

științifică internațională studențească ”Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, ed. a 13-a, 15 apr. 2009. Chișinău, 2009, pp. 33 – 35.

4. Deleu I. *Aprecierea stării fizice a sportivilor înotători (băieți și fete) în baza unor parametri fiziologici – biochimici. În: Studia Universitatis. Seria: Științe reale și ale naturii, 2012, nr. 1, pp. 119 – 124.*

5. Dinu V., Truția E., Popa Cristea E., Popescu A. *Biochimie Medicală. Mic tratat. București: Ed. Medicală, 2002. 268 p.*

6. Dricu A., Purcaru O., Tache D., Dănoiu S. *Elemente de Biochimie. Craiova: Ed. Medicală Universitară, 2009. 235 p.*

7. Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale. București: Ed. FEST, 2005. 438 p.*

8. Erhan E., Deleu I. *Monitorizarea nivelului de acid lactic al halterofililor de performanță. În: Conferința științifică internațională studențească “Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice” : ed. a 17-a, 16-17 mai 2013. Chișinău, 2013, pp. 88 - 91.*

9. Абсальямов Т.М., Платонов В.Н., Шабур М.М. *Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 487 с.*

10. Coleman E. *Carbohydrate and exercise. In: Sport Nutrition. Chicago: The American dietetic association, 1999. pp. 56 – 72.*

ROLUL MIJLOACELOR DIN FITNESS ÎN REALIZAREA OBIECTIVELOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ A ADOLESCENȚILOR

Liușnea Cristian Ștefan, Gheorghiu Aurelian,
Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România
Dorgan Viorel,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract: *Fitness is the sport that pursues modeling and toning the entire muscular system. The purpose of the fitness that through a system of exercises performed with different coarseness (hantele, dumbbells, barbells) or through special devices, to develop a healthy body, strong and beautiful with a harmonious and proportioned musculature, prominently contoured and well illustrated.*

To obtain significant results in fitness must be taken of a number of key factors such as:

- A scientifically designed and conducted systematic training for a long time;

- Adequate food intended purpose - depletion of fat, muscle toning etc .;

- An appropriate recovery of the body after physical effort being put in during training.

Thus we can say that the ultimate goal in practice is to obtain a fitness with a muscled body, but reported permanently proportion criteria, symmetry, embossing, etc. To obtain a well-developed body, in addition to exercises conducted and nutrition necessary to sustain the effort, a particularly important role they have and means of recovery from physical effort.

Keywords: *Fitness/ bodybuilding, objective, means, physical development*

În domeniul sportiv, mijloacele reprezintă „instrumentele” cu ajutorul cărora se ating obiectivele în toate etapele de pregătire. Mijloacele sunt folosite de sportiv, dar în același timp sunt demonstrate și explicate atât practic, cât și teoretic, de către antrenor.

În 1969, M. Hebbelink dezvoltă conceptul total fitness, susținând faptul că este necesar să se ia în considerație, atunci când se apreciază facultatea individului de a se mișca, legătura dintre factorii anatomico-fiziologici și forța, puterea, precizia, viteza de duranță a subiecților [19].

Fitness-ul reprezintă „o formă automativă de participare sistematică, la practicarea exercițiilor fizice în scopul îmbunătățirii calității vieții” [18]

Conceptul de fitness este utilizat în cadrul strategiei generale de menținere a stării de sănătate, el exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții, fiind în același timp „o condiție dinamică, multidimensională, ce se bazează pe o stare de sănătate pozitivă și include mai multe componente: fitness intelectual, social, spiritual și fizic” [16].

P. Allsen, J. Harrison, B. Vance consideră fitnessul fizic o **„reflectare a abilității de a munci cu vigoare și plăcere, fără oboseală, având suficienta energie și pentru activități de hobby și recreative sau pentru situații neprevăzute; aceasta are legătură cu starea mentală și cea fizică bineînțeles”** [1].

Fitness-ul fizic este „capacitatea corpului de a funcționa la un nivel optim, atât în situații de urgență, cât și în viața de zi cu zi [21].

Ch. Corbin și R. Lindsey [12]. definesc fitness-ul prin **„capacitatea întregului corp, incluzând mușchii, scheletul, inima și alte părți, de a răspunde eficient tot timpul.”**

Doctorii Kraus H. și Raob W. menționați de H. B.Falls, A. M. Baylon, R.K. Dishman [18], consideră faptul că fitness-ul fizic se referă la **„ acele aspecte ale funcțiilor fiziologice și psihologice care oferă protecție împotriva unor tipuri de boli degenerative, precum: boli cardiovasculare, obezitate și unele cu tulburări musculo-scheletice”**. Aceste afecțiuni le-au numit boli hipokinetice pentru că foarte des sunt asociate cu nivelul scăzut de cheltuială energetică, situație prezentă mai ales la persoanele sedentare.

După unii autori, componentele fitness-ului propriu-zis sunt:

- capacitatea aerobă(fitness aerobic);
- puterea și anduranța musculară;
- flexibilitatea (mobilitatea);
- compoziția corporală (procentul de țesut adipos);
- nutriția – (cantitatea de alimente și adaosuri consumate într-o perioadă de 5-7 zile, pentru menținerea masei corporale) [17].

Aceste componente sunt dependente de starea de sănătate, ceea ce înseamnă că orice individ își poate îmbunătăți aceste calități chiar dacă nu are aptitudini sportive.

Fitness-ul fizic reprezintă o parte a educației fizice, care, la rândul ei, este integrată educației generale; de aceea, fitness-ul fizic trebuie să devină o preocupare, o responsabilitate a profesorilor de educație fizică, dar și a părinților, copiilor, a întregii societăți.

Fitness-ul fizic trebuie să fie profund inclus în activitatea de educație fizică (în mod special, în lecții) din școli. Înțelegând conceptul de fitness fizic, se pot forma legături importante cu alte discipline școlare, precum anatomia, fiziologia, biochimia.

În 1984, Dragnea A. [13] completează ideea accentuând influența proceselor psihice. În ceea ce privește metodica de antrenament - Mellerowich, în lucrarea “Training” considera că, dacă vrem să dezvoltăm și să acționăm asupra capacității aerobe, o putem face ori prin metoda antrenamentului cu “intervale” ori prin metoda antrenamentului de muncă permanentă, deci continuă (de fapt le statuează ca metodă pentru dezvoltarea capacității aerobe). “Înseamnă cumva că dezvoltarea rezistenței este egală cu dezvoltarea capacității aerobe” .

V. M. Zatziorski, în cartea sa [29] este de părere că pentru îmbunătățirea capacității aerobe se folosesc următoarele metode:

- metoda antrenării cu efort uniform;
- metoda antrenării cu efort repetat;
- metoda antrenamentului cu eforturi variabile.

Autorii români Gh. Mitra și Al. Mogoș [23] prezintă următoarele metode:

1. metode bazate pe variația volumului:

- metoda eforturilor uniforme-continue;
- metoda eforturilor repetate.

2. metode bazate pe variația intensității:

- metoda eforturilor variabile;

- metoda eforturilor progresive.

3. metode bazate pe variația intensității și volumului

- metoda antrenamentului pe intervale.

Aceeași clasificare o găsim la Gh. Cârstea [8, 9, 10] cu schimbarea terminologiei:

1. procedee metodice bazate pe variația volumului efortului:

- procedeul eforturilor uniforme;

- procedeul eforturilor repetate.

2. procedee metodice bazate pe variația intensității efortului:

- procedeul eforturilor variabile;

- procedeul eforturilor progresive.

3. procedeul metodic bazat atât pe variația volumului, cât și a intensității efortului:

- procedeul cu intervale.

În concluzie, putem spune că majoritatea autorilor tratează această problemă aproximativ similar, cu anumite diferențe din punct de vedere terminologic. Cercetătorilor care studiază această problemă nu le rămâne decât să aleagă o cale sau alta. Menționăm, încă o dată, ca ceea ce diferențiază aceste procedee între ele sunt conținutul și metodologia lor și trebuie să îl alegem pe cel mai eficient.

Problematika dezvoltării calităților motrice prin mijlocirea diferitelor procedee metodice cunoscute în educația fizică și sportivă școlară este mai bine aprofundată în domeniul sportului, al fitnessului comparativ cu alte domenii de cercetare în educația fizică.

În antrenamentele de fitness sunt utilizate două categorii de mijloace:

- **mijloace specifice** exclusiv ale domeniului;

- **mijloace asociate** (complementare), împrumutate din alte domenii, care ajută la atingerea obiectivelor propuse.

1. Mijloacele specifice culturismului și fitness-ului au rolul de a prelucra în mod special musculatura corpului omenesc, sub toate aspectele: volum, reliefare, definire musculară, proporție, simetrie etc.

În fitness, aceste mijloace – exerciții cu îngreuiere sunt reprezentate de:

- exercițiile fizice efectuate cu propria îngreuiere (flotări, tracțiuni etc.);

- exercițiile fizice efectuate cu greutate libere (gantere, haltere);

- exercițiile fizice efectuate la diferite aparate (bănci, suporturi, helcometre cu greutate culisante etc.)

Exercițiul fizic efectuat cu îngreuiere reprezintă esența mijloacelor specifice culturismului și fitness-ului, indiferent de scopul propus sau de nivelul de pregătire.

În comparație cu disciplinele din învățământ sau cu alte activități unde exercițiul este un instrument de lucru, în culturism acesta reprezintă un act motrice elementar, un mod de operare prin care se solicită o grupă musculară cu un scop bine determinat. Nu se poate face o comparație între un exercițiu din majoritatea ramurilor sau disciplinelor sportive, unde acesta, de cele mai multe ori, este reprezentat de o succesiune de acte motrice (mișcări elementare) și un exercițiu din culturism, unde nu este altceva decât un gest motrice. Actul motrice sau „gestul motric” este o mișcare efectuată voluntar, cu ajutorul musculaturii scheletice, în vederea stabilirii unei relații optime cu mediul înconjurător [10].

O succesiune de acte motrice reprezintă o acțiune motrice, iar mai multe acțiuni stau la baza activității motrice. Iată așadar nivelul la care se oprește exercițiul fizic în domeniul culturismului.

Forma exercițiului fizic în fitness/culturism reprezintă aspectul exterior, vizibil al unei

mișcări. În acest sens se poate discuta despre:

- poziția corpului raportată la aparatul sau obiectul de lucru cu care se lucrează;
- amplitudinea mișcării;
- ritmul și tempoul mișcării;
- relația care se stabilește între două segmente sau între segmente și corp;
- modul în care se abordează aparatele sau greutatea;
- direcția în care sunt acționate segmentele pe parcursul mișcării;
- traiectoria mișcării;
- viteza mișcării;
- forța de încordare necesară învingerii greutății cu care se lucrează.

Când se discută despre exercițiul fizic în fitness/culturism, ne putem gândi la următoarele caracteristici:

- spațiale: poziții, direcții, amplitudine, distanță, traiectorii;
- temporale : durată, ritm, tempo ;
- spațio-temporale: viteza cu care se efectuează un exercițiu sau o anumită parte a acestuia, intensitatea;
- dinamice: forțele interne, externe necesare pentru învingerea greutății de lucru;
- topografice: grupa musculară implicată, ordinea grupelor musculare într-un program de lucru, capătul de inserție musculară solicitat.

Pentru crearea unei legături care să faciliteze comunicarea între antrenori și sportivi trebuie specificate, în primul rând, procesele ce stau la baza dezvoltării musculaturii, iar, în al doilea rând, trebuie descrise și redate exercițiile care alcătuiesc programele de lucru. Astfel, în cadrul activității este necesar să se țină cont de clasificarea, conținutul și forma exercițiului fizic.

Clasificarea exercițiilor fizice din fitness/culturism se poate face ținând cont de următoarele criterii:

1. **după materialele utilizate**, sunt exerciții efectuate:
 - cu greutatea propriului corp;
 - cu greutăți libere;
 - cu ajutorul unor aparate;
2. **după scopul lor**, sunt exerciții pentru :
 - dezvoltarea masei musculare;
 - scăderea țesutului adipos;
 - definirea musculaturii;
 - tonifierea musculaturii;
 - revenire sau relaxare;
 - încălzire.
3. **după numărul de grupe musculare implicate**, sunt exerciții:
 - analitice, care solicită o singură articulație (uniarticulare);
 - globale, care solicită cel puțin două articulații (biarticulare).
4. **după criteriul anatomic**, sunt exerciții pentru:
 - musculatura trunchiului (partea anterioară și posterioară);
 - musculatura membrelor superioare;
 - musculatura membrelor inferioare.
5. **după natura efortului depus**, sunt exerciții:
 - supramaximale;

- maximale;
 - medii;
 - de intensitate mică (folosite la încălzire).
6. **după natura contracției**, exercițiile sunt:
- dinamice (izotonice);
 - statice (izometrice);
 - mixte (auxotonice).
7. **după tipul contracției**, sunt exerciții:
- cu contracție concentrică;
 - cu contracție excentrică.

În concluzie, în fitness, exercițiul fizic este un gest motrice efectuat conștient, sistematic și repetat în vederea dezvoltării musculaturii, scăderii țesutului adipos, definirii musculaturii, creșterii tonusului muscular etc. Exercițiul fizic specific culturismului, repetat sistematic și conștient, are efecte pe toate planurile personalității umane, nu numai pe planul somatic sau motrice. În acest sens, exercițiul fizic are două aspecte distincte, sinonime cu relația cauză-efect, și anume :

- totalitatea mișcărilor segmentare sau globale care îl compun;
- efectele asupra musculaturii și implicit asupra organismului, atât cele imediate, cât și cele pe termen lung.

Exercițiile pot fi executate fie cu **propria în greutate** – în special cele de încălzire, cu greutate liberă și la aparate.

Fitness-ul practicat **cu în greutate** poate fi folosit pentru participarea în competiții la mai multe secțiuni, deci de performanță, sau poate fi folosit cu succes de către oricine pentru întreținere corporală.

Prin utilizarea greutăților libere, mai ușoare decât cele folosite în culturism, se urmăresc mai multe obiective cum ar fi:

- scăderea în greutate prin reducerea cantității de țesut adipos;
- tonifierea musculaturii;
- îmbunătățirea rezistenței musculare și cardiorespiratorii etc.

Pentru realizarea acestor obiective, practicanții pot folosi o gamă variată de exerciții incluse într-un program adaptat vârstei, sexului, nivelului de pregătire anterioară, correlate cu o alimentație rațională, adecvată.

Antrenamentul cu greutate presupune utilizarea unor exerciții executate în sala de fitness cu propria în greutate, cu greutate liberă ce pot fi deplasate (gantere, haltere, discuri, bare etc), la care se pot adăuga exerciții de izolare, folosind aparate fixe (scripeți, helcometre, prese, benzi de alergare, biciclete staționare etc).

Exercițiile de fitness sunt mișcările efectuate împotriva unor rezistențe externe: greutate liberă, propria greutate, aparate – contracții dinamice sau împotriva unor rezistențe interne: mișcări de stretching - contracții statice.

Caracteristicile exercițiului fizic:

- influențează atât sfera fiziologică, fizică, cât și pe cea psihică;
- pot fi repetate sistematic în funcție de obiective;
- programele de exerciții se pot adapta în funcție de sex, vârstă, grad de pregătire fizică;
- conținutul exercițiului fizic este determinat de mișcările corpului sau ale segmentelor;

– se cuantifică prin volum, intensitate și complexitate.

În contextul actual, pentru contracararea riscurilor la care este supus individul, factorii nocivi reprezentați de stresul cotidian, lipsa de activitate (sedentarismul), precum și alimentația nesănătoasă tip fast-food etc., practicarea unei forme de mișcare într-un cadru organizat reprezintă o soluție reală a fiecăruia dintre noi.

Practicarea exercițiilor fizice trebuie să fie o dimensiune a nevoii de redescoperire a sinelui, o componentă a nevoilor umane superioare, mai ales în societățile moderne și la categoriile sociodemografice lipsite de mișcare în aer liber, informate și mobile.

Condițiile de climat obiectiv (resurse financiare, timp, lipsa facilităților pentru practicarea regulată a activităților fizice) nu trebuie să limiteze preocuparea indivizilor pentru sănătatea proprie, mai ales pentru adolescenți și tineri.

Referințe bibliografice:

1. Allsen, P. E., Harrison, J. M., Vance B., *Fitness for life*, Dubuque: IA. Brown, 1989.
2. Anzuică N., *Culturism, arta modelării musculaturii*, București: Editura „Publistar” S.R.L., 1993.
3. Baroga, L., *Educația calităților fizice combinate*, București: Editura Sport Turism, 1984.
4. Baroga, L., *Forța în sportul de performanță*, București: Editura Sport Turism, 1980.
5. Baroga, L., *Haltere și culturism*, București: Editura Sport Turism, 1977.
6. Bănătan, O., *Pregătirea fizică a studenților*, București: Editura Stadion, 1972.
7. *Ce știm despre forță, Vol. 1 și 2*, Centrul de Cercetări Științifice și Documentare Tehnică, Editura Consiliului Național Pentru Educație Fizică și Sport, București, 1972
8. Cârstea G., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura Universul, 1993.
9. Cârstea Gh., *Metodica educației fizice*, București: ANEFS, 1995.
10. Chirștea, *Educație fizică - teoria și bazele metodicii*, București: Editura ANEFS, 1997.
11. Chirazi M., Ciorbă, P., *Culturism. Întreținere și competiție*, Iași: Editura Universității “Al.Ioan Cuza”, 2006.
12. Ch. Corbin și R. Lindsey, *The ultimate fitness book*, New York: Leisure Press, 1984.
13. Dragnea A., *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, București: Editura Sport Turism, 1984.
14. Drăgan, I., *Medicina sportivă*, București: Editura Medicală, 2002.
15. Drăgan, I., Gurău, A., I., *Medicină sportivă aplicată*, București: Editura Editis, 1994.
16. Dumitru, Gh. *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Federația Română Sportul pentru Toți, București, 1997.
17. Epuran, M., *Pedagogie și psihologie, Lecția a II-a*, București: Editura IEFS, 1985.
18. H. B. Falls, A. M. Baylor și R. K. Dishman, *Essentials of Fitness*, Philadelphia Saunders College, 1980.
19. Hebbelinck, M. Borms, J. *Tests en Normalen Schalen von Lich Amelijke Prestatlege Schiktheid voor Jongens van 6-13 Jaar int Hent Lager Onderswijs*. Minstretrie van Nederlanse Cultuur, Brussels, 1969.
20. Ivan S., *Masajul pentru toți*, București: Editura Coresi, 1985.
21. Kartz, J., *Fitness Works, A blue print of lifelong fitness*. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc., 1988.
22. Liușnea C.Șt., *Haltere și culturism*, Galați: Editura Europlus, 2014.
23. Mitra Gh. ȘI Mogoș Al., *Dezvoltarea calităților motrice*, București: Editura Sport Turism, 1977.
24. Mârza D., *Metode speciale de masaj*, Bacău: Editura Plumb, 1998.
25. Mârza D., *Masajul terapeutic*, Bacău: Editura Plumb, 1998.
26. Popescu-Neveanu, P., *Dicționar de psihologie*, București: Editura Albatros, 1978.
27. Sârghie N. D., *Ghid practic pentru masaj de relaxare, terapeutic și reflexogenic*, Cluj Napoca, Editura Amanda, 1999.
28. Székely, L., *Culturism. Oameni, concursuri, exerciții*, Editura Sport-Turism, București, 1981.
29. Zatsiorsky V.M., *Kinetics of Human Motion*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
30. Wazny, Z., *Antrenamentul forței musculare*, București: Editura Consiliului Național Pentru Educație Fizică și Sport, 1981.
31. www.culturism.ro
32. www.topculturism.ro, UCEANU, F., *Programe de antrenament*
33. www.TrulyHuge.com, BEKER, P., *Body types*, 1999