri și discipline sportive existente în planul de învățământ al Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității „Dunărea de Jos” din Galați, adică jocurile sportive din programele școlare, atletismul și variantele de gimnastică, sporturile de luptă, activitățile de schi, patinaj pe gheață, canotaj și turism, cursurile de specialitate existente oferind informații detaliate legate de istoricul, tehnica, tactica și efectele acestora pe multiple planuri.

1. Jocul de mișcare – mijloc al loisirului

Activitățile fizice sportive și jocurile dețin o pondere importantă pe parcursul evoluției ontogenetice individuale. În ele se manifestă motivația pentru anumite conduite și preferințele, se conferă libertate de acțiune și manifestarea inițiativei, cei implicați își asumă anumite roluri care le pot evidenția aptitudinile. *Viață = muncă + joc*, afirma Einstein, identificând în acest mod relevanța jocului în conturarea personalității.

Jocurile constituie un univers aparte care permite detașarea de realitate și încadrarea în alt sistem de reguli, deseori concepute sau modificate de către cei implicați. Rolul lor educațional este de necontestat, ele facilitează integrarea socială, reechilibrează fizic și psihic participanții, având în multe situații efecte terapeutice. Îmbunătățesc experiența copilului și-l fac conștient de resursele și abilitățile sale. Ele permit evaluatorilor să identifice cu acuratețe trăsăturile de personalitate ale celor implicați în activitatea de joc, pentru simplul fapt că elevii își manifestă mai clar intențiile și nu se mai conformează convențiilor din lumea adulților.

Jocurile oferă condiții de exersare în medii relativ sigure și permit simularea situațiilor din viața reală, cei implicați își pot asuma astfel mai multe riscuri. Precizarea limitelor temporale de desfășurare a jocului și comunicarea regulilor de desfășurare, aduc un plus de încredere participanților și reduc anxietatea generată de necunoscut. Dimensiunea

competitivă și latura lor distractivă sunt factori de motivare a participanților. Chiar dacă obiectivele inițiale ale jocurilor sunt de exemplu cooperarea și comunicarea în grup, activitatea în sine poate aduce și efecte pe alte planuri, cum ar fi cunoașterea personală sau creativitatea. Schimbarea permanentă a rolurilor la reluarea jocului generează noi provocări pentru participanți.

Rivalitățile și surplusul de energie sunt consumate pe parcursul desfășurării jocurilor, ele permit conturarea unor ierarhii care evidențiază nivelul aptitudinilor legate de măiestrie motrică, inteligență sau forță fizică, rezultatele conferă un anumit statut în cadrul grupurilor implicate. Jocurile dinamice își au originea în necesitatea firească de mișcare a copiilor, permițând exprimarea motrică în contexte variate, manifestarea voinței și a inițiativei, formarea profilului moral prin respectarea normelor de desfășurare. Ele generează un climat de bună dispoziție și sudează relațiile de grup, prin colaborarea în rezolvarea sarcinilor comune. Cei care sunt implicați direct în joc analizează și aleg dintr-o multitudine de soluții, varianta care reprezintă particularitatea lor de gândire și pe care o identifică ca fiind cea mai indicată pentru a le asigura victoria sau un câștig cât mai consistent, respectând însă sistemul de norme instituit.



Fig. 37 Joc de mișcare – Rațele și vânătorii
http://activitateafara.ro/wp-content/uploads/2013/11/100_5208-1024x768.jpg

Jocurile de mișcare sunt considerate de Karl Groos forme de activitate motrică cu rol în pregătirea practică necesară în viața adultă, prin experimentarea și interiorizarea de către copii a unor situații diversificate, care produc deseori reconfortare, distracție și plăcere. Sunt privite ca un mod aparte și atractiv de învățare activă la vârstele mici, iar în cazul adulților ca o variantă de evadare din banalul cotidian, care generează bucurie și relaxare. Caracteristicile culturale și religioase ale participanților pot limita implicarea în efort fizic, din cauza restricțiilor legate de comportament, considerat inadecvat, sau de îmbrăcămintea purtată.

Învățarea prin jocuri este mai durabilă decât cea prin audiție, privit sau citirea unor informații. Importantă este în acest caz abordarea cât mai multor variante de jocuri, apoi axarea pe cele mai atractive și care corespund cel mai bine necesităților individuale, prevenind plictiseala și dezinteresul față de activitate. Pentru copii, jocurile reprezintă o lume total diferită de cea a persoanelor adulte, în care implicarea este deseori totală, consumul energetic ridicat, timpul are alte coordonate, iar plăcerea acțiunilor desfășurate conduce la epuizare.

2. Joggingul

Sintetizând sursele de specialitate care abordează problematica acestui concept, *joggingul* este o variantă de mișcare bazată pe alergare de durată în regim dominant aerob, cu tempou lent sau moderat, având certe efecte de relaxare și influențând favorabil starea de sănătate a practicanților. Fig. 38 sintetizează principalele tipuri de jogging, conform autorilor Alexe D. I., Alexe C. I., 2011, pp. 39-42, 109-114.

Joggingul necompetițional: este practicat pentru destindere, optimizarea stării de sănătate și relaxare.

Joggingul competițional: este practicat ca variantă de pregătire fizică în vederea participării ulterioare la competiții sportive de masă, pe distanțe variabile, gen crosuri, semi-maratoane sau chiar maratoane.

Joggingul individual: este varianta în care alergătorul nu depinde de nimeni și își poate stabili singur orarul, traseul, lungimea acestuia, intensitatea efortului, momentele de accelerare sau reducere a intensității, durata alergării etc. Dezavantajele acestei forme sunt legate de lipsa de

motivație și starea de plictiseală care poate să apară, de insecuritatea ridicată și lipsa ajutorului în caz de accidente.

Joggingul colectiv: este varianta în care mai multe persoane decid să alerge în grup, chiar dacă nivelul de pregătire și obiectivele acestora sunt de multe ori eterogene. Prezintă avantajele securității oferite de colectiv, dar și faptul că poate fi mai motivant și mai puțin plictisitor decât cel individual. Dezavantajele sale sunt legate de faptul că rareori partenerii de antrenament au același nivel de pregătire și obiective, din cauza vârstei, sexului și experienței, sau se pot sincroniza mai greu în privința distanțelor parcurse și a orarelor de alergare, timpul impus nu satisface nevoilor tuturor celor din grup.

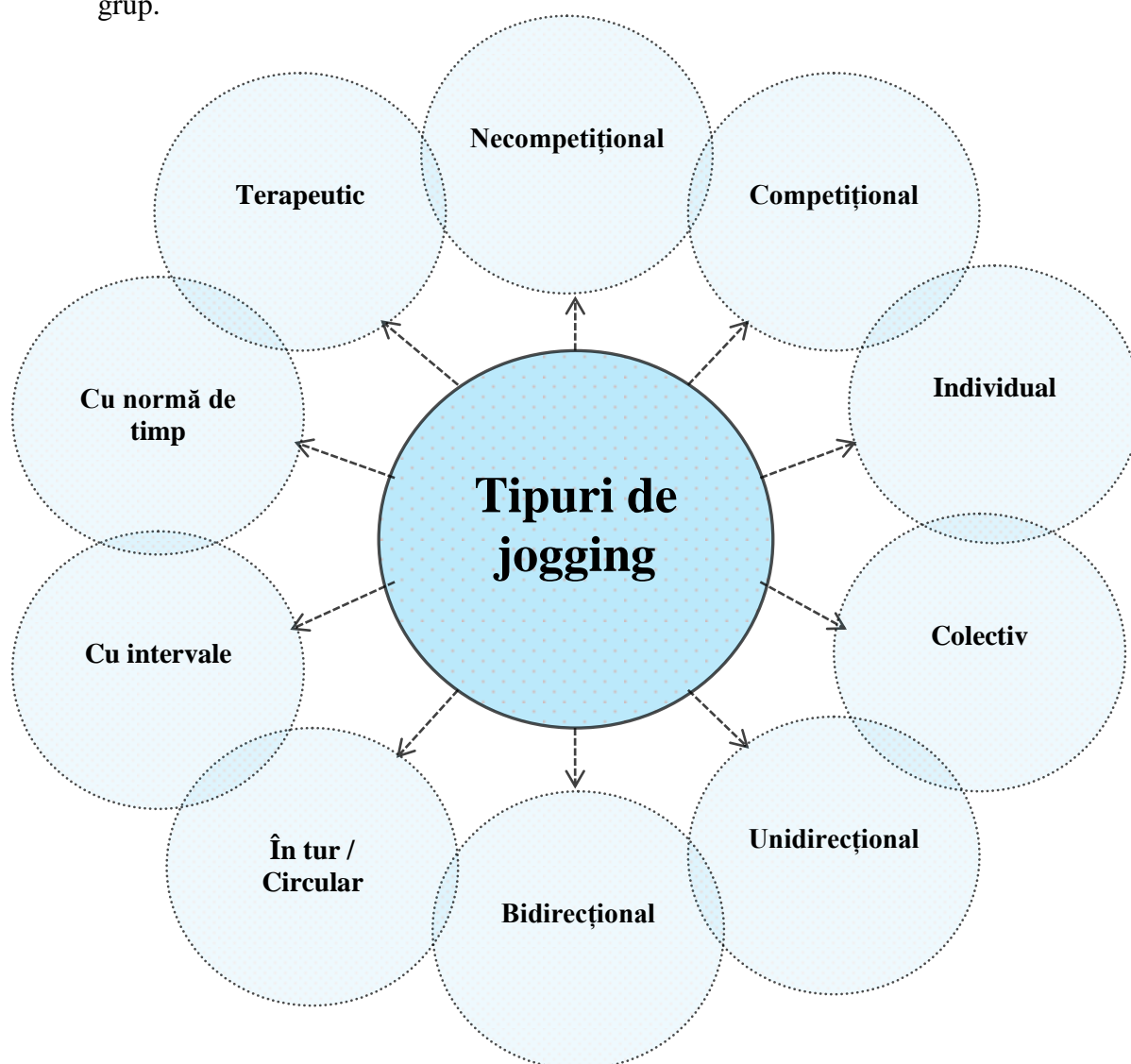


Fig. 38 Tipologia joggingului

Joggingul unidirecțional: presupune faptul că plecarea în alergare se face dintr-un punct care nu mai coincide cu punctul de finalizare/alergătorul nu

se întoarce în alergare în punctul de plecare, ci apelează la un mijloc de transport pentru retur.

Joggingul bidirecțional: presupune parcurgerea unui traseu liniar tur-retur, de exemplu alergarea cu plecare de acasă, atingerea unui punct de reper/piață sau parc și revenire în punctul de plecare prin parcurgerea aceleiași distanțe în sens invers.

Joggingul în tur/circular: presupune caracterul repetitiv al taseului care se desfășoară în jurul unor repere fixe, de exemplu alergarea pe stadion, alergarea pe aceleași alei din jurul sau din interiorul unui parc.

Joggingul cu intervale: este o variantă a alergării cu variația intensității/fartlek, în care, pe porțiunile de traseu stabilite, se fac alternativ accelerări și apoi decelerări/reveniri la tempoul obișnuit de alergare. Este destinată în principal celor cu un nivel superior de pregătire.

Joggingul cu normă de timp: presupune alergarea fără a ține cont de valoarea distanțelor parcurse, ci doar luând în calcul criteriul temporal fixat anterior. Exemplu: ne propunem să alergăm cu intensitate moderată 40 de minute, deci după cronometrarea primelor 20 de minute ne vom întoarce, indiferent de distanța pe care am parcurs-o.

Joggingul terapeutic: presupune alergarea cu scop profilactic sau chiar în scopul vindecării diferitelor afecțiuni – în acest scop, joggingul acvatic poate avea eficiență superioară. Sportivii de performanță utilizează frecvent joggingul după antrenamentele de solicitări ridicate, pentru a accelera procesele de refacere.

Reguli în practicarea joggingului:

- Pentru persoanele cu o capacitate limitată de efort – sedentari, vârstnici, convalescenți, obezi sau supraponderali – se recomandă în primele ședințe de efort utilizarea mersului în locul alergării, pentru a evita forțările și a realiza adaptarea progresivă a sistemelor și aparatelor care susțin efortul. Mai târziu cele două variante de deplasare se pot combina, până când alergarea va domina sau va înlocui în totalitate mersul.
- Este ideală practicarea joggingului zilnic, ceea ce indică includerea acestuia în stilul de viață activ, dar în funcție de propriile disponibilități motrice și de timp liber, se pot alterna zilele săptămânii destinate alergării. Lipsa de activitate fizică din timpul săptămânii nu poate fi recuperată prin

forțarea organismului de a alerga doar în weekend, când se încearcă parcurgerea unor distanțe foarte mari, pentru care nu există resurse și modificări adaptative, ceea ce conduce la suprasolicitarea corpului și nu la instalarea efectelor de relaxare dorite.

- Utilizarea joggingului ca formă de activitate fizică va fi corelată și cu alte activități sportive practicate: jocuri sportive, sală de forță, înot, lecții de gimnastică aerobică, ciclism sau spinning etc., dar și cu regimul de efort specific profesiei, astfel încât organismul să nu fie suprasolicitat.
- În condiții meteo improprii – ploaie, temperaturi scăzute sau prea ridicate, poluare ridicată – joggingul clasic poate fi înlocuit cu cel din sălile de fitness, folosind banda de alergare, chiar dacă specialiștii din domeniu au identificat câteva inconveniente ale acestuia: nu este gratuit, lipsesc factorii de călire, tehnica alergării este ușor denaturată din cauza suprafeței pe care se face alegerea și timpului de contact mai mare, spațiile închise deseori nu sunt ventilate corespunzător, lipsa cadrului natural și a rezistenței opuse de vânt, aparatele respective sunt zgomotoase și ridică nivelul de stres, lipsa partenerilor de întrecere care să genereze emulație. Cu toate aceste carențe, varianta alergării pe bandă continuă să cucerească noi adepți, din următoarele motive: independență în acțiuni, orar flexibil, securitate ridicată a mediului respectiv, aparatele noi oferă informații legate de solicitări funcționale, calorii parcurse, viteză de deplasare, putem asculta muzică fără a fi atenți la trafic sau modificările din ambient, putem viziona programe tv, putem regla viteza de deplasare și unghiul de înclinare pentru a crește sau reduce solicitarea, temperatură și umiditate în limite controlabile prin aparate de aer condiționat, articulațiile sunt mai puțin solicitate prin comparație cu alergarea pe suprafețe clasice dure etc.



Fig. 39 Jogging pe banda de alergare / <https://c8.alamy.com/comp/E08NKK/men-running-alone-on-treadmill-at-the-gym-E08NKK.jpg>

- Este indicată o bună încălzire a musculaturii și articulațiilor, precum și ridicarea parametrilor fiziologici înaintea începerii ședințelor de alergare. În acest sens, mersul alert, elementele din școala alergării realizate repetat pe distanțe de câțiva zeci de metri, elementele de stretching dinamic sunt cele mai indicate structuri pentru încălzire și pentru prevenirea accidentărilor. Durata acestora este variabilă, sursele de specialitate indicând valori cuprinse între 10-15 minute.
- Încheierea antrenamentului de jogging nu se face brusc, ci este indicată reducerea intensității efortului pe final și exerciții de stretching pentru grupele musculare solicitate. Este contraindicată oprirea bruscă din efort și folosirea pauzelor statice.
- Durata joggingului trebuie să fie de cel puțin 20 de minute, astfel încât eforturile să fie susținute prin mecanisme dominant aerobe, iar marile funcții să se adapteze la aceste solicitări. Atingerea sau depășirea ușoară a pragului anaerob este evidențiată prin intensificarea transpirației, disconfort în alergare, intensificarea frecvenței respiratorii și gâfâirea sau dificultățile de vorbire – atunci când se aleargă în grup.
- Practicarea joggingului fără pantofi speciali/în picioarele goale nu este accesibilă oricui, pentru majoritatea persoanelor articulațiile sunt supuse în acest caz unor presiuni ridicate, fără amortizarea oferită de talpa specială a încălțăminteii adecvate. Apare astfel o suprasolicitare a musculaturii gambei și a gleznelor. Singurul dezavantaj evident al utilizării pantofilor

sport de alergare – în special al celor de calitate îndoielnică – este legat de mediul închis în care stau picioarele pe timpul alergărilor de lungă durată, ceea ce poate genera răniri prin frecare, transpirație excesivă, apariția micozelor etc. Aceste probleme pot fi evitate prin achiziționarea și schimbarea periodică a unor pantofi de alergare care să respecte toate criteriile de exigență legate de: suprafața de alergare, anotimpul de utilizare, amortizare, elasticitate, masă redusă, ventilație, comoditate, talpă specială mai groasă spre călcâi, aderență ridicată, rezistența materialului la uzură, stabilitatea gleznelor etc.

- Pentru începători sunt contraindicate suprafețele extreme ca duritate: cele exagerat de moi, gen nisip, sau cele foarte dure, tip beton sau asfalt, care pot genera efecte negative mai evidente decât beneficiile joggingului. Suprafețele care absorb bine șocurile și protejează articulațiile sunt: iarba, pământul ud, pistele sintetice, rumegușul, zgura afânată.



Fig. 40 Pantofi de alergare pentru piste și asfalt /

https://www.sportguru.ro/media/catalog/product/cache/1/image/800x615.38461538462/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/s/-/s-11600_14.png

- Tehnica de alergare trebuie să fie uniformă și eficientă, pentru evitarea oscilațiilor în diferite planuri și a consumului energetic suplimentar. Capul este ținut drept cu privirea orientată înainte, trunchiul are o ușoară înclinare înainte, mișcarea brațelor se face din umeri, nu din articulațiile coatelor, care sunt ușor flexate. Contactul tălpilor pe sol va fi realizat cât mai aproape de linia mediană a corpului, pe toată talpa, dar cu orientare evidentă pe pingea. Lungimea pașilor este direct proporțională cu forța de impulsie a picioarelor pe suprafața de sprijin, care în funcție de consistența materialului permite o mai bună sau mai slabă absorbție a șocurilor la contact. Amplitudinea mișcării brațelor este mai redusă decât în cazul

alergării de viteză, palmele nu trebuie ținute deschise total sau cu pumnii încordați. În alergare este obligatorie apariția fazei de zbor/lipsa contactului picioarelor cu solul.

- Alergarea în rampă/la urcare impune lucrul mai energetic al brațelor, contact cu solul prelungit pe partea anterioară a piciorului și impulsie energetică, ușoara aplecare a trunchiului înainte, dar nu exagerată pentru a preveni dezechilibrarea și tensionarea puternică a musculaturii membrelor inferioare. Alergarea la coborâre/în pantă impune contactul pe toată talpa sau chiar pe călcâie, brațele lucrează mai puțin energetic prin comparație cu urcarea, trunchiul este înclinat spre înapoi pentru echilibrare, tălpile frânează prin timpi de contact cu solul mai mici.

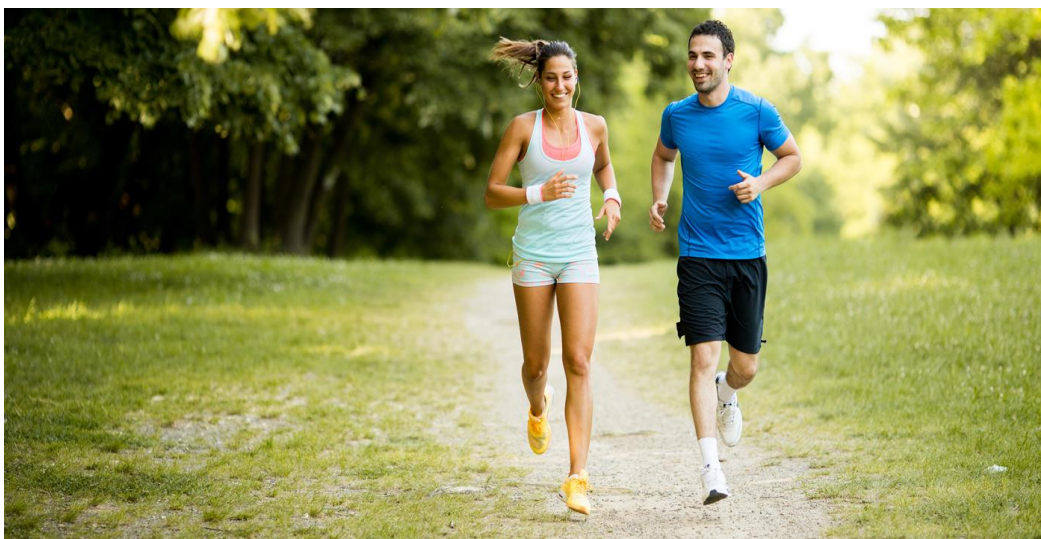


Fig. 41 Tehnica alergării pe plat cu evidențierea fazei de desprindere a picioarelor de pe sol <http://ssv.rs/wp-content/uploads/2017/09/1063618794-poi824.290-qx100.png>

- Viteza de deplasare în jogging este individualizată, dar pentru primele minute de efort se recomandă o viteză mai redusă decât cea obișnuită, în funcție de configurația traseului, aceasta poate fi menținută constantă sau poate fluctua pentru alergarea pe teren variat, când valorile pulsului pot depăși semnificativ valorile recomandate pentru jogging, dar pentru intervale scurte de timp, pentru a nu induce stări de oboseală puternică și a contracara efectele benefice ale alergării.

- Valorile optime ale frecvenței cardiace în efort sunt dependente de vârstă, fiind recomandată utilizarea formulei lui Karvonen, care ia în calcul valoarea FC maxime, rezerva de ritm cardiac și vârsta. Alte surse indică un procent de 50-70% din valorile FC maxime pentru activități de loisir, calculată după formula $220 - \text{vârsta}$ alergătorului. Exemplu: pentru o

persoană de 40 de ani, $FC_{max} = 220 - 40 = 180$ p/min, deci FC în efort specific de jogging recomandată pentru această vârstă, va fi cuprinsă între 90-126 p/min.

- Joggingul se bazează dominant pe mecanisme aerobe, deci inhalarea unei cantități cât mai mari de oxigen este vitală în vederea susținerii efortului. Din acest motiv este recomandată inspirația și expirația mixtă/pe nas și gură, cu expir puternic, pentru un volum curent de aer cât mai mare. Combinația inspirație nazală și expirație pe gură este insuficientă, pentru susținerea eforturilor de anduranță. Procesul de oxigenare necorespunzătoare a țesuturilor implicate în efort va genera creșterea acidozei, apariția crampeilor și tensiunilor musculare, din acest motiv amplificarea mișcărilor respiratorii este direct corelată cu o mărire a acidității sângelui/Ph sanguin scăzut.

- Nu este recomandată consumarea unei cantități foarte mari de lichide înainte de jogging, pentru că va genera transpirație excesivă și eliminarea sărurilor minerale. Consumul de băuturi alcoolice sau diuretice este contraindicat, pentru că generează deshidratarea în timp scurt. Cu toate acestea, în timpul efortului de durată se pot consuma periodic băuturi cu rol de hidratare și reechilibrare, dar în cantități mici și înainte de a fi evidentă senzația de sete, pentru a fi evitat consumul unor volume exagerate de lichid.

- Ascultarea muzicii la căști în timpul joggingului este un factor de eficientizare a activității, aceasta înlăturând oboseala și dinamizând implicarea în efort, dar volumul prea ridicat împiedică recepționarea semnalelor auditive din trafic și poate conduce la accidente grave. Din acest motiv se recomandă ascultarea muzicii doar în medii securizate – piste de atletism sau locuri special amenajate – în restul situațiilor volumul trebuie redus sau muzica poate fi ascultată la o singură cască.

- Se evită intervalele orare în care temperaturile sunt excesiv de ridicate/canacula din timpul verii, din cauza deshidratării rapide a organismului și a pericolului de insolăție. Pe timp de vară este indicată folosirea ochelarilor de soare, a echipamentului deschis la culoare și a unei șepci de protecție.

- Temperaturile dimineța, pe timpul sezonului friguros, sunt dificil de suportat pentru alergători, fiind recomandată programarea joggingului după amiază, când temperatura aerului este mai ridicată și tonusul fizic superior,

organismul putând realiza eforturi de intensitate mai ridicată și cu risc redus de accidentări.

- Alergările pe timpul iernii impun modificări radicale ale echipamentului sportiv care trebuie să fie închis la culoare, mai gros și rezistent la zăpadă, vânt, umiditate, folosirea unor mănuși și fesuri de protecție pentru a diminua pierderile de căldură, pantofi sport impermeabili și cu talpă aderentă etc. Traseele vor fi cunoscute și alese cu discernământ, evitând porțiunile cu gheață sau cu denivelări și obstacole mascate de zăpadă.



Fig. 42 Echipamentul specific practicării joggingului iarna

https://s3.amazonaws.com/nikeinc/assets/5217/NikeRunningHO11_COLD_3_hi_hd_1600.jpg?1321380708

- Dezavantajele alergărilor planificate imediat după încheierea programului de lucru se referă la: posibilă oboseală nervoasă, supraaglomerarea parcurilor, pistelor sau străzilor unde are loc activitatea, trafic intens, poluare crescută.

- Planificarea joggingului seara târziu sau noaptea este recomandată doar celor pentru care programul de muncă nu începe dimineața foarte devreme, fiind cunoscute dificultățile de adormire generate de efortul fizic practicat la ore înaintate. În această situație este indicată purtarea unor materiale reflectorizante și alergarea pe trasee cunoscute și bine iluminate, pentru a evita accidentele.

- Schimbarea traseelor de alergare este recomandată în vederea înlăturării stărilor de plictiseală, deoarece activitățile monotone duc la scăderea motivației pentru realizarea lor.

- Nu sunt indicate creșterile exagerate ale distanțelor de alergare de la o săptămână la alta, sursele de specialitate indicând un aport săptămânal de aproximativ 10%, până când se obține distanța dorită. Nu se consumă alimente cu două ore înainte de practicarea alergării, pentru a evita crampele abdominale și distribuirea fluxului sanguin necesar asigurării digestiei.
- Pentru începători nu sunt recomandate traseele foarte lungi și accidentate, cu înclinații accentuate ale pantelor și rampelor, ci variantele cu diferențe reduse de nivel sau alergarea pe plat. Locația de practicare a alergării va fi aleasă în funcție de mai multe criterii: accesibilitate, lipsă de poluare și aglomerație, evitarea suprafețelor foarte dure/gen beton sau unele tipuri de asfalt, ocolirea zonelor care nu oferă securitate din cauza automobilelor, animalelor sau infraționalității.
- Se va ține cont că dimineața foarte devreme și seara târziu, suprafața de alergare are o aderență mai redusă – mai ales dacă se aleargă pe iarbă sau pământ – din cauza umidității ridicate.
- Persistența durerilor musculare și articulare două zile consecutive în timpul joggingului, impune acordarea unei pauze de 1-2 zile, iar dacă durerile persistă aproximativ 2 săptămâni, se recomandă consultarea unui specialist. Zonele cele mai solicitate în alergări și predispuse la uzură sunt genunchii, gleznelor și tendonul lui Achille.
- Joggingul utilizat pentru a pierde kilograme, în echipament foarte gros sau cu mai multe rânduri de echipament decât o impun condițiile externe, va stimula doar eliminarea exagerată a apei prin transpirație, nu și eliminarea țesutului adipos. Rezultatele acestei variante sunt deshidratarea, senzația de disconfort și creșterea exagerată a temperaturii corporale.
- Alergările realizate pe nisip implică solicitări musculare puternice și generează oboseală mai rapid decât cele de pe suprafețe mai tari, iar alergarea fără pantofi sport este riscantă, din cauza rănilor ce pot surveni deseori, prin tăiere în scoici.
- Alergarea pe trasee montane impune experiență și verificarea anterioară a porțiunilor din traseu care vor fi parcurse, pentru a nu fi surprinși de eventuale obstacole, zone greu accesibile și a ne putea programa efortul în funcție de configurația terenului. Chiar dacă oferă avantajul lipsei de poluare a aerului, aceste trasee sunt mai solicitante și reclamă în permanență adaptarea tehnicii de alergare și a intensității efortului la natura suprafeței de

alergare: pământ, pietriș, zone cu bolovani, zone alunecoase cu exces de umiditate, vegetație de înălțime variabilă, schimbări de direcție și unghiuri variate, sărituri peste trunchiuri sau pietre etc.

- Alergările pe șosea se fac pe partea stângă, pentru a putea vizualiza vehiculele care vin din față, excepția constituind-o curbele strânse orientate spre stânga, unde este indicată alergarea pe partea dreaptă.

- Joggingul pe suprafețe cu înclinare laterală evidentă – șoselele și chiar aleile din parcuri – dacă este făcut într-un singur sens, va suprasolicita articulațiile membrului inferior plasat mai sus.

Efectele favorabile și avantajele oferite de practicarea joggingului, conform <https://www.sportaddict.ro/blog/jogging-ul-si-alergarea-beneficii-reale-pentru-sanatate> și <http://www.jogging-international.net> sunt:

- Alergarea constituie un mijloc facil de pregătire fizică, cu efecte favorabile asupra rezistenței și vitezei de deplasare, fiind utilizată frecvent ca exercițiu pregătitor în majoritatea ramurilor de sport, sau ca variantă de refacere a organismului după eforturile principale.

- Este o formă de activitate fizică accesibilă tuturor categoriilor de populație, poate fi practică la orice categorie de vârstă și chiar în condiții de relief și climaterice dificile/extreme: asfaltul șoselelor și străzilor din orașe, pământ, aleile din parc, pista stadioanelor, poteci de munte cu pante și rampe, pădure, zone cu iarbă, zăpadă, nisip, rumeguș etc.

- Joggingul previne instalarea proceselor de atrofiere musculară și de demineralizare osoasă, studiile demonstrând că densitatea osoasă a alergătorilor este cu 30-40% mai bună decât cea a sedențiarilor – Alexe D. I., Alexe C. I., 2011, p. 188.

- Alergarea pe trasee montane sau în păduri are efect psihic reconfortant, datorită diversității peisajelor și varietății traseelor, ceea ce în mediul urban este mai puțin posibil. La intensități scăzute și moderate s-a constatat reducerea cantităților de cortizol/hormon al stresului, dar eforturile exagerate ca volum și care generează epuizarea sunt însoțite de niveluri ridicate ale acestui hormon.

- Asigură o termoreglare eficientă și îmbunătățește procesele de excreție la nivelul tegumentelor, stimulează formarea depozitelor energetice de glicogen din musculatură și ficat, optimizează procesele digestive.

- Oxigenarea creierului are efecte pozitive asupra proceselor intelectuale, ameliorează stările anxioase și depresive. Prin producerea de endorfine sunt diminuate durerile la nivelul structurilor solicitate, se obține o stare de confort fizic și psihic.
- Optimizează mișcările respiratorii și debitul ventilator, crește consumul de oxigen și amplitudinea respirației. Creșterea intensității efortului oferă condiții de îmbunătățire a puterii și a capacității aerobe.
- Generează bradicardie în repaus, creșterea debitului cardiac, hipertrofie ventriculară, scăderea valorilor tensiunii arteriale sistolice, reducerea riscurilor producerii atacurilor de cord, combaterea varicelor, deschiderea unui număr sporit de capilare din musculatura solicitată în efort, crește fluiditatea sângelui.
- Programarea ședințelor de alergare dimineața, înainte de începerea programului de lucru – dacă acest lucru este posibil – asigură încărcarea energetică a organismului și rezolvarea mai eficientă a sarcinilor pe parcursul zilei de muncă, prin creșterea capacității de concentrare.
- Expunerea sistematică la factorii de călire oferă condiții de creștere a imunității organismului, joggingul poate fi privit ca un medicament gratuit și cu eficiență garantată.
- Permite renunțarea la fumat și combate cu succes efectele negative ale acestui viciu, reduce incidența diferitelor tipuri de cancer și nivelul colesterolului LDL.
- Contribuie cu succes la eliminarea țesutului adipos și menținerea masei corporale în limite normale.
- Alergarea la altitudine de peste 1200/1500 de metri are efecte favorabile asupra capacității de efort, prin condițiile de hipoxie fiind stimulată producerea de eritrocite/globule roșii, cu rol în fixarea și transportul oxigenului la țesuturi.

3. Aqua Jogging / Jogging acvatic

Este o variantă de deplasare în apă adâncă – folosind de regulă bazinele de înot sau piscinele – fără existența sprijinului fix la nivelul picioarelor, corpul fiind aproape integral cufundat în apă, iar capul este menținut la suprafață. Nu trebuie confundat cu alergarea în apă scăzută până la nivelul

gleznelor sau genunchilor, dar nici cu gimnastica acvatică/aquagym, care implică alte mișcări specifice.

Asigură o bună protecție a articulațiilor și grupelor musculare – spre deosebire de joggingul pe uscat – datorită faptului că mediul acvatic reduce forța gravitațională și presiunile puternice exercitate asupra aparatului osteo-articular și ligamentar, dar rezistența opusă de apă este superioară celei a aerului – de aproximativ 12 ori – și poate conduce la solicitări funcționale puternice.

Menținerea flotabilității și a verticalității corpului în apă este facilitată de purtarea unor dispozitive speciale: costume, centuri, mănuși, pantofi etc., recomandate în special începătorilor, dar la care cei avansați pot renunța treptat, odată cu perfecționarea tehnicii de deplasare.



Fig. 43 Echipament special de jogging acvatic <https://cdn.runsociety.com/wp-content/uploads/2014/08/17231619/Aqua-Jogging-2.jpg>

Tehnica de alergare în apă este similară celei pe uscat, dar mediul specific impune modificarea/adaptarea acesteia, pentru că menținerea verticalității este mai dificilă, din cauza ridicării centrului de greutate al corpului la nivelul plămânilor. Se evită înclinarea accentuată a trunchiului și umerilor înainte, amplitudinea mișcărilor membrelor inferioare este accentuată în plan vertical, coatele formează un unghi drept, pumnii nu ies la suprafață din planul apei.

Avantajele joggingului acvatic:

- Reduce sau elimină stările depresive, anxioase, tensiunea nervoasă și musculară, crește nivelul de relaxare.
- Facilitează circulația sângelui și în special întoarcerea venoasă, datorită presiunii hidrostatice exercitate asupra musculaturii.
- Conferă altă paletă de senzații proprioceptive asupra mișcărilor și corpului în integralitatea sa.
- Temperatura variabilă a apei produce vasoconstricție sau vasodilatație, stimulând termoreglarea.
- Poate fi considerat și folosit ca mijloc terapeutic, reabilitează funcții și structuri afectate de diferite traumatisme, reduce inflamațiile.
- Asigură un nivel superior al fitnessului funcțional, fiind indicat chiar sportivilor de performanță care nu pot relua pregătirea prin mijloace specifice, de teama recidivelor diferitelor afecțiuni.
- Permite un consum energetic ridicat, arde depozitele de lipide și elimină toxinele, fiind indicat persoanelor cu exces ponderal.
- Poate înlocui sau completa cu succes activitățile fizice bazate pe eforturi similare, menținând ridicată capacitatea aerobă.

4. Aqua-gym /Aqua-aerobic / Gimnastica în apă

Reprezintă o adaptare a exercițiilor aerobice executate în mediu acvatic, fiind caracterizată de accesibilitate și eficiență în privința efectelor pe multiple planuri, indiferent de vârsta, sexul și nivelul de fitness al practicanților. Exercițiile utilizate sunt variate, fiind selectate din fitness, aerobic, dans sau înot: împingerea sau lovirea apei pe diferite direcții, mișcări utilizând greutate sau obiecte din burete, rotări de brațe, balansarea membrelor inferioare, fandări în diferite planuri, sărituri și treceri în ghemuit, ridicări ale genunchilor, exerciții de stabilitate și flexibilitate, mers și alergare în apă, deplasări laterale sau cu spatele, mișcări combinate de brațe și picioare, ridicarea picioarelor înapoi cu palmele sprijinite pe marginea bazinului.

Activitatea – deseori realizată în grup și pe fond muzical – este coordonată de un instructor plasat în afara bazinului, care explică și demonstrează structurile care trebuie executate, alternând acțiunile de intensitate ridicată cu cele de relaxare. Durata medie a activităților este

variabilă: 30-45-60 de minute, în funcție de disponibilitățile participanților, de intensitatea și dificultatea deprinderilor motrice executate.

Exercițiile sunt programate cu atenție sau interzise celor cu boli cardiace, respiratorii sau epilepsie.



Fig. 44 Acțiuni specifice gimnasticii în apă / <http://www.actiimagazine.cat/wp-content/uploads/2015/01/AQUAGYM.jpg>



shutterstock.com - 670181815

Fig. 45 Aquagym cu obiecte / <https://image.shutterstock.com/image-photo/aqua-aerobics-healthy-water-sport-260nw-670181815.jpg>

Beneficiile gimnasticii în apă:

- Exercițiile în apă evită presiunile puternice asupra coloanei vertebrale și asupra articulațiilor, stimulează drenajul limfatic.

- Accesibilitatea activităților le face recomandate și persoanelor aflate în situații speciale: graviditate, afecțiuni articulare și ligamentare, osteoporoză, reumatism, deficiențe ale coloanei, insuficiență arterială și venoasă, tulburări afective, insomnii etc.
- Activitățile desfășurate în apă reprezintă o formă de hidromasaj, cu influențe benefice asupra circulației, reducerea tensiunii arteriale, consum caloric ridicat, combaterea celulitei și a obezității, eliminarea stărilor de surmenaj.
- Acomodarea cu apa va crește nivelul de încredere în sine și va determina pentru mulți participanți orientarea către diferite stiluri de înot, cu solicitări complexe asupra organismului.
- Riscul de accidente sau înec este limitat, exercițiile se desfășoară în zone cu apă mai puțin adâncă decât în cazul aqua joggingului.
- Solicită toate grupele musculare, exercițiile propuse au efecte asupra forței dinamice, rezistenței musculare și cardiovasculare, coordonărilor și echilibrului, flexibilității, remodelării corporale.
- Exercițiile sunt non-traumatice, efortul este accesibil și celor cu probleme articulare, care vor să evite riscurile de accidentare existente în alte variante de activități sportive.

5. Ciclismul

Această formă de activitate fizică a cunoscut o dezvoltare puternică în ultimele decenii, iar un număr tot mai mare de oameni utilizează bicicleta zilnic. Evoluția tehnologică a permis construirea diferitelor tipuri de biciclete, în conformitate cu activitățile diversificate care pot fi realizate cu ajutorul ei. Funcțiile ciclismului sunt variate, de la un simplu hobby, la factor de relaxare și reducere a tensiunilor, până la abordarea ca simplu mijloc de transport. Țările dezvoltate au conștientizat valoarea utilizării bicicletei ca factor important de reducere a poluării chimice și fonice, fiind varianta favorită aleasă de populație pentru deplasarea la/de la locul de muncă.

Avantajele și efectele pozitive ale ciclismului:

- Oferă mobilitate și viteză mare de deplasare pe distanțe variabile, prin comparație cu mersul și alergarea.
- Este o variantă foarte ieftină și accesibilă, nu impune plata unor taxe și impozite, nu generează probleme legate de parcare.

- Protejează mai bine articulațiile membrelor inferioare – prin comparație cu joggingul – și tonifică musculatura membrelor inferioare.
- Efecte favorabile asupra manifestării echilibrului, vederii periferice, orientării în spațiu, capacității de a lua rapid decizii și de a anticipa.
- Asigură solicitări funcționale variabile, arde calorii, contribuie la detoxificarea organismului, reduce efectele îmbătrânirii, asigură un somn de calitate.

Dezavantajele și riscurile ciclismului:

- Expunerea ridicată la factorii de poluare din marele orașe sau zone industriale
- Pericol de accidente rutiere – echipamentul de protecție și purtarea căștii constituie reguli de bază, alături de utilizarea pistelor special create pentru bicicliști și evitarea zonelor cu trafic intens.
- Disconfort la nivelul posteriorului generate de utilizarea excesivă sau ajustarea greșită a bicicletei – în special a distanței dintre șaua și pedale, când membrul inferior nu este perfect întins până la pedală, iar șaua nu este orientată paralel cu solul – ceea ce poate duce la poziție greșită a trunchiului și tensiuni musculare la nivelul spatelui și zonei gâtului. Genunchiul poate fi ușor flexat atunci când piciorul este prins în pedală. Înălțimea ghidonului va fi cu cel mult 10 cm sub șaua, pentru bicicletele de asfalt, și cu 4-5 cm sub aceasta pentru bicicletele de teren accidentat, pentru acest caz fiind întâlnită și situația în care nu există diferențe de înălțime între șaua și ghidon. Folosirea ghidoanelor curbate sau instalarea coarnelor pe cele drepte facilitează deplasările de lungă durată. Măinile întinse pe ghidon trebuie să prezinte o ușoară flexiune la nivelul coatelor. Poziția ideală a trunchiului este cea la un unghi de 45 de grade, iar lățimea optimă a ghidonului să fie egală cu lățimea umerilor ciclistului. Pedalarea corectă și eficientă impune rotirea acestora circular, evitând ridicarea și apăsarea doar pe un sector limitat al mișcării. Ridicarea de pe șaua și pedalarea în picioare sunt indicate atunci când se dorește accelerarea și depășirea sau urcarea rampelor, cu toate că impune un consum energetic ridicat și este mai obositoare decât deplasarea în șaua.
- Cicliștii sunt expuși la un risc mai ridicat de osteopenie în extremitatea inferioară a coloanei vertebrale, prin comparație cu alte ramuri de sport, din cauza faptului că zona respectivă este mai puțin solicitată. Cei care

practică mountain bike au o densitate osoasă superioară cicliștilor de șosea, prin natura solicitărilor specifice acestor trasee, conform <https://www.ciclism.ro/2012/05/poate-avea-ciclismul-efecte-negative-asupra-oaselor/>.



Fig. 46 Ciclism pe șosea cu poziționare în șa
https://www.arkansas.com/images/bicycling/ar16_roadcycling_visualnav_01.jpg



Fig. 47 Ciclism pe șosea cu ridicare din șa pe faza de cățărare
<https://i.pinimg.com/originals/13/c9/a8/13c9a80b8ed8e15bb4a38eaafa0c575b.jpg>

6. Cicloturismul

Țările din Europa occidentală sprijină puternic această variantă a turismului cu bicicleta, desfășurată prioritar în vacanțe și la finalul săptămânilor de lucru, prin prisma beneficiilor oferite: explorarea unor locații noi, petrecerea plăcută a timpului liber în natură, posibilitatea de a observa flora și fauna locală, ameliorarea vizibilă a condiției fizice. În România există potențial de dezvoltare a cicloturismului, datorită reliefului variat, frumuseții peisajelor, prezenței obiectivelor de interes și costurilor relativ reduse legate de cazare/campare, prin comparație cu alte țări.

Desfășurarea sa impune însă respectarea unor cerințe de bază: pregătire fizică bună, cunoștințe de geografie și orientare, bicicletă verificată tehnic și bine echipată, abilități tehnice de remediere a defecțiunilor posibile, noțiuni de acordare a primului ajutor. Dezavantajele sale sunt legate de variațiile de temperatură și condiții meteo, efortul de lungă durată și dificultatea sa pentru unii membri ai echipajului, volumul de bagaje transportat este limitat prin comparație cu vehiculele motorizate.



Fig. 48 Model de încărcare a bagajelor pentru cicloturism

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/e/e7/Thorn.nz.JPG>

Bicicleta pentru cicloturism are o construcție aparte, fiind mai robustă decât una clasică, pentru a suporta încărcătura suplimentară și a oferi stabilitate, conform <https://www.ciclism.ro/2011/01/bicicleta-de-cicloturism/> și <https://www.freerider.ro/tipstricks/cicloturism-pregatirea-bicicletei-4998.html>.

Distanța dintre roți/ampatamentul este mai mare, ca și cea dintre pedale și roata din față, roata din spate poate fi construită din jante mai solide și cu un număr suplimentar de spițe, furca față este mai înclinată. Portbagajul este preferabil din aluminiu, pentru a îndeplini exigențele legate de rezistență și masă redusă. Apărătorile de noroi și cauciucurile mai late sunt importante, iar o condiție obligatorie este prezența dispozitivelor de prindere a bidoanelor cu apă. Se evită plasarea genților – confecționate din materiale impermeabile – excesiv pe partea din spate, fiind indicată echilibrarea lor, situația fiind similară pentru distribuirea acestora pe părțile laterale, conform **fig. 48**.

7. Mountain bike

Această formă de mișcare – utilizând biciclete special construite și echipate/tip off road – satisface în mare măsură nevoia de adrenalină a celor cu spirit de aventură bine dezvoltat. Presupune parcurgerea unor trasee montane neasfaltate, pe suprafețe variate ca structură și înclinare: pământ, pietriș, bolovani, stânci, noroi, iarbă, frunze etc. Deplasarea cu aceste biciclete solicită manevrabilitate și echilibru, simț al orientării, decizii rapide, stăpânire de sine, agilitate, forță, rezistență și viteză, echipament special pentru protecția corporală – ochelari, cască, costum special pentru asigurarea integrității articulațiilor.

Limitarea accidentelor presupune o bună cunoaștere a propriilor aptitudini și neangrenarea pe trasee cu grad de dificultate prea ridicat, dar și utilizarea unor biciclete adaptate tipului de solicitare. Acestea prezintă caracteristici diferite față de cele utilizate pe asfalt: jante puternice și cauciucuri late, cadru mai mic, cu tubulatură largă și armată, furcă mai groasă, frâne cu discuri hidraulice supradimensionate, deseori sunt utilizate biciclete full suspension/FS pentru amortizarea șocurilor.

Chiar dacă există un impact negativ asupra mediului – construcția de rampe, amplasarea de obstacole, deteriorarea solului și a vegetației – acesta este considerabil mai redus, prin comparație cu probleme generate de folosirea vehiculelor cu motor.

Abordat din punct de vedere competițional, în mountain bike sunt întâlnite următoarele variante de concursuri, conform

<https://www.freerider.ro/mag/care-sunt-disciplinele-de-mountain-bike-843.html>:

- *Enduro*: presupune parcurgerea unor trasee pe etape, cu distanțe cuprinse între 1-4 km, în care se alternează momentele de urcare cu cele de coborâre. Doar etapele sunt cronometrate, parcurgerea distanțelor dintre acestea având impus un timp limită.
- *Downhill*: implică doar coborârea pe pante contracronometru, cu viteză ridicată, depășind prin salturi lungi cu bicicleta diferite obstacole amplasate pe traseu. Este o activitate riscantă, bicicletele sunt foarte scumpe și necesită amortizoare pe față și spate. O variantă o reprezintă concursurile de *Freeride*, unde concurenții pot alege din mai multe variante de parcurgere a traseelor prevăzute cu obstacole.



Fig. 49 Bicicletă în concurs Downhill
<http://freecaster.tv/media/blog/images/isadownhill.jpeg>

- *Cross Country*: în această variantă sunt parcurse trasee lungi și foarte lungi, de 40-50-80 km, cu complexitate variabilă, presupunând urcări și coborâri de înclinații variate pe poteci de munte, drumuri forestiere etc. Startul coincide cu locația de sosire, în situația în care cele două puncte sunt diferite competiția se numește maraton.
- *Trial*: include cățărări cu bicicleta specială – care are cadrul de înălțime redusă – pe diferite obiecte – cutii, paleți, mașini/caroserii, stânci, trunchiuri de copac – iar concurentul trebuie să atingă solul cât mai puțin timp.

- *4 Cross*: presupune organizarea de concursuri eliminatorii de câte 4 concurenți, care pleacă simultan pe traseu, câștigătorul fiind inclus într-o nouă serie de 4 concurenți.
- *Dirt Jump*: prezintă un traseu foarte scurt cu rampe pentru sărituri, în timpul cărora se execută diferite trick-uri pe bicicletă. Bicicletele au o construcție specială, cu suspensie față și cadru rigid, materialul preferat fiind oțelul, pentru a rezista la șocurile de impact repetate.



Fig. 50 Demonstrație de Dirt Jump

https://nsm.com/media/original_images/6_TSUpslb.jpgKeepThistrueTB_iframetrueheight430width700

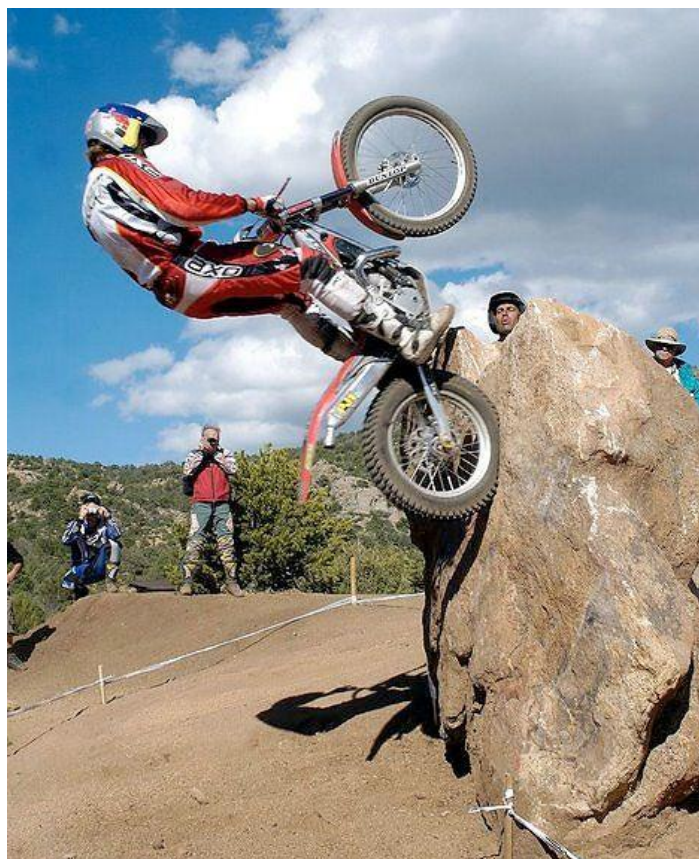


Fig. 51 Demonstrație de Trial bike

<https://i.pinimg.com/originals/74/46/29/7446296d471dcc4f9d91eeaf8d3fdcee.jpg>

8. Spinning

Activitatea respectivă se bazează pe utilizarea unor biciclete staționare de interior, care au o construcție specială, ce le permite adaptarea rezistenței pedaliului în funcție de intensitatea dorită. Reglarea bicicletei se face individual, în vederea evitării suprasolicitării articulațiilor membrelor inferioare și a coloanei vertebrale. Efortul este dominant aerob, acțiunile de pedalare se fac pe ritm muzical, acțiunile sunt de cele mai multe ori desfășurate în grup, sub comanda unui instructor de specialitate. Pedaliul permite mișcarea liberă a roții și după ce acțiunea de pedalare a încetat.

Construcția bicicletei permite reprize de pedalare în picioare, situație ce asigură solicitări musculare și funcționale ridicate. Durata medie a ședințelor de spinning este de 40-50 minute, fiind precedate de o încălzire a musculaturii și ligamentelor prin exerciții tip stretching. În partea fundamentală intensitatea pedalării este variabilă, alternându-se intervalele de solicitare intensă cu cele de solicitare mai redusă. Poziționarea mâinilor pe capetele ghidonului, pe axul central al acestuia, sau pedalarea din

picioare cu o mână pe ghidon, permit o diversificare a pozițiilor de lucru și solicitarea variată a grupelor musculare.



Fig. 52 Ședință de spinning / https://hips.hearstapps.com/hmg-prod.s3.amazonaws.com/images/1/spin-class-lifetime-fitness-1518551499.jpg?resize=480:*

Avantajele oferite de spinning:

- Consumul caloric este ridicat, o ședință standard conduce la un consum de cel puțin 400-500 calorii.
- Reglarea masei corporale, reducerea colesterolului, combaterea celulitei, creșterea densității osoase.
- Definirea musculaturii fesiere, a coapselor și gambelor, solicitări localizate la nivelul musculaturii abdominale.
- Eliminarea toxinelor, pentru că transpirația este puternic stimulată.
- Este mai atractiv, motivant și eficient decât pedalarea solitară, fără muzică și instructor.
- Facilitează testarea și depistarea limitelor individuale, atunci când continuarea pedalării impune limitarea rezistenței de lucru.

8. Patinaj pe role

Această formă de mișcare are o priză tot mai mare în rândurile tinerilor. Este accesibilă și atractivă, înlocuiește cu succes patinajul pe gheață, poate fi realizată împreună cu grupul de prieteni sau cu familia. Nu impune condiții de mediu speciale – se poate practica pe trotuar, asfalt, parcuri, locații cu pante și rampe – fiind totuși de evitat zonele prea umede, gropile, bălțile, noroiul,

nisipul etc. Impune în schimb o mare atenție la celelalte persoane din jur și adaptarea vitezei de deplasare în funcție de acestea.

Patinele cu role – quad – au dispuse câte 2 perechi de role pe față/spate, fiind destinate copiilor și începătorilor, datorită stabilității și siguranței oferite, dar prezintă probleme la trecerea de la un tip de suprafață la altul. Patinele cu role în linie sunt mai greu de utilizat pentru începători, au construcția și dimensiunea rotelor în funcție de scopul pentru care au fost proiectate și impun mai multă exersare pentru stăpânirea tehnicii de deplasare. Cele cu șina mai scurtă au și o manevrabilitate superioară.

Este recomandată purtarea echipamentului de protecție adecvat: cască, genunchiere, cotiere, palmare. Învățarea tehnicii de oprire și întoarcere este primul pas important înaintea asimilării deprinderilor de deplasare. Stabilizarea echilibrului se obține prin flexarea genunchilor și coborârea centrului de greutate, corpul având o poziție ghemuită. Viteza de deplasare va fi adaptată la condițiile existente și la experiența personală, cu atenție la coborârea pantelor. Problemele pot apărea la schimbările rapide de direcție sau la opriri bruște, în special la articulațiile gleznelor și genunchilor, iar în caz de căzături este afectată mai des articulația cotului.



Fig. 53 Echipament specific patinajului pe role / http://www.slickwillies.co.uk/blog/wp-content/uploads/2014/11/11751_10150827794583837_1486066546_n.jpg

Beneficiile patinajului pe role:

- Stimularea puternică a musculaturii abductorilor și adductorilor, prin natura tehnicii de deplasare.
- Combinarea deplasărilor pe diferite direcții – înainte, înapoi și intermediare – întărește musculatura și tendoanele, iar balansul brațelor tonifică musculatura trenului superior.
- Tensiunile la nivel articular sunt mai reduse decât în cazul alergărilor, fiind recomandat și celor supraponderali.
- Puternice efecte de relaxare mentală, dacă este practicat într-un mediu natural plăcut.
- Activitate distractivă și care facilitează socializarea, atunci când este practicat în grup.
- Ocolirea diferitelor obstacole, deplasarea cu spatele, mișcările de agilitate oferă condiții de dezvoltare a coordonării și echilibrului.
- Optimizează capacitatea de rezistență aerobă, atunci când este practicat pe distanțe lungi și cu o frecvență constantă, consumul caloric poate fi ridicat în cazul unor intensități superioare.
- Mișcările specifice îmbunătățesc reflexele, solicită concentrarea și distributivitatea atenției, expresivitatea și simțul artistic.

9. Skatebord

Este considerat o formă originală de deplasare cu ajutorul unei plăci prevăzute cu roțile, cu ajutorul căreia se poate aluneca rapid pe suprafețe variate, în scop de agrement sau competițional. Activitatea se desfășoară pe străzi, trotuare, aleile din parcuri sau zone special amenajate/Skatepark-uri. Poate fi interpretat și ca o formă de artă, ca urmare a mișcărilor spectaculoase/trick-uri care pot fi realizate, în special, în concursurile de Freestyle Skateboard.

Deceniile trecute au fost caracterizate de un număr ridicat de accidente semnalate în rândul practicantilor de skateboard, iar acest aspect a condus la un regres în mediatizarea sa și implicarea populației în acest gen de activitate, dar anii 90 și debutul noului mileniu au adus o revigorare evidentă, în special în rândurile tinerilor. Dimensiunile plăcilor și ajustările aduse acestora se fac în concordanță cu scopul lor: deplasare pe stradă, viteză sau realizarea trick-urilor spectaculoase. O variantă de placă este longboard, cu lungime, lățime și roți de diametru superior plăcilor standard,

care permit atingerea unor viteze superioare, oferă un bun echilibru, sunt mai facile în privința abordării virajelor, absorb mai bine șocurile generate de denivelări, dar nu sunt atât de manevrabile pentru mișcări complexe și dificile.



Fig. 54 Freestyle Skateboard
<https://data.whicdn.com/images/124457403/original.jpg>

Deplasarea presupune impulsia cu un picior la nivelul solului, celălalt fiind așezat pe placă. Se ține cont că deplasarea este facilitată în pantă de gravitație. Poziția pe placă trebuie să fie echilibrată și confortabilă, cel mai des fiind recomandată plasarea picioarelor deasupra roților. Încălțăminte pentru skateboard este specială, cu tălpi ce conferă o aderență ridicată pe placă, iar echipamentul și mijloacele de protecție sunt similare celor din patinajul pe role. Schimbarea direcției presupune înclinarea plăcii pe traiectoria dorită, corpul și umerii se răsucesc către aceasta, greutatea corpului se lasă pe călcâie sau vârfuri. Flexarea genunchilor asigură stabilitatea corpului, dar mai ales amortizarea imperfecțiunilor suprafeței de rulare. Oprirea se poate realiza în mai multe moduri: prin săritură de pe placă, prin așezarea piciorului dinapoi pe sol, prin ridicarea pe roțile din spate, până când partea posterioară a plăcii atinge solul.



Fig. 55 Deplasare pe șosea cu longboard / <https://www.extremeaddict.ro/wp-content/uploads/2010/08/longboarding.jpg>

O variantă adaptată anotimpului rece este *snowboard-ul*, denumit deseori și surf pe zăpadă. Presupune alunecarea pe o placă adaptată, cu picioarele prinse în legături, dimensiunile plăcii fiind foarte mari prin comparație cu cele ale skateboard, fiind recomandate lungimi de 90% din valoarea înălțimii practicantului. Sunt mai multe tipuri de concursuri, cele mai des întâlnite se referă la *slalom uriaș în paralel* – unde se concurează simultan pe perechi, prin coborâre pe porțiuni identice, cu ocolirea porțiilor amplasate pe traseu – și *half pipe* – care presupune deplasări alternative pe un traseu amenajat sub formă de semicilindru, concurenții sărind peste nivelul superior al zidurilor, executând acrobații în aer și apoi revenind.



Fig. 56 Concurs de slalom uriaș în paralel / [https://cdn.vox-cdn.com/thumbor/qipJuqBUc6F2eVXgIIaGtsQ3zPA=/0x0:3000x2000/1200x800/filters:foal\(1260x760:1740x1240\)/cdn.vox-cdn.com/uploads/chorus_image/image/58636629/634874378.jpg.0.jpg](https://cdn.vox-cdn.com/thumbor/qipJuqBUc6F2eVXgIIaGtsQ3zPA=/0x0:3000x2000/1200x800/filters:foal(1260x760:1740x1240)/cdn.vox-cdn.com/uploads/chorus_image/image/58636629/634874378.jpg.0.jpg)



Fig. 57 Concurs de half pipe / <https://imagesvc.timeincapp.com/v3/fan/image?url=https://fansided.com/wp-content/uploads/getty-images/2018/02/889040978-2017-u-s-snowboarding-grand-prix-at-copper-halfpipe-snowboarding-finals.jpg.jpg&>

10. Pentanque-Boules

Joc cu originea în sudul Franței, extrem de popular în zona Marsiliei, dar și în alte țări din Europa – unde este practicat și sub alte

denumiri – este foarte atractiv și accesibil pentru toate categoriile de populație. Suprafața de joc trebuie să fie plană, fiind acceptate terenuri din iarbă, pământ, pietriș mărunțit, dar sunt contraindicate cele din nisip sau care prezintă obstacole. Presupune utilizarea unei bile mici din lemn, cu diametru de aproximativ 3 cm, numită bilă de referință/purcica, fiind colorată pentru o mai bună vizibilitate și cel mult 12 bile metalice mai mari, cu masa între 650-800 grame. Variantele de concurs sunt 1 la 1 cu trei bile pentru fiecare concurent, 2 echipe de 2 concurenți cu același număr de bile, sau 2 echipe de 3 concurenți, cu 2 bile alocate pentru fiecare concurent. Bilele din set au modele similare sau identice pentru fiecare echipă, pentru a putea realiza ușor departajarea acestora, conform <https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/petanque-boules/>.

Zona de lansare a bilelor este un cerc cu diametrul de 35-50 cm, din care jucătorii nu au voie să iasă în timpul aruncării. Prima dată este lansată bila din lemn la o distanță cuprinsă între 6-10 metri, de un jucător al unei echipe, prin tragere la sorți, care aruncă apoi și o bilă metalică, cât mai aproape de aceasta. Nu se acceptă ca bila din lemn aruncată prima să fie mai apropiată de 1 metru față de diferite obstacole: bolovani, copaci, ziduri etc. Urmează apoi o încercare acordată celeilalte echipe. Cei care nu sunt la conducere – adică au bila metalică proprie mai depărtată de bila de lemn - vor continua să arunce, până când una dintre bilele lor va ajunge la o distanță mai mică față de bila de referință/din lemn, prin comparație cu poziția bilei adversarilor. Urmează apoi echipa adversă și jocul continuă respectând această regulă, până când sunt epuizate toate bilele metalice. Câștigă repriza de aruncări, echipa care are la final cel mai multe bile metalice la o distanță mai mică față de bila din lemn, prin comparație cu plasamentul bilelor adversarilor. Pentru fiecare bilă metalică plasată cât mai aproape de bila de referință, echipa câștigătoare primește un punct, apoi jocul se reia și este declarată câștigătoare echipa care strânge prima 13 puncte. Pentru măsurarea distanțelor dificil de apreciat cu ochiul liber se utilizează metrul. Suprafața de joc influențează tehnica, respectiv lungimea și înălțimea aruncărilor, acestea fiind executate din articulația pumnului, cu dosul palmei orientat către sensul de aruncare.

Jocul implică coordonare ochi-mână, capacitate de concentrare și apreciere a distanțelor, strategie în abordarea aruncărilor, mișcări precise, facilitează socializarea și elimină stresul.



Fig. 58 Dispunerea bilelor metalice în funcție de bila roșie de referință în pentanque
<https://i2-prod.examiner.co.uk/incoming/article8004618.ece/ALTERNATES/s1227b/JS49471122.jpg>

11. Slackline

Această activitate presupune deplasarea în echilibru și chiar efectuarea unor mișcări cu caracter acrobatic, utilizând o chingă elastică cu lățimea cuprinsă între 2,5 și 5 cm, care este bine tensionată între două puncte de prindere stabile – stâlpi, copaci etc. Solicită la nivel înalt echilibrul, capacitatea de concentrare și stăpânirea de sine, trick-urile realizate fiind considerate o formă de artă. Se poate practica la interior și în aer liber. Partea lată a benzii oferă o bună suprafață de sprijin pentru picioare și prezintă avantajul că nu se răsuțește, ca în cazul sforilor. Deplasările pe banda elastică se fac fără ajutorul prăjinii de echilibrare, iar la întinderea ei se recomandă protejarea scoarței copacilor de care se face ancorarea. Întinderea chingii trebuie realizată astfel încât aceasta să nu atingă solul atunci când executantul se deplasează pe ea în partea centrală/punctul de curbură maximă. Pentru începători este recomandată deplasarea pe distanțe scurte, de 3-5 metri, iar înălțimea la care se ridică chinga nu va depăși un metru, pentru evitarea accidentărilor și descurajarea

executanților, conform <http://sfaturi.deathlon.ro/ce-este-slackline-ul/> și http://slacklineinternational.org/wp-content/uploads/2017/07/FAQ_slackline_print_ro-web.pdf.



Fig. 59 Deplasare pe coarda elastică https://www.saalbach.com/fotos-marketing/sommer/oudoor-activ/slackline-park/image-thumb_135928_box-img/saalbach-sommer-outdoor-slacklinepark-003.jpeg

Chiar dacă este perceput ca fiind dificil pentru începători, prin exersare progresele devin vizibile, iar acțiunile de deplasare accesibile. Deplasarea se face desculț sau cu încălțăminte care are talpa plată și presupune contactul unui singur picior pe chingă, pe toată talpa, care este orientată cu vârful pe lungimea chingii, genunchiul este flexat. Celălalt membru inferior este orientat ușor în lateral, brațele ridicate și întinse lateral pentru echilibrare. Corpul trebuie să fie relaxat, orice încordare excesivă, cumulată cu coborârea mâinilor sub axul bazinului vor conduce la dezechilibrarea rapidă. Pașii sunt mici și controlați, viteza de deplasare redusă, privirea nu este orientată în jos, ci obligatoriu înainte.

Pentru avansați, benzile pot fi întinse pe lungimi mai mari și la înălțimi ridicate, chiar peste cursuri de ape. *Jumpline* este varianta ce impune un nivel superior de pregătire, în care se realizează trick-uri, cu revenirea executantului în echilibru pe chingă.



Fig. 60 Demonstrație de jumpline / http://3.bp.blogspot.com/-RxZh0RFkdDk/VXBjHFK1M-I/AAAAAAAAAC-Q/LgaG9IvduRM/s1600/254_130629.Slack_NG%2Blogo.jpg

12. Ultimate Frisbee

Această activitate sportivă presupune echipe de 7 jucători în care pot activa simultan fete și băieți, este non-contact și are ca particularitate soluționarea fazelor litigioase prin auto-arbitrare. Terenul de joc are dimensiunile de 64 x 37 metri, cu două zone de marcaj la extremități, numite teren de țintă sau End-zone, conform fig. 61.

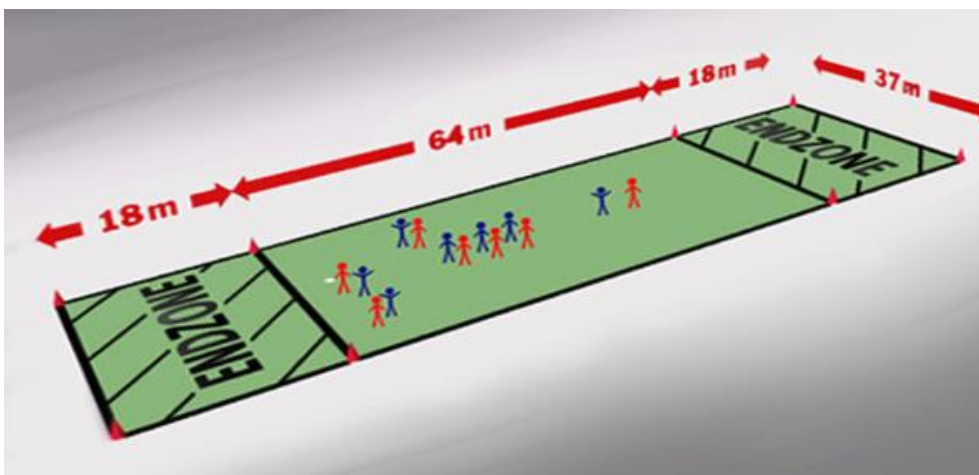


Fig. 61 Dimensiunile și zonele terenului de Ultimate Frisbee / <http://nlp.hr/wp-content/uploads/2017/03/teren.png>

Jucătorii echipei aflate în atac trebuie să paseze un disc între ei, iar în situația în care acest lucru este reușit în terenul de țintă advers, atunci echipa respectivă marchează un gol. Cel care este în posesia discului nu are

voie să se miște și trebuie să-l paseze unui coechipier în cel mult 10 secunde. Pasele interceptate de adversari, cele care trimit discul în afara terenului sau pe sol vor determina pierderea posesiei, iar echipa adversă trece în atac. Pauza dintre cele 2 reprize de joc este acordată după ce una dintre echipe ajunge prima la 9 goluri, iar jocul este încheiat când echipa învingătoare totalizează prima 17 goluri. Sunt permise 2 momente de timeout pentru fiecare echipă/repriză, cu durata de 2 minute, conform <http://ultimatefrisbee.ro/despre-ultimate/regulile-jocului/>.



Fig. 62 Foto Ultimate Frisbee /

<https://playsclub.com/wp-content/uploads/2016/04/how-to-play-ultimate-1050x600.jpg>

13. Footbag/Hacky Sack

În America de Nord este popular și are o arie largă de răspândire. Jocul are mai multe forme de practicare. Varianta individuală presupune menținerea unei mingi speciale în aer, prin lovituri succesive cu orice suprafață a corpului, mai puțin cu brațele, mișcările fiind spectaculoase și ajungându-se pentru avansați la adevărate jonglerii în concursurile de *Footbag Freestyle*, când acțiunile se execută pe muzică și necesită coordonări deosebite. Se poate juca și colectiv, participanții fiind dispuși în cerc și lovind succesiv mingea de la unul la celălalt. Mingea este frecvent confecționată din țesătură, are un diametru de 4,5-5 cm, o greutate de aproximativ 50 grame, fiind umplută cu nisip sau bile mici. Ea este manevrată în special cu vârful, interiorul și exteriorul piciorului, iar echipamentul purtat trebuie să fie lejer, pentru a permite libertatea acțiunilor.

Concursurile de *Footbag Net* presupun acțiuni similare tenisului cu piciorul, fileul fiind ridicat la 1,5 metri înălțime. Jocul de 1x1 permite 2 lovituri succesive, cel de 2x2 permite 3 lovituri succesive pentru fiecare echipă, iar mișcările sunt extrem de spectaculoase și dificile, bazate pe săritură, foarfecă etc., conform <https://footbag.wordpress.com/>.



Fig. 63 Foto *Footbag Freestyle*

<https://i.pinimg.com/736x/fc/45/89/fc45890806ea4c0c0b6b3d7a17fd14e6--travel-gifts-hanna.jpg>



Fig. 64 Foto Pasarea mingii în cerc

https://static1.squarespace.com/static/58c21967414fb50164f3d112/58c21c6f440243d83e8a175c/58c35ca18419c2ae2be9d8c1/1489198399112/B003_C037_0923DM.0001415.jpg?format=2500w



Fig. 65 Foto *Footbag Net*

http://farm6.static.flickr.com/5212/5494545719_3a73e0de85.jpg

14. *Tenis cu piciorul/Fotbal tenis*

Este un joc accesibil cu mare priză la tineri, care dezvoltă și solicită abilități tehnice superioare. Poate fi jucat pe echipe la simplu, dublu sau triplu, în primele două cazuri dimensiunile terenului sunt de 8,2x12,8 metri, în ultimul 8,2x18 metri, iar înălțimea fileului este 110 cm față de sol. Circumferința mingii este de 68-71cm, cu o masă de 396-453 g, conform <http://www.fotbaltenis-razvan.ro/pages/main/regulament.html>.

Se joacă după sistemul 2 seturi câștigate din 3, numărul de puncte la care se termină fiecare set este de 11, dar diferența trebuie să fie de cel puțin 2 puncte în fiecare set, pentru echipa care îl câștigă. Pauza acordată între seturi este de 1 minut. Serviciul se execută doar din suprafața aflată înapoia liniei de bază, mingea trebuie să cadă în zona de serviciu a terenului advers. Dacă la serviciu mingea atinge fileul și cade în jumătatea de teren adversă, acesta nu se repetă. La concursurile de simplu, este permisă atingerea mingii de două ori la rând. Nu este permisă atingerea mingii cu brațele, jucătorii nu au voie să atingă fileul. La dublu sau triplu, dacă jucătorul unei echipe este eliminat, acesta poate fi înlocuit, la simplu acest

lucru este imposibil și meciul este pierdut. Jucătorii unei echipe sunt obligați să poarte același tip de echipament.



Fig. 66 Competiție de tenis cu piciorul

http://arenabihoreana.ro/wp-content/uploads/2018/04/IMG_6181.jpg

15. Badminton

Jocul poate fi practicat pe un teren cu dimensiunile de 13,4x5,18 m la simplu și de 1,4x1,1 m la dublu, suprafața de joc fiind împărțită în două zone egale de un fileu cu plasă, ridicat la 1,55 m de la sol pe extremități și la 1,52 m pe partea centrală. Acțiunile urmăresc lovirea unui fluturaș – confecționat din materiale sintetice sau naturale – cu racheta, urmărind trimiterea sa peste fileu în terenul advers, la aterizarea pe sol în jumătatea adversarilor, echipa care a expediat fluturașul primește un punct. Sunt interzise și sancționate cu pierderea unui punct următoarele acțiuni: atingerea fileului cu racheta sau corpul, atingerea fluturașului cu corpul, lovirea fluturașului în terenul adversarilor, lovirea fluturașului de 2 ori succesiv, executarea serviciului deasupra taliei, ridicarea picioarelor de pe sol la executarea serviciului etc., conform regulamentului prezentat de <https://www.aerosquash.ro/reguli-de-joc-badminton.html>.

Serviciul se face obligatoriu de jos în sus de sub linia șoldurilor, în diagonală, iar cei care câștigă schimbul de lovituri sunt în posesia serviciului. Victoria este atribuită echipei care câștigă 2 seturi, fiecare set finalizându-se la atingerea pragului de 21 de puncte, cu o diferență de cel

puțin 2 puncte peste adversari. În situație de egalitate la 29, echipa care atinge prima 30 de puncte câștigă setul. Pauzele dintre seturi sunt de 2 minute, iar schimbarea terenului se face obligatoriu după fiecare set, iar dacă se ajunge în setul 3/decisiv, schimbarea are loc și în timpul acestuia, când una dintre echipe atinge pragul de 11 puncte. Echipamentul necesar și materialele sportive sunt ușoare și nu ocupă mult spațiu. Jocul de badminton solicită manifestarea vitezei de reacție și execuție, agilitatea, capacitatea de apreciere a distanțelor, gândirea rapidă, orientarea în spațiu, rezistența etc. Pentru aprecierea spectaculozității fazelor de joc este indicată vizionarea înregistrării <https://www.youtube.com/watch?v=fBatLABS6o4>.



Fig. 67 Competiție de badminton la dublu
<https://www.pressalert.ro/wp-content/uploads/2013/03/BADMINTON-BANU-CONSTRUCT04.jpg>

16. Paintball

Acest sport implică milioane de oameni în Canada și S.U.A., unde este realizat la nivel profesionist, putând fi practicat individual sau pe echipe. Jocul solicită gândire strategică, atenție și concentrare, spirit de echipă, stăpânire de sine, orientare în spațiu, discernământ în luarea deciziilor. Este deseori folosit de trupele speciale din poliție și armată, pentru antrenamente ce vizează simularea intervențiilor. Presupune utilizarea unor arme cu aer comprimat, care lansează proiectile speciale sub forma unor bile cu vopsea colorată/gelatină, acestea lăsând o urmă la atingerea țintei, jucătorul marcat astfel fiind eliminat din joc. Armele

folosite sunt diverse: pistoale sau puști, unele necesită armare pentru fiecare proiectil lansat, altele sunt semiautomate sau automate. Vopseaua din bile nu este toxică și este biodegradabilă. Fiecare concurent primește un număr limitat de proiectile la începutul partidei, iar dacă este eliminat nu are voie să transfere muniția neutilizată propriilor coechipieri, conform <http://www.paintballas.ro/regulament-paintball.html>.

Suprafața de joc poate fi un teren natural de dimensiuni variabile – de regulă împădurit – sau o locație special amenajată și îngrădită, cu dimensiuni standard de 50 x 30 metri, unde sunt amplasate diferite obstacole, care le permit concurenților să se ferească și să se ascundă. Viteza bilelor lansate poate depăși 300 km/h. Durerile provocate de proiectilele cu vopsea sunt limitate de purtarea echipamentului special, cu cât distanța de tragere este mai mare, cu atât impactul este mai puțin resimțit. Activitatea nu periclitează securitatea concurenților, dacă sunt respectate măsurile de securitate, dintre care purtarea măștilor cu ochelari de protecție – pe tot parcursul concursului – este vitală. Obiectivele jocurilor sunt diverse: eliminarea adversarilor echipei concurente, capturarea căpitanului sau a steagului, capturarea unei persoane desemnate ca *iepure* de către toată echipa, salvarea de ostatici, confruntări individuale/fiecare este pe cont propriu etc.



Fig. 68 Competiție de paintball în mediu natural / <https://gyoparosfurdo-oroshaza.hu/wp-content/gallery/paintball/paintball04.jpg>

17. Darts

Jocul impune o mare capacitate de concentrare, rezistență psihică și coordonare ochi-mână. Regulamentul este simplu și ușor de înțeles, din punct de vedere material nu necesită investiții substanțiale, iar din aceste motive cunoaște aprecierea și popularitatea maselor pe plan mondial.

Acțiunile presupun aruncarea unor săgeți la țintă și cumularea unor punctaje, în funcție de valoarea zonelor în care acestea se înfig. Tabla de darts/ținta este un disc cu diametrul de 45,7 cm, divizat în 20 de sectoare, fiecare cu numerotarea aferentă. Centrul discului este ridicat la 1,73 metri față de podea, iar sectorul 20 este plasat cel mai sus și are o orientare perpendiculară pe sol. Două cercuri concentrice colorate alternativ delimitează zonele de aruncare cu punctaje diferite: aruncările în zona cercului exterior aduc dublarea punctelor din sector, aruncările în zona cercului interior aduc triplarea punctelor din sector. Exemplu: dacă săgeata se înfige în cercul exterior, pe un sector care valorează 3 puncte, atunci sunt alocate 6 puncte, dacă se înfige în cercul interior pe același sector, atunci se alocă 9 puncte. Dacă săgeata nu atinge cercul exterior sau interior, se alocă exact punctajul din sectorul respectiv. Centrul țintei prezintă tot două cercuri concentrice, cel mai mic/bull valorează 50 de puncte, cel mai mare valorează 25 de puncte, conform <http://www.cumsejoaca.ro/reguli-de-joc-regulament/darts-regulament-de-joc/> și <https://dartssib.wordpress.com/2009/02/28/tabla-de-darts-standarde-reguli-de-joc/>.

Distanța de la care se realizează aruncările este de 2,37 metri față de țintă. O aruncare presupune lansarea consecutivă a 3 săgeți. Acestea cântăresc cel mult 50 g și au o lungime maximă de 30 de cm, corpul lor este fixat între police, arătător și degetul mijlociu, prezintă o tijă cu fluturaș, iar vârful este metalic. Există mai multe variante de concursuri de darts.

- Aruncări pentru a nimeri succesiv sectoarele numerotate de la 1-20 ,apoi cele 2 zone centrale, de 25 și 50 de puncte.
- Jocul 301, 501,1001, care presupune aruncări cu contabilizarea punctajului, care se scad succesiv din valoarea inițială/de exemplu 301, până când concurentul ajunge la punctajul de 0. Dificultatea este la finalul jocului, jucătorul trebuie să dea o dublă identică cu ultimele puncte rămase, altfel valoarea aruncării este anulată. Exemplu: dacă au

mai rămas 8 de puncte de anulat, jucătorul este obligat să nimerească zona dublă/cercul exterior din dreptul sectorului de 4 puncte pentru a finaliza jocul, orice alt rezultat obținut fiind anulat.

- Jocul *scorul mare*, în care se aruncă de către fiecare jucător câte o săgeată, iar cel care obține cel mai mare punctaj primește aruncarea de început a jocului. Fiecare concurent deține la începutul jocului 5 *vieți*, pierzând câte una de fiecare dată când aruncă și obține un punctaj mai slab decât concurentul precedent. Se joacă până când rămâne un singur posesor de *vieți*.

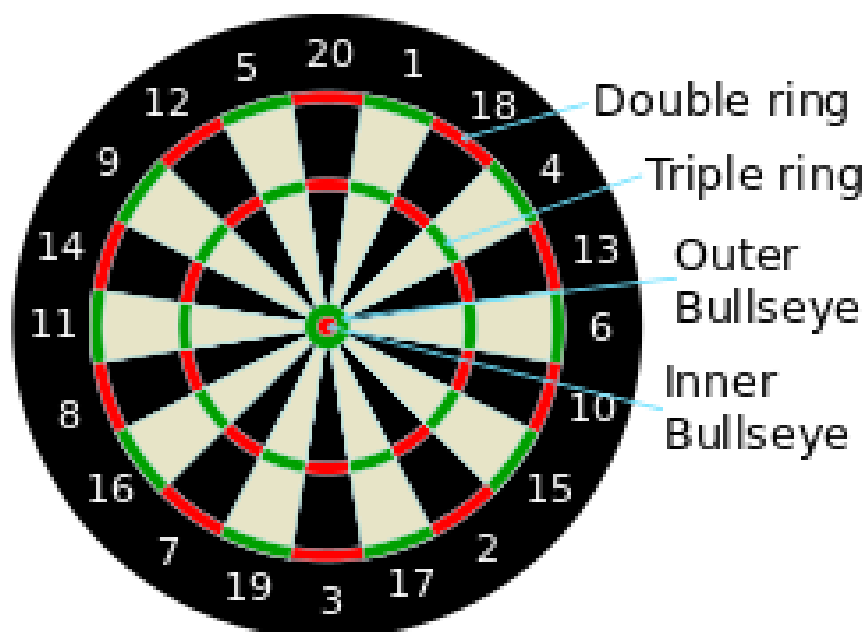


Fig. 69 Tabla de aruncări și sectoarele aferente în darts

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/57/Dartboard_diagram.svg/250px-Dartboard_diagram.svg.png



Fig. 70 Tehnica de aruncare în darts / <http://www.nicedarts.com/images/Throw05.png>

18. Streetball

Jocul derivă din baschetul clasic, nu este supus aceluiași reguli stricte și se joacă la un singur coș. Concursurile reglementate presupun întreceri 3x3, dar se pot desfășura partide și de 1x1 sau 2x2. Pentru competițiile oficiale, o echipă standard are 3 jucători pe teren și o rezervă. Durata unei partide este de 10 minute, ca timp efectiv de joc, sau meciurile se pot finaliza când una dintre echipe ajunge prima la 7, 11, 15 sau 21 de puncte. Dacă o echipă ajunge – mai repede de încheierea timpului de joc – la totalizarea celor 21 de puncte, jocul este câștigat de aceasta. Jocul se dispută pe un teren cu dimensiunile de 15x11metri sau pe jumătatea unui teren standard de baschet. Linia de aruncări libere este trasată la 5,8 metri de linia de fund, iar semicercul are o rază de 6,75 metri. Aruncările din semicerc și cele de linie valorează 1 punct, cele din exteriorul semicercului 2 puncte. În situația prelungirilor, va câștiga echipa care marchează prima 2 puncte, conform <http://3la3.ro/ro/wp-content/uploads/2017/07/Regulament-SAS-Tour-2018.pdf>.



Fig. 71 Turneu de Streetball / <https://manofmany.com/wp-content/uploads/2017/11/Nike-Battle-Force-Melbourne-Basketball-1.jpg>

Echipa care primește posesia și trece în atac este obligată să finalizeze prin aruncare la coș în cel mult 12 secunde, altfel se consideră joc pasiv/tragere de timp și posesia este oferită adversarilor. Începerea unui atac de către echipa care nu a marcat presupune scoaterea mingii în exteriorul semicercului, la fel și în cazul în care echipa din apărare recuperează mingea, după acest moment coșul poate fi atacat. Dacă cei din atac

recuperează mingea, pot trece la atacarea coșului fără a fi obligați să scoată mingea în afara semicercului. Cei din apărare nu au voie să atace mingea în zona de sub coș/zona de protecție a echipei aflate în atac. Se consideră abatere dacă un jucător care a ieșit cu mingea în afara semicercului va dribla ulterior în semicerc, stând lateral sau cu spatele la coș, mai mult de 5 secunde, conform Ciocoiu D.L., 2014, p. 51-57.

19. Fotbal în sală/Futsal

Competițiile de futsal sunt tot mai mediatizate în ultimii ani, acest joc sportiv fiind extrem de atractiv și pe plan național. Reprezintă o variantă adaptată a fotbalului clasic, adaptat la dimensiuni reduse și cu reguli specifice, așa cum reiese din regulamentele prezentate în [http://frf.ro/public/images/uploads/files/ROC%20SALA%202014%20-%20FINAL\(1\).pdf](http://frf.ro/public/images/uploads/files/ROC%20SALA%202014%20-%20FINAL(1).pdf) și <http://www.ajfalba.ro/regulamente/1325-regulament-futsal-2018->.

Dimensiunile terenului de joc – pentru competițiile internaționale – sunt de 38-42 x 18-25 metri, cu porți de 3 metri lățime x 2 metri înălțime. Mingea este mai mică prin comparație cu cea specifică jocului pe teren mare, având o circumferință de 62-64 cm și o masă de 400-440 grame. Dacă este lăsată să cadă de la 2 metri, ea trebuie să se desprindă de la sol în intervalul 50-65 cm. Terenul este delimitat de marcaje, nu de panouri care ar permite jucarea mingii după atingerea lor, iar out-ul se execută cu piciorul. Nu este permisă înscrierea golurilor direct din out și nici din degajarea portarului.



Fig. 72 Competiție de futsal / http://futsaleuro2018.si/wp-content/uploads/2018/01/Ricardinho_lead-UEFA-Futsal-EURO-2018.jpg

Se joacă 5x5, cu 4 jucători de câmp plus portarul, durata efectivă a jocului este de 40 de minute, cu două reprize de 20 de minute și o pauză între ele de cel mult 15 minute, la fiecare întrerupere gen fault, out, corner fiind întrerupt cronometrul. În situație de egalitate se acordă 2 reprize de prelungiri de câte 5 minute, iar dacă egalitatea persistă se trece la executarea loviturilor de departajare/pedeapsă de la 6 metri. La 5 greșeli cumulate, echipa adversă beneficiază de o lovitură liberă de la 10 metri. O echipă nu poate continua jocul dacă nu are cel puțin 3 jucători, inclusiv portarul. Numărul de schimbări de jucători este nelimitat pe parcursul jocului.

20. Volei pe plajă/Beach volley

Activitatea solicită toate grupele musculare, dezvoltă coordonarea, are un caracter distractiv și relaxant, permite socializarea. Terenul amenajat are dimensiuni oficiale de 18x9 metri, liniile de marcaj au 5-8 cm lățime, fiind colorate și rezistente. Fileul are o înălțime de 224 cm pentru femei și 243 cm pentru bărbați. Nisipul pe care se joacă nu trebuie să conțină resturi de scoici sau pietricele, care ar putea provoca rănirea. Mingea are culori vii, o masă de 260 g și circumferința de 65 cm. Celor 2 jucători le este permisă purtarea ochelarilor de soare, dar sunt obligați să joace fără încălțăminte și fără a purta diferite obiecte ce pot genera rănirea.



Fig. 73 Competiție de volei pe plajă

<https://www.telegrafonline.ro/imagini/original/6-1503839288.jpg>

Se joacă după sistemul 2 seturi câștigate din 3, primele 2 până la atingerea a 21 de puncte, dar cu cel puțin 2 puncte diferență. Dacă se ajunge în setul 3, acesta se joacă doar până la 15 puncte, tot cu o diferență de minimum 2 puncte. Sunt permise cel mult 3 lovituri ale mingii pentru a o trece în terenul echipei adverse, dar fără lovituri succesive/duble din partea unui jucător. Schimbarea terenului este realizată după primele 7 puncte în primele 2 seturi și după primele 5 puncte în setul decisiv, conform <http://beachvolley.3x.ro/regulament.html>.

21. Parkour

Această formă de mișcare – realizată strict prin posibilitățile fizice proprii – nu implică echipamente sau locații speciale de antrenament. Este o variantă de deplasare eficientă, rapidă, neconvențională și *fluidă*, peste, sub, pe, în jurul sau prin diferite obstacole naturale sau artificiale din mediul citadin. Sunt utilizate frecvent scările, acoperișurile, zidurile, băncile, trunchiurile de copaci, balustradele, rampele, autoturismele etc., mișcările fiind adaptate la natura acestora și la disponibilitățile fizice și tehnice ale executanților. Mișcările nu sunt accesibile oricui și se pot solda cu accidente grave, ele presupunând variante de alergare, cățărare și escaladare, salturi, aterizări în poziții diferite, balansarea corpului din atârnat, rostogoliri etc., conform <http://traceurs.ro/ce-este-parkour/>.



Fig. 74 Elemente specifice din parkour / <http://malja.redbull.com/wp-content/uploads/2015/04/bahrain-parkour.jpg>

În varianta de *Freerunning* accentul este pus pe executarea de trick-uri/elemente cu caracter acrobatic, care impresionează puternic pe plan estetic. Realizarea deplasărilor implică echilibru, orientare în spațiu, precizie, agilitate, putere, viteză de execuție, rezistență, concentrare, curaj, determinare, decizii rapide, creativitate etc. Poate fi abordat ca un stil de viață liberă sau ca o formă de artă, combinația de mișcări testează limitele individuale ale executanților. Activitățile de parkour s-au dezvoltat pe plan național în comunitățile de tineri, fiind practicate deseori în grupuri care se antrenează și se sprijină reciproc, dar care sunt privite frecvent cu reticență de persoanele mai vârstnice.

22. Escalada sportivă

Ca disciplină sportivă presupune utilizarea combinată a unor procedee tehnice pentru cățărare și depășirea obstacolelor care apar pe traseele naturale – pereți stâncoși montani, falezele stâncoase din vecinătatea țărnelui – sau artificiale – trasee amenajate cu puncte de cățărare/prize amplasate pe diferite variante ca dificultate și înălțime. Scopul ei este parcurgerea unor trasee dificile, abrupte și spectaculoase, care variază de la câțiva metri sau zeci de metri, la câteva sute de metri. Prizele în escalada sportivă pe pereți stâncoși sunt doar cele naturale – crăpături, fisuri, proeminente stâncoase, zone cu diferite asperități etc. – iar corzile și ancorele utilizate sunt folosite doar ca mijloace de protecție. Acțiunile presupun forță fizică, rezistență, agilitate, capacitate de concentrare, luptă cu propriile limite și un consum energetic ridicat, necesitând un nivel superior de pregătire fizică. Acțiunile nu sunt monotone, varietatea traseelor și solicitările dificile satisfac nevoia de adrenalină a celor cu înclinații pentru sporturile extreme, eforturile specifice asigură o dezvoltare armonioasă a corpului, conform <http://www.frae.ro/sporturi/escalada/despre-escalada>, <http://www.escalada.verticon.ro/echipare/index.htm>, <http://acrobatic.ro/index.php?pld=articol&id=37>.

Chiar dacă acțiunile nu presupun ajutor extern, sunt luate multiple măsuri de protecție: cască și încălțări cu talpă aderentă, hamuri, coardă, carabiniere din duraluminiu, bucle, dispozitive de blocare etc. Cel care amenajează traseul este răspunzător pentru securitatea competitorilor. Sunt de evitat zonele cu roci instabile, cele alunecoase, cu vegetație sau pământ,

cu risc crescut de erodare/secționare a corzilor sau cele care ar conduce la o înălțime mare de cădere. Zona de la sol va fi eliberată de eventuale obstacole periculoase – stânci, lemne – pentru a nu agrava eventualele căderi. Datorită acestor măsuri de securitate, eventualele căderi prezintă un risc redus de accidente grave. În cățărarea liberă/free-climbing acțiunile au loc fără măsuri de siguranță. Punctele de asigurare în rocă este bine să fie vizibile chiar de la sol, pentru ca cei care urmează să escaladeze peretele să-și poată contura din timp o strategie de abordare a traseului. Există și trasee parcurse la prima vedere, concurenților fiindu-le interzisă vizionarea parcursurilor celorlalți competitori.



Fig. 75 Escaladă pe un perete montan / <https://www.proalpin.ro/blog/wp-content/uploads/2017/03/escalada-beneficii.jpg>

Utilizarea pereților artificiali – amenajați de regulă la interior/în săli de sport – a fost posibilă odată cu progresul tehnologic, acest aspect făcând escalada mai accesibilă pentru cei interesați, acțiunea fiind susținută și de cei din mișcările ecologiste, care văd astfel o modalitate de a proteja zonele montane și de a elimina degradarea pereților stâncoși, prin forarea lor și instalarea ancorelor de siguranță. Există mai multe tipuri de concursuri specifice escaladei sportive:

- *Concursuri de dificultate ridicată*, în care concurenții au la dispoziție o singură încercare de a parcurge traseul compus din porțiuni complicate, fără întrerupere, câștigătorul fiind cel care a ajuns în cel mai înalt punct al

traseului, fără a fi obligatoriu parcurgerea integrală a acestuia. Este utilizată coarda de asigurare.

- *Concursuri de viteză*, în care concurenții parcurg contracronometru un traseu din elemente accesibile/dificultate redusă. Proba poate fi parcursă și în sistem eliminativ, folosindu-se simultan două trasee distincte. Este folosită coarda de asigurare de sus, ca aspect particular al probei, restul traseelor fiind parcurse în cap de coardă, adică se trage coarda de jos, după cățărător.
- *Concursuri de escaladă în bloc/bouldering*, în care concurenții parcurg trasee scurte, de 5-6 metri înălțime, dar dificile și spectaculoase, fără a fi însă asigurați.



Fig. 76 Escaladă cu asigurare pe pereți artificiali la interior / https://verona-pantheon.com/wp-content/uploads/2018/03/WMS_Indoor_Climbing_Wall.jpg

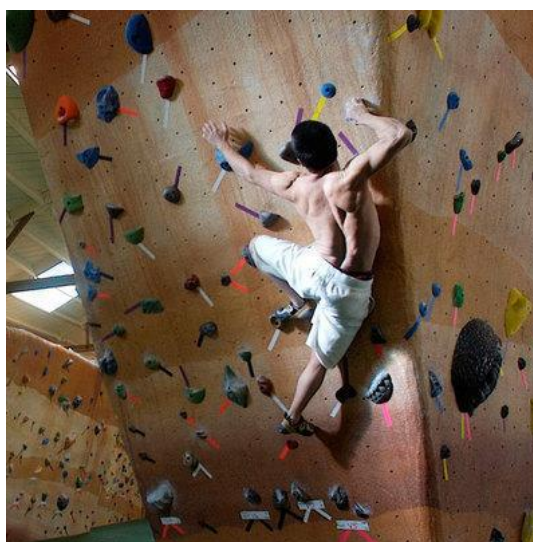


Fig. 77 Concurs de bouldering/fără asigurare / https://www.skimble.com/assets/0000/0358/skimble_bouldering_v1_full.jpg

23. Korfball

Jocul a fost inventat în Olanda, cu peste 140 de ani în urmă, fiind înrudit cu baschetul, dar existând totuși diferențe majore. Se joacă la un singur coș amplasat central și care este ridicat la 3,5 metri de la sol. Activitatea poate fi practică în sală și în aer liber. Pentru că nu există panou atașat de coș, aruncările pot fi realizate din toate unghiurile și pozițiile posibile, dar valoarea lor – indiferent de la ce distanță sunt reușite – va fi de un punct/gol. Mingea este asemănătoare ca dimensiuni celei din fotbalul european, iar materialele din care este confecționată oferă o aderență superioară la contactul cu palmele jucătorilor.



Fig. 78 Fază din jocul de korfbal / <http://www.wesport.org.uk/custom-content/uploads/2017/04/Korfbal-Image.jpg>

Fiecare echipă trimite în teren 4 jucători, 2 fete și 2 băieți, dar marcajul adversarilor se face doar pe sexe, deci băieții nu au voie să realizeze marcaj la fete și invers. Nu sunt permise contactele fizice și nici baterea mingii în sol/driblingul. Atacul unei echipe poate dura cel mult 25 de secunde, dacă în acest timp nu se aruncă la coș, posesia este oferită adversarilor. Reușita acțiunilor presupune cooperare și mișcare permanentă pe teren, pentru găsirea celor mai bune poziții de aruncare, marcajul se face deseori om la om.

24. Culturism/Bodybuilding

Realizarea dezvoltării fizice armonioase a constituit o preocupare a omului din cele mai vechi timpuri. Antrenamentele specifice culturismului presupun solicitarea grupelor musculare pentru obținerea hipertrofiei și definirii acestora, existând pentru fiecare caz un raport echilibrat între regimul de efort fizic cu greutate și aparate, alimentație adecvată și odihnă. Departajarea concurenților se face prin criterii care țin de masivitate, separare, proporționalitate și definire a grupelor musculare. Dezvoltarea grupelor musculare este dublată și de reducerea țesutului adipos subcutanat, necesarul de proteină fiind de 2 grame/kg-corp/zi. Tipul constituțional mezomorf – caracterizat de robustețe, șolduri înguste, umeri largi și dezvoltarea facilă a masei musculare – este cel mai indicat pentru acest gen de activitate, progresele sale fiind mult mai puternice decât în cazul celorlalte tipuri constituționale.

Antrenamentele sunt strict personalizate, ca volum, intensitate și exerciții recomandate. Copierea programelor de antrenament ale culturistiilor de mare performanță conduce deseori la efecte contrare celor dorite, adică la suprasolicitare și oboseală excesivă, ori pierderea motivației în situația în care progresele sunt ne semnificative. Supra-antrenamentul este una dintre greșelile frecvente pe care începătorii le comit. Din dorința de a obține rezultate imediate aceștia abuzează de volume de antrenament foarte mari/ore petrecute zilnic la sală, lucrul asupra aceluiași grupe musculare în toate ședințele, număr exagerat de seturi ori încărcături peste posibilitățile reale maxime. Este de preferat lucrul cu încărcături mai reduse și tehnică de execuție corectă, decât trișarea mișcărilor, atunci când sunt folosite greutăți exagerate față de posibilitățile individuale. Numărul de antrenamente pe săptămână este variabil, dar pentru începători se consideră că 3 zile de lucru/săptămână sunt suficiente pentru a progresa. Pauzele dintre antrenamente și somnul contribuie la refacerea organismului, stimulează sinteza de proteine și hipertrofia musculară.

Lucrul bazat pe serii/seturi și repetări ale diferitelor exerciții este definitoriu pentru culturism. Pentru ca procesul de hipertrofie să fie stimulat corespunzător, se recomandă ca ultimele repetări din serie să fie făcute pe fond de oboseală/repetări forțate sau utilizarea de super-seturi, solicitarea fiind în acest caz puternică, iar ca măsură de securitate, aceste repetări pot fi asistate de un partener. Ordinea de abordare a exercițiilor este personalizată,

fiecare insistând în prima parte a antrenamentului pe acele grupe musculare considerate a fi deficitare. Ca regulă generală, întâi sunt lucrate grupele musculare mari, prin exerciții de bază, apoi cele mai mici. Este indicată abordarea în același antrenament a exercițiilor compuse – care solicită simultan mai multe grupe musculare și articulații – cu cele de izolare a grupelor musculare precum și combinarea exercițiilor libere cu cele la diferite aparate. Construcția masei musculare presupune lucrul cu greutăți mari, care facilitează stimularea unui număr cât mai mare de fibre, literatura de specialitate recomandând încărcături care permit 6-10 repetări, iar pauzele sunt mai mari după acest tip de solicitare, decât atunci când se lucrează pentru definire/striere, cu încărcături reduse și un număr mediu de 15 repetări. Periodic se poate testa și progresul în privința forței musculare maxime, cu încărcături care permit 1-3 repetări, dar nu la începutul antrenamentului.



Fig. 79 Antrenament cu gantere pentru biceps

https://st3.depositphotos.com/2972641/16331/i/1600/depositphotos_163318210-stock-photo-bodybuilder-gym-bodybuilding-muscle-fitness.jpg

Progresul este evident atunci când se pot face mai multe repetări cu aceeași încărcătură, prin comparație cu valoarea din antrenamentele precedente. În aceste situații se crește valoarea încărcăturilor, pentru a evita plafonarea, sau este indicată și schimbarea/alternarea exercițiilor pentru grupele musculare lucrate. Exercițiile și aparatele la care se lucrează sunt

diverse: împins cu bara sau cu ganterele din culcat sau înclinat, fluturări cu ganterele în diferite planuri, tracțiuni la bară cu priză largă sau normală, flexiuni cu bara Z, flotări la paralele, genuflexiuni cu haltera, împins la presă, ridicări pe vârfuri, ridicări ale trunchiului pe plan înclinat, împins la ceafă cu bara, rama la helcometru, tracțiuni la scripeți din diferite poziții, îndreptări cu bara etc. Pentru grupele musculare mari – selectate pentru a fi lucrate la un antrenament – sunt recomandate 2-5 exerciții x 3-5 serii, pentru cele mici 2-3 exerciții x 2-3 serii. Încălzirea dinaintea antrenamentului cu exerciții și încărcături ușoare este obligatorie, ca și stretchingul de final, pentru a accelera refacerea. Eforturile cardio sunt recomandate doar la finalul antrenamentului de forță, pentru a nu consuma din resursele energetice și a epuiza organismul, conform <http://www.steroizi.ro/sfaturi-pentru-antrenamente/cele-30-de-minciuni-ale-culturismului/>, <http://www.culturism.ro/vedete/ce-trebuie-sa-fac-ca-incepator-la-sala---alimentatie-antrenament-reguli-de-baza.html>, <https://www.megaproteine.ro/despreculturism/antrenamente/6-reguli-pentru-a-creste-in-masa-musculara/>.

25. Yoga

Considerată de mulți ca fiind o formă de artă sau un mod de viață, termenul de yoga se traduce prin uniune sau fuziune, fiind o modalitate prin care este facilitată contopirea planurilor fizic, mental și spiritual. Are origini străvechi în India/peste 5 milenii, permițând abordarea introspectivă a sinelui, descoperirea potențialului energetic latent din propria ființă, eliberarea de mentalitățile care frânează evoluția spirituală, detașarea de propriul ego, depășirea problemelor curente și a greutăților vieții. Există mai multe forme de yoga, dintre care cea mai mediatizată este Hatha Yoga, ce presupune utilizarea unor poziții specifice ale corpului/asane și exerciții vizând controlul actului respirator/pranayama, care permit echilibrarea și armonizarea celor 2 tipuri de energii contrare: Yin (negativă, receptivă, feminină) și Yang (pozitivă, emisivă, masculină). În acest mod se elimină tensiunile și grijile interioare generate de problemele externe. Exercițiile de respirație – efectuate lent și profund – conduc la relaxarea musculaturii și liniștirea minții, fiind recomandată expirația dublă ca timp față de actul inspirator. Cele două faze – expirația și inspirația – se succed într-o manieră

continuă, fără a exista întreruperi între ele, conform <http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=3556> și <http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=5886>.



Fig. 80 Poziția copacului în Yoga

https://static.unica.ro/wp-content/uploads/2014/09/RTEmagicC_copac.jpg.jpg

Unele poziții sunt accesibile, pentru altele este însă nevoie de o bună flexibilitate și rezistență fizică. Posturile influențează un anumit centru energetic din corp, care corespunde uneia dintre cele 7 chakre existente, fiecare influențând și echilibrând alt organ/sistem din corp. Se consideră că în aceste poziții corpul joacă rolul de receptor al energiei universale, obținând un mai bun control al stărilor sale, prin detașarea de ce se întâmplă în interiorul și exteriorul organismului. Toate stările sunt influențate de interdependența minte – corp – respirație. Yoga permite eliminarea stărilor negative care sunt contraproductive, legate de frustrări, răzbunare, gândire pesimistă, regrete inutile, relații toxice, obiceiuri contraproductive și cu efecte negative, cum ar fi cele legate de timpul pierdut cu emisiunile TV sau pe rețelele de socializare etc.



Fig. 81 Variantă de poziție a războinicului în Yoga/
<http://2cxvx317i0xp2p56kk3rqg5w-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2011/06/warrior-2.jpg>

Yoga este considerată și ca o variantă de terapie alternativă, completând prin efectele sale beneficiile medicinei moderne: reglează tensiunea arterială, crește confortul interior, reduce stările depresive și anxioase, ameliorează senzația de oboseală, musculatura și articulațiile sunt mai flexibile, funcțiile cerebrale sunt optimizate, crește capacitatea de memorare și concentrare, asigură conștientizarea, identificarea și controlul emoțiilor, reechilibrează corpul energetic, aduce liniștea interioară. Ea permite detașarea de tot ce este trecător și ne semnificativ, atunci când acest lucru este conștientizat – bunuri materiale, evenimente și situații, stimulare senzorială, ritm trepidant al vieții zilnice, tipuri de atașamente, propriul ego etc. – chiar dacă societatea contemporană promovează multe dintre aceste aspecte ca valori de bază, spre care individul este de fapt orientat. Alte efecte benefice vizează reducerea agitației mentale, acceptarea celorlalți și ridicarea nivelului de toleranță, conform

<http://www.fitbody.ro/de-ce-sa-participi-la-clase-de-yoga-25-de-beneficii-ale-yoga-asupra-sanatatii.html> și <http://qyogaflow.com/20-beneficii-cheie-pe-care-le-ai-cand-practici-yoga/>.

Cu toate aceste beneficii evidente, practica Yoga are și numeroși contestatori sau persoane care o privesc cu scepticism, de regulă reprezentanții diferitelor religii, dar și mediul științific a identificat o serie de probleme: unele poziții sunt dificile și inaccesibile, presiunea pe

articulații este ridicată, oamenii pot fi ușor manipulați de așa-ziși guru/experti, unii practicanți pierd simțul realității etc.

26. *Tae Bo*

Această variantă de antrenament cu orientare cardio/aerobic a fost inventată în anii 70 și a fost puternic promovată în anii 90 ai secolului trecut. Se bazează pe combinarea mișcărilor din arte marțiale/lovituri de picioare, cu cele din box/lovituri de brațe și include unele elemente din dans și aerobic. Activitatea are loc pe ritmuri muzicale, este extrem de dinamică și antrenantă, asigură solicitări funcționale superioare, generând un consum energetic de cel puțin 500-600 calorii/ședință. Durata optimă a unui antrenament este de 35-45 minute în partea fundamentală, el fiind precedat de o încălzire de 10 minute și finalizat cu 5-10 minute de efort mai puțin intens, destinate fazei de revenire. Sunt recomandate 3 ședințe săptămânal, pentru ca efecte asupra corpului să fie vizibile, dar intensitatea și complexitatea programelor sunt mai reduse pentru începători, pentru a nu forța grupele musculare și a genera probleme articulare.



Fig. 82 Ședință de Tae Bo / <https://todoejercicios.net/wp-content/uploads/2015/12/Blog3pic1.jpg>

Mișcărilor simulează loviturile cu membrele superioare – croșeu, directă, upercut – și loviturile cu membrele inferioare – prin întoarcere, laterale, cu ridicarea genunchilor etc. Deseori, aceste variante se execută

prin combinații variate, acest aspect diversificând programul de antrenament și făcându-l mult mai atractiv, prin comparație cu activitățile cardio monotone și stereotipe.

Avantajele practicării Tae Bo se referă la: dezvoltarea echilibrului, coordonărilor segmentare și inter-segmentare, flexibilității, forței musculare dinamice și explozive, vitezei de repetiție, rezistenței musculare și celei de durată, solicitarea uniformă și echilibrată a grupelor musculare, eliminarea țesutului adipos, intensificarea circulației, eliminarea toxinelor prin transpirație abundentă, reducerea nivelului de stres etc.

27. Step aerobic

Varianta de aerobic își are originea în SUA, fiind promovată la finalul anilor 80. El derivă din aerobicul clasic, utilizând însă o serie de materiale care-i permit valențe noi în desfășurarea activității. Platforma pe care se realizează mișcările specifice are o formă dreptunghiulară și dimensiuni variabile, sursele de specialitate indicând cel mai des 100 cm lungime x 40 cm lățime, și o înălțime reglabilă pe intervalul 8-16-25-30 cm. Ședințele de pregătire se desfășoară pe muzică, dar pe grupe valorice diferite, ceea ce conduce la solicitări și structuri variabile ca dificultate executate. În cazul grupelor de avansați se ajunge la realizarea unor acțiuni complexe și curbe ridicate de efort. Mișcările de bază presupun urcarea pe step și coborârea de pe acesta – cu spatele, cu fața, lateral sau pe direcții intermediare – fiind similare celor realizate pe treptele unei scări, iar solicitările sunt locale, interesând în special musculatura trenului inferior. Se recomandă ca încălțămintea să aibă talpa flexibilă și să ofere o bună susținere pentru glezne. Urcarea pe aparat presupune contact pe toată talpa și evitarea muchiilor/marginilor pentru prevenirea accidentărilor, coborârea se face pe vârful piciorului care ia contact cu solul. Controlul respirației vizează inspirația pe faza de urcare și expirația pe cea de coborâre, umerii trebuie să fie relaxați, iar contactul piciorului cu aparatul nu este violent. Antrenamentele nu sunt recomandate cardiacilor, supraponderalilor și celor cu probleme articulare.



Fig. 83 Sedință de step aerobic / <https://newfitacademia.com.br/blog/wp-content/uploads/2018/01/step-aerobics-certification-large.jpg>

Înălțimea aparatului se va ajusta conform obiectivelor antrenamentului și înălțimii fiecărui participant. Dacă ea este prea mică, atunci solicitările sunt prea slabe, dacă este prea mare, atunci solicitările sunt prea puternice la nivelul grupelor musculare și articulațiilor implicate. Durata medie a unei ședințe este de 40-45 de minute, la care se mai adaugă timpul alocat încălzirii și fazei de revenire, acțiunile executate fiind continue. Consumul energetic se încadrează ca medie între 400-500 cal/oră, conform <http://www.socialgym.ro/ce-muschi-se-antreneaza-la-clasele-de-step-aerobic/>, <https://www.gymsport.ro/ce-este-step-aerobicul/>, <http://www.profitness.ro/despre-step-aerobic/286#.W0XFJDXD6So>.

Avantajele stepului aerobic sunt legate de: dezvoltarea coordonărilor, flexibilității și a echilibrului, tonifierea sistemului muscular, întărirea ligamentelor, îmbunătățirea capacității de memorare și combinare a mișcărilor noi, oportunități de socializare, eliminarea celulei, stimulare cardiovasculară și respiratorie.

28. Kangoo Jumps

Varianta de efort aerobic, este extrem de atractivă pentru tineri, fiind o formă de mișcare amuzantă, antrenantă, neconvențională și distractivă. Se adresează multor categorii de vârstă, dar copiii sunt mai atrași de el, în special datorită spectaculozității săriturilor, similare celor realizate de canguri. Cu toate acestea, nu este recomandat copiilor sub 6 ani și celor

care au masa corporală mai mică de 30 de kg. Realizarea antrenamentelor presupune mișcări specifice aerobicului, dar elementul definitoriu îl constituie totuși săriturile executate cu ghetete speciale, un exercițiu de bază fiind trecerea alternativă a greutății de pe un picior pe celălalt. Încălțările au formă eliptică, sunt prevăzute cu arcuri și benzi tensionate, cântăresc 2-3 kg și impun menținerea echilibrului în timpul realizării mișcărilor. Activitatea poate fi mai solicitantă, prin folosirea unor greutăți reduse/de cel mult 1 kg pentru brațe. Un inconvenient este prețul ridicat de achiziție a ghetelor originale.



Fig. 84 Antrenament de Kangoo Jumps

<http://aquafitt.ro/wp-content/uploads/2018/01/Kangoo-Jumps-Ploiesti-4.jpg>

Consumul caloric este foarte ridicat, în 10 minute de antrenament continuu se pot arde 100-150 calorii, sursele de specialitate indicând un consum de 800-1000 calorii/oră, rezultat semnificativ superior celorlalte variante de activități aerobice. Durata medie a unei ședințe este de 30-35 minute în partea fundamentală, fiind recomandate 3 antrenamente săptămânal. Impactul asupra articulațiilor este considerabil redus, presiunea asupra acestora este cu 80% mai mică la contactul cu solul, prin amortizarea șocurilor. Anumite surse de specialitate atrag atenția asupra interdicțiilor utilizării acestei variante de mișcare, menționând agravarea problemelor articulare la persoanele operate sau cu probleme de această natură, dar și evitarea sa în cazul celor cu spondiloză cervicală, din cauza tasării vertebrelor, ca efect al săriturilor repetate. Avantajele Kangoo Jumps sunt legate de: solicitarea puternică a musculaturii membrilor inferioare, a fesierilor, a zonei abdominale și a musculaturii intercostale, creșterea

imunității, arderea grăsimilor, stimularea proprioceptorilor din musculatură și articulații, activarea circulației limfatice și eliminarea toxinelor etc.

29. Zumba

Metodă de antrenament relativ nouă, Zumba își are originile în Columbia, de unde, începând cu anii 90, s-a răspândit pe tot mapamondul. Traducerea termenului înseamnă a te mișca rapid, fiind o variantă de efort cardio, bazat pe mișcări ce combină aerobicul cu tehnici de dansuri latino și internaționale: salsa, columbiana, flamenco, samba, mambo, hip-hop, reggaeton etc. Activitatea este mai atractivă și distractivă prin comparație cu ședințele de aerobic clasic, fiind preferată în special de femei, dar este accesibilă ambelor sexe și oferă programe diferențiate de pregătire, chiar și pentru copii, în funcție de disponibilitățile participanților.



Fig. 85 Clasă de Zumba

<https://img.grouponcdn.com/deal/77qbXKZ1bijfCSnqeTJ4/n8-6769x4531/v1/c700x420.jpg>

Durata unui antrenament standard este de aproximativ 60 de minute, incluzând aici și timpii alocați părților de încălzire și relaxare la final, dar pentru începători pot fi organizate ședințe de pregătire de 30 de minute. Este indicată repetarea și asimilarea corectă a pașilor de dans folosiți, în vederea prevenirii accidentelor articulare și musculare. Cei implicați în acest gen de activitate fizică sunt captivați de ritmul muzicii, deseori pierd noțiunea timpului și pot consuma o mare cantitate de energie: 500-800 calorii, în funcție de valoarea intensității efortului. Efectele ședințelor de Zumba sunt similare cu cele ale altor variante de activități

fizice aerobice: tonifiere musculară, creșterea densității osoase, combaterea celulei, optimizarea funcțiilor circulatorie și respiratorie, îmbunătățirea coordonărilor, socializare, nivel crescut de bună dispoziție etc., conform <https://ro.wikipedia.org/wiki/Zumba>, http://www.doctor.info.ro/beneficiile_exercitiilor_zumba.html, <http://www.fitbody.ro/ce-trebuie-sa-stii-despre-o-clasa-de-zumba.html>.

30. Crossfit

Cu un debut pe plan european relativ recent – la începutul anilor 2000 – această metodă de antrenament – organizată frecvent colectiv și sub formă de concurs – a pătruns pe plan național începând cu 2013. Este folosită deseori în pregătirea fizică a trupelor speciale, dar accesibilitatea pentru pătura largă a populației este limitată, din cauza solicitărilor funcționale duse la extrem. Participarea la un astfel de program este condiționată de absența problemelor de sănătate și de un nivel ridicat de fitness general. Trei parametri sunt definatorii pentru programele de antrenament Crossfit: intensitatea superioară a efortului, varietatea exercițiilor în cadrul aceluiași antrenament și de la un antrenament la altul, solicitările care se bazează pe mișcări funcționale și uzuale, adică sunt evitate eforturile de izolare a diferitelor grupe musculare. Membrii grupei de lucru sunt motivați să se autodepășească, prin consemnarea rezultatelor pe o tablă în timpul antrenamentului, fiind astfel stimulată concurența.



Fig. 86 Exercițiu de deplasare a unei greutate în Crossfit
<http://www.crossfitbk.com/wp-content/uploads/2018/05/amrap-crossfit.jpg>

Exercițiile folosite sunt extrem de diverse, dar se pot încadra în câteva clase: cele specifice halterofililor, cele bazate pe eforturi ciclice/gen alergări, sărituri sau vâslit, cele calistenice/cu greutatea propriului corp. Regula de bază este ca acestea să fie executate sub forma unui circuit, dar fără pauze între stații/exerciții, apoi circuitul se reia de câte ori este posibil în timpul afectat. Faptul că ele se schimbă de la un antrenament la altul, favorizează noi solicitări și nu permite organismului să se plafoneze/obișnuiască cu stimulii și astfel programul să devină o rutină. În acest mod este evitată plictiseala, practicantul fiind obligat să se adapteze permanent. O altă particularitate este legată de faptul că nu sunt abordate doar anumite grupe musculare la antrenament și omise intenționat altele, cum este specific culturismului. Un avantaj este cel legat de faptul că sunt solicitate echilibrat toate sistemele energetice și influențate favorabil toate componentele fitness-ului – viteză, putere, coordonare, flexibilitate, forță generală, rezistență cardiovasculară și musculară – fără a se concentra excesiv pe componenta aerobă, pe forța musculară sau doar pe rezistența în regim lacticid. Durata medie a antrenamentului este de o oră, împărțit echilibrat în partea de încălzire, partea de tehnică și partea fundamentală/cea mai solicitantă, la final fiind recomandat stretchingul. Asimilarea corectă a tehnicii exercițiilor este o condiție fundamentală pentru evitarea accidentelor.



Fig. 87 Tracțiuni la bară în antrenament Crossfit

<http://reebokcrossfitmewellness.com/wp-content/uploads/2014/10/WePull.jpg>

Antrenamentul zilei/Workout of the day sau prescurtat WOD folosește combinații de exerciții diversificate, cum ar fi: punerea halterei la piept, îndreptări cu haltera, sărituri pe și de pe cutii, mers fandat, alergări intense pe distanțe sau durate variate, sărituri la coardă, aruncarea mingilor la verticală și prinderea lor, fandări bulgărești cu gantere în mâini, ridicări de gantere speciale/kettlebell, variante de flotări, menținut în atârnat, tracțiuni cu diferite prize la bară, înot, rostogolirea, împingerea sau târârea de greutate/cauciucuri, sărituri cu genunchii sus și alte variante, ramat cu haltera/gantera, genuflexiuni cu ridicarea greutăților deasupra capului, abdomene din culcat dorsal, atârnat la bară sau la inele, flotări la paralele, fandări laterale, flexiuni la bancă pentru triceps, cățărat pe sfoară, vâslit, ridicarea brațelor în lateral cu greutate, împingerea cu gantere deasupra capului, structuri legate tip genuflexiune – flotare – săritură verticală, menținere în plank sau în poziția scaunului la perete etc., conform <https://www.topfitness.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-crossfit/>, <http://www.fitbody.ro/antrenamentul-crossfit-intre-moda-si-eficienta.html>, <http://www.steroizi.ro/metode-de-antrenament/crossfit/>, <http://www.uzina.ro/crossfit-columna/>, <http://www.culturism.ro/vedete/ce-este-antrenamentul-crossfit-si-ce-avantaje-prezinta.html>



Fig. 88 Sărituri pe/de pe cutii în concurs de Crossfit
<https://games-assets.crossfit.com/styles/hero/s3/rotator3.jpg?itok=pUnCm-2n>

Riscurile acestui tip de antrenament se referă la: posibile accidentări generate de intensitățile ridicate, probleme la nivel renal, lezarea musculaturii striate/rabdomioliza, stări de durere și epuizare, dificultatea de

a realiza programe individualizate – atât timp cât activitatea are loc în grup. Susținerea acestor eforturi dure impune – în opinia celor care conduc acest gen de antrenamente – o dietă specială/Paleo, axată pe consumul de carne slabă, legume, semințe, fructe, interzicerea zahărului, limitarea produselor lactate și a celor care conțin gluten, pentru a evita situațiile de intoleranță.



Fig. 89 Cățărare pe frânghie cu ajutorul brațelor în Crossfit
<https://image.boxrox.com/2018/05/Lukas-Esslinger-800x420.png>

31. Pilates

Conceput de germanul Joseph Pilates cu peste un secol în urmă, metoda de antrenament este accesibilă sportivilor, celor activi fizic, dar și sedentariilor, prezentând riscuri reduse de accidentare. Preferate și executate în special de femei, exercițiile din Pilates sunt utile și bărbaților, antrenamentele putând fi personalizate în funcție de posibilitățile și necesitățile practicanților. Chiar dacă anumite surse indică o legătură strânsă cu tehnicile din Yoga, antrenamentele de Pilates sunt distincte, datorită faptului că presupun efort dinamic – Yoga se bazează pe menținerea în poziții statice – singurele elemente comune fiind date de faptul că ambele impun un bun control al respirației și concentrarea deosebită pe acțiunea realizată.

Exercițiile pot fi realizate prin două variante distincte: pe saltea – cu sau fără folosirea diverselor obiecte – sau utilizând aparate special construite și prevăzute cu benzi rezistive, care pot fi tensionate sau tracționate/tip Reformer, Cadillac sau Barrel. Programele de lucru sunt executate și de femei gravide sau de persoane cu diferite afecțiuni ale coloanei, pozițiile de lucru și aparatul utilizat permit menținerea unei posturi corecte și evitarea

dezechilibrelor pe laturile corpului. Segmentele cu probleme musculare sau articulare pot fi izolate și abordate separat, pentru restul corpului solicitările fiind mai puternice. Nu este recomandată solicitarea unei singure zone a corpului într-o ședință, exercițiile implicând simultan mai multe grupe musculare, asigurând modelarea corpului prin efecte echilibrate asupra tuturor regiunilor.



Fig. 90 Exerciții din Pilates pe saltea / <http://blog.shoppingdonna.it/wp-content/uploads/2014/03/esercizi-pilates.jpg>

Mișcările realizate sunt mai lente, precise și fluide, fără acțiunile de tip exploziv, specifice altor tipuri de antrenament. Viteza controlată a mișcărilor și concentrarea mentală pe acestea au un impact redus asupra articulațiilor solicitate. După executarea fiecărui exercițiu se recomandă stretchingul, pentru a întinde musculatura contractată. Prin combinarea cu alte tipuri de antrenament – de exemplu aerobicul – se pot amplifica efectele legate de pierderea în greutate. Se insistă pe stabilizarea corpului și postură corectă, pe efectuarea execuției pe toată cursa/amplitudinea mișcării, iar coloana vertebrală trebuie menținută într-o poziție naturală. Axul central din care pleacă energia către extremitățile corpului este reprezentat de abdomen și zona bazinului.

Durata unui antrenament variază între 45-60 de minute, fiind recomandate cel puțin 2-3 ședințe săptămânal, pentru ca efectele să fie vizibile. *Avantajele* folosirii acestei metode sunt legate de: tonifiere musculară superioară/în special a zonei abdominale și a fesierilor, îmbunătățirea forței musculaturii marilor lanțuri, flexibilitate ridicată, reducerea senzațiilor dureroase la nivelul coloanei, postură stabilizată,

compensarea dezechilibrelor musculare, coordonări îmbunătățite, relaxare și stare de confort, conștientizarea superioară a propriului corp etc.



Fig. 91 Exercițiu Pilates cu mingea Bobath

<https://www.ecestaticos.com/imagestatic/clipping/855/2c7/8552c77943238b79cbeaecee9349c1b6/los-ejercicios-para-reforzar-abdominales-piernas-y-gluteos-con-una-pelota-de-fitball.jpg?mtime=1428338277>



Fig. 92 Exercițiu Pilates la aparat Reformer / http://www.eurwellness.it/web/wp-content/uploads/2016/10/pilates_reformer_roma_eur_eurwellness.jpg

32. Rafting

Formă de deplasare pe cursuri rapide de apă, încadrat în categoria sporturilor extreme și periculoase, este destinat celor cu spirit de aventură și impune abilități de a lucra în echipă. Necesită reflexe foarte bune, stăpânire de sine, rapiditate în luarea deciziilor. Pe plan intern s-a dezvoltat începând

cu anii 90. La originile sale stă deplasarea pe plute confecționate din bușteni. Ambarcațiunile actuale au construcție specială/bărci pneumatice și capacitate variabilă de încărcare: 2, 4-8 sau 6-12 persoane. Bărcile de 2 persoane sunt avantajate în trecerea zonelor cu apă de adâncime mică. Echipamentul necesar protejează de apă, șocuri termice și fizice, fiind reprezentat de vestă flotabilă, cască de protecție, vâslă, costum impermeabil din neopren, încălțări aderente. Traseele au mai multe grade de dificultate, de la 1-6, cel mai accesibil fiind nivelul 1, nivelul 5 reprezentând nivelul maxim de dificultate care poate fi parcurs, iar la indicatorul 6 traseele sunt inabordabile, conform <http://www.no-mads.ro/utile/rafting/totul-despre-rafting> și http://www.doctor.info.ro/de_ce_sa_alegi_raftingul.html.



Fig. 93 Rafting in echipaj de 6 persoane / <https://raftrek.com/system/wp-content/uploads/2017/05/Una-river-rafting-Raftrek-travel-1-of-1-3.jpg>



Fig. 94 River tubing / <https://www.altoadigerafting.com/wp-content/uploads/2015/05/River-Tubing1-1100x733.jpg>

Este recomandată apelarea la ghizi experimentați, pentru cei neinițiați în rafting, iar un instructaj este indicat pentru comunicarea unor noțiuni elementare legate de poziția corpului în barcă, tehnica de vâslire sau acțiunile efectuate în caz de răsturnare a bărcii. Alte variante recente de deplasare pe râuri de munte ar fi *river tubing* – care presupune utilizarea unor camere sub formă de disc/colac – și *river boarding* – bazat pe plutirea pe o placă, schimbarea și menținerea direcției făcându-se cu ajutorul labelor de scafandru.



Fig. 95 River boarding

https://d2yqwx4q1fpmvo.cloudfront.net/media/cache/main_image/uploads/deal/white-water-river-boarding.jpg

Regulile de bază care trebuie respectate se referă la:

- Temperatura externă să fie peste 10 grade, în vederea asigurării confortului termic de costumele speciale.
- Vârful bărcii se orientează către înainte/aval, pentru o bună vizibilitate a cursului de apă și a eventualelor obstacole.
- Sunt preferate cursurile de apă principale/mai adânci, unde riscul de lovire a bolovanilor existenți sub apă este redus.
- Cunoașterea tehnicilor de înot este indicată, în eventualitatea răsturnării ambarcațiunii.
- Se recomandă accelerarea puternică, atunci când sunt curenți puternici care nu permit manevrarea bărcii.
- Trebuie acordată atenție sporită la mal, unde se produc cele mai multe accidente la debutul sau finalizarea curselor, datorită alunecării pe pietre.
- Vor fi evitate zonele cu stânci, bolovani, bușteni, aluviuni etc.

ANEXĂ

Chestionar vizând evaluarea modalităților de petrecere și valorificare a timpului liber

1. Bugetul dumneavoastră de timp liber – rămas după achitarea sarcinilor școlare, profesionale, familiale – este:

- a) Suficient pentru a-mi asigura recreerea și a mă dedica activităților preferate.
- b) Prea redus pentru a-mi asigura recreerea și a mă dedica activităților preferate.
- c) Prea mare, deseori mă plictisesc după încheierea activităților de timp liber.
- d) Nu am timp liber, prefer să lucrez/învăț suplimentar pentru a-mi atinge obiectivele școlare/profesionale.

2. Selectați varianta în care vă încadrați, în privința bugetului dumneavoastră de timp liber în zilele lucrătoare:

- a) Mai mult de 5-6 ore/zi.
- b) 4-5 ore/zi.
- c) 2-3 ore/zi
- d) 1 oră/zi
- e) Sub 1 oră sau inexistent.

3. Identificați principalii 2 factori care vă limitează drastic bugetul de timp liber:

- a) Lucrul peste program.
- b) Temele prea grele, meditațiile suplimentare.
- c) Implicarea în activitățile casnice.
- d) Ajutorul oferit altora pentru a-și rezolva problemele.
- e) Naveta până la/de la locul de muncă.
- f) Alți factori.....

4. Cu cine vă petreceți timpul liber în mod uzual?

- a) Membrii familiei.

- b) Colegii de muncă/școală sau prietenii din anturaj.
- c) Partenerul de viață.
- d) Animalul de companie.
- e) Singur.

5. Selectați una/două variante care se încadrează în modalitățile dumneavoastră preferate de a petrece timpul liber în cursul săptămânii:

- a) Ieșiri cu prietenii în oraș.
- b) Lectură, audiții muzicale, teatru, cinematograful.
- c) Activități sportive variate.
- d) Plimbări în parc.
- e) Vizite la prieteni, rude.
- f) Rețele de socializare pe internet.
- g) Vizionarea programelor tv, radio.
- h) Excursii, drumeții montane.
- i) Cumpărături.
- j) Altele:

6. Enumerați două tipuri de activități de timp liber pe care vă concentrați atenția în weekend:

- a)
- b)

7. Selectați varianta preferată de activitate fizică sportivă în care vă implicați în timpul liber:

- a) Jocuri sportive: fotbal, volei, baschet, volei etc.
- b) Jogging.
- c) Fitness/culturism.
- d) Tenis de masă sau de câmp.
- e) Înot.
- f) Sporturi de contact: box, karate, lupte etc.
- g) Ciclism, role.
- h) Alta.....
- i) Nu fac mișcare, sunt sedentar.

8. Aveți o activitate preferată și constantă de timp liber? Care este aceasta?

R.....

9. Cât timp – în ore – alocați zilnic activității dumneavoastră favorite de timp liber?

R.....

10. Cât din timpul dumneavoastră liber îl alocați zilnic pentru vizionarea programelor tv și/sau socializare pe internet?

- a) Tot timpul liber.
- b) 4-5 ore.
- c) 2-3 ore.
- d) 1 oră.
- e) Mai puțin de o oră.
- f) Deloc.

11. Menționați una-două activități de timp liber care v-au provocat frecvent oboseală sau care v-au indus o stare de disconfort.

R.....

12. Considerați că resursele dumneavoastră financiare vă limitează accesul la anumite activități de timp liber în care ați dori să vă implicați?

- a) Niciodată.
- b) În mică măsură.
- c) De multe ori.
- d) Întotdeauna.

13. Menționați una-două activități de timp liber dorite, dar inaccesibile pentru dumneavoastră, din cauza limitărilor impuse de buget:

R.....

14. Sunteți mulțumit de modul în care vă gestionați resursa de timp liber?

- a) Da, în totalitate
- b) Relativ mulțumit.
- c) Nu, sunt total nemulțumit.

15. Petreceți frecvent weekendurile în afara localității de reședință?

- a) De fiecare dată
- b) Deseori.
- c) Ocazional.
- d) Rareori.
- e) Niciodată.

16. Destinațiile dumneavoastră de vacanță se axează pe:

- a) Concedii la mare pe plan intern.
- b) Concedii la munte pe plan intern.
- c) Concedii la țară/bunici, rude etc.
- d) Concedii în străinătate.
- e) Îmi petrec mereu vacanțele la domiciliu.

BIBLIOGRAFIE

- Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 1, PIM, Iași, 2011
- Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 2, PIM, Iași, 2012
- Alger G. W. – Leisure – for What? The Atlantic Monthly, 135, April 1952
- Bădău A. – Aquagim teorie și metodologie, University Press, Tîrgu Mureș, 2016
- Bădău A., Bădău D. – Aqua – pullpush-gym – o metodă novatoare de gimnastică în apă, Universitatea Transilvania Brașov, 2011
- Bădău A., Ungur R., Bădău D. – Activități fizice acvatice indoor, Universitatea Transilvania Brașov, 2016
- Ciocoiu D. L. – Abordări conceptuale în practicarea streetball-ului, Europlus, Galați, 2014, pp. 46-51.
- Ciuvar (Pop) Maria Gabriela – Timpul liber și activitățile sportive la studenții din Universitatea „BABEȘ-BOLYAI” din Cluj-Napoca – rezumatul tezei de doctor, 2016, 43 p.
- Cristea I. D – Optimizarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber la elevii de 11-14 ani, rezumatul tezei de doctor, București, 2010, 52 p.
- Cucoș, C. – Timp și temporalitate în educație, Polirom, Iași, 2002.
- Cuznețov, L. – Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei, Centrul Editorial Poligrafic, USM, Chișinău, 2008.
- Dumazedier, J. M. – Sociologie empirique du loisir – Critique et contre – critique de la civilisation du loisir, Ed. du Seuil, Paris, 1974.
- Ghidul animatorului – 855 de jocuri și activități , European Youth Echange Moldova, Chișinău, 2005, pp. 12-20.
- Lydiard A., Gilmour G. – Jogging with Lydiard, Meyer and Meyer, Oxford – UK – 2002.
- Murphy S. – Running Well. USA: Human Kinetics Publishers. 2008.
- Triboi V. – Activități de timp liber, USEFS, Chișinău, 2014.
- <http://sport.ubbcluj.ro/php/pdf/pdf/Planuri%20Analitice%20EFFAT/ACTIVITATI%20%20DE%20LOISIR%20SEM%20II.pdf>
- <http://prodea.ro/nivel-masterat/anul-i/metodica-activitatilor-de-loisir/cerintele-disciplinei-didactica-educatiei-fizice-scolare/>
- <http://sport.ubbcluj.ro/php/pdf/pdf/Fise%20discipline%20EFAT%202015-2016/SEM%202/FD%20Activit%C4%83%C5%A3i%20de%20loisir.pdf>
- http://fise.uab.ro/upload/65_1070_15_fisa_disciplinei_activitati_de_timp_liber.pdf
- <https://www.scribd.com/doc/118401959/Managementul-Timpului-Liber>
- <https://ro.scribd.com/doc/51327038/Activitati-timp-liber-A-T-L>
- <https://www.scribd.com/document/114024761/Activitati-de-Timp-Liber>
- <https://www.scribd.com/doc/221993617/Activitati-de-Loisir-Curs>
- <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/activitati-sportiv-recreative-si-de-timp-liber-paintball-mountain-bike-escalada1.pdf>
- <http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol2/22/brinescu.pdf>
- <https://ro.scribd.com/document/225586359/Curs-Loisir-Fitness>
- http://www.academia.edu/7413656/Ce_este_sportul_ca_loisir
- http://www.referat.ro/referate/Loisir_educatie_pentru_petrecerea_timpului_liber_785a2.html
- <https://familist.ro/45-de-activitati-pentru-timpul-liber-pe-care-le-puteti-practica-aproape-gratuit-in-timpul-liber>

<http://www.perfecte.ro/3-6-ani/7-activitati-aer-liber-dezvoltare-copil-educative.html>
<http://medicinapenet.blogspot.ro/2012/03/beneficiile-activitatii-fizice-si.html>
<https://activitatrecreere.wordpress.com/page/2/>
<http://www.jogging-international.net>
http://www.unefs.ro/custom_images/file/unefs/studii/rezumat%20teze%20de%20doctorat%20romana/Ganciu_Oana_Maria_rezumat_romana.pdf
http://www.unefs.ro/custom_images/file/cercetare/referate%20teze%20de%20doctorat/cristea%20dana%20rezumat.pdf
http://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea_publica/rezumat/2010/sociologie/saba_u_gheorghe_ro.pdf
<http://www.romedic.ro/sport-0C15>
<http://www.scritub.com/profesor-scoala/Importanta-activitatilor-recre31134.php>
http://www.didactic.ro/materiale-didactice/128020_activitatile-recreative-de-timp-liber-si-loisir
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Recreere>
<http://idea.ro/revista/?q=ro/node/40&articol=236>
<http://bunadimineata.ro/pe-ntru-ea/cum-sa-iti-petreci-timpul-liber-mod-productiv/>
<http://www.ziare.com/weekend/teatre/ce-faci-in-timpul-liber-650699>
<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/cum-sa-ne-petrecem-timpul-liber>
<https://melaniapascal.wordpress.com/2011/05/20/noile-educatii/>
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Educatia%20pentru%20timpul%20liber%20si%20creativitatea.pdf
<http://educatie.inmures.ro/prescolari/ce-facem-cu-copiii-in-timpul-liber-timp-libersi-nu-numai.html>
<http://www.parintiromania.ro/stiri/educatie/?Timpul-liber-al-scolarului-1346>
http://elearning.masterprof.ro/mc/243_timpul_libre.html
<https://biblioteca.regielive.ro/cursuri/sociologie/timpul-liber-si-calitatea-vietii-141803.html>
<https://prezi.com/di8cxrxcqr/timpul-liber-si-calitatea-vietii/>
<https://dokumen.tips/documents/timpul-liber-si-calitatea-vietii.html>
<http://www.mesagerul.ro/2008/01/18/timpul-liber-prieten-sau-dusman>
<https://www.crestinortodox.ro/religie/meditatie-despre-timpul-liber-96622.html>
<http://www.revistacalitateavietii.ro/2008/CV-1-2-2008/02.pdf>
<https://gradu.ro/cursuri/sociologie/timpul-liber-si-calitatea-vietii-407807>
<https://1cartesaptamana.ro/sfaturi-time-management/>
<https://florinrosoga.ro/blog/tehnici-management-timpului/>
https://www.didactic.ro/materiale-didactice/20741_organizarea-timpului-liber-al-copiiilor
<http://www.la-psiholog.ro/info/timpul-liber-si-copilul-meu>
http://problemele-copilului-meu.ro/copilscolar/index.php?action=material&id=14&timpul_libre&titlu=Activitati%20pentru%20timpul%20liber
<http://educatie.inmures.ro/prescolari/ce-facem-cu-copiii-in-timpul-liber-timp-libersi-nu-numai.html>

<https://familist.ro/45-de-activitati-pentru-timpul-liber-pe-care-le-puteti-practica-aproape-gratuit-in-timpul-liber>

<https://perfectimperfecte.ro/parenting/activitati-copii-timpul-liber/>

<http://www.suntparinte.ro/m-am-plectisit-activitati-pe-care-le-pot-face-copiii-acasa>

<http://www.perfecte.ro/3-6-ani/7-activitati-aer-liber-dezvoltare-copil-educative.html>

<http://www.totuldespreame.ro/copilul-tau/activitate-si-joaca/15-activitati-in-aer-liber-pentru-copii>

<https://familist.ro/importanta-activitatii-fizice-la-copil>

<http://www.descopera.ro/stiinta/4804175-socantele-mistere-ale-timpului-calatoria-in-timp>

<http://kinderalegria.ro/wp-content/uploads/downloads/2012/09/Managementul-Timpului-pentru-copii.pdf>

https://www.didactic.ro/revista-electronica/revista-electronica-didactic-ro-issn-1844-4679-februarie-2010/273_managementul-timpului-aplicarea-matricei-celor-4-cadrane-ale-prioritatilor-pentru-o-saptamana-de-activitate-prof-ipate-emil-danut-gr-sc-radu-cernatescu-iasi

https://www.google.ro/search?source=hp&ei=6_VIWq6wO4HTsgHP2YxA&q=politici+nationale+si+europene+pentru+timpul+liber&oq=politici+nationale+si+europene+pentru+timpul+liber&gs_l=psy-ab.3...139725.185128.0.187134.78.68.10.0.0.0.276.8088.0j50j2.52.0...0...1c.1.64.psy-ab..17.57.7514...0j0i131k1j0i22i30k1j0i8i13i30k1j0i13k1j0i13i30k1j0i22i10i30k1j0i5i30k1j33i160k1j33i21k1.0.b_g-jFdUhvK

[www.mts.ro/documente/diverse/Strategia_Naționala_dezbatere%20publica\(1\)\(1\).doc](http://www.mts.ro/documente/diverse/Strategia_Naționala_dezbatere%20publica(1)(1).doc)

http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_ro.pdf

https://europa.eu/european-union/topics/sport_ro

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:RO:PDF>

https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf

<http://www.hotnews.ro/stiri-esential-21453101-rezultate-teste-pisa-2015-romania-inregistreaza-usoara-crestere-performantelor-educatie-vezi-tarile-top.htm>

<http://dilemaveche.ro/sectiune/la-singular-si-la-plural/articol/ce-nu-spun-testele-pisa-comparaison-nest-pas-raison>

https://books.google.ro/books?id=d9FaOkliBIAC&pg=PA9&lpg=PA9&dq=sociologia+timpului+liber&source=bl&ots=QBbCAyOEZf&sig=iiZtYHasHyZMjRSIjnVV83vNpU0&hl=ro&sa=X&ved=0ahUKEwj_7q_sko_ZAhWEkSwKHXmcAH4Q6AEILTA#v=onepage&q=sociologia%20timpului%20liber&f=false

<https://iteach.ro/pg/blog/mariana.patrichi/read/32925/functiile-timpului-liber>

<http://ruminref.eu/index.php?newsid=351038>

http://www.referat.ro/referate/Loisir_educatie_pentru_petrecerea_timpului_liber_785a2.html

https://www.google.ro/search?source=hp&ei=2394WqjkCsiQmgXi44aIBw&q=sociologia+timpului+liber&oq=sociologia+tim&gs_l=psy-

ab.1.1.0j0i22i30k119.1768.6664.0.8932.14.13.0.1.1.0.199.1493.0j9.9.0...0...1c.1.64.psy-ab..4.10.1520...0i131k1.0.hDr2rmcK5sY
<http://editurauniversitaria.ucv.ro/utilizarea-rationala-a-timpului-liber-in-scopuri-educational-formative/rasfoire>
<https://www.cariereonline.ro/inspiratie/wellbeing/care-sunt-factorii-care-iti-influenteaza-calitatea-vietii>
<http://www.creeaza.com/referate/psihologie-psihiatrie/sociologie/CALITATEA-VIETII-INDICATORI-OB993.php>
<https://snspsocio.wordpress.com/2010/03/23/chestionar-modalitati-petrecere-a-timpului-liber/>
<https://www.scribd.com/doc/42737170/calitatea-vietii>
<https://www.scribd.com/document/352020845/indicatorii-calitatii-vietii>
http://www.insse.ro/cms/qol/index_ro.html
<https://semneletimpului.ro/social/educatie/romania-are-cei-mai-putini-absolventi-de-studii-superioare-din-ue.html>
<https://melaniapascal.wordpress.com/2011/05/20/noile-educatii/>
http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/388/3_13_Educ%20atia%20pentru%20timpul%20liber%20al%20familiei_unele%20reper%20eoretice%2C%20metodologie%20si%20applicative.pdf?sequence=1&isAllowed=y
http://rocsir.goldenideashome.com/archiv/2002_1-2/9SoniaIonescu.pdf
<https://www.scribd.com/doc/26604570/PSIHOLOGIA-%C5%9E-ACTIVIT%C4%82%C5%A2ILE-MOTRICE>
<https://www.topfitness.ro/efortul-fizic/>
<http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/pastreaza-ti-motivatia-de-a-face-sport-articol-15379.html>
http://www.scoalarosu.ro/RO-FILES/Info_pub/revista_pdf/9/EDFIZ.pdf
<https://sportcopii.wordpress.com/tag/motivare-copii-activitati-fizice/>
https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/toolkit/Toolkit_RO_TEA01.pdf
<https://tophabits.ro/motivatia-o-componenta-esentiala-in-sport/>
<http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/sanatate/obiceiuri-inedite-pentru-o-viata-sanatoasa-1184640>
http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/5-reguli-de-baza-in-fitness_1583
<http://prodea.ro/pregatirea-organismului-pentru-efort/>
http://adevarul.ro/locale/timisoara/zece-reguli-aur-prevenirea-accidentelor-sport-traduce-realitate-conceptul-refacere-pasiva-1_5a315cb15ab6550cb8296f2a/index.html
<http://www.evenimenteoradea.ro/sanatate/pregatirea-organismului-pentru-efort-cheia-succesului-in-antrenamentul-fizic/>
<http://nutritie.bio/nutritie/exercitii-fizice-refacerea-organismului/>
<http://www.gandul.info/magazin/ce-reguli-trebuie-sa-respecti-la-sala-de-fitness-pentru-ca-antrenamentul-sa-fie-eficient-9132360>
<http://tvhappy.ro/cuisine/alimentatia-potriviata-pentru-efortul-fizic-sustinut-id13863.html>
<http://www.willdiet.me/post/15/6-reguli-pentru-un-sportiv-incepator>
<https://www.revistagalenus.ro/practica-medicala/efortul-fizic-profesional-factori-de-risc-si-recomandare-profilactica/2/>
<https://www.slabsaugras.ro/cum-si-ce-mancam-inainte-si-dupa-efortul-fizic-sportiv/>
<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/greseli-pe-care-le-faci-dupa-antrenament-12468026/>

<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/alimente-permise-si-interzise-inainte-si-dupa-antrenament-13845825/>
<http://www.steroizi.ro/8-reguli-pentru-antrenamentele-de-slabit/>
<http://www.steroizi.ro/superseturi-metabolice/>
<http://www.steroizi.ro/cum-sa-slabesti-sfaturi-din-viata-reala/>
<https://www.exquis.ro/ce-ar-trebuie-sa-mananci-inainte-si-dupa-exercitiile-fizice/>
<http://www.steroizi.ro/trucuri-pentru-reglarea-metabolismului/>
<http://12fitnessgym.ro/metode-de-antrenament/>
<http://12fitnessgym.ro/antrenamentul-functional/>
<http://12fitnessgym.ro/antrenamentul-functional-cat-de-pregatit-esti/>
<http://12fitnessgym.ro/trucuri-care-te-motiveaza-sa-imbunatatesti-rezultatele-la-sala/>
<http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/cum-sa-faci-mai-eficient-un-program-de-fitness-articol-3282.html>
<https://omactiv.md/ro/be-strong/liviu-kroitoru-kak-za-mesyats-nauchitsya-probegat-10-km-bez-odyshki>
<http://www.perfecte.ro/silueta/cum-sa-faci-pentru-a-ti-face-exercitiile-zilnice-in-propria-camera.html>
<https://www.instafit.ro/exercitii-calistenice-tipuri-si-mod-de-executie/>
<http://www.getfit.ro/antrenament/program-antrenament/program-de-antrenament-pentru-sedentari.html>
<https://www.topfitness.ro/plan-de-antrenament/>
<http://www.anc.edu.ro/uploads/SO/Instructor.aerobic.fitness.pdf>
<http://www.muscleboom.ro/tonifierea-ce-inseamna-si-cum-se-obtine/>
<https://www.sportaholic.ro/tonifierea-corpului-pe-intelesul-tuturor/>
http://www.profitness.ro/3-greseli-pe-care-doamnele-le-fac-la-sala/154#.WxU6_jXD6So
<http://dralinpopescu.ro/2017/10/legaturi-suprarenale-efort-fizic-sport-miscare/>
<https://stiluriurbane.wordpress.com/2012/01/16/despre-vesnica-problema-a-fetelor-aerobic-vs-fitness/>
<https://antrenorulmeupersonal.ro/articole/7-motive-sa-nu-faci-aerobic/>
<http://fit4u.ro/antrenamentul-cardio/>
<http://fit4u.ro/speranta-vs-realitatea/>
<http://www.fitbody.ro/beneficiile-exercitiilor-aerobice.html>
<http://www.body-art.ro/antrenamentul-personal-vs-clase-de-aerobic/>
<http://www.body-art.ro/ai-nevoie-de-partener-in-timpul-antrenamentelor-la-sala/>
<http://www.body-art.ro/fa-astazi-miscare-iti-vei-multumi-pe-viitor/>
<http://www.body-art.ro/pentru-a-face-sport-nu-trebuie-sa-ai-timp-trebuie-sa-iti-faci-timp/>
<https://www.carmen-bruma.ro/adio-antrenamente-lungi-afla-de-ce/>
<https://joaca.atlassport.ro/beneficiile-ale-parcurilor-de-recreere-aer-liber/>
<https://totuldespreslabit.ro/5-tipuri-de-miscare-iarna/>
http://www.fefsoradea.ro/Fascicula Educatie Fizica si Sport/2012/4.FEFS_2012_Lucaciu.pdf
<https://www.sportaholic.ro/hiit-antrenamentul-militaresc-de-slabire/>
<https://antrenorulmeupersonal.ro/articole/2-exemple-de-hiit-si-progresii/>
<http://www.fitbody.ro/de-ce-sa-alegi-un-antrenament-hiit-in-locul-unuia-cardio-simplu.html>
<http://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/>

http://www.anc.edu.ro/standarde_app/SO/ANIMATOR%20SPORTIV_00.pdf
<http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/06/STRATEGIE-SPORT-.pdf>
<http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/TENDINTE-MANIFESTE-IN-SPORTUL-12.php>
<http://www.asociatia-profesorilor.ro/masuri-pentru-revenirea-si-evitarea-accidentelor-in-timpul-activitatilor-de-educatie-fizica-si-sport.html>
http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/cele-20-greseli-pe-care-le-fac-persoanele-care-abia-incep-exercitii-de-f_1586
<http://www.anc.edu.ro/uploads/SO/Instructor.aerobic.fitness.pdf>
<https://www.topfitness.ro/accidente-in-fitness/>
http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/accidente-frecvente-care-apar-in-sala-de-sport-si-cum-sa-va-feriti-de-el_13567
<https://www.housefit.com.ro/2016/04/15/cele-mai-intalnite-accidente-probleme-dureri-in-fitness/>
<https://www.housefit.com.ro/2017/01/12/top-5-greseli-din-lumea-fitnessului-pe-care-femeile-le-fac/>
<https://femeiafit.ro/12-sfaturi-pentru-o-incepatoare-in-sala-de-forta-partea-i/>
<https://a1.ro/lifestyle/cele-mai-frecvente-greseli-pe-care-le-facem-dupa-iesim-din-sala-de-fitness-id738779.html>
<http://debarbati.ro/health-sports/in-sala/7-greseli-care-te-impiedica-sa-progresezi-in-fitness.html>
http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/exercitii-fizice-mai-putin-utile_10809
<http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/ROLUL-EREDITATII-SI-MEDIULUI-I91.php>
<https://www.youtube.com/watch?v=jaUPBWTDi3c>
<https://www.youtube.com/watch?v=-yzA0j0NPrw>
<https://www.youtube.com/watch?v=ITq3lzaLhHI>
<https://www.dietetik.ro/9-activitati-care-elimina-stresul-in-mai-putin-de-1-minut/10352.html>
<http://www.opr.ro/articole/20-de-moduri-pentru-a-elimina-stresul-din-viata-ta>
<https://www.medlife.ro/cinci-exercitii-pentru-eliminarea-stresului.html>
<http://www.9am.ro/stiri-revista-presei/2005-05-07/10-metode-pentru-a-scapa-de-stres.html>
<https://www.elle.ro/health-diet/15-moduri-care-poti-elimina-rapid-stresul-486744/>
<http://www.psychologies.ro/cunoaste-te/repere-simple-pentru-eliminarea-stresului-2142200>
<https://www.sfaturi.net/cum-sa-elimini-stresul/>
<https://web.archive.org/web/20150211081558/https://ligiapop.com/2012/04/25/cum-ne-afecteaza-radiatiile-electromagnetice/>
<http://www.manager.ro/articole/sanatate-21/6-solutii-pentru-a-scapa-de-stres-26604.html>
<http://ro.tm.org/reducerea-stresului-old>
<https://www.ziaruldeiasi.ro/stiri/tehnici-care-ne-prelungesc-viata-scapa-de-stres-in-10-minute--118431.html>
http://www.utgjiu.ro/revista/lit/pdf/2017-01.3.Supliment/18_Borcosi.pdf
<https://www.andyszekely.ro/stres-bun-sau-rau/>
<http://snpcar.ro/revista.php?level=articole&an=toti&id=513>
<https://www.sexsafe.ro/distresul-vs-eustresul/>

<http://jurnalspiritual.eu/stresul-epidemia-timpurilor-moderne/>
<http://www.garbo.ro/articol/Sanatate/1974/Cum-stii-ca-esti-stresat.html>
<https://healthy.kudika.ro/articol/healthy~preventie/24101/boli-cauzate-de-stres.html>
<http://www.scrigroup.com/educatie/psihologie-psihiatrie/STRESUL-PSIHIC-CADRU-CONCEPTUA43684.php>
<http://www.umfcv.ro/files/c/u/Curs%206%20Psihologie%20Medicala%20-%20Cauze%20psihosociale%20si%20modificari%20patologice%20induse%20de%20stres.pdf>
<https://www.hpdi.ro/blog-stresul-o-alegere-neasumata-5-solutii-de-a-scapa-de-el/>
<http://www.psychologies.ro/sanatate-2/tehnici-pentru-a-scapa-de-stres-2146073>
http://www.feminis.ro/solutii-pentru-a-scapa-de-stres-in-doar-2-minute_42087.html
<http://paulmelinte.com/scapa-de-stres-anxietate-sau-depresie/>
<http://www.csid.ro/diet-sport/detoxifiere/detoxifiere-mentala-invata-sa-scapi-de-stres-si-emotii-negative-13799336/>
http://adevarul.ro/sanatate/minte-sanatoasa/solutii-viata-mai-calma-mai-putin-stresat-1_524da908c7b855ff56f6dea8/index.html
<http://www.doctorulzilei.ro/18-metode-naturale-si-eficiente-prin-care-scapi-de-stres/>
<http://www.ziare.com/viata-sanatoasa/stres/25-de-trucuri-ca-sa-scapi-de-stres-1187658>
<https://semneletimpului.ro/social/psihologie/stres/scapa-de-stres-odata-si-pentru-totdeauna.html>
<https://www.libertatea.ro/stiri/magazin/cum-sa-scapi-de-stres-cu-3-activitati-simple-2044071>
<http://www.psychologies.ro/cunoaste-te/4-metode-de-a-scapa-de-stres-2151178>
<https://www.marian-rujoiu.ro/fericire/>
<https://www.marian-rujoiu.ro/cum-elimini-usor-stresul-power-talk-episodul-4/>
<https://dozadesucces.ro/14-metode-neordinare-care-te-vor-ajuta-sa-scapi-de-stres/>
<http://www.psychologies.ro/cunoaste-te/metode-pentru-depasirea-crizelor-de-anxietate-2152828>
http://www.sfatulmedicului.ro/Anxietatea-si-fobiile/top-21-moduri-de-a-rezolva-tulburarile-de-anxietate-si-stresul_10303
<https://dozadesanatate.ro/invinge-stresul-anxietatea-14-trucuri/>
<http://ziarullumina.ro/cele-mai-bune-remedii-pentru-echilibrarea-starilor-de-anxietate-58676.html>
<http://sfatulparintilor.ro/familie-parinti/sanatate-fizica-si-mentala/ai-stari-de-anxietate-8-sfaturi-ca-sa-scapi-de-ele/>
<http://mindcare.ro/tulburarile-de-anxietate>
<http://www.tratamentanxietate.ro/putem-reprograma-creierul-sa-elimine-frica/>
<http://www.contributors.ro/editorial/despre-anxietate-%C8%99i-depresie-in-evul-mediu-de-azi/>
http://www.doctor.info.ro/stresul_si_exercitiile.html
<https://www.slideshare.net/RalucaMoga/exercitii-fizice-contra-stresului-si-anxietatii>

http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/intrebari-frecvente-legate-de-exercitiul-fizic-regulat_1575
<https://naturapentrusanatate.com/sportul-combate-stresul/>
<https://alinablagoi.ro/9-exercitii-controlul-anxietatii/>
<http://satyanandayoga.ro/cum-sa-ne-relaxam-folosind-respiratia-abdominala/>
<http://revistaliterara.radoromaniacultural.ro/2015/03/mark-williams-john-teasdale-zindel-segal-jon-kabat-zinn-exercitii-de-meditatie-pentru-depasirea-depresiei-eliberarea-de-nefericirea-cronica/>
https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=Dm-F3999f70
<https://static.sirimangalo.org/howto/cumsameditezi.pdf>
<https://healthy.kudika.ro/articol/healthy~fitness/10343/exercitii-fizice-pentru-eliminarea-stresului.html>
<https://www.timpul.md/articol/respirand-corect-si-facand-exercitii-fizice-puteti-anula-stresul-din-viata-voastra-14002.html>
<http://www.farmablu.ro/medicina/exercitiile-fizice-previn-stresul-si-anxietatea-02530>
<http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/sportul-te-poate-ajuta-sa-combati-stresul-si-depresia-articol-3240.html>
<http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/sportul-te-poate-ajuta-sa-combati-stresul-si-depresia-articol-3240.html>
<https://www.slabsaugras.ro/stresul-si-influenta-activitatii-fizice-in-gestionarea-lui/>
<https://www.idtherapy.ro/anxietate-depresie/exercitiile-fizice-medicamentele-anxietate-depresie/>
<http://www.psihosolutii.ro/content/index.php/psihoterapie-individuala/235-cum-te-poate-ajuta-sportul-in-lupta-cu-anxietatea.html>
<http://www.creeaza.com/familie/medicina/Aspartatul-glutamatul-si-acidu848.php>
<http://www.familiaortodoxa.ro/2013/02/02/exercitiile-fizice-ne-pot-salva-sanatatea-mentala/>
<https://www.youtube.com/watch?v=Xapgd8xehSQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZNhCeatVoYs>
<http://femina.rol.ro/slabeste-cu-aqua-jog-video-38293.html>
<https://ro.healthycareinfo.com/aqua-jogging-for-runners-43282>
<https://ro.fitness-n-health.com/aqua-jogging-gentle-training-under-water-193>
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-running-blog/2016/may/11/aquajogging-how-when-and-why-to-try-it>
<https://runnersconnect.net/deep-water-running-for-cross-training/>
<https://www.youtube.com/watch?v=YcektFj6HHY>
<https://club-inot.ro/9-motive-beneficii-aqua-gym/>
<http://www.romedic.ro/gimnastica-in-apa-aqua-gym-sau-aqua-aerobic-0C32538>
<http://www.actiumagazine.cat/2015/01/28/que-es-laiguagim/>
<http://www.actiumagazine.cat/wp-content/uploads/2015/01/AQUAGYM.jpg>
<http://www.eva.ro/dietafitness/intretinere/aquagym-ce-efecte-extraordinare-are-asupra-silutei-tale-articol-59529.html>
<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/aquagym-o-dependenta-sanatoasa-13547960/>

<https://www.fitness-scandinavia.ro/blog-post/beneficiile-antrenamentelor-aqua-gym-si-unde-il-poti-practica>
<https://www.youtube.com/watch?v=OdTMquUC6Gs>
<https://www.youtube.com/watch?v=g9YZEHkugQA>
<https://www.youtube.com/watch?v=N7t3rBqeCVU>
http://www.maraton.info.ro/forum_thread.php?id=392
<https://www.sportaddict.ro/blog/jogging-ul-si-alergarea-beneficii-reale-pentru-sanatate/>
<https://claudiuionescublog.wordpress.com/2016/05/04/cele-12-beneficii-ale-jogging-ului/>
<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/cum-trebuie-sa-faci-jogging-pentru-a-obtine-cele-mai-bune-rezultate-pentru-sanatate-15093580/>
<https://www.coachinginalergare.ro/cele-25-de-reguli-de-aur-ale-alergarii-si-exceptiile-lor/#>
<https://doc.ro/dieta-si-sport/mituri-beneficii-alergare>
<https://www.proalpin.ro/blog/reguli-de-alergare-cand-obosesti/>
<https://bucharest-marathon.com/10-sfaturi-pentru-alergatorii-incepatori/>
<https://www.andreirosu.org/2015/08/cum-se-respira-corect-in-timpul-alergarii/>
<http://www.andreirosu.org/2014/02/14-lucruri-pe-care-orice-alergator-incepator-ar-trebui-sa-le-stie/>
<https://www.andreirosu.org/2013/04/17-greseli-pe-care-le-facem-ca-alergatori/>
https://adevarul.ro/locale/ploiesti/cum-facem-joggingin-mod-corect-sfaturi-sedentarii-decis-iasa-casa-1_58160b325ab6550cb80d4a6a/index.html
<https://www.blog.originals.ro/10-greseli-pe-care-le-faci-atunci-cand-alergi/>
<https://www.livestrong.com/article/169520-how-to-increase-jogging-stamina/>
<https://www.academiabarbatilor.ro/riscuri-si-beneficii-ale-alergarii/>
<https://familist.ro/ciclismul-o-pasiune-pentru-toate-varstele>
https://www.divahair.ro/fitness_si_sport/mersul_pe_bicicleta:_beneficii,_de_zavantaje,_trucuri_de_slabire
<https://cirdeusebastian.wordpress.com/2015/08/12/10-beneficii-ale-ciclismului/>
<http://informatii-pretioase.ro/mersul-pe-bicicleta/>
<https://www.livestrong.com/article/556239-cardio-101-start-cycling/>
<https://www.freerider.ro/mag/cum-iti-reglezi-pozitia-pe-bicicleta-28800.html>
<https://biciclistul.com/pozitia-corecta-pe-bicicleta/>
<https://biciclistul.com/25-motive-sa-te-urci-pe-bicicleta/>
<https://biciclistul.com/tehnica-de-pedalare-corecta/>
<https://www.ciclism.ro/2013/04/tehnica-de-pedalare/>
<https://www.ciclism.ro/2012/05/poate-avea-ciclismul-efecte-negative-asupra-oaselor/>
<https://www.ciclism.ro/2011/01/bicicleta-de-cicloturism/>
<https://www.freerider.ro/tipstricks/cicloturism-pregatirea-bicicletei-4998.html>
<http://ciclism.blogspot.com/2007/12/alegerea-unei-biciclete-parte-a-v.html>
https://en.wikipedia.org/wiki/Touring_bicycle
<https://www.wanderlust.co.uk/content/beginners-guide-to-cycle-touring/>
<https://propark.ro/images/uploads/file/publicatii/Cicloturism%20-%20manual%20de%20bune%20practici%20pentru%20ghizi.pdf>

<https://www.freerider.ro/mag/care-sunt-disciplinele-de-mountain-bike-843.html>
<http://brasovulpedaleaza.ro/ce-inseamna-mountain-biking/>
https://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_biking
<https://www.freerider.ro/mag/ce-aleg-hardtail-sau-full-suspension-3702.html>
<http://www.doctor.info.ro/scapa-de-kilogramele-in-plus-prin-spinning.html>
<http://elitegym.ro/diferenta-dintre-spinning-si-indoor-cycling/>
<http://www.profitness.ro/10-motive-sa-te-apuci-de-spinning/381#.WzskDXD6So>
<https://alexgrecu.ro/de-ce-sa-alegi-spinning-ul-uite-11-motive/>
<https://fitnesspartner.ro/antrenamente-bicicleta-indoor-cycling.html>
<https://greatist.com/spinningindoor-cycling>
http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/mersul-pe-role-metoda-relaxanta-pentru-arderea-caloriilor_10250
<http://www.modeleazacopilarii.ro/mersul-pe-patine-sau-role/>
<https://www.machomen.ro/role-sau-patine-pe-rotile>
<https://dexonline.net/definitie-skateboard>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Skateboard>
https://www.extremeaddict.ro/sporturi/skateboard/skateboard_incepatori.html
<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/skateboard/>
<https://artsporttotal.ro/blog/ce-alegi-skateboard-sau-longboard>
<https://www.redbull.com/ro-ro/skateboarding-interviu-cu-marius-constantin>
<https://www.redbull.com/ro-ro/campionatul-mondial-de-freestyle-skateboarding>
<https://www.extremeaddict.ro/alte-articole/longboarding.html>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Snow-board>
<http://www.descopera.ro/sporturi/2300068-snowboarding-cu-placa-in-10-pasi>
<https://www.xtrem.ro/pe-munte/snowboarding/sfaturi-practice-snowboarding/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-snowboarding--a378.html>
<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/petanque-boules/>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque>
<https://destepti.ro/petanque-un-joc-pentru-toata-lumea>
<http://www.efranta.ro/fb/item/171-jeux-de-petanque-jocul-preferat-al-francezilor>
<https://www.newminorities.com/la-un-joc-de-petanque-cu-francezii/>
https://www.youtube.com/watch?time_continue=151&v=yfGA_U2F5Zc
<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/slackline/>
<http://sfaturi.decathlon.ro/ce-este-slackline-ul/>
<http://slackline.byethost7.com/istoric.php>
http://slacklineinternational.org/wp-content/uploads/2017/07/FAQ_slackline_print-ro-web.pdf
<http://ultimatefrisbee.ro/despre-ultimate/>
<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/ultimate-frisbee/>
<http://www.wfdf.org/sports/ultimate>
<http://ultimatefrisbee.ro/despre-ultimate/regulile-jocului/>
<https://www.extremeaddict.ro/alte-articole/hacky-sack-footbag.html>

<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/hacky-sack/>
<http://metropotam.ro/La-zi/Sport-footbag-sau-hacky-sack-art8953022320/>
<https://footbag.wordpress.com/>
http://www.footbag.org/reference/-/Footbag_Net
<https://www.frft-caj.ro/>
<http://www.fotbaltenis-razvan.ro/pages/main/regulament.html>
<https://www.aerosquash.ro/reguli-de-joc-badminton.html>
<https://www.google.ro/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiO4uqioIjcAhXCbZoKHRK7BDgQFggtMAA&url=https%3A%2F%2Fro.wikipedia.org%2Fwiki%2FBadminton&usq=AOvVaw0CdWPh5BYWclSxUsLbWYGm>
<http://materiale.pvgazeta.info/utilizator-192/ce-este-badmintonul-locul-de-joaca-si-regulile-a.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=fBatLABS6o4>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Paintball>
<http://www.paintballas.ro/regulament-paintball.html>
<http://nexus-paintball.ro/ce-este-paintball-ul/>
<https://bullet-paint.ro/prima-zi-la-paintball-ce-ar-trebui-sa-stiu/>
<http://paintballbrasov.com/regulament-paintball/>
<http://www.raopaintball.ro/despre%20paintbal.htm>
<http://www.paintballarena.ro/paintball.php>
<http://www.cumsejoaca.ro/reguli-de-joc-regulament/darts-regulament-de-joc/>
<http://www.federatiedarts.ro/info/regulamente/1.html>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Darts>
<https://dartssib.wordpress.com/2009/02/28/tabla-de-darts-standarde-reguli-de-joc/>
<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/activitati-afara/streetball/>
http://www.doctor.info.ro/streetball_sportul_eliberarii.html
<http://3la3.ro/ro/wp-content/uploads/2017/07/Regulament-SAS-Tour-2018.pdf>
<https://fiba3x3.com/docs/FIBA-3x3-Basketball-Rules-Full-2016.pdf>
<http://www.experttv.ro/sport-menu/baschet/item/574-ce-reguli-sunt-diferite-in-streetball-fata-de-baschetul-clasic.html>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Futsal>
<https://www.uefa.com/futsal/index.html>
[http://frf.ro/public/images/uploads/files/ROC%20SALA%202014%20-%20FINAL\(1\).pdf](http://frf.ro/public/images/uploads/files/ROC%20SALA%202014%20-%20FINAL(1).pdf)
<http://www.ajfalba.ro/regulamente/1325-regulament-futsal-2018->
<http://fernandoboareto.blogspot.com/2014/01/regulile-de-baza-in-futsal.html>
<http://beachvolley.3x.ro/regulament.html>
http://www.frvolei.ro/pagini/11_VoleiPlaja/VP.html
https://ro.wikipedia.org/wiki/Volei_de_plaj%C4%83
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Parkour>
<http://traceurs.ro/ce-este-parkour/>
<https://jurnalul.antena3.ro/special-jurnalul/parkour-este-un-fenomen-in-miscare-121011.html>
<http://fap.scrieunblog.com/articles/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-ce-este-parkour.html>
<http://traceurs.ro/diferenta-dintre-parkour-si-freerunning/>
https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83_sportiv%C4%83

https://www.extremeaddict.ro/alte_articole/echipament_escalada_catarat.html
<http://www.frae.ro/sporturi/escalada/despre-escalada>
<http://www.escalada.verticon.ro/echipare/index.htm>
<http://www.dinuititeanu.ro/Escalada>
<http://acrobatic.ro/index.php?pId=articol&id=37>
<http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/SPORTURI-INRUDITE-CU-BASCHEUL91.php>
<https://covasnamedia.ro/sport/korfbal>
<http://www.egirl.ro/lifestyle/sport/korfbal-barbati-si-femei-in-aceeasi-echipa-3555>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Culturism>
<https://www.topculturism.ro/simptomele-oboselii/>
<http://www.steroizi.ro/sfaturi-pentru-antrenamente/cele-30-de-minciuni-ale-culturismului/>
<http://gymro.blogspot.com/2010/06/ce-este-culturismul.html>
<https://www.topculturism.ro/reguli-de-aur-pentru-crestere-musculara-masiva/>
<https://www.megaproteine.ro/despreculturism/antrenamente/6-reguli-pentru-a-creste-in-masa-musculara/>
<http://www.culturism.ro/vedete/ce-trebuie-sa-fac-ca-incepator-la-sala---alimentatie-antrenament-reguli-de-baza.html>
<http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=3551>
<http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=3556>
<http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=5886>
http://www.sfatulmedicului.ro/Terapii-complementare/despre-yoga_5436
<https://www.artofliving.org/ro-ro/ce-este-yoga>
<http://satyanandayoga.ro/ce-este-yoga/>
<http://satyanandayoga.ro/ce-este-yoga-interviu-cu-maia-morgenstern/>
<http://www.psychologies.ro/sanatate-2/ce-este-si-ce-nu-este-yoga-2166295>
<http://www.fitbody.ro/de-ce-sa-participi-la-clase-de-yoga-25-de-beneficii-ale-yoga-asupra-sanatatii.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=c3o72f4dr8w>
<http://safiiisanatos.ro/sanatate-fizica/sport-fitness-yoga/10-cele-mai-recomandate-pozitii-de-yoga/>
<http://qyogaflow.com/20-beneficii-cheie-pe-care-le-ai-cand-practici-yoga/>
<https://www.gymsport.ro/ce-este-tae-bo/>
http://www.doctor.info.ro/tae_bo_te_ajuta_sa_slabesti.html
<https://www.topfitness.ro/tae-bo-cel-mai-eficient-antrenament-cardio/>
https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=hiFUF3k2Ncw
<http://www.one.ro/sanatate/dieta-sport/tae-bo-minte-sanatoasa-intr-un-corp-foarte-sanatos-7435656>
http://www.doctor.info.ro/step_aerobic.htm
<http://www.socialgym.ro/ce-muschi-se-antreneaza-la-clasele-de-step-aerobic/>
<https://www.slabsaugras.ro/remodeleaza-ti-silueta-cu-exercitii-de-step-aerobic/>
<https://www.gymsport.ro/ce-este-step-aerobicul/>
<https://www.topfitness.ro/step-aerobic-%E2%80%93-un-antrenament-cardio-distractiv/>
<http://www.profitness.ro/despre-step-aerobic/286#.W0XFJDXD6So>

<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/kangoo-jumps-endorfine-bucurie-slabire-12211387>
<http://www.perfecte.ro/silueta/10-beneficii-pe-care-le-obtii-daca-faci-kangoo-jumps.html>
http://www.doctor.info.ro/kangoo_jumps.html
<https://www.cristinajoy.ro/2016/03/de-ce-e-bine-sa-practicam-kangoo-jumps.html>
https://adevarul.ro/locale/ploiesti/beneficii-contraindicatii-kangoo-jumps-slabitul-ghete-nu-afectiuni-agrava-1_55c3626ff5eaafab2c4eff12/index.html
<http://www.romedic.ro/exercitiile-kangoo-jumps-0P32481>
<http://www.maxfitness.ro/zumba/>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Zumba>
<https://dozadesanatate.ro/zumba-beneficii-pentru-corpul-tau/>
http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/cum-puteti-sa-slabiti-eficient-prin-zumba_13672
http://www.doctor.info.ro/beneficiile_exercitiilor_zumba.html
<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/exercitiile-zumba-te-distrezi-pe-ritmuri-latino-si-scapi-de-colacei-11627484>
<http://www.fitbody.ro/ce-trebuie-sa-stii-despre-o-clasa-de-zumba.html>
<https://dozadesanatate.ro/zumba-activitate-atat-de-indragita/>
<http://www.uzina.ro/crossfit-columna/>
<https://www.topfitness.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-crossfit/>
<http://www.culturism.ro/vedete/ce-este-antrenamentul-crossfit-si-ce-avantaje-prezinta.html>
<http://www.fitbody.ro/antrenamentul-crossfit-intre-moda-si-eficienta.html>
<http://www.steroizi.ro/metode-de-antrenament/crossfit/>
<https://www.menshealth.ro/fitness/totul-despre-crossfit-2133941/>
<https://cavaleria.ro/fitness/crossfit-alternativa-fitness/>
<https://www.youtube.com/watch?v=-3yjinPTF8k>
<http://www.medicina-informativa.com/2015/06/ce-este-crossfit.html>
<http://w.worldclass.ro/active/crossfit-pro-sau-contr>
<http://www.crossfitgroove.com/about-crossfit-groove/>
http://www.doctor.info.ro/pe_scurt_despre_pilates.html
<http://www.csid.ro/diet-sport/sport/pilates-este-antrenamentul-perfect-trebuie-sa-l-incerci-8150954>
<https://www.fitness-scandinavia.ro/blog-post/-2>
<https://www.gymsport.ro/ce-este-pilatesul/>
<https://www.koapilates.ro/ce-este-pilates>
http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/mituri-despre-exercitiile-pilates_11476
<http://www.one.ro/sanatate/dieta-sport/pilates-exercitii-pentru-trup-si-minte-10383690>
<http://www.edenspa.ro/blog/totul-despre-pilates/>
<https://www.ecoest.ro/index.php/ro/programe-sportiv-recreative/animatorul-spt>
<http://cursuricalificaregratuite.ro/?portfolio=animator-sportiv>
<http://www.sportanim.ro/animatie>
<http://www.nonformalii.ro/metode/animatie-socio-educativa/animatorul-socio-educativ>
https://tdh-moldova.md/media/files/files/2_1_animatorul_competentele_acestui_9528253.pdf

http://api.components.ro/uploads/12c6a09675620f589055800ba6cecee/2016/10/Invitatie_curs_animatori_socio_educativi_aprilie.pdf
https://www.dcnnews.ro/sorin-buduleanu-interviu-a-fi-animator-la-petrecerile-pentru-copii-nu-i-o-joaca_473465.html
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Rafting>
<http://www.no-mads.ro/utile/rafting/totul-despre-rafting>
<http://www.vacantesicalatorii.ro/modules/revista/articole/articol.php?artID=2369>
http://www.doctor.info.ro/de_ce_sa_alegi_raftingul.html
<http://outdoorexperience.ro/blog-ro/86-intrebari-frecvente-legate-de-rafting>
<http://www.ziare.com/weekend/timp-liber/mergi-la-rafting-pe-ultima-suta-de-metri-doza-de-distractie-ziare-com-1200862>
http://www.barciinbagaje.ro/info/oferta_turism_de_aventura.xhtml
https://img01-olxro.akamaized.net/img-olxro/51312439_1_644x461_dvd-cu-exercitii-efectuate-cu-benzile-trx-targoviste.jpg
<http://rkcblog.dragondoor.com/wp-content/uploads/2016/08/AngeloGalaAmericanSwing.jpg>
<http://www.renegadegolfrtraining.com/wp-content/uploads/2012/01/ashley-breathing-floor-w-dots.jpg>
http://img.garbo.ro/images/article_pictures/back/shutterstock_189115706.jpg
<https://cdn.runsociety.com/wp-content/uploads/2014/08/17231619/Aqua-Jogging-2.jpg>
<https://image.shutterstock.com/image-photo/aqua-aerobics-healthy-water-sport-260nw-670181815.jpg>
<http://ssv.rs/wp-content/uploads/2017/09/1063618794-poi824.290-qx100.png>
https://s3.amazonaws.com/nikeinc/assets/5217/NikeRunningHO11_COLD_3_hi_hd_1600.jpg?1321380708
<https://c8.alamy.com/comp/E08NKK/men-running-alone-on-treadmill-at-the-gym-E08NKK.jpg>
https://www.sportguru.ro/media/catalog/product/cache/1/image/800x615.38461538462/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/s/-/s-11600_14.png
https://www.arkansas.com/!images/bicycling/ar16_roadcycling_visualnav_01.jpg
<https://i.pinimg.com/originals/13/c9/a8/13c9a80b8ed8e15bb4a38eaafa0c575b.jpg>
<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/e/e7/Thorn.nz.JPG>
<http://freecaster.tv/media/blog/images/isadownhill.jpeg>
https://nsmb.com/media/original_images/6_TSUpSlb.jpgKeepThistrueTB_iframetrueheight430width700
<https://i.pinimg.com/originals/74/46/29/7446296d471dcc4f9d91eaf8d3fdcee.jpg>
https://hips.hearstapps.com/hmg-prod.s3.amazonaws.com/images/1/spin-class-lifetime-fitness-1518551499.jpg?resize=480:*
http://www.slickwillies.co.uk/blog/wp-content/uploads/2014/11/11751_10150827794583837_1486066546_n.jpg
<https://data.whicdn.com/images/124457403/original.jpg>
<https://www.extremeaddict.ro/wp-content/uploads/2010/08/longboarding.jpg>
<https://cdn.vox-cdn.com/thumbor/qipJuqBUc6F2eVXgIIaGtsQ3zPA=/0x0:3000x2000/1200>

[x800/filters:focal\(1260x760:1740x1240\)/cdn.vox-cdn.com/uploads/chorus_image/image/58636629/634874378.jpg](https://cdn.vox-cdn.com/uploads/chorus_image/image/58636629/634874378.jpg)
<https://imagesvc.timeincapp.com/v3/fan/image?url=https://fansided.com/wp-content/uploads/getty-images/2018/02/889040978-2017-u-s-snowboarding-grand-prix-at-copper-halfpipe-snowboarding-finals.jpg&https://i2-prod.examiner.co.uk/incoming/article8004618.ece/ALTERNATES/s1227b/JS49471122.jpg>
https://www.saalbach.com/fotos-marketing/sommer/outdoor-activ/slackline-park/image-thumb_135928_box-img/saalbach-sommer-outdoor-slacklinepark-003.jpeg
http://3.bp.blogspot.com/-RxZh0RFkdDk/VXBjHFK1M-I/AAAAAAAAAC-Q/LgaG9IvduRM/s1600/254_130629.Slack_NG%2Blogo.jpg
<http://nlp.hr/wp-content/uploads/2017/03/teren.png>
<https://playsclub.com/wp-content/uploads/2016/04/how-to-play-ultimate-1050x600.jpg>
<https://i.pining.com/736x/fc/45/89/fc45890806ea4c0c0b6b3d7a17fd14e--travel-gifts-hanna.jpg>
https://static1.squarespace.com/static/58c21967414fb50164f3d112/58c21c6f440243d83e8a175c/58c35ca18419c2ae2be9d8c1/1489198399112/B003_C037_0923DM.0001415.jpg?format=2500w
http://farm6.static.flickr.com/5212/5494545719_3a73e0de85.jpg
http://arenabihoreana.ro/wp-content/uploads/2018/04/IMG_6181.jpg
<https://www.pressalert.ro/wp-content/uploads/2013/03/BADMINTON-BANU-CONSTRUCT04.jpg>
<https://gyoparosfurdo-oroshaza.hu/wp-content/gallery/paintball/paintball04.jpg>
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/57/Dartboard_diagram.svg/250px-Dartboard_diagram.svg.png
<http://www.nicedarts.com/images/Throw05.png>
<https://manofmany.com/wp-content/uploads/2017/11/Nike-Battle-Force-Melbourne-Basketball-1.jpg>
http://futsaleuro2018.si/wp-content/uploads/2018/01/Ricardinho_lead-UEFA-Futsal-EURO-2018.jpg
<https://www.telegrafonline.ro/imagini/original/6-1503839288.jpg>
<http://malja.redbull.com/wp-content/uploads/2015/04/bahrain-parkour.jpg>
<https://www.proalpin.ro/blog/wp-content/uploads/2017/03/escalada-beneficii.jpg>
https://verona-pantheon.com/wp-content/uploads/2018/03/WMS_Indoor_Climbing_Wall.jpg
https://www.skimble.com/assets/0000/0358/skimble_bouldering_v1_full.jpg
<http://www.wesport.org.uk/custom-content/uploads/2017/04/Korfball-Image.jpg>
https://st3.depositphotos.com/2972641/16331/i/1600/depositphotos_163318210-stock-photo-bodybuilder-gym-bodybuilding-muscle-fitness.jpg
https://static.unica.ro/wp-content/uploads/2014/09/RTEmagicC_copac.jpg.jpg
<http://2cxvx317i0xp2p56kk3rqg5w-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2011/06/warrior-2.jpg>
<https://todoejercicios.net/wp-content/uploads/2015/12/Blog3pic1.jpg>
<https://newfitacademia.com.br/blog/wp-content/uploads/2018/01/step-aerobics-certification-large.jpg>

<http://aquafitt.ro/wp-content/uploads/2018/01/Kangoo-Jumps-Ploiesti-4.jpg>
<https://img.grouponcdn.com/deal/77qbXKZ1bijfCSnqeTJ4/n8-6769x4531/v1/c700x420.jpg>
<http://reebokcrossfitmewellness.com/wp-content/uploads/2014/10/WePull.jpg>
<https://games-assets.crossfit.com/styles/hero/s3/rotator3.jpg?itok=pUnCm-2n>
<https://image.boxrox.com/2018/05/Lukas-Esslinger-800x420.png>
<http://www.crossfitbk.com/wp-content/uploads/2018/05/amrap-crossfit.jpg>
<http://blog.shoppingdonna.it/wp-content/uploads/2014/03/esercizi-pilates.jpg>
<https://www.ecestaticos.com/imagestatic/clipping/855/2c7/8552c77943238b79cbeaecee9349c1b6/los-ejercicios-para-reforzar-abdominales-piernas-y-gluteos-con-una-pelota-de-fitball.jpg?mtime=1428338277>
http://www.eurwellness.it/web/wp-content/uploads/2016/10/pilates_reformer_roma_eur_eurwellness.jpg
<http://www.stageman-animacja.pl/upl/dp/680/d2383.jpg>
http://activitateafara.ro/wp-content/uploads/2013/11/100_5208-1024x768.jpg
<https://raftrek.com/system/wp-content/uploads/2017/05/Una-river-rafting-Raftrek-travel-1-of-1-3.jpg>
<https://www.altoadigerafting.com/wp-content/uploads/2015/05/River-Tubing1-1100x733.jpg>
https://d2yqwx4q1fpmvo.cloudfront.net/media/cache/main_image/uploads/deal/white-water-river-boarding.jpg
https://images.all-free-download.com/images/graphiclarge/physical_activities_vector_illustration_with_outdoor_sports_6824823.jpg