

LEUCIUC Florin-Valentin

ACTIVITĂȚI INDOOR ȘI OUTDOOR

SUCEAVA

REFERENȚI:

Prof. univ. dr. Alexandru PĂCURARU

Prof. univ. dr. Petru GHERVAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEUCIUC, FLORIN-VALENTIN

Activități indoor și outdoor / Leuciuc Florin Valentin. - Suceava : Absolvent Plus,
2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-93987-2-2

796.1

CUPRINS

ASPECTE DEFINITORII ALE ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI OUTDOOR

Activități indoor și outdoor – delimitare conceptuală, caracteristici	5
Scurt istoric al practicării exercițiilor fizice	8
Caracteristicile activităților de timp liber	10
Funcțiile activităților de timp liber	11
Clasificarea activităților de timp liber	15

EFORTUL FIZIC ÎN ACTIVITĂȚILE INDOOR ȘI OUTDOOR

Parametrii efortului fizic în activitățile indoor și outdoor	22
Pregătirea organismului pentru efort în activitățile de timp liber	31

TIPOLOGIA ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI OUTDOOR

Activitatea fizică	35
Activități indoor	42
Activități outdoor clasice	63
Activități outdoor extreme	72

**ACTIVITĂȚI MOTRICE PENTRU PERSOANELE CU
DIZABILITĂȚI**

Activități motrice pentru persoanele cu dizabilități 93

**CONCEPEREA PROGRAMELOR DE ACTIVITĂȚI
MOTRICE DE TIMP LIBER**

**Conceperea programelor de activități motrice de
timp liber 96**

**CARACTERUL SPORTIV AL ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI
OUTDOOR**

**Caracterul sportiv al activităților indoor și
outdoor 98**

ANTREPRENORIAL

ÎN ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER

Loisirul comercial 102

Profilul antreprenorului în sectorul sport-loisir ... 102

Factori de succes într-o afacere de sport-loisir 104

Rolul strategiilor diferențiate 105

Finanțarea activităților de timp liber 108

Chestionar privind organizarea timpului personal 112

BIBLIOGRAFIE 113

ASPECTE DEFINITORII ALE ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI OUTDOOR

Activități indoor și outdoor – delimitare conceptuală, caracteristici

Activitățile care pot fi desfășurate sunt foarte variate, în funcție de opțiunile și motivațiile individului. Astfel, se pot face mai multe clasificări ale acestor activități:

- care presupun efort preponderent fizic sau intelectual;
- statice sau dinamice;
- în cadrul activităților cotidiene, la sfârșit de săptămână sau în concediu;
- **în mediul în care locuiește sau își desfășoară activitatea (indoor) sau natură (outdoor).**

În cadrul acestor activități sunt cuprinse: practicarea exercițiilor fizice, vizionarea de spectacole sportive, artistice, turism, exemplele putând continua și sunt diferite de la individ la individ.

Pe parcursul anului, după desfășurarea activităților cotidiene sau în concediu este ideală practicarea acelor activități care produc plăcere și definesc stilul de viață. În aceste condiții timpul liber presupune prezența a trei caracteristici esențiale: relaxare, distracție, mișcare.

– **Relaxare** sau destindere este sinonimul cu efectuarea unor activități care induc această stare.

– **Distracție** - presupune interacțiunea cu ceilalți pentru a crea o atmosferă ce produce destindere sufletească, amuzament, petrecere, agrement.

– **Mișcare** - se apropie cel mai mult de specificul activității noastre și are caracteristici spațiale, temporale și energetice. Mișcarea omului se concretizează în următoarele elemente componente: act motric, acțiune motrică, activitate motrică.

Activitățile indoor au ca principală caracteristică practicarea exercițiilor fizice în spații închise (săli de sport, fitness, atletism; bazine de înot, etc.). Majoritatea activităților sportive pot fi adaptate pentru a permite practicarea lor la interior. Recomandarea este ca acest tip de activități să fie practicate în spații închise doar atunci când condițiile atmosferice (frig, ploaie, vânt, zăpadă) nu permit desfășurarea lor în aer liber.

Activitățile outdoor sunt cele în care practicarea diferitelor sporturi sau exerciții fizice se face în aer liber unde beneficiile pentru sănătatea organismului sunt optime prin intermediul factorilor naturali de călire (apă, aer, soare). Recomandarea este ca atunci când condițiile de mediu sunt propice practicarea exercițiilor fizice să se facă în aer liber și în natură.

Din perspectiva educației fizice și sportului, activitățile indoor și outdoor trebuie să rezolve o serie de obiective specifice pentru a le putea cuantifica efectele:

- menținerea unei stări optime de sănătate;
- favorizarea dezvoltării fizice armonioase;
- dezvoltarea capacității motrice generale (educarea calităților motrice și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor ramuri de sport);
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- dezvoltarea armonioasă a personalității;
- soluționarea unor probleme sociale, personale, profesionale și economice prin eliminarea/diminuarea delicvenței, violenței, criminalității și toxicomaniei;
- contribuție la integrarea socială, etnică, profesională, etc;
- contribuție la sporirea eficienței profesionale prin îmbunătățirea formei fizice și a sănătății;
- contribuție la prelungirea vârstei active de muncă, a pensionării, ca și a ameliorării situației persoanelor în vârstă și a celor cu dizabilități.

Scurt istoric al practicării exercițiilor fizice

Practicarea exercițiilor fizice de-a lungul timpului sub diferite forme a însoțit dezvoltarea societății omenești în ansamblu având efecte în plan fizic și psihic asupra celor care le practicau.

Necesitatea inițială a practicării exercițiilor fizice a fost asupra procurării hranei și a luptei contra dușmanilor. Exercițiile fizice au apărut ca o necesitate biologic-socială a omului primitiv, în încercările sale de a supraviețui în acele vremuri grele de început.

Principalele activități fizice ale omului primitiv erau muncă, jocul și dansul, inspirate din activitățile de procurare a hranei și apărare. Alte mijloace de practicare a exercițiilor fizice erau: alergarea, săritura, aruncarea, cățărarea, lupta, sporturi nautice.

Antichitatea este perioada în care apar primele formulări și concepții despre practicarea exercițiilor fizice. Numeroși erudiți menționează importanța practicării exercițiilor fizice și efectele benefice ale acestora, unii dintre ei practicându-le în mod regulat.

O altă caracteristică a acestei perioade o constituie războiul, iar majoritatea statelor din acea perioadă aveau armate care erau pregătite prin exerciții militare specifice: marș, călărie, luptă, trasul cu arcul, mânuirea sabiei, lăncii, înotul.

Învățații antichității grecești au fundamentat și argumentat necesitatea efectuării actelor motrice și au reliefat beneficiile obținute ca urmare a practicării acestora. Tot ei folosesc pentru

prima dată cuvântul gimnastică, care desemna totalitatea exercițiilor fizice. Este primul moment când o serie de activități fizice sunt practicate la interior.

Concepția grecească asupra practicării exercițiilor fizice a evoluat în trei direcții: igienică, militară și a idealului armonic. În fiecare din aceste direcții erudiții au avut contribuții importante la cristalizarea și promovarea ideii de practicare a exercițiilor fizice (Albu, V., 1996, p. 29).

În perioada Evului Mediu, jocurile cu mingea s-au bucurat de o mare apreciere, celebre fiind „jeu de paume”, „la soule”, „la crosse” care au stat la baza apariției jocurilor sportive moderne. O precizare este necesară, o variantă a lui „jeu de paume” – court paume a fost practică în spații închise în vestul Europei, acesta fiind sportul din care se va naște tenisul modern (Leuciuc F.V., 2014, p. 59-60).

Perioada epocii moderne a adus beneficii importante în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice și la răspândirea ariei de practicare a acestora.

Evoluția tehnologică și științifică din perioada contemporană, benefică pentru confortul nostru cotidian are efecte nocive asupra stării de sănătate a populației prin favorizarea sedentarismului și comodității care duc la o îndepărtare a individului de sursa primară și naturală de sănătate – mișcarea, activitatea fizică

care contribuie la îmbunătățirea calității vieții, obținerea unei condiții fizice optime alături de o stare excelentă în plan psihic.

În aceste sens încă din școală elevii trebuie educați și instruiți pentru a practica în mod independent exercițiile fizice.

Caracteristicile activităților de timp liber

În literatura de specialitate se regăsesc patru caracteristici fundamentale ale activităților de timp liber (Bota A., 2011, p. 8-10).

Caracterul liberator

Activitatea presupune exprimarea propriei opțiuni a individului în practicarea exercițiilor cu scopul de a compensa activitățile profesionale cu cele de timp liber.

Caracterul dezinteresat

Activitățile efectuate nu au ca scop obținerea unor foloase materiale, financiare, ci obținerea unei stări de bine la nivel fizic și psihic.

Caracterul personal

Este evidențiat prin atitudinea personală a individului de a combate deteriorarea condiției fizice și psihice (consum de alcool, tutun, droguri), a efectelor societăți industriale (activitate

profesională), stresului prin apropierea de natură, de modul natural și ancestral de comuniune a omului cu mediul înconjurător.

Prin activitățile de practicare a exercițiilor fizice omul are posibilitatea de a se elibera de oboseala fizică sau psihică, având posibilitatea de recuperare și descărcare, și având posibilitatea înlăturării plictiseli cotidiene, dată de realizarea unor sarcini repetitive.

Caracterul hedonist

În practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, opțiunea de alegere a ramurilor sportive diferă de la individ la individ, primordial în aceste sens fiind starea de satisfacție pe care o provoacă practicarea unui anumit sport.

Aceste aspecte reprezintă caracteristicile principale, fundamentale ale loisirului, care au avut impact diferit în diverse perioade social-istorice.

Funcțiile activităților de timp liber

În plan individual, social și economic activitățile de timp liber servesc unor necesități. Pornind de la aceste necesități sunt identificate următoarele funcții (Bota A., 2011, p. 10-15):

– ***Funcția de relaxare***

Relaxarea presupune refacerea individului în plan fizic și psihic prin recreere, destindere, eliberare de tensiunile acumulate, aspecte specifice unor activități în aer liber.

Funcția de relaxare este fundamentală deoarece fără o refacere a potențialului fizic și psihic nu se poate vorbi de activitățile de timp liber.

Obișnuința de a induce starea de relaxare, însoțește în timp individul pe tot parcursul vieții. Omul învață prin exercițiu să nege oboseala și să-și păstreze forțele proprii refăcând echilibrul între fizic și psihic.

– ***Funcția de recreere-divertisment***

Divertismentul ocupă un loc aparte și totodată necesar în economia vieții.

Recreerea completează relaxarea, printr-un conținut dinamic, iar divertismentul contribuie la înlăturarea disconfortului psihic și angrenarea într-o activitate de tip ludic.

Divertismentul și recreerea definesc fundamental activitățile de timp liber care implică practicarea exercițiilor fizice, ambele presupunând căutarea satisfacției.

– ***Funcția de dezvoltare a personalității***

Funcția de dezvoltare este una de graniță, fiind cea mai puțin revendicată. În afara activităților profesionale individul se dedica unor activități care contribuie la dezvoltarea sa fizică, intelectuală sau artistică, prin căutarea tuturor mijloacelor ce pot contribui în această direcție.

– ***Funcția de socializare***

Raporturile sociale s-au redus în ultimele decenii datorită unor serii de mutații cum ar fi: urbanizarea intensivă, habitatul vertical, condițiile de lucru care au dus la reducerea raporturilor sociale, care au restrâns mult comunicarea interpersonală, activitățile de loisir devenind din ce în ce mai puțin colective.

Din punct de vedere social, majoritatea timpului liber se petrece în familie, aceasta fiind entitatea care îndeplinește cel mai evident funcția de socializare a individului.

Alături de familie și grupul de prieteni, activitățile motrice de timp liber au caracteristici distincte ce le recomandă ca factori de socializare și integrare socială.

– ***Funcția simbolică***

Această funcție reprezintă modul în care individul alege să își petreacă timpul liber în raport cu ceilalți. Aspectul simbolic al

practicării unor ramuri sportive păstrează un caracter discret. Prezența acestei funcții se justifică prin păstrarea caracterului elitist al anumitor sporturi.

– ***Funcția terapeutică***

Funcția terapeutică are două efecte benefice: refacerea tonusului fizic și restabilirea echilibrului psihic.

Activitățile fizice contribuie la menținerea unei bune stări de sănătate, iar efectele loisirului activ sunt cele mai vizibile.

Sedentarismul, caracterizat prin absența eforturilor fizice, are ca efect slăbirea funcțiilor fiziologice și reducerea activității senzoriale.

Prin activități motrice se exercită și o acțiune preventivă care nu trebuie neglijată.

Importanța mișcării în recuperare este percepută și în mediile medicale, unele instituții de profil pun la dispoziția pacienților facilități pentru practicarea activităților motrice: săli de jocuri, fitness, recuperare.

– ***Funcția economică***

Industria sport-turism-agreent constituie o sursă importantă de creștere economică. Activitățile de timp liber necesită consum de resurse, în acest sens stimulând producția de bunuri și ofertele de

servicii. Majoritatea bunurilor de consum sunt utilizate în mod direct sau indirect în practicarea activităților motrice.

Bugetul destinat activităților de timp liber, grupate pe cheltuielile de relaxare, divertisment și dezvoltare are o creștere globală anuală de 6% pentru practicarea activităților fizice, respectiv o creștere cu 12% a achizițiilor de aparatură și echipament specific.

Funcția economică este ambivalentă: prin cheltuielile pe care le implică stimulează sistemul productiv, iar pe de alta, prin activitățile practicate cu efecte în plan fizic și psihic, acționează contraproductiv (din punct de vedere economic).

Clasificarea activităților de timp liber

În literatura de specialitate, activitățile de timp liber sunt grupate în opt categorii, după criteriul dominantei acestora (Dumazedier, citat de M. Bouet):

1. Activități semi-lucrative, semi-dezinteresate.

– sportul semi-amator, fiind o activitate hibrid specifică antrenorului, arbitrului, monitorului, care își ocupă timpul liber cu sarcini specifice activităților sportive, dar care are efecte și în plan individual.

– activități semi-educative, semi-distractive, la care participă părinții sau adulții care se ocupă de instruirea copiilor sau tinerilor.

– manifestări cu caracter public, participarea la sărbători naționale, evenimente religioase sau civile (carnavaluri, parade, procesiuni).

2. Activități cu caracter de relaxare, destindere.

3. Activități cu dominantă distractivă în care se disting:

– plimbările în natură (deplasare pe schiuri, mers pe trasee montane, călărie);

– activități cu elemente de sportivitate evidențiate prin participare la concursuri;

– călătoriile de agrement (cicloturismul, croaziere pe mare, circuite turistice);

– jocuri și concursuri recreative.

4. Sporturi propriu-zise (individuale, de echipă, de luptă).

5. Asistență la spectacole, dialoguri pe teme sportive, participarea la competiții fără antrenament prealabil.

6. Activități cu dominantă artistică (dansul, spectacole sportive) și cu dominantă intelectuală (conversațiile tematice).

7. Activități autodidactice și de cercetare pe care diversele activități motrice le utilizează.

8. Activități de voluntariat social, la care participă lideri de opinie, promotori ai sportului care acționează în favoarea activităților de timp liber, a exercițiului fizic.

Promovarea loisirului și activităților sportive reprezintă o cale sigură de atragere a populației spre efortul fizic sistematic.

J. Coghlan (1981) citat de Bota A., 2011, p. 16 afirmă prezența a patru grupe principale de activități de timp liber ce implică practicarea exercițiilor fizice:

- jocuri și sporturi competiționale;
- activități în aer liber caracterizate prin prezența naturii;
- activități de expresie corporală și dans ce răspund unui impuls interior și unei nevoi estetice speciale;
- activități de condiționare fizică care se axează pe dezvoltarea componentelor fitness-ului.

Clasificarea activităților de timp liber poate fi realizată după criterii diverse: mod de organizare, locul de desfășurare, scopul urmărit, vârsta participanților. Astfel, se pot identifica (Bota A., 2011, p. 16-17):

A. După mod de organizare:

- activități independente sau organizate;
- individuale sau de grup;
- în sală, aer liber sau apă;
- cu sau fără adversar;
- cu sau fără materiale.

B. După criteriul vârstei:

- activități pentru copii;
- activități pentru adolescenți și tineri;
- activități pentru adulți;
- activități pentru vârstnici.

C. După criteriul profesiei:

- activități pentru sedentari;
- activități pentru munci fizice grele.

D. După criteriul sexului:

- activități pentru femei;
- activități pentru bărbați.

E. Alte clasificări:

- activități fizice de expresie și întreținere: gimnastică aerobică, dans, culturism;
- activități ludice cu caracter sportiv: jocuri colective, jocuri distractive;
- activități de exterior în mediul natural: mers, alergare, ciclism, vâslit.

Formele de activitate în activitățile de timpul liber variază în funcție de obiective, mod de desfășurare, motivație, anvergură.

S-a observat că persoanele care au ca obiect de activitate munca de birou, una sedentară, practică diverse activități fizice în timpul liber. Persoanele cu serviciu activ, ce presupune efort fizic, preferă pentru timpul liber activități de relaxare, în liniște, cu minim de efort.

Unele persoane preferă să socializeze mai mult în timpul liber în locuri publice (restaurant, club, cinema), iar altele doresc să se specializeze într-o anumită direcție prin activități pe care le fac pentru a avansa profesional.

În învățământ, dar și în alte instituții sunt oferite în afara programului alternative pentru desfășurarea de diverse activități sportive, de tip hobby.

În privința activităților de timp liber care presupun efort fizic și mental (active), mijlocul de bază este exercițiul fizic, prin intermediul căruia se are în vedere dezvoltarea sau menținerea fitness-ului și, cel mai important a stării de sănătate.

Exercițiile fizice sunt grupate în trei categorii mari în funcție de efectul pe care-l au asupra organismului:

- Exerciții de flexibilitate și stretching care îmbunătățesc posibilitățile de mișcare la nivelul musculaturii și a articulațiilor.
- Exerciții aerobice (alergare, ciclism, înot) care au ca efect ameliorarea rezistenței cardio-vasculare.
- Exerciții anaerobice care îmbunătățesc pe termen scurt forța musculară și viteza.

Ținând cont de caracteristicile domeniului nostru de activitate, am analizat activitățile de timp liber din punct de vedere motric și a impactului acestuia asupra populației în perioada contemporană.

Pentru acest segment de loisir există două mari categorii de activități:

- Prima implică practicarea exercițiilor fizice ca modalitate de relaxare, recreere.
- A doua presupune vizionarea spectacolelor sportive la locul desfășurării lor sau prin intermediul mijloacelor mass-media.

Cei care practică activități motrice pentru relaxare, recreere pot fi împărțiți în trei categorii, în funcție de volumul de efort depus în practicarea exercițiilor fizice:

1. Sedentari - la care activitatea fizică este foarte redusă sau lipsește complet.

2. Practicanții exercițiilor fizice pentru sănătate și longevitate.

3. Practicanți exercițiilor fizice de tip athletic, care au o condiție fizică foarte bună ce le permite participarea în competiții, dar care nu implicăm antrenarea în exces.

Sedentarii prezintă un risc mare de îmbolnăvire, speranța de viață este redusă, iar calitatea vieții este relativ scăzută.

Indivizii din grupa a doua au un grad de expunere mai redus la îmbolnăviri, durata de viață mai mare și au un optimism crescut, efectul practicării exercițiilor fizice fiind vizibil în plan fizic și psihic.

Cei cu o condiție fizică foarte bună au cel mai scăzut risc față de boli, speranță de viață ridicată și o calitate a vieții crescută.

EFORTUL FIZIC ÎN ACTIVITĂȚILE INDOOR ȘI OUTDOOR

Parametrii efortului fizic în activitățile indoor și outdoor

Pentru a fi eficient un program de activități motrice trebuie să aibă un impact pozitiv asupra stării de sănătate și a îmbunătățirii condiției fizice și să respecte câteva condiții legate de parametrii efortului: volumul, durata, frecvența, intensitatea și complexitatea.

Volumul efortului

Reprezintă cantitatea totală de lucru mecanic efectuat și se apreciază prin număr de repetări, distanțe parcurse, kilograme ridicate, durată.

Volumul efortului se măsoară după formula:

$$\mathbf{Lm = F \times d}$$

în care Lm = lucru mecanic; F = forța (kg) deplasată; d = distanța (metri); unitatea de măsură fiind J (Joule).

Volumul constituie un indicator important pentru creșterea capacității de efort aerob atunci când cotele sale sunt la nivelul care permite lucrul cu intensități adecvate gradului de pregătire individual.

Durata efortului

În sportul pentru sănătate și activitățile de timp liber este recomandat ca durata efortului să se măsoare atât în minute (ca în sportul de performanță), cât și în calorii consumate. Cei care prin efort fizic consumă peste 2000 calorii pe săptămână, înregistrează o scădere semnificativă privind riscul îmbolnăvirilor de inimă. Aceste 2000 calorii pot fi repartizate diferit (Dumitru, G., 1997, p. 61):

- Câte 650-700 de calorii în 3 zile din săptămână;
- Câte 500 calorii în 4 zile din săptămână;
- Câte 400 de calorii în 5 zile pe săptămână;
- Câte 330-340 calorii în 6 zile pe săptămână;
- Câte 300 de calorii în fiecare zi a săptămânii.

Durata minimă a unei ședințe de pregătire trebuie să fie de 40-45 minute pentru a se observa efecte pozitive în timp.

Frecvența efortului

Pentru a se vedea eficiența unei activități motrice, aceasta trebuie efectuată de minim 3 ori pe săptămână, cu durată și intensitate medie. Realizarea unor activități cu eforturi intense și de durată mare nu sunt benefice organismului practicanților de activități fizice de timp liber (Dumitru, G., 1997, p. 62).

Specialiștii domeniului consideră că îndeplinirea obiectivului de menținere a unei condiții fizice bune nu este dezirabil fără minim trei ședințe de activități motrice pe săptămână.

Intensitatea efortului

Eficiența unui programul de activități motrice este vizibilă când efortul are o anumită intensitate. Prin cercetări s-a ajuns la concluzia că eforturile care presupun consumuri calorice mai mari de 7,5 pe minut reduc semnificativ îmbolnăvirilor. În tabelul 1 sunt prezentate consumurile de calorii pe kilogram/corp într-un minut, în diferite activități motrice.

Activitate motrică	Calorii / kg /minut	Activitate motrică	Calorii / kg / minut
Tir cu arcul	0,050 – 0,066	Badminton	0,066 – 0,150
Baschet	0,050 – 0,200	Biliard	0,042
Bowling	0,033 – 0,066	Box	0,133-0,216
Canotaj, caiac, canoe	0,050 – 0,133	Cricket	0,066-0,177
Ciclism	0,050 – 0,133	Pescuit	0,033-0,100
Dans de societate	0,050 – 0,177	Golf	0,033-0,117
Dans aerobic	0,066 – 0,167	Handbal	0,133-0,200

Vânătoare	0,050 – 0,177	Călărie	0,050-0,133
Urcat pe munte	0,083 – 0,167	Săritul corzii	0,150-0,200
Plimbare cu barca	0,033 – 0,083	Patinaj (pe gheață sau pe role)	0,083-0,133
Schi alpin (coborâre)	0,083 – 0,133	Squash	0,133-0,200
Schi fond	0,100 – 0,200	Fotbal	0,083-0,200
Schi pe apă	0,083 – 0,177	Tenis de masă	0,050-0,083
Volei	0,050 – 0,100	Tenis de câmp	0,066-0,150

**Tabelul 1 Consumul energetic în diferite activități motrice
(după Dumitru, G., 1997, p. 65)**

Determinarea intensității efortului dintr-o activitate motrică trebuie raportat la consumul minim de calorii - 7,5/minut, prin înmulțirea greutateii individului cu numărul de calorii consumate într-un minut, în conformitate cu activitatea motrică efectuată.

Exemplu: pentru o persoană de 70 kilograme care joacă baschet și la care se apreciază un consum mediu de 0,120 calorii/kg corp/minut consumă 8,4 calorii/minut. Aceasta înseamnă ca efortul respectiv este eficient, deoarece el îndeplinește criteriul de intensitate de minimum 7,5 calorii/minut.

Prin frecvența și durata efortului trebuie să se realizeze un consum energetic de minimum 2000 calorii/săptămână.

Pentru mers, alergare și înot consumul de calorii poate fi estimat luând în calcul greutatea individului și viteza de deplasare, iar în cazul înotului și nivelul de performanță, în conformitate cu estimarea consumului caloric pe minut din tabelele 2, 3, 4.

Pentru un individ care se deplasează cu viteza de 4km/h timp de 30 minute și care cântărește 73 kg, consumul de calorii este de 3,7 pe minut (sub pragul minim de 7,5 calorii/minut), iar cheltuiala totală de energie este de 111 calorii.

Pentru a atinge pragul minim de 7,5 calorii/minut, este necesar ca același individ să se deplaseze cu o viteză de 7,2 km/h, care generează un consum de 8 calorii/minut.

Greutatea (kg)	Viteza de mers, în km / h						
	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8
50	2,1	2,4	2,8	3,1	4,1	5,2	6,6
54,5	2,3	2,6	3,0	3,4	4,4	5,6	7,2
59	2,5	2,9	3,2	3,6	4,8	6,1	7,8
63	2,7	3,1	3,5	3,9	5,2	6,6	8,4
65	2,8	3,1	3,7	4,2	5,6	7,0	9,0
68	3,0	3,5	4,0	4,5	5,9	7,5	9,6
72,7	3,2	3,7	4,2	4,8	6,3	8,0	10,2

81,8	3,4	4,0	4,5	5,0	6,7	8,4	10,8
86,3	3,6	4,2	4,7	5,3	7,0	8,9	11,4
90,9	3,8	4,4	5,0	5,6	7,4	9,4	12,0
95,4	4,0	4,6	5,2	5,9	7,8	9,9	12,6
100	4,2	4,8	5,5	6,2	8,2	10,3	13,2

Tabelul 2 Consumul energetic în mers (calorii / minut)

(după Gheorghe Dumitru, 1997, p. 67)

Greutatea (kg)	Viteza de deplasare în km / h							
	4,8	6,4	8	9,6	11,2	12,8	14,4	16
50	4,7	5,9	7,2	8,5	9,8	11,1	12,3	13,6
54,5	5,1	6,4	7,9	9,3	10,6	12,1	13,4	14,8
59	5,5	7,0	8,6	10,0	11,5	13,1	14,6	16,1
63,5	5,9	7,5	9,2	10,8	12,4	14,1	15,7	17,3
68	6,4	8,1	9,9	11,6	13,3	15,1	16,8	18,5
72,7	6,8	8,6	10,5	12,4	14,2	16,1	17,9	19,8
77,2	7,2	9,1	11,2	13,1	15,1	17,1	19,1	21,0
81,8	7,6	9,7	11,8	13,9	15,9	18,1	20,2	22,2
86,3	8,1	10,2	12,5	14,7	16,8	19,1	21,3	23,5
90,9	8,5	10,8	13,2	15,4	17,7	20,1	22,4	24,7
95,4	8,9	11,3	13,8	16,2	18,6	21,1	23,5	25,9
100	9,3	11,8	14,5	17,0	19,5	22,2	24,7	27,2

Tabelul 3 Consumul energetic în jogging și alergare (calorii /

minut) (după Gheorghe Dumitru, 1997, p. 67)

În cazul alergării consumul caloric pe minut este mai mare datorită efortului superior pe care îl realizează organismul, iar pentru atingerea pragului minim de consum este necesară deplasarea cu minim 8 km/h.

În tabelul nr. 4 este prezentat consumul energetic al înotului în stilul craul pe distanța de 1 km. Consumul energetic variază în funcție de sex și de cunoașterea tehnicii de înot.

În cazul începătorilor, consumul de calorii este mai mare deoarece ei fac multe mișcări inutile. La cei care stăpânesc bine tehnică, deplasarea se face mai eficient și economic, printr-un consum caloric redus.

Gradul de cunoaștere a tehnicii de înot - craul	Calorii / km	
	Femei	Bărbați
Sportivi de performanță	112	174
Nivel bun	162	224
Nivel mediu	186	273
Nivel slab	224	348
Începător	273	447

Tabelul 4 Consumul de calorii pentru parcurgerea unui kilometru în stilul craul (Dumitru, G., 1997, p. 67)

Analiza pe sexe a datelor din tabel ne indică un consum energetic superior pentru persoanele de sex masculin, acesta fiind cu aproximativ 50% mai mare decât în cazul persoanelor de sex feminin.

Explicația acestui fenomen este prezența țesutului adipos în cantități mai mari la femei, care favorizează plutirea pe apă și consumul energetic mai redus pentru menținerea constantă a temperaturii corpului.

Intensitatea ideală de lucru poate fi determinată cu ajutorul zonei frecvențelor cardiace de antrenament (ZFCA) din figura nr. 1.

Zona frecvențelor cardiace de antrenament cuprinde două axe: verticală a plusului și orizontală a vârstei. Pentru fiecare vârstă este prezentat pulsul maxim și plaja optimă a frecvenței cardiace (situată între 68% și 85% din pulsul maxim) care duce la îmbunătățirea condiției fizice.

Exemplu: Pentru vârsta de 35 ani, se caută acest număr pe axa vârstelor și se merge în sus, vertical, până la limita inferioară a Z.F.C.A. unde se găsește numărul 129, iar la limita superioară este numărul 157. La vârsta de 35 ani, Z.F.C.A. este cuprinsă între de 129 și 157 bătăi/minut; un efort care face ca inima să lucreze la o frecvență cardiacă cuprinsă între 129 și 157 bătăi/minut reprezintă o solicitare recomandată, fiind eficientă atât pentru protecția inimii, cât și pentru îmbunătățirea capacității

aerobe de efort. În continuare mai sus, pe verticală, se găsește numărul 185 - aceasta fiind frecvența cardiacă maximă a unui subiect de 35 ani, adică cel mai rapid ritm în care poate bate inima subiectului nostru.

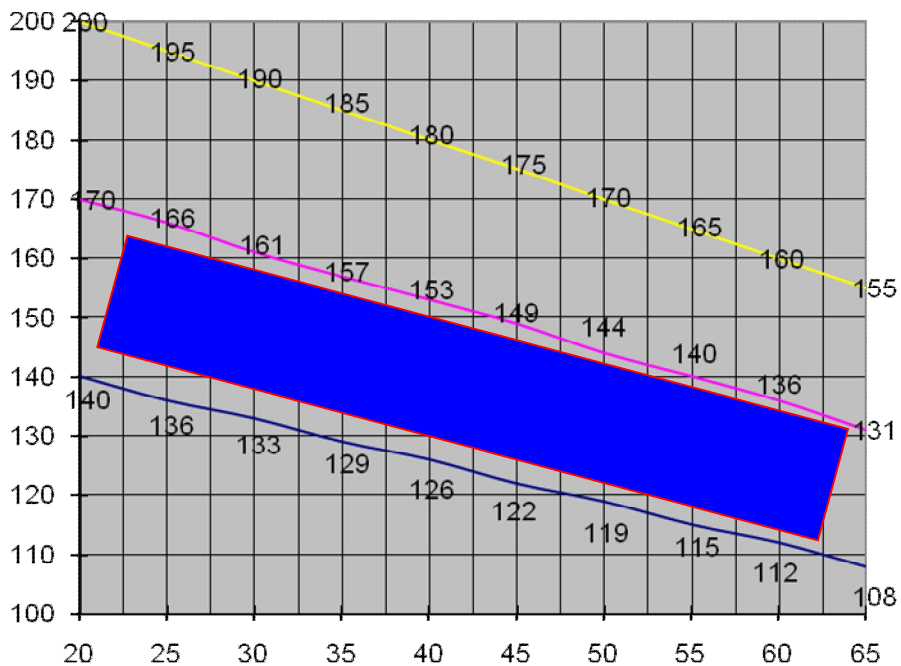


Figura nr. 1 Zona frecvențelor cardiace de antrenament

Cunoașterea și aplicarea în practică a datelor privind zona frecvențelor cardiace de antrenament necesită posibilitatea determinării corecte a pulsului, prin numărarea pulsațiilor arterelor la nivelul radial (mână) sau jugular (gât). Pentru realizarea unei numărători corecte practicantul trebuie învățat să-și evalueze

frecvența cardiacă în repaus, iar apoi în urma practicării unui efort fizic.

Complexitatea efortului

Este un parametru al efortului care se raportează la numărul acțiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activități. Activitățile motrice complexe sunt coordonate de sistemul nervos central. Creșterea complexității acțiunilor motrice duce la o solicitare mare a sistemului nervos determinând apariția mai rapidă a oboselii.

Complexitatea are o influență ne semnificativă asupra capacității de efort aerob și anaerob a organismului, comparativ cu ceilalți parametri (volum, intensitate) în activitățile de timp liber.

Pregătirea organismului pentru efort în activitățile de timp liber

Practicarea unei activități motrice presupune o parte introductivă, de pregătire a organismului pentru efort.

În această primă parte se urmărește introducerea treptată a organismului în efort și aducerea acestuia la capacitatea funcțională optimă. O încălzire rațională pregătește organismul pentru efortul care urmează și reduce la minimum sau elimină urmările

nefavorabile care se manifestă în cadrul perioadei de acomodare. Pentru a trece de la starea de repaus la o activitate motrică, organismul are nevoie de un anumit timp de acomodare pentru a se regla funcțiile fiziologice, în special circulația și respirația la noile cerințe, și de care depind funcționarea optimă a organismului.

Prin încălzire se urmărește stimularea și accelerarea acestor procese fiziologice, astfel ca în momentul începerii activității propriu-zise să fie asigurate condiții optime de absorbție a oxigenului și circulație sangvină la cerințele pe care le impune efortul prestat.

Pentru ca sistemele circulator și respirator să poată fi mobilizate în parametrii optimi sunt necesare minim 5-6 minute de activitate fizică în partea introductivă.

Minimalizarea rolului și a importanței încălzirii, prin reducerea duratei sau chiar eliminarea ei din program, duce la dereglări în organism, făcând imposibilă adaptarea treptată la efort, care duce la scăderea randamentului, iar în timp la abandonarea activității.

Rolul și importanța încălzirii este unanim recunoscută de specialiștii domeniului activităților motrice, această etapă inițială fiind esențială pentru partea fundamentală a activității.

Un rol important în stimularea și menținerea încălzirii o are echipamentul de lucru. Îmbrăcămintea, de preferință din bumbac, și

încălțăminte asigură un înveliș călduros care poate contribui la reducerea timpului de adaptare a organismului la efort.

Temperatura normală a corpului în stare de repaus este de 37°C (grade), însă la nivelul musculaturii și a extremităților corpului aceasta este mai scăzută cu aproximativ 5°C. Printr-o încălzire activă se realizează o creștere a căldurii corporale și eliminare a diferențelor de temperatură, ajungându-se ca la finalul încălzirii, temperatura de la nivelul extremităților și cea din interiorul corpului să fie egale.

Încălzirea are efecte favorabile asupra coordonării segmentelor corpului și asigură condiții optime de lucru pentru musculatură.

Desconsiderarea încălzirii, are ca efect o scădere a capacității de efort și stă la baza apariției accidentelor musculare (întinderi, rupturi musculare).

Încălzirea trebuie adaptată la tipul activității și particularitățile individuale ale executantului.

Partea pregătitoare (încălzirea) se compune dintr-o parte generală și una de încălzire specială, adaptată la activitatea motrică ce urmează a fi efectuată.

În realizarea încălzirii se începe cu variante de mers și alergare, urmate de 10-12 exerciții de prelucrare analitică care au ca scop angrenarea treptată în lucru a tuturor grupelor musculare.

Exercițiile din partea pregătitoare trebuie să fie simple și cunoscute dinainte. Ele au un caracter analitic, fiind adresate tuturor segmentelor pentru a influența selectiv zonele angrenate în lucru, dar pot fi utilizate și în mod combinat (brațe – picioare, brațe – picioare – trunchi), asigurând o influență multilaterală.

Un rol aparte îl au exercițiile de stretching, utile pentru mobilitatea articulară și elasticitatea musculară, care contribuie în mod eficient la reducerea riscului de producere a accidentărilor.

Exercițiile de stretching constau în întinderi lente ale mușchilor și mențineri de poziții pe durate variind între 10 și 60 secunde, putând fi executate atât în partea pregătitoare, cât și la finalul ședinței de pregătire.

Intensitatea efortului va crește treptat, până la o valoare medie, asigurând o angrenare optimă în efort.

Din punct de vedere al duratei, aceasta trebuie să aibă o pondere de 15-20% din timpul total de lucru.

Efectuarea unei încălziri bune, care trebuie să asigure angrenarea tuturor segmentelor și grupelor musculare, pregătește organismul din punct de vedere motric, fiziologic și psihic pentru efortul specific ce urmează.

TIPOLOGIA ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI OUTDOOR

Activitatea fizică

Practicarea activităților fizice ajută la menținerea sănătății și vigoriei. Atunci când se practică un sport și corpul este supus la un efort controlat, respirația devine intensă, apare transpirația, inima lucrează mai bine și apare o stare de bine la nivel fizic și psihic. Orice activitate sportivă practică necesită realizarea unor exerciții pregătitoare și de întindere a musculaturii.

Beneficiile practicării exercițiilor fizice sunt:

- creșterea masei și puterii musculare, implicit și un aspect athletic;
- menținerea mobilității, echilibrului, respectiv a durității și densității sistemului osos;
- reduc riscul apariției unor boli degenerative (artrita) și evitarea apariției bolilor cardio-vasculare;
- ajută la arderea eficientă a grăsimilor;
- reduce procentul de colesterol;
- ajută la menținerea stării de bine prin activarea a unui psihic sănătos și puternic, creșterea capacității de concentrare;
- crește șansa longevității și calitatea vieții.

Beneficiul fundamental al practicării activităților fizice în timpul liber este **sănătatea**. Cercetările efectuate întăresc ideea că exercițiile fizice zilnice și o alimentație echilibrată sunt baza unei vieți sănătoase.

Indicele de activitate fizică

Un mod de a determina nivelul condiției fizice individuale este prin aplicarea chestionarului ***Indicelui de Activitate Fizică***, care poate constitui un reper asupra posibilităților individuale la un moment dat. Parametrii chestionarului sunt ***intensitatea, durata și frecvența***, fiecare din ei fiind scalați pe 4 (durata) sau 5 nivele (intensitatea, frecvența), și în care 4 sau 5 este nivelul maxim, iar 1 cel minim (tabelul 5).

Parametrul	Punctajul	Tipul de activitate
Intensitate	5	Efort care duce la accelerarea respirației și la transpirație abundentă.
	4	Efort care duce la creșterea ritmului respirator și la transpirație.
	3	Efort peste medie.
	2	Efort moderat.
	1	Efort ușor.
Durata	4	Peste 30 minute.

	3	20-30 de minute.
	2	10-20 de minute.
	1	Sub 10 minute.
Frecvența	5	Zilnic sau aproape zilnic.
	4	De 3-5 ori pe săptămână.
	3	De 1-2 ori pe săptămână.
	2	De câteva ori pe lună.
	1	Mai puțin de o dată pe lună.

**Tabelul 5 Chestionar de apreciere a activității fizice
(după Dumitru, G., 1997, p. 59)**

Indicele de Activitate Fizică se obține prin înmulțirea punctajele de la fiecare parametru:

$$\text{I.A.F.} = \text{Intensitate} \times \text{Durata} \times \text{Frecvența (puncte)}$$

Aprecierea condiției fizice pe baza răspunsurilor la chestionar are următoarele scalare (tabelul 6).

Punctaj	Caracterizare	Nivelul condiției fizice
81-100	Stil de viață foarte activ	Excelentă
61-80	Activ și sănătos	Foarte bună
41-60	Acceptabil	Bună

20-40	Insuficient de activ – relativ sedentar	Slabă
>20	Sedentar	Foarte slabă

**Tabelul 6 Evaluarea condiției fizice pe baza chestionarului
(după Dumitru, G., 1997, p. 59)**

Pentru a se obține informații reale și utile pentru stabilirea programului de activități fizice trebuie ca răspunsurile să fie sincere și exacte; orice subapreciere sau supraapreciere a răspunsurilor, implicit și a posibilităților personale, poate avea repercursiuni negative în aplicarea cu eficiență a programului de activități motrice de timp liber.

Stabilirea unui program gradual de practicare a exercițiilor fizice

Pentru cei care se hotărăsc să înceapă practicarea în mod constant a exercițiilor fizice, se ivește imediat întrebarea: ***cu ce este mai bine să încep?***

Răspunsul se găsește în majoritatea lucrărilor legate de această temă, cu diferențe de la un autor la altul. Astfel, în unele lucrări se recomandă jogging, în alte gimnastica, apoi mersul, sau mersul combinat cu alergare; gama activităților fizice fiind foarte largă și variată astfel că fiecare are posibilitatea să-și aleagă ce i se potrivește și îi face plăcere.

Plecând de la principiul accesibilității, prima activitate care poate fi abordată foarte ușor este mersul - „o cale excelentă de a desfășura în mod inteligent exercițiile fizice, cu scopul menținerii sănătății și longevității ori al pregătirii atletice, poate fi un program de mers pe jos foarte bine conceput” (K. Cooper, 1997)

Mersul rezolvă cel mai bine problema practicării exercițiilor fizice pentru o persoană sedentară care dorește să practice activități motrice în mod regulat.

Pentru cei care optează să practice în mod regulat activități motrice există trei etape evolutive care duc la obținerea, în final, a unei condiții fizice bune.

În prima etapă viteza de deplasare și distanța trebuie să asigure parcurgerea traseului în mod lejer. Treptat, va crește atât distanța și viteza de deplasare, ajungându-se să se parcurgă 6 – 8 km în ritm vioi de 3 – 4 ori pe săptămână. În această etapă de acomodare practicantii trebuie învățați să-și ia pulsul, atât în timpul efortului cât și după, acesta fiind un parametru calitativ al efortului depus.

Obiectivul celei de a doua etape este îmbunătățirea condiției fizice, caz în care gradarea efortului trebuie realizată progresiv.

Este etapa în care se face trecerea spre jogging și alergare, alternate cu perioade de mers pentru revenire.

Utilizarea joggingului și alergării au ca efect creșterea intensității efortului, față de etapa precedentă.

Pe parcursul celei de a doua etape trebuie alternate distanțele sau perioadele de jogging, alergare cu mers, iar spre final să se ajungă la creșterea distanței de alergare și reducerea celei de mers. Finalul acestei etape apare când distanța parcursă în alergare, fără pauză, ajunge la 5 km.

Pe lângă exercițiile prezentate pot fi practicate și altele care asigură cel puțin aceeași intensitate a efortului și un consum caloric adecvat (ciclism, înot).

În etapa a treia, lucrul poate fi individualizat în funcție de potențialul de efort și de activitatea preferată.

Activitatea poate continua cu mers și alergare, sau în funcție de opțiunile individului cu alte forme de practicare individuale și colective.

Consumul de calorii are loc atât în timp efectuării exercițiilor cât și după. Orice formă de antrenament folosește 3 căi de obținere a energiei: din ATP (acid adenzinotricofosforic) - care durează câteva secunde, din glucide - pe o perioadă de 2-3 minute și din lipide - folosite într-o proporție mai mare în cazul contracțiilor ușoare și repetitive (jogging, înot, ciclism). În general într-o oră de activități motrice sunt arse între 400 și 800 de calorii.

Activitățile motrice întăresc și conferă o condiție bună aparatului locomotor, măbind tonusul și rezistența organismului. S-a observat și îmbunătățirea sănătății psihice, amplificând respectul față de sine, încrederea și siguranța în propriile forțe.

Dovezi științifice demonstrează că activitatea fizică moderată ca intensitate conferă beneficii considerabile sănătății organismului uman. De aceea, fiecare individ trebuie să efectueze o activitate fizică regulată.

O viață activă nu înseamnă un program strict controlat, intensiv de exerciții, ci activitate fizică care să permită reducerea riscurilor bolilor cronice și îmbunătățirea calității vieții. Exercițiul fizic este o parte importantă a unui mod de viață sănătos și o modalitate de a obține acest lucru.

ACTIVITĂȚI INDOOR

Pentru activitățile desfășurate pe muzică (**dansul sau gimnastică aerobică**) se poate lucra individual sau în grup un program de exerciții cu eficiență crescută asupra organismului, care produce buna dispoziție și plăcere pentru lucru. Acest tip de efort este preferat de femei.

Lucrări de specialitate (K. Cooper, 1997, G. Dumitru 1997), subliniază că în urma cercetărilor științifice efectuate eforturile realizate în ritmul alert al muzicii conțin un potențial de accidentare, statisticile punând în evidență o frecvență alarmantă a problemelor de sănătate apărute în urma practicării acestei activități.

Recomandări în practicarea unui program aerobic pe muzică:

- Necesitatea unei faze de acomodare la efort pentru cei care nu au practicat în mod regulat exercițiile fizice.
- Realizarea încălzirii prealabile cu exerciții din școala alergării, prelucrare analitică și stretching.
- Sunt contraindicate extensiile spatelui și genuflexiunile.
- Genunchii trebuie să lucreze pe direcția înainte-înapoi evitându-se răsuciri cu talpa fixată pe sol și mișcările laterale din articulațiile genunchilor.

Un astfel de program trebuie să cuprindă: încălzirea, faza aerobică și încheierea. Frecvența cardiacă trebuie monitorizată permanent, fiind esențial ca în faza aerobă să se lucreze în limitele

zonei frecvenței cardiace de antrenare, iar pentru fazele de încălzire și încheiere frecvența cardiacă se va situa sub limita inferioară a acestei zone (tabelul 7).

Începătoare			Avansate		
Săptămâna	Frecvența săptămânii	Durata (minute)	Săptămâna	Frecvența săptămânii	Durata (minute)
1	3 x	10'	1	4 x	15'
2	3 x	10'	2	2 x 2 x	15' 18'
3	3 x	10'	3	3 x	18'
4	3 x	10'	4	3 x	25'
5	3 x	12'	5	4 x	20'
6	4 x	12'	6	4 x	20'
7	4 x	14'	7	3 x	30'
8	4 x	14'	8	3 x	30'
9	4 x	15'	9	3 x	35'
10	4 x	15'	10	3 x	40'
11	4 x	15'	11	3 x	45'
12	4 x	15'	12	3 x	45'

Tabelul 7 Program de gimnastică aerobică pentru femei

(Luca A., Luca G., 2001, p. 111)

Săriturile la coardă sunt un exercițiu util pentru dezvoltarea forței membrilor inferioare, completând astfel sfera mijloacelor care contribuie la dezvoltarea musculaturii membrilor inferioare. Efortul impus de realizarea acestui exercițiu este un pliometric (excentric-concentric), iar efectul suplimentar constă în ameliorarea supleții membrilor inferioare (tabelul 8).

Femei			Bărbați		
Săptămâna	Frecvența săptămânii	Durata (minute)	Săptămâna	Frecvența săptămânii	Durata (minute)
1	3 x	5'	1	3 x	10'
2	3 x	5' 30''	2	3 x	11' 30''
3	3 x	5' 30''	3	3 x	12'
4	3 x	6'	4	3 x	13'
5	3 x	6' 30''	5	3 x	14'
6	3 x	7'	6	3 x	15'
7	4 x	7'	7	4 x	15'
8	4 x	7'	8	4 x	16'
9	3 x	8'	9	4 x	16'
10	3 x	9'	10	4 x	17'
11	3 x	10'	11	3 x	19'
12	3 x	12'	12	3 x	20'

Tabelul 8 Sărituri la coardă

(Luca A., Luca G., 2001, p. 112)

Pedalarea pe o bicicletă obișnuită sau ergometrică, reprezintă o formă de activitate motrică alternativă utilă în sportul pentru sănătate (tabelul 9).

Practicarea acestei activități motrice elimină riscul leziunilor traumatiche la nivelul membrelor și a coloanei lombare, acest gen de efort fiind potrivit pentru supraponderali, vârstnici, femei. Avantajele practicării acestei activități:

- Poate fi practicăată oricând în aer liber sau sală, acasă pe biciclete ergometrice.
- Pe timpul pedalării în sală pot fi realizate și alte activități: audiție muzicală, privitul la televizor.
- Bicicletele ergometrice sunt prevăzute cu dispozitive electronice pentru măsurarea frecvenței cardiace, consumului de calorii, duratei, distanței care ajută la evaluarea performanțelor.
- Posibilitatea reglării îngreunării deplasării.

Femei				Bărbați			
Săptă mână	Distanța (km)	Durata (min)	Frecvența săptămânii	Săptă mână	Distanța (km)	Durata (min)	Frecvența săptămânii
1	Orice distanță	15	3 x	1	5	-	3 x
2	3,2	-	3 x	2	6	-	3 x
3	3,2	15	3 x	3	8	-	3 x

4	Orice distanță	25	3 x	4	8	25'	3 x
5	3,5	12	3 x	5	6,5	15'	3 x
6	Orice distanță	35	3 x	6	8	20'	3 x
7	4	16	3 x	7	8 8	- 18'	1 x 2 x
8	Orice distanță	40	3 x	8	8	18'	3 x
9	4,8	16	3 x	9	9	-	3 x
10	Orice distanță	45	3 x	10	9	22'	3 x
11	Orice distanță	60	3 x	11	10 8	- 17'	2 x 1 x
12	Orice distanță	60	3 x	12	10	-	3 x

Tabelul 9 Program de ciclism pentru femei și bărbați

(Luca A., Luca G., 2001, p. 110)

Înotul este o activitate motrică alternativă în programele de timp liber, care din punct de vedere energetic este de patru ori mai solicitantă decât alergarea. Cheltuiala de energie este mai mare deoarece în apă se consumă calorii pentru termoreglare, adică

pentru menținerea constantă a temperaturii corpului. Înotul este recomandat celor care urmăresc scăderea în greutate, durata minimă a unei ședințe este de 30 minute, la care se adaugă încălzirea (tabelul 10).

Femei			Bărbați		
Săptămâna	Distanța (m)	Frecvența pe săptămână	Săptămâna	Distanța (m)	Frecvența pe săptămână
1	250	3 x	1	250	1 x
				300	2 x
2	300	1 x	2	350	3 x
	350	2 x			
3	350	2 x	3	400	3 x
	400	1 x			
4	400	2 x	4	400	3 x
	450	1 x			
5	400	1 x	5	450	3 x
	450	2 x			
6	400	1 x	6	500	3 x
	450	2 x			
7	500	3 x	7	600	3 x
8	500	3 x	8	700	3 x
9	500	2 x	9	800	3 x

	550	1 x			
10	500	1 x	10	900	3 x
	550	2 x			
11	550	1 x	11	900	2 x
	600	2 x		1000	1 x
12	600	3 x	12	1000	3 x

Tabelul 10 Program de înot pentru femei și bărbați

(Luca A., Luca G., 2001, p. 109)

Jocurile reprezintă o alternativă de petrecere a timpului liber practicând activități motrice. În activitățile de acest tip care îmbunătățesc condiția fizică a individului este indicat să cuprindă și mijloace prin care participanții redescoperă plăcerile și satisfacțiile jocului. Jocurile cuprinse în activitățile de timp liber trebuie să îndeplinească câteva cerințe:

- Să angajeze în joc pe toți participanții, indiferent de pregătirea lor și să le dea șansa de a deveni câștigători.
- Solicitarea fizică să fie intensă și continuă, astfel ca pe tot parcursul derulării frecvența cardiacă a fiecărui individ să se plaseze în interiorul zonei frecvenței cardiace de antrenare.
- Să producă deconectare și plăcere, cultivând la participanți spiritul de cooperare, competiție și fair-play.

Jocuri sportive sunt o alternativă extrem de utilizată de către indivizii de toate vârstele ca activitate fizică recreativă. Astfel au apărut și forme adaptate de practicare de tip mini sau baby, pe plajă, iar pentru cele care se joacă în aer liber au și variante de interior (futsal).

În această categorie putem vorbi de: fotbal baschet, volei, handbal, rugby tag.

Fotbalul este un joc sportiv ce se dispută între două echipe a 11 jucători fiecare. Dimensiunile terenului de joc pentru competițiile oficiale sunt lungime între 100 și 110 m, iar lățimea între 64 și 75m. Un meci de fotbal se desfășoară pe durata 2 reprize de câte 45 de minute fiecare. Dimensiunile porților sunt de 7,32m lungime și 2,44m înălțime (măsurate pe interior). Estimarea este că în perioada actual există peste 250 de milioane de practicanți la nivel mondial.

Pe categorii de vârstă sau în funcție de numărul de jucători mai există variante de:

- 9x9, caz în care dimensiunile terenului sunt 64-68m lungime și 45-58m lățime, poarta are dimensiuni de 5x2m, iar durata reprizelor este de 30 minute fiecare;

- 8x8 - dimensiunile terenului sunt 50-54m lungime și 34-38m lățime, poarta are dimensiuni de 5x2m, iar durata reprizelor este de 30 minute;

– 6x6, dimensiunile terenului sunt 40-45m lungime și 20-25m lățime, poarta are dimensiuni de 3x2m, iar durata reprizelor este de 20 minute.

Futsal este versiunea de interior ce se joacă pe pardoseală. Fiecare din cele două echipe este formată din 5 jucători, putându-se realiza un număr nelimitat de înlocuiri. Mingea folosită este de mărimea 4 și mai puțin elastică. Diferență constă în faptul că în futsal legea offside-ului nu se aplică. Dimensiunile terenului sunt: lungimea între 38 și 42m, iar lățimea între 18 și 25m. Dimensiunile porții sunt: lățime – 3m, înălțimea - 2m. Durata totală a jocului este de 40 minute, împărțită în două reprize a 20 minute.

Fotbalul de plajă este practicat pe un teren acoperit cu nisip având lungimea cuprinsă între 35 și 37m și lățimea între 26 și 28m. Porțile au lățimea de 5,5m și înălțimea de 2,2m. Fiecare echipă are un număr de 5 jucători pe teren, putându-se realiza un număr nelimitat de înlocuiri. Mingea asemănătoare celei folosită în fotbalul pe iarbă având mărimea 5.

Partida este structurată pe 3 reprize cu durata de 12 minute fiecare.

Baschetul este jocul sportiv caracterizat prin finețe, precizie și eleganță execuțiilor tehnico-tactice ale practicantilor, care sunt împărțiți în două echipe, fiecare având câte 5 jucători. Dimensiunile

terenului trebuie să fie de 28 m în lungime pe 15 m în lățime, dar sunt acceptate și terenurile de joc existente cu dimensiunile minime de 26 m lungime și 14 m lățime. Un meci de baschet se desfășoară în 4 reprize de câte 10 minute fiecare.

Streetballul este o variantă a baschetului, fiind practicat pe o jumătate de teren (la un singur panou). Regulile sunt la fel ca cele ale baschetului, însă nu sunt neapărat obligatorii. Cei care joacă, de obicei 3 la 3, decid înainte de începerea jocului regulile.

Mai nou este promovată varianta **baschetului 3 X 3**.

Pentru copii de 10-12 ani se practică **minibaschetul** în care dimensiunile terenului sunt cele standard sau pot fi micșorate, iar la cei sub 10 ani se practică **babybaschetul** în care dimensiunea terenului este redusă, înălțimea inelului este la 2,6m și mingea de mărime mică.

Volei este practicat între două echipe, fiecare fiind formată din 6 jucători; echipele sunt separate de un fileu înalt (2,24 – 2,43m), iar scopul jocului este de a trece mingea peste fileu din trei pase folosind doar mâinile și ocazional celelate segmente ale corpului. Sistemul competițional prevede câștigarea a 3 din 5 seturi. Un set se joacă până la 25 de puncte (cu o diferență de minim 2 puncte), cu excepția ultimului care se joacă până la 15.

În *minivolei* dimensiunile terenului de joc sunt de 7x7m, iar înălțimea fileului de 2,1m; principiile de joc sunt identice cu cele din volei.

Varianta *volei pe plajă* a apărut la începutul secolului XX în zonele tropicale cu plajă; dimensiunile terenului sunt de 16x8m la care se adaugă zona liberă de 3 m în toate direcțiile, cu excepția fileului. Grosimea stratului de nisip trebuie să fie de minim 40 cm. Echipa este format din 2 jucători. Un set este câștigat de prima echipă care obține 21 de puncte (sau 2 puncte diferență față de adversari), iar setul decisiv (al treilea) se joacă până la 15 puncte sau diferență de 2 puncte.

Handbalul este practicat între 2 echipe formate fiecare din 7 jucători pe un teren cu dimensiunile de 40x20m; porțile măsoară 3x2m. Durata jocului este de 60 minute, împărțită în 2 reprize a 30 minute.

Minihandbalul este practicat pe un teren cu dimensiunile de 20-24m x 12-16m și porți cu dimensiuni de 2,4x1,2m. Durata jocului este de 30 minute, cu 2 reprize a 15 minute.

Handbalul pe plajă este practicat pe un teren dreptunghiular cu lungimea de 27 m și lățimea de 12 m și o grosime a stratului de nisip de 40cm; spațiul de joc are dimensiunile de 15x12m, iar fiecare din cele două spații de poartă au dimensiunile de 6x12m, iar

poarta are dimensiuni de 3x2m. Jocul se desfășoară între 8 jucători împărțiți în două echipe de 4 (3 jucători de câmp și 1 portar). La începutul fiecărei reprize mingea se câștigă prin angajament 1 la 1. Se joacă 2 reprize a 10 minute; în caz de egalitate la finalul fiecărei reprize se aplică regula golului de aur, iar echipa câștigătoare primește 1 punct. În caz de egalitate după cele două reprize se execută aruncări de departajare (5 la număr pentru fiecare echipă după a pasă primită de la un coechipier). Aruncarea finalizată cu gol prin aruncare cu piruetă 360° sau alte acțiuni spectaculoase se punctează dublu, la fel ca și aruncarea de la 6m și golul încris de portar. Diferența față de handbalul în sală este dispariția driblingului datorită suprafeței de joc.

Rugby tag este activitatea care nu permite contactul corporal cu adversarul putând fi practicat de băieți, fete sau chiar echipe mixte (fiecare echipă putând avea 5-7 jucători, în competițiile oficiale obligatoriu 7) și cere o cooperare permanentă cu coechipierii pentru jucarea mingii. Tagul este cureaua de care sunt prinse 2 eșarfe printr-un sistem de tip scai, iar scopul este de a pasa mingea înainte de a fi atinși de eșarfă, fiind permise pasele în spate și la nivel. Balonul trebuie jucat pentru a fi culcat în terenul de țintă al adversarilor. Terenul are dimensiuni de 60x30 m, iar jocul se desfășoară pe durata a 2 reprize de 10 minute.

Culturismul este activitatea motrică în care practicanții urmăresc să-și dezvolte un corp proporționat și o musculatură cât mai masivă și simetrică, dar în același timp să reducă cât mai mult stratul de țesut adipos.

În acest scop se folosesc exerciții cu gantere, haltere, la diverse aparate, dar și exerciții de tip aerob precum ciclism, alergare, înot.

Foarte importantă în pregătirea unui culturist este alimentația care trebuie să servească unui dublu scop: să asigure necesarul pentru creșterea masei musculare, dar în același timp să reducă stratul de grăsime. Metoda principală de lucru este cea culturistă, folosită pentru dezvoltarea anumitor grupe de mușchi, efortul fiind foarte bine localizat în funcție de prioritățile angajării unor grupe musculare. Pentru lucru se aleg 6-9 exerciții care sunt repetate de 6-12 ori în 9-12 serii, tempoul de execuție fiind lent pentru a solicita la maxim grupele musculare implicate în mișcare, iar încărcăturile folosite reprezintă 65 până la 80% din posibilitățile maxime ale practicanților (tabelul 11) (Leuciuc F.V., 2014, p. 45).

Pauzele trebuie să asigure refacerea incompletă a capacității de efort. Aplicarea acestui procedeu impune respectarea unor principii (Chirazi, M., 1998, p. 47-48):

1. Principiul respirației.
2. Principiul încălzirii.
3. Principiul încărcăturii progresive.
4. Principiul concentrării mentale.
5. Principiul pauzelor.
6. Principiul priorității grupelor musculare.
7. Principiul repartizării grupelor musculare.

Nr. crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Săpt. I	Săpt. II	Săpt III-IV
1	Abdomen	Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului	2x8	3x8	4x8
2	Lombari	Hiperextensia trunchiului	2x6	3x8	4x8
3	Coapse	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	50% 2x10	60% 3x10	70% 4x10
4	Gambe	Din stând, ridicări pe vârfuri cu haltera la ceafă	50% 2x10	60% 3x10	70% 4x10
5	Pectorali	Extensii cu o ganteră din culcat	50% 1x10	60% 2x10	70% 3x10
6	Pectorali	Împins din culcat, priza largă	50% 2x8	60% 3x8	70% 4x8
7	Dorsali	Tracțiuni la helcometru, priză largă în pronație	50% 1x8	60% 2x8	70% 3x8

8	Deltoizi	Din așezat, împins cu haltera de la ceafă	50% 1x8	60% 2x8	70% 3 x 8
9	Bicepsi	Din stând, flexia antebrățelor pe brațe cu haltera	50% 1x8	60% 2x8	70% 3 x 8
10	Tricepsi	Extensia antebrățelor la helcometru, priză în pronație	50% 1x10	60% 2x10	70% 3 x 10

**Tabelul 11 Program de exerciții pentru începători
(după Chirazi, M., 1998, p. 61)**

Fitness-ul este strâns legat de culturism; trebuie menționat că acest sport nu se adresează exclusiv reprezentantelor sexului frumos, deși acestea sunt mai ușor atrase de ideea tonifierii mușchilor și a arderii caloriilor (Luca A., Luca G., 2001, p. 39).

Fitness-ul nu este doar un culturism cu greutăți mai mici și rezultate pe măsură. Folosirea de greutăți mai mici în antrenamentele de fitness este doar o diferență între cele două tipuri de activități sportive. Fitness-ul reprezintă o condiție pentru a arăta bine și a obține starea de bine.

Diversitatea mare a personalității indivizilor induc și o doză de subiectivism mare în definirea conceptelor de a „arăta bine” și „a se simți bine”, motiv pentru care și antrenamentele vor fi diferențiate în funcție de caracteristicile individuale ale

practicanților: vârsta, sexul, greutatea, înălțimea, capacitatea de efort, sănătatea organismului, scopul urmărit. Definițiile sunt numeroase, însă trăsătura definitorie a fitness-ului este regularitatea exercițiilor și intensitatea exercițiilor. Un antrenament de fitness presupune o ședință de cel puțin 20 de minute de activitate dinamică, cu pauze mai mici decât în cazul culturismului.

Principiile fitness-ului

- Principiul tensiunii continue
- Principiul contracției de vârf
- Principiul seturilor super-lente
- Principiul piramidării greutateților
- Antrenamentul de mare viteză
- Principiul repetărilor forțate
- Principiul alternării grupelor musculare
- Principiul supraîncărcării
- Principiul repetărilor parțiale

Dansul este un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mișcări ritmice, plastice și expresive ale corpului, având caracter religios, de artă sau de divertisment.

O clasificare a stilurilor de dans poate fi astfel:

- Populare / tradiționale

- Clasice, de societate sau standard (Vals lent, Vals vienez, Tango, Rock, Blues, Quik-step)
- Latino-americane (Samba, Cha-cha, Paso doble, Salsa, Merengue, Mambo, Rumba)
- Moderne (Disco)
- Balet (Balet clasic, Dans contemporan)
- Dans sportiv (Dans modern, Dans clasic)

Artele marțiale acoperă o sferă largă de activități care includ tehnici de luptă, exerciții fizice, metode de disciplină mentală. Originile artelor marțiale se află în vechile culturi asiatice, ele fiind utilizate în prezent în întreaga lume pentru apărare, ca mod de practicare a exercițiilor fizice, sănătate, dezvoltare spirituală, structurile specializate în protecția comunității și a bunurilor, competiții sportive.

Artele marțiale sau artele luptei sunt preocupări vechi în istoria umanității. Nevoia de a lupta, de a concura între indivizi sau grupuri a devenit tot mai stringentă cu timpul, devenind ocupații fundamentale în unele culturi. În antichitate, triburile luptau pentru apărarea sau cucerirea de noi teritorii, iar la nivel individual scopul luptei era de a obține prestigiu, bunuri, vasali, și nu în ultimul rând funcții de conducere. Odată cu dezvoltarea societății, rolul luptătorilor, al armatei a crescut considerabil.

Bazele artelor marțiale au fost puse în țările Orientului Îndepărtat, în special India, China și Japonia, unde erau practicate acum aproximativ 5000 de ani. Cea mai veche formă de practicare a artelor marțiale este Qigong, originară din China antică.

Artele marțiale combină concepte intelectuale cu practicarea exercițiilor fizice (ajungându-se la perfecționarea deprinderilor motrice specifice și la dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare), fiind foarte mult influențate de ideile religioase și filosofice din estul Asiei.

Din China, artele marțiale s-au răspândit în celelalte țări asiatice (Japonia, India, Coreea, Vietnam, Tailanda, Filipine, Malaesia) și apoi în întreaga lume, căpătând forme specifice de practicare în funcție de zona și cultura în care au pătruns.

Practicarea artelor marțiale se face în scopul însușirii tehnicilor de apărare, dar se obține și o creștere a încrederii în forțele proprii și a respectului de sine. În plan fizic efectele practicării artelor marțiale se observă prin îmbunătățirea echilibrului, puterii, rezistenței, mobilității, a posturii, greutate corporală optimă și tonus muscular bun. La nivel mental ajută la eliminarea stresului, îmbunătățirea concentrării și a voinței. Efectele sunt vizibile în ceea ce privește creșterea speranței de viață, prevenirea îmbolnăvirilor, reducerea perioadei de coalescență după boală.

Există diverse stiluri de arte marțiale, multe dintre ele având mai multe asemănări decât deosebiri.

În timp, numărul stilurilor a crescut, varietatea fiind mare, ca de asemenea și scopul practicării (tabelul 12).

Brazilia Brazilian Jiu-Jitsu, Capoeira	Grecia Pankration	Myanmar Lethwei
China Baguazhang, Bājíquán, Shaolin kung fu, Shuai Jiao, Tai chi chuan, Wing Chun, Xingyiquan, Zui Quan	Islanda Glima	Peru Rumi maki
Cambogia Bokator	India Gatka, Kalaripayattu, Malla-yuddha, Pehlwani, Silambam, Vajra Mushti	Portugalia Jogo do Pau
Coreea Hapkido, Hankumdo, Subak, Ssirum, Taekkyeon, Taekwondo	Iran Varzesh-e Pahlavani	România Trânta
Egipt Lupta cu bețe	Israel Krav Maga	Rusia Sambo, Systema
	Japonia Aikido, Battōjutsu, Bōjutsu, Hojōjutsu, Iaidō, Iaijutsu, Jōdō, Judo, Jujutsu, Jūkendō, Juttejutsu, Kendo, Kenpō, Kenjutsu,	Ryūkyū Karate, Okinawan kobudō
		S.U.A. Jeet Kune Do, Kajukenbo
		Tailanda Muay Thai
		Turcia Yağlı Güreş

Filipine Eskrima, Modern Arnis, Sikaran	Kyūdō, Kyūjutsu, Shurikenjutsu, Sumo	Uzbekistan Kurash
Franța Kinomichi, Savate	Marea Britanie Bartitsu	Vietnam Vovinam
Origini necunoscute Box, Lupta cu prindere, Pradal Serey, Scrima, Silat, Lupta cu bastoane, Lupta		

Tabelul 12 Clasificarea artelor marțiale după țara de origine

Badmintonul este un sport practicat între doi jucători sau două perechi de jucători plasați fiecare de câte o parte a fileului (cu înălțimea de 1,524m la mijloc și 1,55m la capete). Cei doi jucători sau cele două perechi câștigă puncte lovind cu racheta un fluturaș (minge) care trebuie să treacă peste fileu și să aterizeze în terenul advers. Dimensiunile terenului de joc are la meciurile de simplu sunt 13.40m x 5.18m, iar la dublu 13.40m x 6.10m. Este sport olimpic din anul 1900.

Tenisul de masă este practicat la simplu (doi jucători) sau la dublu (patru jucători) care lovesc o minge cu ajutorul unor palete. Jocul se desfășoară pe o masă separată în două de un fileu. Un jucător trebuie să lase mingea jucată spre el să cadă o singură dată pe partea sa de masă și trebuie să o trimită înapoi pe partea de masă

a adversarului. Jocul se desfășoară cu viteză mare și necesită reflexe rapide.

ACTIVITĂȚI OUTDOOR CLASICE

Pentru **mers, jogging, alergare** este necesară o încălțăminte care să contribuie la reducerea sau eliminarea microtraumatismele de la nivelul membrelor inferioare (glezne, genunchii), bazinului (șoldurile) și coloanei vertebrale (discurile intervertebrale lombare). Apariția durerii poate să-i determine pe participanți ca după o perioadă să renunțe la activitatea motrică (tabelele 13, 14).

Important este textura suprafeței fiind recomandate cele pe iarbă, nisip sau pistele de atletism, care sunt făcute din materiale speciale pentru acest tip de activități.

Deoarece aceste activități se desfășoară de obicei în aer liber, temperatura mediului ambiant este foarte importantă. Când temperatura este sub 15°-16°C, îmbrăcămintea și încălzirea sunt esențiale pentru a evita accidentările.

Săptămâna	Femei		Frecvența săptămânii	Bărbați	
	Viteza km/h	Durata (minute)		Viteza km/h	Durata (minute)
1	4,0	25'	3 x	4,5	25'
2	4,4	22'30''	3 x	5,0	22'30''
3	4,6	20'	3 x	5,2	20'
4	5,2	20'	3 x	5,6	20'
5	5,6	18'45''	3 x	5,6	22'30''

6	5,6	18'45''	3 x	6,0	22'30''
7	5,6	17'30''	3 x	6,0	25'
8	6,0	16'15''	3 x	6,0	25'
9	6,0	16'15''	3 x	6,0	27'30''
10	6,4	15'	3 x	6,5	27'30''
11	6,4	15'	3 x	6,5	30'
12	6,8	14'15''	3 x	7,0	30'

Tabelul 13 Program progresiv de mers

(Luca A., Luca G., 2001, p. 107)

Femei				Bărbați			
Săptămâna	Distanța (km)	Frecvența săptămânii	Durata (min)	Săptămâna	Distanța (km)	Frecvența săptămânii	Durata (min)
1	1,5	3 x	-	1	1,6	3 x	-
2	1,5	3 x	-	2	1,6	3 x	-
3	1,5	3 x	-	3	-	3 x	12'
4	1,5	3 x	13'	4	1,6	3 x	-
5	1,5	3 x	13'	5	1,6	3 x	12'
6	1,5	3 x	-	6	1,6	3 x	Sub 12'
7	1,5	3 x	-	7	1,8	3 x	-
8	1,8	3 x	-	8	1,8	3 x	-
9	1,8	3 x	-	9	2	3 x	-

10	2	3 x	-	10	2,5	3 x	-
11	2	3 x	-	11	3	3 x	15'
12	2	3 x	-	12	3	3 x	15'

Tabelul 14 Program de jogging pentru femei și bărbați

(Luca A., Luca G., 2001, p. 108)

Mers nordic sau **Nordic Walking** este originar din Finlanda fiind practicat inițial ca mijloc de antrenament pe timp de vară de către schiorii de fond. Practic este mers utilizând bețe în care deplasarea cuprinde mișcări de împingere braț – picior opus, în mod alternativ, postura corpului trebuie să fie fermă și dreaptă, iar coloana vertebrală să își păstreze poziția naturală. Bețele nu trebuie să schimbe modul de a merge, ele fiind instrumentul care fac mersul mai dinamic.

Practicarea lui duce la utilizarea a 85% din musculatură și crește consumul caloric cu 40% față de mersul normal. În plus utilizarea bețelor scade din încărcarea articulațiilor (șold, genunchi), fiind recomandat persoanelor care au probleme cu articulațiile, celor care se recuperează după un accident sau persoanelor supraponderale.

Turismul poate constitui o altă formă de activitate care are o largă accesibilitate și răspândire. Efectele benefice sunt: petrecerea timpului liber în natură, realizarea unui efort de tip aerob care

contribuie la îmbunătățirea condiției fizice, asimilarea de cunoștințe privind istoria și geografia locurilor vizitate.

Turismul în calitatea lui de domeniu al vieții social – economice se caracterizează printr-o tipologie specifică: fond sau patrimoniu turistic, baza materială specifică, potențialul turistic (natural și antropic), fluxul turistic (intern, extern), produsul turistic, piața turistică, marketingul și managementul turistic (Leuciuc F.V., 2009, p. 33).

Atunci când se discută despre un punct, zonă, regiune sau țară pe teritoriul căreia se practică turismul, înseamnă că în acele locuri există obiective de atracție turistică. Aceste obiective sunt de mare valoare și originalitate căci numai astfel devin importante pentru turism, care operează sau se desfășoară numai în câmpul valorilor deosebite.

Elementele de atracție turistică care sunt de o mare diversitate, privite în totalitatea lor, formează fondul sau patrimoniul turistic. Fondul sau patrimoniul turistic se compune din totalitatea resurselor naturale (create de natură) și antropice (create de mâna și inteligența omului) care sunt atractive din punct de vedere turistic.

Unele elemente sunt create de natură și formează fondul turistic de ordin natural, iar altele sunt de ordin antropic, deci create de om, dar care prin locul de amplasare, prin funcția pe care o

îndeplinește, prin elementele sale definitorii, devin atractive pentru turiști. Dintre elementele fondului turistic natural fac parte: litoralul mărilor, râurilor, lacurilor și oceanelor, forme de relief pitorești de ordin glaciatic, carstic și vulcanic, văi, chei, peșteri, cascade și defilee, păduri, rezervații (forestiere, de floră, faună). Din fondul turistic antropocentric fac parte obiective de ordin istoric (castele, cetăți), cultural (muzee) (Leuciuc F.V., 2009, p. 33).

Trekkingul este activitatea prin care o persoană sau un grup de persoane se deplasează într-o anumită zonă pentru o perioadă de timp. Pentru a realiza această activitate trekkerii își transportă bagajul care conține toate articolele necesare pentru deplasare, campare și alimentație.

Tenisul de câmp este un sport jucat între doi jucători (simplu) sau între două echipe a câte doi jucători (dublu). Jucătorii folosesc o rachetă pentru a lovi o minge de cauciuc acoperită cu pânză peste fileu, mingea trebuind să ajungă în terenul adversarului. Originar din Anglia, la sfârșitul secolului al XIX-lea, tenisul era practicat de aristocrație. Tenisul este acum un sport olimpic și este jucat în majoritatea țărilor din lume.

Călăria este arta de a călări, constând în ghidarea unui animal de călărie, de către un călăreț care stă pe spatele animalului. În decursul istoriei călăria a avut și are multe întrebuințări: modalitate de transport rapid a bunurilor, armată (cavaleria), controlul turmelor la ferme, sport (ramură sportivă care constă în conducerea calului din poziția încălecat, în probe de alergare, sărituri, dresaj), mod de recreație, parade, circ. Turismul călare (ecvestru) se bucură de un mare succes. Astfel, în Parcul Național Călimani, au fost create o serie de trasee turistice ecvestre adecvate, s-au procurat echipamente și cabaline. Există trasee ușoare (cu durate cuprinse între două și patru ore), ajungând până la cele complexe care sunt efectuate în una până la cinci zile.

Golful este un sport în care jucătorul folosește diferite tipuri de croșe (driver, putter, wedge, iron, wood) pentru a lovi și trimite mingea în fiecare gaură de pe terenul de golf printr-un număr cât mai mic de lovituri. Terenurile de golf nu sunt standardizate din punct de vedere al dimensiunilor, având însă un număr fix de găuri - 9 sau 18. Originea acestui sport este disputată de trei țări (Scoția, China, Olanda) și se dă credit ideii că este originar din Scoția.

O gaură este clasificată după *par*, care reprezintă numărul de lovituri necesare efectuate de un jucător bun pentru a introduce mingea în gaură. Prima lovitură pentru fiecare gaură este dată de pe

tee, cui mic (1,5-2 cm) confecționat din plastic sau metal. Pentru transmiterea mingii la destinație, există găuri clasificate la par trei, par patru, par cinci, și foarte rar par șase. Determinarea par se face în baza distanței dintre *tee box* (locul de lovire inițial al mingii de pe cui) și *green* (spațiul cu iarba tăiată, special amenajat în preajma găurii), astfel: par trei (91-224 m), par patru (225-434 m), par cinci (435-630 m), par șase (peste 630 m).

Scopul jocului este de a realiza cât mai puține lovituri până la introducerea mingii în gaură, iar scorul este ținut conform tabelului următor (tabelul 15):

Punctaj	Termen utilizat	Definire
-4	Condor (sau triple-eagle)	patru lovituri sub par
-3	Albatross (sau double-eagle)	trei lovituri sub par
-2	Eagle	două lovituri sub par
-1	Birdie	o lovitură sub par
0	Par	lovituri egale cu par
+1	Bogey	o lovitură peste par
+2	Double bogey	două lovituri peste par
+3	Triple bogey	trei lovituri peste par

Tabelul 15 Sistemul de punctaj în golf

Ciclismul este activitatea sportivă în care deplasarea pe sol se face prin intermediul unui mijloc de transport (bicicleta) care este pusă în mișcare de musculatură membrelor inferioare. Tipologia de construcție a bicicletei permite deplasarea pe șosea sau teren accidentat (mountain biking). În practicarea ciclismului în scop recreațional, din rațiuni de securitate individual, este recomandată utilizarea unor echipamente de protecție (cască, ochelari, genunchiere, cotiere, mănuși).

Airsoftul este un joc sportiv în care jucătorii simulează misiuni cu ajutorul unor replici ale armelor reale ce lansează proiectile sferice non-metalice (bile), utilizând echipamente specifice și tactici militare.

Jocul își are originile în Japonia în anii '60-'70, când erau interzise armele de foc și s-a ajuns la crearea unor replici care foloseau un sistem de propulsie asemănător cu cel folosit la pistoalele de tir.

Bilele de airsoft au diametrul de 6 mm, greutate variabilă între 0,12 g și 0,43 g, iar vitezele cu care circulă sunt între 60 și 250 m/s.

În perioada actuală este recunoscut ca disciplină sportivă și există reguli după care se desfășoară.

Paintball este un sport/joc practicat individual sau în echipă în care scopul este eliminarea adversarilor prin marcarea sau nimerirea lor cu bile cu vopsea. Pentru proiectarea bilelor sunt utilizate arme de paintball care utilizează aerul comprimat; la impact bila se sparge iar conținutul se împrăștie și marchează cu vopsea locul atins. Este practicat în aer liber pe terenuri special amenajate, presărate cu obstacole naturale sau artificiale pe care participanții le folosesc pentru a se ascunde, iar la limita exterioară este îngrădit cu plasa specială pentru ca bilele cu vopsea să nu ajungă în afara terenului, unde ar putea cauza accidente. Regulile după care se desfășoară un joc permit efectuarea a diferite scenarii: capturarea steagului; eliminarea; limitarea numărului de proiectile folosite; apărarea sau atacul unei anumite zone sau al unui punct de pe teren.

Tir este activitatea sportivă care constă în tragerea spre o țintă fixă sau mobilă cu o armă cu aer comprimat ce utilizează cartușe sau cu arcul, caz în care sunt folosite săgețile. Este un sport care necesită forță, precizie, putere de concentrare din partea practicantilor.

Navigație presupune utilizarea diferitelor tipuri de ambarcațiuni pentru deplasarea pe apă utilizând puterea vântului sau a unui motor pentru a asigura propulsia.

ACTIVITĂȚI OUTDOOR EXTREME

Sporturile extreme au început să se dezvolte la sfârșitul anilor '80, iar treptat au început să înlocuiască sporturile clasice. Procentul pasionaților de sporturi extreme a crescut în ultimii 10 ani cu peste 40%; în contrast, numărul practicanților de sporturi clasice s-a diminuat cu 15%. Declinul numărului de practicanți pentru sporturile clasice se datorează industriei care s-a creat în jurul sporturilor extreme: programe TV, băuturi, haine, accesorii care sunt o afacere mai mare decât sportul în sine.

Scopul practicării sporturilor extreme, recunoscut de majoritatea practicanților, constă în testarea limitelor; pericolul nu este principalul ingredient al sportului extrem. Sunt sporturi clasice care au un grad de periculozitate mult mai mare (statistic, echitația este cel mai periculos sport).

În general, sporturile extreme se practică cu echipament de protecție corespunzător, iar în unele cazuri este nevoie și de un curs de pregătire; fapt ce diminuează riscul producerii de accidente, însă dacă se produce o eroare rezultatele sunt catastrofale. Accidentele apar cu precădere la practicanții cu experiență care încep să aibă prea multă încredere în ei, și acest lucru îi face să nu mai judece corect, să nu mai fie precauți.

Dincolo de imagine, sporturile extreme sunt pentru cei care le practica un mod de viață, un sport pentru noua generație. În timp

ce sporturile clasice reflecta valori tradiționale: competiție, lucrul în echipă, construirea caracterului și competiția de grup, noile sporturi extreme se bazează pe valori diametral opuse: asumarea riscului, individualism, depășirea limitelor și sfidarea autorității. În sporturile extreme nu există învingători sau învinși, pentru că nu există competiție cu ceilalți, scopul lor fiind testarea limitelor proprii (fizice și psihice).

Motive pentru practicarea sporturilor extreme:

- sunt distractive;
- sunt provocatoare și este mereu ceva nou de învățat;
- socializare și vizitare de locuri noi;
- se manifestă individualitatea și personalitatea;
- nu există concurență;
- testarea limitelor;
- nu există presiunea câștigului și/sau atitudinii ostile ale altor indivizi.

Motive și impedimente pentru practicarea sporturilor extreme:

- creează dependență;
- riscul producerii de accidente grave sau chiar fatale;
- pot provoca paralizii, pareze, epilepsii, psihoze, afecțiuni ale oaselor, întinderi musculare, fracturi, boli ale ochilor (miopie, miopie degenerativă, glaucom);

- este contraindicată practicarea pentru persoanele care suferă de: hipertensiune arterială, cardiopatie, boli ale sistemului nervos, respectiv pentru persoanelor aflate sub influența drogurilor și alcoolului, femeilor gravide.

Percepția riscului produce o serie de modificări fiziologice în organism, care pe majoritatea persoanelor le face să evite riscul, iar pe unii să și-l asume. Teoriile psihanalitice evidențiază importanța nevoi de siguranță, iar cei care-și asumă riscul sunt ilogici sau au probleme de ordin patologic.

O clasificare a sporturilor extreme ar putea fi următoarea:

- acvatice: **Canioning, Surfing, Kayaking, Kitesurfing, Rafting, Scuba diving, Windsurfing, Cavediving.**

- aeriene: **Kiting, Bungee-jumping, Deltaplanorism, Zbor cu parapantă, Parașutism.**

- pe zăpadă: **Schi extrem, Snowboarding, Snowkiting.**

- terestre: **Adventure race, Alpinism, Escalada, Role, Skateboarding, Parkour.**

- pe roți: **Ciclism extrem, Raliuri, Motociclism.**

ACVATICE

Canyoning înseamnă traversarea canioanelor, utilizând o gamă variată de tehnici de cățărare, rapel, înot, mers și sărituri.



Surfingul

este un sport nautic care se practică pe valurile aflate în formare, în timp ce acestea se deplasează spre țărm.



Kayakingul se practică pe ape repezi, de regulă, râuri, folosindu-se o ambarcațiune specială, numită caiac și ocolindu-se obstacolele de pe traseu. Caiacul tradițional, era construit din piele de animal, pusă peste cadre de lemn; apoi, s-au făcut caiace din fibră de sticlă sau kevlar; în prezent, cele mai frecvente materiale folosite pentru caiace sunt cele plastice care sunt mai flexibile și durabile.



Kitesurfing

sau kiteboarding, presupune utilizarea unui zmeu foarte puternic care să tragă placa (surfboard, wakeboard) pe apa.



Raftingul este o activitate practică pe apă, având trăsături unice care captivează amatorii dornici de aventură. Aventura începe pe râu, unde practicanții echipați întra pe în cursul repezit al apei și încercă să se mențină pe poziție, iar ambarcațiunile sunt lăsate să curgă la vale într-o succesiune unică pe traseul delimitat.



Scubadiving este acțiunea de scufundare în apă, folosind aparate speciale de respirație. Scafandrul (diverul) este echipat cu un costum special format din labe de scafandru, aparatul cu tuburi de oxigen pentru respirație, ochelari.



Windsurfingul a apărut din dorința de a călători cât mai repede pe apă (mări, lacuri, râuri). Windsurfingul s-a transformat într-un sport acrobatic în care surferii se folosesc de catarg pentru a realiza diverse sărituri în aer.



Cavediving (speo-scufundări) constă în scufundarea și explorarea peșterilor și avenelor, utilizând echipament de scufundări.



AERIENE

Kitingul este sportul în care folosește un zmeu, existând două categorii: kiting sportiv și power kiting. În kitingul sportiv se folosesc zmeie de tip clasic ce au forme și mărimi diferite. Power kitingul este sportul în care se utilizează zmeul pe post de „motor”.

Forța de tracțiune dezvoltată de zmeu este folosită pentru a tracta un sportiv ce folosește un anumit mijloc de locomoție. Pentru deplasare se pot folosi o sumedenie de mijloace (role off-road, mountain board, buggy, schiuri, snowboard, placa de surf). Acest sport se poate practica atât pe sol cât și pe apă. Când este practicat pe sol poartă numele de land kiting, iar când este practicat pe apă se numește water kiting. Pentru fiecare mijloc de locomoție folosit există și o denumire specifică, astfel, când se utilizează role off road denumirea sportului este skate kiting, pentru mountain board, denumirea este land board kiting, pentru buggy vorbim despre buggy kiting, ski kiting, snow board kiting și surf kiting sau board kiting atunci când se folosește o placă asemănătoare cu cea de windsurf.



Bungee jumping este activitatea care presupune sărituri de pe structuri înalte fixe (clădiri, poduri, macarale) sau mobile (elicopter, balon), practicantul fiind legat cu o coardă elastică. Practicarea acestui sport presupune foarte mult curaj, rezistență fizică și psihică, voință.



Deltaplanorismul este un sport extrem care este privit de cei mai mulți ca o metoda de relaxare, prin planare cu ajutorul curenților de aer. Deltaplanul este un aparat de zbor foarte ușor care poate plana în curentul dinamic de pantă sau în curentul termic ascensional. Pilotul atârna suspendat sub voalura aparatului, legat de un ham și controlează direcția prin schimbarea poziției corpului (modificarea centrului de greutate).



Zborul cu parapanta este condiționat de efectuarea unui stagiu de antrenament pentru familiarizarea cu situațiile cele mai importante pentru ca zborul să fie unul plăcut și fără riscuri. Cu toate acestea trebuie multă atenție la alegerea echipamentului, alegere ce este foarte mult influențată de greutatea practicantului. Pentru a elimina toate riscurile, trebuie luate în calcul și condițiile atmosferice. Spre exemplu, nu se poate sări pe un vânt foarte puternic, deoarece nu poate fi stăpânit aparatul. Parapanta se aseamănă cu un planor, prin „umflarea” ei cu aer sau gonflaj, parapanta capătă forma de ”aripă”. Decolarea, se poate face prin alergare sau tractare. Parapanta sau aripa, este astfel confecționată încât se poate umfla singură, fiind alcătuită dintr-un sistem celular, celule deschise în partea inferioară și închise în partea superioară, dispuse una lângă alta, pe rânduri. Mișcările prin aer le menține umflate, întrucât aerul intră prin deschiderea din partea inferioară, dar nu poate ieși, partea superioară fiind închisă. Astfel, aripa capătă o formă aerodinamică, formă care ajută la ridicarea parapantei. Pilotul este susținut printr-o rețea de corzi rezistente, prinse printr-un sistem special de ham. Paralel, există o altă rețea de corzi, care controlează aripa parapantei. Parapantele obișnuite, au de obicei, o arie de 25-35 metri pătrați, cu o deschidere de 8-12 metri și o greutate de 3-7 kg. Greutatea totală a aripei, hamului, instrumentelor și căștii, ajunge până la 12–18 kg.



Parașutismul este un sport pentru curajoși. Cei ce practica acest sport, parcurg o perioadă formată din cursuri teoretice și practice, pentru a învăța întreg procesul și pentru a face antrenamente în vederea unor sărituri pretențioase sau acrobatice. Pentru a reuși este necesară o bună pregătire teoretică, atenție și stăpânire de sine.



PE ZĂPADĂ

Schiul extrem presupune utilizarea aceluiași echipament ca în probele de coborâre din schiul alpin, însă traseele alese au un grad mare de dificultate, iar cei care se încumetă la astfel de activități trebuie să aibă o mare experiență.



Snowboardingul se deosebește, ca tehnică, de schiul alpin prin faptul că schiorii își schimbă greutatea de pe un picior pe celălalt, iar snowboarderii își schimbă greutatea de pe călcâie spre vârfuri și invers. Pentru oprire se apasă pe călcâie pentru a înfige placa în zăpadă.

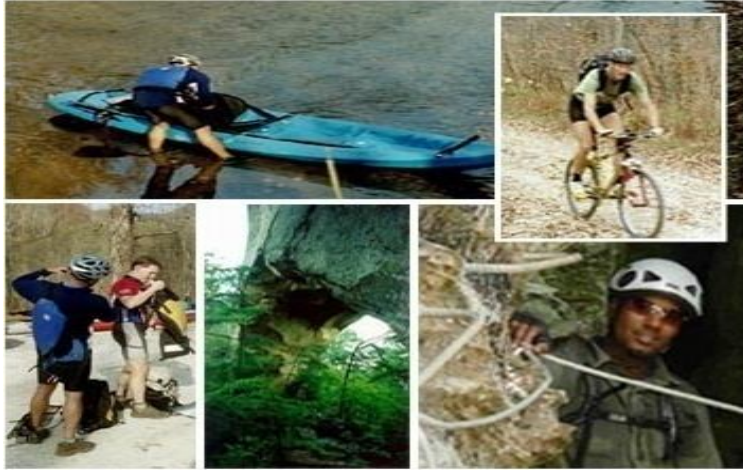


Snowkitingul se poate practica pe munte, pe lacuri și câmpii înghețate pe schiuri sau placă, propulsat de un zmeu cu puterea vântului. Snowkitingul este sportul cel mai bun pentru învățarea și practicarea tehnicilor care se folosesc în kiteboarding.



TERESTRE

Adventure race sunt competiții ce cuprind probe de orientare, ciclism, cross, sporturi nautice, alpinism, etc. Echipele participante la competițiile de adventure racing pot avea 2-5 membrii, în funcție de regulile stabilite de fiecare organizator, întrecerea desfășurându-se pe durata a 3-7 zile și distanțe de 200 până la 500 km.



Alpinismul implică asumarea unor riscuri, datorită naturii traseelor care pot fi deseori o combinație de pasaje de stâncă, zăpadă sau gheață, cu factorii de risc specifici fiecăreia. Pe lângă acestea mai pot apărea dificultățile de acces la traseul propriu-zis, găsirea liniei acestuia, durata ascensiunii, schimbările de vreme.

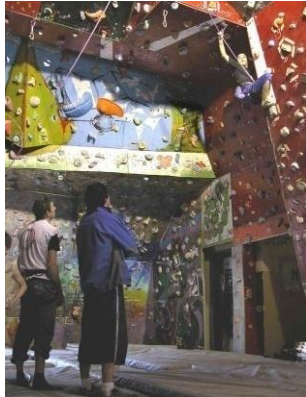
În aceeași categorie se mai deosebesc escalada liberă și escalada artificială.

Escalada liberă este escalada cu prize naturale, fără folosirea mijloacelor artificiale pentru înaintare, pitoane și celelalte mijloace artificiale nefiind folosite decât pentru asigurare.

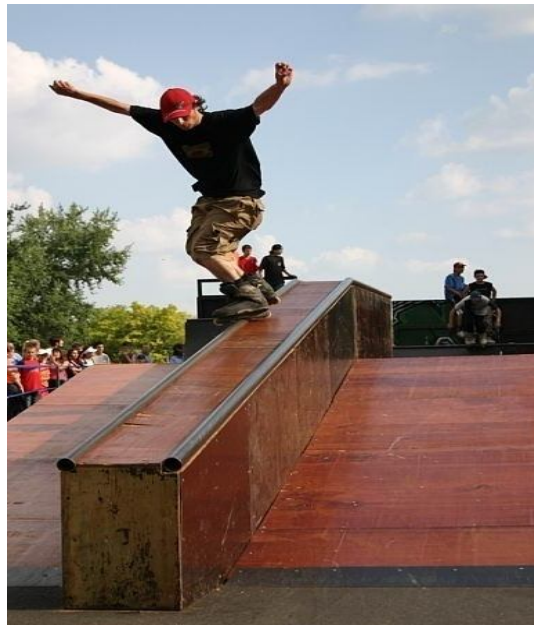
În funcție de conformația terenului se folosesc tehnici diferite: escalada în fisuri, în hornuri, în diedre și pereți. Escalada se desfășoară cu precădere în forme de relief verticale.

Escalada artificială începe din momentul în care se folosesc pitoanele drept prize de mână sau de picior.

Escalada poate fi practică în natură, în zonele muntoase unde pereții de stâncă permit acest lucru sau în spații special amenajate, pe pereți artificiali.



Role este un tip de patinaj în care se utilizează echipament de protecție pentru încheieturi (genunchi, coate) și cap, iar pentru prevenirea accidentelor acest sport este practicat în spații delimitate (piste, parcuri).



Skateboardingul a fost practicat inițial de surferi ca mijloc de antrenament, iar ulterior a început să fie practicat și de alte persoane. În general sunt folosite diverse forme de deplasare alternate cu execuția unor elemente acrobatice.



Parkour este activitate inspirată din motricitatea omului, prin efectuarea continuă și eficientă a mișcărilor peste, sub, prin sau în jurul obstacolelor (naturale și antropice) din mediul înconjurător. Scopul parkour este să adapteze mișcarea omului la orice obstacol din calea sa. David Belle susține că esența parkour-ului este dată de agilitatea fizică și gândire dinamică pentru a rezolva situații dificile sau pentru a ajunge în orice loc.

Cuvântul “parkour” vine din limba franceză “parcours” – “curs”. Inspirația pentru Parkour a venit din multe surse, cea principală fiind metoda de antrenament introdusă de George Hébert în armată. Soldații francezi din Vietnam au fost inspirați de munca lui Hébert și au creat “parcours du combattant” (drumul cu obstacole din cadrul antrenamentului militar), iar David Belle s-a inspirat de la soldații francezi creând Parkour.

Termenul “traceur” este un substantiv derivat din verbul “tracer” - a trasa, a desena, în cazul de față se traduce “a urmări o rută”.



PE ROȚI

Ciclism extrem

Presupune utilizarea unei biciclete speciale - **mountain bike** – o bicicletă foarte performantă, folosită la cursele de coborâre și cross. Inițial bicicleta a fost folosită pentru a coborî munții folosind căările, iar cross-ul a apărut mai târziu.

Categorii de probe:

- **cross country** – bicicletele utilizate sunt foarte ușoare (9-10 kg), având suspensii adaptate pentru deplasări pe teren accidentat; folosite pentru ascensiune, în general.

- **enduro** – greutatea bicicletelor este cuprinsă între 14 și 16 kg, având o suspensie ajustabilă ce poate ajunge până la 15 cm, sunt

biciclete rezistente folosite în condițiile grele ale drumurilor de deal și munte.

- **freeride** – bicicletele folosite sunt identice cu cele din categoria enduro, doar greutatea este mai mare – până la 20 kg, sunt biciclete concepute pentru coborâre sau călătorie cu viteză mică, ele permit și efectuarea unor acrobații.

- **coborâre (downhill)** – sunt curse contracronometru de coborâre, construcția bicicletelor fiind concepută în acest scop: greutate medie (18 kg), suspensii mari (18 cm).

- **trial** – bicicletele au roți mari (între 20 și 26 inch), nu au suspensii, scaun, greutate este cuprinsă între 7- 9 kg, care permit efectuarea facilă a manevrelor.

- **sărituri** – pentru execuția săriturilor este necesară o bicicletă rezistentă cu roți de mărime medii, suspensii mici (10 cm) și sistem de frânare eficient.

- **viteză** – cursele de viteză pe teren variat necesită biciclete cu structură de oțel, roți mari (29 inch), schimbător de viteze.

- **cross montan** – se desfășoară sub formă de concurs între 4 bicicliști, de obicei pe un traseu de coborâre montan, bicicleta fiind solidă pentru a face față solicitărilor de pe traseu (accelerări, frânări, viraje).

- **salom în doi** – este o formă ce prezintă similarități cu crossul montan, însă întrecerea se desfășoară între doi bicicliști,

cursa fiind una mai tehnică, combinată cu sărituri și existența porților pe traseu.



Sporturi cu motor

Cuprind o multitudine de forme competiționale sau necompetiționale pe mijloace cu tracțiune motorizată în care competitorii își demonstrează abilitățile. În această categorie intră curse moto și auto, care la rândul lor pot fi divizate în probe de drum și în afara drumului.

Clasificare:

- **curse pe pistă**, desfășurate individual sau pe echipe care se întrec pe un circuit ce poate avea diferite forme; de asemeni se pot desfășura pe suprafețe de pistă cu textură diferită.

- ***cursă tip raliu*** – presupune navigarea pe drumuri publice în care competitorii trebuie să treacă prin diferite puncte de control de pe traseu cu respectarea regulilor de circulație. Din această categorie fac parte Campionatul Mondial de Raliuri (WRC) sau Campionatele Naționale de Raliuri.

- ***curse pentru stabilirea de recorduri pe uscat*** – se desfășoară pe piste lungi (1,5 – 5 km), drepte, de obicei pe spațiul unor foste lacuri. Competitorul trebuie să depășească viteză maximă a recordului în vigoare pentru a fi omologat la clasa la care concurează și să revină la locul de plecare.

- ***freestyle*** – competiție bazată pe efectuarea de acrobații în aer cu ajutorul motocicletelor.

- ***trial*** – se desfășoară în aer liber sau spații închise pe un traseu delimitat, în care concurentul nu are voie să pună picior pe sol. Câștigător este cel care termină traseul cu cele mai puține penalizări în perioada de timp stabilită de organizatori.





ACTIVITĂȚI MOTRICE PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

Majoritatea activităților sportive prezentate pot fi practicate și de către persoanele cu dizabilități, însă în anumite situații trebuie făcute o serie de ajustări privind echipamentele utilizate în funcție de dizabilitatea / dizabilitățile pe care le are practicantul.

Astfel au apărut sporturi adaptate la care se organizează competiții, incluzând unele similare cu Jocurile Olimpice - numite Jocurile Paralimpice și care sunt adresate majorității categoriilor de deficiențe:

- atletism (amputații, orbi, deficit intelectual, paralizii locale)
- baschet din cărucior
- biatlon (amputații, orbi, paralizii locale)
- boccia (plasarea de mingi cât mai aproape de o minge țintă prin aruncare)
- călărie
- canoe
- canotaj
- ciclism
- curling din cărucior
- dans din cărucior

– fotbal 5 la 5 în care mingea după ce este degajată de portar scoate anumite sunete pentru a dirija jucătorii care au ochii acoperiți;

– fotbal 7 la 7 – respectă regulile jocului de 11 la 11 cu excepția poziției afară din joc;

– goalball - jucarea unei mingi (ce are în interior colopței) din culcat spre terenul echipei adverse; este adresat persoanelor cu deficiențe de vedere care au ochii acoperiți pe parcursul jocului;

– haltere

– hochei pe gheață

– judo

– natație

– navigație

– rugby din cărucior

– schi alpin pentru persoane cu dizabilități (amputații, orbi, paralizii locale)

– schi fond

– scrimă din cărucior

– tenis de masă

– tenis din cărucior

– tir cu arcul

– tir

– triatlon

– volei din așezat - în care bazinul trebuie să fie în contact permanent cu solul; terenul este redus la 10x6m, însă efortul și viteza de joc sunt mai mari.

Practicarea diferitelor sporturi în funcție de posibilitățile individuale constituie un mijloc eficient de integrare socială a persoanelor cu dizabilități.

CONCEPEREA PROGRAMELOR DE ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER

În conceperea programelor pentru activitățile de timp liber la interior sau în aer liber trebuie ținut cont de anumite aspecte metodologice pentru a asigura implicarea practicanților și succesul acestui tip de activitate (Bota A., 2011, p.44-46):

- program echilibrat și variat - ținând cont de formele de organizare a colectivului (frontal, pe perechi, grupe sau individual) și alternarea mijloacelor (exerciții, jocuri) folosite;

- promovarea durabilă a activităților recreative – prin utilizarea acelor ramuri sau elemente din ramurile sportive în concordanță cu particularitățile individuale, dar și preferințele practicanților (sporturi individuale – alergare, jogging, înot, ciclism sau de echipă);

- caracter formativ al activității – pentru alegerea optimă a modului de practicare a exercițiilor fizice în funcție de motivația personală, astfel încât oferta trebuie să fie largă și generoasă pentru a avea de unde alege indivizii;

- corelație între efortul fizic și psihic, și promovarea trăsăturilor de personalitate pozitive;

- introducerea treptată a elementelor de competitivitate;

- utilitate publică și comunitară largă;

- promovare și integrare socială;

- asigurarea unei durate optime de lucru (volum) în funcție de potențialul practicanților;
- alternarea activităților de tip aerob cu cele de tip anaerob;
- asigurarea unei intensități moderate și submaximale în activitățile efectuate (40-85%) - raportate la frecvența cardiacă maximă;
- solicitarea alternativă a tuturor grupelor musculare;
- frecvența săptămânală a programului / activității – minim de 3 ori;
- necesitatea evaluării prealabile a stării de sănătate a celor care doresc să practice exercițiile fizice.

Aspectele prezentate anterior au rolul de a ghida în realizarea programului de activități ținând cont de disponibilitate și motivația indivizilor pentru a practica exercițiile fizice și de nivelul condiției fizice.

CARACTERUL SPORTIV AL ACTIVITĂȚILOR INDOOR ȘI OUTDOOR

Activitățile motrice competiționale reclamă un efort fizic mai intens și susținut, sub limita celui din activitatea sportivă de performanță, fiind pe un nivel intermediar între activitățile motrice de timp liber și cele din sportul de performanță.

Loisirul sportiv are următoarele caracteristici specifice:

- nu se caută performanța și eforturile intense, de limită;
- nu necesită antrenamentul sistematic și riguros conceput;
- produce relaxare, condiție fizică optimă;
- poate fi practicat individual sau în grup, în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive;
- determină contactul cu natura, descoperirea de locuri noi și experiențe unice;
- este o formă populară și accesibilă de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber.

Loisirul sportiv a cunoscut o evoluție ascendentă din punct de vedere al numărului de practicanți și economic în ultimii ani, fapt demonstrat de vânzările crescute de articole sportive.

Activități utilizate la sfârșitul zilei sau al săptămânii (mersul pe jos, cicloturismul, alergarea, jogging-ul, jocurile sportive), sunt

mijloace frecvente utilizate de oameni din ce în ce mai numeroși, adepți ai unui stil de viață sănătos.

Recreerea prin efort fizic îmbracă forme variate, începând de la jocul copilului și evoluează spre forme complexe instituționalizate cu reguli stricte de funcționare.

Fiecare din formele de recreere se caracterizează printr-un anumit nivel de participare al subiectului:

- **constructiv** conduce la participare activă, fapt ce duce la o implicare emoțională, activă cu efecte în plan creativ.

- **destructiv** este nociv pentru individ (jocurile de noroc) dar și pentru societate (diverse forme de întrecere ce presupun violența).

Majoritatea formelor de recreere ce impun practicarea exercițiilor fizice se încadrează în categoria participării activ-constructive pentru cei mai mulți dintre practicanți.

Sportul propriu-zis constituie un loisir cu vizibilitate redusă deoarece necesită un nivel bun al calităților motrice, experiență motrică, investiție personală importantă, înscrierea într-un club.

Contextul economic și social a dus la apariția a două tipuri de criterii ce caracterizează schimbările intervenite în practica sportivă: cantitative și calitative.

Fiecare sport are o semnificație particulară pentru practicant, iar în plan evolutiv apar continuu sporturi noi.

Spațiile amenajate pentru practicarea activităților sportive se pot grupa în trei tipuri principale:

- spații special destinate: stadioane, piscine, săli de sport;
- amenajări sportive prin adaptarea unor spații existente;
- spații sportive prin includere: plaje, piețe, străzi, ziduri, parcuri.

Practicarea loisirului sportiv creează o percepție socială nouă:

- primează practica individuală în raport cu cea colectivă;
- practicarea activităților sportive în spații din cadrul natural;
- socializare în funcție de necesități: club, sală privată, familie, grup de prieteni;
- utilizarea de echipamente sportive personalizate în practica sportivă.

Loisirul sportiv preia valorile sistemului instituțional și a celui comercial.

Valori specifice sistemului instituțional:

- practicanții se identifică cu clubul sau federația, promovând valorile naționale;
- are dimensiune etică bazată pe valorile olimpismului;
- dimensiunea emoțională conturează sentimentul apartenenței la un grup (practicanți, spectatori, conducători).

Valori specifice sistemului comercial:

- oferta aparține cluburilor de tip asociativ care organizează practici de loisir sportiv necompetitive;

- oferta aparține asociațiilor sau cluburilor care pun la dispoziție logistica pentru eventualii practicanți, care plătesc un anumit tarif pentru aceste servicii (cluburi de echitație, tenis, schi, cicloturism).

În domeniul loisirului comercial centrarea se face pe principiile managementului și marketingului eficient, adaptat continuu la cerere.

ANTREPRENORIAL ÎN ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER

Loisirul comercial

Loisirul este un sistem deschis, în care este dificilă obținerea sentimentului de apartenență la o comunitate. Structurile care oferă modalități de petrecere a timpului liber de tip sportiv clienților sau practicanților săi nu sunt organizați într-o rețea, cu excepția celei sectoriale, din motive comerciale. Nu se poate vorbi de un univers al loisirului sportiv într-un ansamblu de valori care sunt comune organizatorilor și practicanților. O trecere în revistă a ofertanților de activități de timp liber ține seama de diversitatea ofertelor și a obiectivelor avute în vedere.

Mizele pe care se pune accent sunt cele specifice unei piețe economice deschise și concurențiale: *clienți și produse*.

Profilul antreprenorului în sectorul sport-loisir

În acest sector, manager este un bărbat, mai rar de o femeie, având vârsta cuprinsă între 20 și 35 ani, care își conduce afacerea foarte riguros. Are studii superioare, este autodidact, are capacitatea de a rezista stresului și presiunilor, acestea fiind atuurile pentru succesul în acest sector. Majoritatea provin din mediul urban și nu

sunt conștienți de riscurile ce trebuie asumate la debutul în această activitate.

Pe parcurs se informează asupra detaliilor tehnice necesare, iar dacă întreprinzătorul a trecut printr-o experiență de acest tip șansele de reușită sunt foarte mari. Competențele manageriale sunt atuuri apreciable, mai ales capacitatea de a gestiona un proiect.

În general managerul aduce inovații într-un mediu concurențial, iar implicarea sa se va face cu prioritate în activități care sunt des solicitate de clienți/public (loisir în aer liber, jocuri, activități senzaționale și de aventură, turism).

Pentru a se face cunoscut și a obține primele rezultate sunt necesari minim 2-3 ani. Financiar și organizatoric pentru a începe o astfel de afacere este necesar aproximativ un an. În 90% din cazuri sunt create societăți gen „S.R.L.”, cu un capital social mic la început, dar care va crește odată cu apariția succesului. Pentru a demara o asemenea activitate, antreprenorul riscă, fiind nevoit să facă un împrumut bancar. Din momentul apariției primelor rezultate (după 2-3 ani), șansele de reușită ale afacerii sunt de peste 60%.

Posibilitatea obținerii de fonduri nerambursabile de la instituții publice și / sau private pentru finanțarea unui asemenea proiect sunt medii, iar valoarea se poate situa între 10 și 90% din totalul acestuia.

Investitorul nu se poate baza pe sprijinul celor care și-au consolidat o afacere în acest sector (concurența).

Factori de succes într-o afacere de sport-loisir

În sectorul sport-loisir, apariția de noi produse și servicii au ca punct de plecare, în general:

- structura pieței, forma concurențială dominantă existentă în acest sector în momentul lansării (piață deschisă sau închisă, piedici la debutul afacerii, nivelul de organizare și dezvoltare a sectorului);

- motivația și personalitatea întreprinzătorului sunt factorii de succes (lipsa ambiției și a personalității sunt adesea sinonimele unei strategii timide);

- nivelul experienței și al cunoștințelor întreprinzătorului;

- conștientizarea obstacolelor pe care le va avea de înfruntat;

- viziunea personală de dezvoltare a sectorului;

- originalitatea, relevanța și oportunitatea ofertei alături de receptivitatea publicului țintă;

- tendințele sectorului și importanța pieței de consum (o ofertă variată, bine identificată are mari șanse de reușită la nivel

național, în timp ce una restrânsă, orientată spre un public țintă are șanse de reușită în anumite zone - litoral, munte).

Capacitatea antreprenorului de a se ghida după aceste repere și a lua deciziile optime în momentele importante asigură succesul activității inițiate.

Rolul strategiilor diferențiate

Antreprenoriatul presupune și numeroase incertitudini. Concurența intra și extrasectorială, care este puternică, dar și cea dintre diferitele tipuri de afaceri îi obligă pe întreprinzători să adopte măsuri specifice.

Dinamismul concurențial trebuie să aibă la bază o logică de creștere economică progresivă, care presupune pentru majoritatea întreprinzătorilor un demers de marketing mai accesibil. De multe ori procesul antreprenorial operează în etape graduale, în funcție de context:

- tipuri de servicii;
- produse/servicii adresate unui segment sau tuturor;
- activitate restrânsă sau de notorietate;
- oferte noi sau substituenți.

Promovarea produselor noi sau unor activități noi trebuie să treacă printr-o fază de cercetare și aplicare la un grup restrâns pentru

a se observa reacțiile acestora, în urma cărora se va decide lansarea acestora pe piață.

În sectorul sport-loisir, segmentarea ofertei în cadrul aceleiași categorii impune nu numai un spirit inovator, diferențiat, dar și o viziune a posibilităților de transformare a oportunităților în inovații, apoi în produse care au priză la public.

În activitățile de timp liber există două tendințe majore de dezvoltare antreprenorială (locală, respectiv națională / internațională), fiecare având avantaje și dezavantaje.

Antreprenoriat și dezvoltare la nivel local

Avantaje

- riscuri financiare limitate
- fonduri minime pentru demararea afacerii
- testarea la scară mică a produselor și serviciilor

promovate

- adecvare optimă între cerere și ofertă
- control facil al afacerii
- costuri de promovare reduse
- gestionare eficientă a activității
- posibilitatea unei extinderi strategice

Dezavantaje

- consum de timp și energie pentru extindere

- risc de plagiat a produselor și serviciilor
- lipsa ambiției economice
- tendința de utilitarism a ofertei
- marketing limitat fără diversitate
- experiență locală
- număr redus de oportunități

Antreprenoriat și dezvoltare la nivel național/internațional

Avantaje

- acapararea imediată a pieței
- dominare sectorială
- avantaje concurențiale
- viziune strategică pe termen lung
- amortizare bună a afacerii
- impact mare al vânzărilor
- câștiguri importante
- realizarea unor parteneriate
- credibilitate
- adaptarea ofertei

Dezavantaje

- fonduri inițiale mari
- riscuri financiare importante
- costuri cu cesiuni, achiziții, licențe

- eforturi mari de promovare
- dificultăți de adecvare între cerere și ofertă
- conducerea afacerii de la distanță
- costuri de protecție industrială și intelectuală
- costuri de certificare și omologare
- control insuficient al pieței

Finanțarea activităților de timp liber

Anumite entități / instituții publice sau private alocă fonduri pentru finanțarea de activități de timp liber pentru comunitate sau angajați.

Pentru a desfășura activități finanțate în acest mod doritorii trebuie să aplice printr-un proiect, care în linii mari are următoarea structură (unele entități au modele proprii de proiecte de finanțare care trebuie completate de aplicanți).

PROIECT - model

1.Solicitant:

2.Descrierea activității, a resurselor și a obiectivelor solicitantului. Descrierea experienței în elaborarea și managementul proiectelor

3.Titlul proiectului: _____

4.Locul desfășurării proiectului (localitate):

5.Durata proiectului: de la _____ până la _____

6.Rezumatul proiectului:

- titlul
- scopul
- grupuri țintă, beneficiari
- activitățile principale
- rezultatele estimate

7. Scopul și obiectivele proiectului

8. Justificarea proiectului

9. Rezultatele scontate: impactul proiectului, mijloace de monitorizare și evaluare a rezultatelor

10. Echipa proiectului

11. Partenerul (-ii) proiectului (dacă este cazul)

Bugetul de venituri și cheltuieli

Organizația/Persoana fizică.....

Proiectul

Perioada și locul desfășurării

Nr. crt.	Denumire indicatori	TOTAL	TRIM I	TRIM II	TRIM III	TRIM IV	OBSERVAȚII
I.	VENITURI – TOTAL, din care:						
1.	Contribuția beneficiarului (a+b+c+d)						
a).	Contribuție proprie						
b).	Donații						
c).	Sponsorizări						
d).	Alte surse						
2.	Finanțare nerambursabilă						
II.	CHELTUIELI – TOTAL, din care:						
1.	Închirieri						
2.	Onorarii /Fond premiere/Consultanță						
3.	Transport						
4.	Cazare și masă						
5.	Consumabile						
6.	Echipamente						
7.	Servicii						
8.	Administrative						

9.	Tipărituri						
10.	Publicitate						
11.	Alte cheltuieli (se vor nominaliza)						
	TOTAL						
	%						

Detalierea cheltuielilor cu evidențierea surselor de finanțare pe fiecare categorie de cheltuieli:

Nr crt	Categoria bugetară	Contribuția finanțator	Contribuția Beneficiarului		Total buget
			Contribuția proprie	Alte surse (donații, sponsorizări)	
1.	Închirieri				
2.	Fond premiere/Consultanță				
3.	Transport				
4.	Cazare și masă				
5.	Consumabile				
6.	Echipamente				
7.	Servicii				
8.	Administrative				
9.	Tipărituri				
10.	Publicitate				
11.	Alte cheltuieli (nominal)				
	TOTAL				
	%				100

**CHESTIONAR PRIVIND
ORGANIZAREA TIMPULUI PERSONAL**

- 1. Câte ore dormiți? La ce oră vă culcați?**
- 2. Dormiți după amiază?**
- 3. Respectați cele trei mese principale? Cât timp cheltuiți zilnic cu ele?**
- 4. Citiți zilnic? Cât timp?**
- 5. Câte ore pe zi dedicați pregătirii profesionale?**
- 6. Faceți zilnic exerciții fizice? Dacă nu zilnic, de câte ori pe săptămână? Cât timp?**
- 7. Câte filme vizionați pe săptămână?**
- 8. Cât timp petreci zilnic în fața televizorului sau a calculatorului?**
- 9. Cât timp liber al vostru și numai al vostru aveți pe săptămână (în ore)?**
- 10. Cum vă petreceți timpul la sfârșit de săptămână?**

Bibliografie

1. **Albu, V.**, (1996), Istoria educației fizice și sportului. Editura Ex-Ponto, Constanța
2. **Bota, A.**, (2011), Activități motrice de timp liber, Editura Discobolul, București
3. **Chirazi M.**, (1998), Culturism. Îndrumar metodic. Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași
4. **Cooper K.**, (1997), O nouă cale de a prelungi viața. Editura ELIT, Iași
5. **Davis, R., Bull, C., Roscoe, J., Roscoe, D.**, (1992), Physical education & the Study of Sport, Wolfe Publishing, New Jersey
6. **Dumazedier, J.**, (1990), Toward a society of leisure, Encyclopaedia Universalis, Paris
7. **Dumitru, G.**, (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București
8. **Leuciuc F.V.**, (2009), Activități turistice, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
9. **Leuciuc F.V.**, (2014), Istoria Educației Fizice și Sportului (I), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava

10. **Leuciuc F.V.**, (2014), *Culturism*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava

11. **Luca A., Luca G.**, (2001), *Sportul pentru toți*, Editura Fundației Altius Academia, Iași