

**Ovidius University of Constanta, Series Sport and Physical Education,  
vol.VIII, VIII-th year, the second Part**

**CONTENT**

**SPORT AND PERFORMANCE**

**Dan Iulian ALEXE / 5**

ANALYSIS OF STARTING REACTION RECORDED IN SPEED/HURDLES TRIAL, IN NATIONAL ATHLETIC CHAMPIONSHIP, JUNIORS II, INDOOR, BACĂU, 2008

**Margareta ANTON, Cosmina CHERAN, Anca HELTNE, Runi HELTNE / 11**

ASPECTS OF TRAINING ON JUNIORS THROWERS

**Margareta ANTON, Cosmina CHERAN, Anca HELTNE, Runi HELTNE / 19**

APECTS OF TRAINING OF THE BEST POLE VAULT FROM ROMANIA

**Aura BOTA, Constanța URZEALĂ/ 24**

ASPECTS OF MONITORIZING SOME FUNCTIONAL PARAMETERS IN AEROBIC EXERSATION

**Dana BĂDĂU, Florin PARASCHIV, Adela BĂDĂU / 31**

TECHNICAL AND TACTIC MOVEMENTS SPECIFIC TO HANDBALL GAME, ADJUSTABLE TO SYMMETRIZATION

**Dana BĂDĂU, Florin PARSCHIV, Adela BĂDĂU / 37**

EDUCATION OF SPECIFIC AMBIDEXTRY – FACTOR OF INCREASES PRECISION AND EFFICIENCY ON HANDBALL SHUTTINGS

**Gheorghe BALINT / 43**

STUDY ON THEORETICAL COMPONENTS OF TRAINING IN DEVELOP OF A SOCCER PLAYER

**Aurel BEJAN/ 50**

THE PERFORMANCES BEHAVIOR OF BASKETBALL ANMB TEAM

**Viorel BITANG, Andrei BITANG / 56**

STUDY OF STRATEGY OF DEVELOPMENT WITH JUNIORS SWIMMWER

**Viorel BITANG, Andrei BITANG / 61**

INTRODUCTION OF TRENING PROGRAMMES FOCUSED ON SPEED DEVELOPMENT USING MODERNS MEANS AND METHODS FOR PREPARING JUNIORS SWIMMERS

**Gheorghe BURLACU, Horia FOCȘENEANU, Mirela IGNAT / 69**

PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR HIGH PERFORMANCE JUDOKAS - CRUCIAL FACTOR ON ATHLETIC TRAINING

**Ioana Maria BUȚU, Mihaela Milculescu / 78**

INCREASE POWER OF INFERIOR MEMBERS AT FEMALE GIMNASTS, AGE 5 TO 12 YEARS OLD, DEPENDING ON ENVIROMENT FACTORS

**Florin CAZAN / 83**

STUDY OF THE EFFICIENCY OF THE FAST OFFENSIVE, FOR THE MEN TEAMS FROM NATIONAL LEAGUE, DURING 2006-2007 SEASON

**Florin CAZAN / 92**

THE IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS FOR THE YOUNG HANDBALLERS THROUGH MOVEMENT GAMES

**Sorin CIOLCĂ, George-Sorin CALINESCU / 99**

PRIORITIES IN PHYSICAL PREPARATIONS IN MODERN FOOTBALL - JUNIORS III (13-14 YEARS)

**Adin COJOCARU, Marilena IONIȚĂ / 105**

TRAINING PLANNING IN VOLLEYBALL

**Adin COJOCARU, Marilena IONIȚĂ / 111**

PROPOSED MODELS FOR PERFORMANCES VOLLEYBALL WITH ACCENT ON BIOMORIC DATA

**Aurelian DRĂGAN / 118**

THE IDENTIFICATION OF THE METHODS AND MEANS FOR THE EFFICIENCY OF THE HEATING AND RELAXATION IN FOOTBALL

**Aurelian DRĂGAN / 124**

THE APPLICATION OF THE MEANS FOR TO DEVELOPMENT THE COORDINATIVE CAPACITIES IN THE VIEW OF THE EFFICIENCY OF THE TECHNICAL FACTOR IN FOOTBALL

**Corina Ramona DULCEANU / 129**

METHODOLOGY OF INCREASES POWER-SPEED IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE ON JUNIORS SPRINTERS

**Mirela DULGHERU / 135**

THE CONCEPT OF EFFORT SPECIFICITY FROM THE DIFFERENCES PERSPECTIVE BETWEEN THE SEGMENTARY CONTRACTION TYPE IN TRAINING AND COMPETITION

**Gabriel Dorin DUMA / 144**

PARAMETERS OF THE SPRINT STEP – STALKER APPLICATIONS

**Carmen ENE-VOICULESCU / 152**

THE METHODOLOGICAL PARTICULARITIES ON PLANING OF TRAINING PROCES IN TENNIS GAME (AGE CATEGORY 13-14 YEARS OLD)

**Virgil ENE-VOICULESCU / 157**

NEW COACHING METHODS IN ROUMANIAN NAVAL PENTATHLON: LIVESAVING

**Bianca FERRARIO, Damaris VUVREA / 163**

METHODOLOGICAL ASPECTS ON INITIAL SELECTION IN WOMEN ARTISTIC GYMNASTIC

**Ilie FLOROIU / 168**

RESISTANCE IN PRACTICALS LESSONS FOR THE 5000-10000 M RACES

**Adrian GEORGESCU, George MUŞAT / 172**

THE DYNAMICS OF EXERCISE IN TRAINING PROCESSES

**Adrian GEORGESCU / 180**

THE RELATION PHYSICAL EFFORT - PRACTICE - PERFORMANCE. THE PHYSIOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE PHYSICAL AND SPORTING PRACTICE. THE PHYSIOLOGICAL BASES OF THE MUSCULAR CONTRACTION

**Dumitrescu GHEORGHE/ 184**

THE INTERLEAGUE, A COMPETITION FOR FOOTBALL PLAYERS AGED FROM 7 TO 10

**Gina GROZA-GOGEAN, Emilia -Florina GROSU / 190**

STUDY ON IMPORTANCE OF TECHNICAL TRAINING IN ARTISTIC GYMNASTIC AFTER THE NEW CODE OF PUNCTAJ 2006

**Vladimir POTOP, Maria Florica GRIGORE/ 196**

REFEREE'S CRITERIA AND EVALUATION IN DANCE SPORT

**Maria Florica GRIGORE, Vladimir POTOP/ 200**

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN HIGH PERFORMANCE DANCE SPORT

**Mihai ILIE / 208**

THE REVIEW OF THE MEASUREMENT AND EVALUATION METHODS CONCERNING THE ASPECTS OF THE TRIPLE JUMP TECHNIQUE

**Corina IVAN / 215**

ARGUMENTS PRO – ADD IN

**Corina IVAN / 221**

RECOVERY AND RECUPERATION OF THROWERS

**Riccardo IZZO / 225**

THE SENTENCE BOSMAN AND THE JUVENILE SECTOR NOWADAYS

**Alin LARION / 229**

INFLUENCE OF SPORTIVE PREPARE IN HEAVY CONDITIONS, ABOUT OFFSPRINGS RESISTANCE RUNNER AT 13-14 YEARS OLD

**Ion LAZĂR / 232**

TRAINING PLANNING TO INCREASE THE PERFORMANCES OF MILITARY SAILORS ON RUNNING TRACK

**Ion LAZĂR / 237**

STUDY ON MOTRIC STRUCTURE OF RUNNING TRACK AND ON DYNAMICS OF SPECIFIC EFFORT

**Luciela VASILE / 244**

NEW STRATEGIES ON SELECTION IN SWIMMING

**Gabriel LUPU / 248**

SPORT TEAM AND LEADERSHIP

**Mihaela MANOS / 253**

STUDY ON PSYCHOSOCIOLOGICAL PHENOMENS GENERATED BY THE SPORTIVE TEAM IN GYMANSTIC

**Mihaela MANOS, Lavinia POPESCU / 265**

STUDY ABOUT THE PSYCHOLOGICAL PROFILE OF THE GROUP NATIONAL TEAM GYMNASTS

**Alexandru Octavian MICU, Dumitru MICU / 273**

SAILING TACTICS DURING THE LASER CLASS COMPETITIONS (ON OLYMPIC TRAPEZOID COURSE)

**Alexandru Octavian MICU, Dumitru MICU / 279**

THE START IN OPTIMIST CLASS SAILING RACES

**Cristian Ovidiu MIHĂILESCU / 283**

CONTRIBUTIONS TO AMENDAMENT OF FITNESS CONCEPT « CORE »

**Cristian Ovidiu MIHĂILESCU / 287**

SOLUTION OF SOMME NUTRITIONNEL ASPECTS ON CULTURISME AND FITNESS

**Alexandra MILON / 291**

CREATIVE AND DECEPTIVE SHOTS FROM THE RETURN OF THE LOW SERVE

**George Dan MOISE, lecturer PhD / 296**

NEW BIOLOGICAL, PSIHOLOGICAL AND METHODOLOGICAL DIMMENSION IN STAGE INSTRUCTION FOR CHILDREN 7 – 10 YEARS IN TENNIS (PART I)

**George Dan MOISE / 301**

NEW BIOLOGICAL, PSIHOLOGICAL AND METHODOLOGICAL DIMMENSION IN STAGE INSTRUCTION FOR CHILDREN 11 - 12 YEARS IN TENNIS (PART II)

**Florina NEDER, Xenia IVANOV / 306**

MENTAL FACTORS INVOLVED IN TRAINING AND COMPETITION FOR LIBERO PLAYER'S LEVEL IN VOLLEYBALL

**Xenia IVANOV, Florina NEDER / 311**

SETTERS – CONTRIBUTIONS FROM TECHNICAL AND TACTICAL ANGLE

**Valentin NEGREA / 315**

SOMME ASPECTS ON PHYSICAL DEVELOPMENT IN BASKETBALL GAME

**Valentin NEGREA / 319**

TRAINING PARTICULARITIES ON JUNIOR BASKETBALL TEAMS

**Nicolae OCHIANĂ, Alexandra MILON / 322**

FOOTWORK AND MOVEMENT IN BADMINTON

**Viorel OPREA / 327**

THE SPORT -METHOD OF DEMONSTRATE THE CAPACITY OF COMMUNICATION

**Naie Gilles OPRISAN / 332**

GENERAL ISSUES CONCERNING DISCIPLINE ORIENTATION IN SPORT, THE SELECTION AND THE FORMING OF EFFORT CAPACITY INVOLVED BY PERFORMANCE ACTIVITY

**Andrei PETRESCU / 339**

THE SWIMMERS' CONTEST

**Andrei PETRESCU / 345**

ALTITUDE ACLIMATIZATION

**Camelia Daniela PLĂSTOI / 350**

THE ANATOMO-FUNCTIONAL CRITERIA NECESSARY IN SELECTION OF HANDBALL PLAYERS, AT THE PUBERTARY AGE

**Anca-Cristina POP / 354**

THE HEART RATE AND THE GETTING OF THE BEST VALUE OF TEN POINTS IN SPORTIVE SHOOTING

**Florentina POPESCU, Cristiana PORFIREANU / 360**

STUDY ON DISPERSION ARIA AND EFFICIENCY OF FINALITIS AT WOMEN BASKETBALL TEAM RAPID-CFR MARFA BUCURESTI

**Gabriel POPESCU / 365**

CRITICAL STUDY OF THE VAULT FINAL IN WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS EUROPEAN CHAMPIONSHIPS CLERMONT FERRAND-2008

**Vladimir POTOP, Andrei ROTARU, Mariana CÎMPEANU, Marius ULĂREANU / 371**

STUDY REGARDING THE CONTENTS OF THE ACROBATIC TRAINING AT BEAM IN WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS AT 4TH JUNIORS' LEVEL

**Vladimir POTOP, Andrei ROTARU, Mariana CÎMPEANU, Ulăreanu Marius / 377**

STUDY REGARDING THE IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL TRAINING AT UNEVEN PARALLEL BARS IN WOMENS' ARTISTIC GYMNASTICS AT 4TH JUNIORS' LEVEL

**Bogdan C-tin RAȚĂ, Marilena RAȚĂ / 385**

STUDY ON ACCELERATION AND MAINTAINING ACCUMULATE SPEED APTITUDE,  
ON BOYS AGE 10-15 YEARS OLD

**Călin ROMAN / 390**

STUDY ON EFFICIENCY OF GOALCKEPPER AT C.M. GERMANY 2007

**Anca Maria SABĂU / 395**

COMPARISONS REGARDING THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG  
CHILDREN WHO PRACTISE RHYTHMICAL GYMNASTICS AND THE ONES WHO DO  
NOT PRACTISE SPORT AS A PERFORMANCE

**Sava NUTZ, Speranța BĂCANA / 399**

SOURCES OF STRESS IN COMPETITIVE SPORT, COPING STRATEGIES AND  
CONSEQUENCES IN COMPETITIVE SPORTS: *A REVIEW*

**Georgeta Lucia SIMONCA / 399**

INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON INCREASE RITMICITY IN AEROBIC  
GYMNASTIC / JUNIORS

**Simona TACHE, Vasile BOGDAN, / 414**

THE GENETIC BASE OF SPORTIVE TRAINING

**Dragoș TEODOR / 422**

THE EXPERIMENTATION AND ELABORATION OF A FEW STRATEGIES OF  
INITIATION AND INSTRUCTION OF YOUTH SOCCER GOALKEEPERS

**Dragoș TEODOR / 427**

THE CHARACTERISTICS OF THE SOCCER PLAYER WHO PLAYS AS A GOALKEEPER

**Silvia TEODORESCU / 432**

TRAINING IN CHILDREN

**Marius Dan TRUȚĂ / 437**

ASPECTS REGARDING THE IMPORTANCE OF THE GYMNASTICS TECHNIQUES IN  
THE JUDOKA TRAINING, ON DIFFERENT AGE TYPES

**Cristina Mihaela UJICĂ / 442**

OPERATIONAL CONTRIBUTIONS TO IMPROVING SWIMMING STYLES TECHNIQUE

**Marius VAIDA / 451**

ASPECTS REGARDING THE DEVELOPMENT OF ATHLETIC ABILITIES OF CHILDREN

**Marius VAIDA / 457**

A STUDY ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF  
CHILDREN BETWEEN 7 AND 8 YEARS OLD REGARDING THEIR SELECTION FOR  
VARIOUS SPORT ACTIVITIES

**Liviu Andrei VASILE / 465**

THE WAYS OF INVESTIGATING AND THE SELECTION OF THE GIFTED STUDENTS FOR THE SPORTS OF PERFORMANCE

**Paul VIȘAN / 470**

OPTIMIZATING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN THE JUVENILE FOOTBALL

**Paul VIȘAN / 476**

PSYCHOLOGICAL ASPECTS FOR EVALUATION OF POTENTIAL IN THE PROFESSIONAL FOOTBALL

**Ana Maria ZAHARIA / 480**

METHODOLOGIC PREFERENCES REGARDING THE LERNING OF SOME BEAM ELEMENTS OF A HIGH DEGREE OF DIFFICUTY IN ARTRISTIC GYMNASTIC

**Gabriel MANOLACHE / 485**

STREACHING METHODS'EFFECTS ON YOUNG FOOTBALL PLAYERS (16-18) DURING PREPARATION PHASE

**Gabriel MANOLACHE / 488**

HOW DO STREACHING METHODS INFLUENCE COACHING SESSIONS FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS DURING PRECOMPETITIONAL PHASE

**Constantin RIZESCU, Constantin CIORBĂ / 491**

TEHNICAL TRAINING

**George STĂNCULESCU, Ionel MELENCO /497**

SOCCER HISTORY

**Cornelia BUJIN / 505**

CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF MUSCLE FORCE BY RITHM AND MUSIC

**Analele Universității Ovidius, seria Educație Fizică și Sport,  
vol.VIII, Partea a IIa**

**CUPRINS**

**SPORT DE PERFORMANȚĂ**

**Cristina Ioana ALEXE / 5**

ANALIZA REACȚIEI LA START ÎNREGISTRATĂ ÎN PROBELE DE SPRINT/GARDURI, ÎN CADRUL CAMPIONATELOR NAȚIONALE DE ATLETISM, JUNIORI CATEGORIA A - II – A, TEREN ACOPERIT, BACĂU 2008

**Margareta ANTON, Cosmina CHERAN, Anca HELTNE, Runi HELTNE/ 11**

ASPECTE ALE PREGĂTIRII ARUNCĂTORILOR DE GREUTATE JUNIORI

**Margareta ANTON, Cosmina CHERAN, Anca HELTNE, Runi HELTNE/ 19**

ASPECTE ALE PREGĂTIRII CELUI MAI BUN SĂRITOR CU PRĂJINA DIN ROMÂNIA

**Aura BOTA, Constanța URZEALĂ / 24**

ASPECTE PRIVIND MONITORIZAREA UNOR PARAMETRI FUNCȚIONALI ÎN EXERSAREA AEROBĂ

**Dana BĂDĂU, Florin PARASCHIV, Adela BĂDĂU/ 31**

TECHNICAL AND TACTIC MOVEMENTS SPECIFIC TO HANDBALL GAME, ADJUSTABLE TO SYMMETRIZATION

**Dana BĂDĂU, Florin PARASCHIV, Adela BĂDĂU/ 37**

EDUCAREA AMBIDEXTRIEI SPECIFICE - FACTOR DE CREȘTERE A PRECIZIEI ȘI EFICIENȚEI ARUNCĂRILOR DIN HANDBAL

**Gheorghe BALINT / 43**

STUDIUL PRIVIND COMPONENTELE PREGĂTIRII TEORETICE ÎN FORMAREA UNUI JUCĂTOR DE FOTBAL

**Aurel BEJAN / 50**

COMPORTAMENTUL PEFORMANȚIAL AL ECHIPEI DE BASCHET ANMB

**Viorel BITANG, Andrei BITANG / 56**

STUDIUL STRATEGIILOR DE DEZVOLTARE A VITEZEI LA ÎNOTĂTORII JUNIORI

**Viorel BITANG, Andrei BITANG / 61**

INTRODUCEREA UNOR PROGRAME DE INSTRUIRE ORIENTATE PE DEZVOLTAREA VITEZEI FOLOSIND METODE ȘI MIJLOACE MODERNE DE PREGĂTIRE LA ÎNOTĂTORII JUNIORI

**Gheorghe BURLACU, Horia FOCȘENEANU, Mirela IGNAT / 69**

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ A JUDOKANILOR DE PERFORMANȚĂ – FACTOR DETERMINANT AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

**Ioana Maria BUȚU, Mihaela Milculescu / 78**



DEZVOLTAREA FORȚEI MEMBRELOR INFERIOARE LA GIMNASTELE CU VÂRSTA 5 -12 ANI ÎN DEPENDENȚĂ CU FACTORII DE MEDIU

**Florin CAZAN / 83**

STUDIUL ASUPRA RANDAMENTULUI ATACULUI RAPID, LA ECHIPELE MASCULINE DIN CADRUL LIGII NAȚIONALE ÎN CAMPIONATUL 2006-2007

**Florin CAZAN / 92**

ÎMBUNĂTĂȚIREA PROCESULUI DE INSTRUIRE LA TINERII HANDBALIȘTI PRIN INTERMEDIUL JOCURILOR DE MIȘCARE

**Sorin CIOLCĂ, George-Sorin CALINESCU / 99**

PRIORITĂȚI ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ ACTUAL LA NIVELUL ECHIPEI DE JUNIORI III (13-14 ANI) DINAMO BUCUREȘTI

**Adin COJOCARU, Marilena IONIȚĂ / 105**

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN JOCUL DE VOLEI

**Adin COJOCARU, Marilena IONIȚĂ / 111**

MODELE PROPUSE PENTRU VOLEIUL DE PERFORMANȚĂ CU ACCENT PE DATE BIOMOTRICE

**Aurelian DRĂGAN / 119**

IDENTIFICAREA UNOR METODE ȘI MIJLOACE PENTRU EFICIENTIZAREA ÎNCĂLZIRII ȘI RELAXĂRII ÎN JOCUL DE FOTBAL

**Aurelian DRĂGAN /124**

IMPLEMENTAREA UNOR MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN VEDEREA EFICIENTIZĂRII FACTORULUI TEHNIC ÎN JOCUL DE FOTBAL

**Corina Ramona DULCEANU/129**

METODOLOGIA DEZVOLTĂRII DE FORȚĂ-VITEZĂ ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE PREGĂTIRE LA SPRINTERII JUNIORI

**Mirela DULGHERU /135**

CONCEPTUL DE SPECIFICITATE A EFORTULUI DIN PERSPECTIVA DIFERENȚELOR ÎNTRE REGIMUL DE CONTRACȚIE SEGMENTARĂ ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE

**Gabriel Dorin DUMA /144**

PARAMETRII PASULUI ALERGĂTOR DE VITEZĂ – APLICAȚII STALKER

**Carmen ENE-VOICULESCU /152**

PARTICULARITĂȚILE METODOLOGICE ÎN PROIECTAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE DIN JOCUL DE TENIS (CATEGORIA DE VÂRSTĂ 13-14 ANI)

**Virgil ENE-VOICULESCU /157**

NOI METODE DE ANTRENAMENT ÎN PENTATLONUL NAVAL ROMANESC:  
SALVARE

**Damaris VUVREA /163**

ASPECTE METODOLOGICE PRIVIND SELEȚIA INIȚIALĂ  
ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

**Ilie FLOROIU /168**

ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ ÎN PROBELE DE 5000-10000 M

**Adrian GEORGESCU, George MUȘAT /172**

DINAMICA EFORTULUI ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT

**Adrian GEORGESCU /180**

RELAȚIA EFORT FIZIC- ANTRENAMENT- PERFORMANȚĂ. FUNDAMENTAREA  
FIZIOLOGICĂ A ANTRENAMENTULUI FIZIC ȘI SPORTIV. BAZELE FIZIOLOGICE  
ALE CONTRACȚIEI MUSCULARE

**Dumitrescu GHEORGHE /184**

INTERLIGA, COMPETIȚIE PENTRU FOTBALIȘTII DE 7 – 10 ANI

**Gina GROZA-GOGEAN, Emilia -Florina GROSU /190**

STUDIU ASUPRA ROLULUI PREGĂTIRII TEHNICE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ  
DUPĂ PREVEDERILE NOULUI COD DE PUNCTAJ 2006

**Vladimir POTOP, Maria Florica GRIGORE /196**

CRITERIILE DE ARBITRAJ ȘI EVALUAREA ÎN DANSUL SPORTIV

**Florica GRIGORE, Vladimir POTOP /200**

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ ÎN DANSUL SPORTIV DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

**Mihai ILIE /208**

REVISTA METODELOR DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A ASPECTELOR TEHNICII ÎN  
PROBA DE TRIPLUSALT

**Corina IVAN /215**

ARGUMENTE PRO – INCLUDERE

**Corina IVAN /221**

REFACEREA ȘI RECUPERAREA ATLEȚILOR ARUNCĂTORI

**Riccardo IZZO /225**

THE SENTENCE BOSMAN AND THE JUVENILE SECTOR NOWADAYS

**Alin LARION /229**

INFLUENȚA PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN CONDIȚII ÎNGREUIATE, ASUPRA  
REZULTATELOR ALERGĂTORILOR DE REZISTENȚĂ LA BĂIEȚI 13-14 ANI

**Ion LAZĂR /232**

PLANIFICAREA PREGĂTIRI ÎN VEDEREA CREȘTERII PERFORMANȚELOR  
MARINARILOR MILITARI LA PISTA CU OBSTACOLE

**Ion LAZĂR /237**

STUDIU ASUPRA STRUCTURII MOTRICE A PROBEI DE PISTĂ CU OBSTACOLE ȘI A  
DINAMICII EFORTULUI SPECIFIC

**Luciela VASILE /244**

NOI STRATEGII PRIVIND PROCESUL SELECȚIEI LA ÎNOT

**Gabriel LUPU /248**

ECHIPA SPORTIVĂ ȘI CONDUCEREA EI  
SPORT TEAM AND LEADERSHIP

**Mihaela MANOS /253**

STUDIU PRIVIND FENOMENELE PSIHOSOCIOLOGICE GENERATE DE GRUPUL  
SPORTIV ÎN GIMNASTICA DE PERFORMANȚĂ

**Mihaela MANOS, Lavinia POPESCU /265**

STUDIU PRIVIND PROFILUL PSIHOLÓGIC AL GIMNASTELOR COMPONENTE ALE  
LOTULUI NAȚIONAL DE ANSAMBLU

**Alexandru Octavian MICU, Dumitru MICU /273**

TACTICA PE VÂNT STRÂNS ÎN CURSELE DE YACHTING LA CLASA LASER (PE  
TRASEU „TRAPEZ OLIMPIC”)

**Alexandru Octavian MICU, Dumitru MICU /279**

STARTUL ÎN CURSELE DE YACHTING LA CLASA OPTIMIST

**Cristian Ovidiu MIHĂILESCU /283**

CONTRIBUTII ADUSE LA ÎMBUNĂTĂȚIREA CONCEPTULUI « CORE » DIN FITNESS

**Cristian Ovidiu MIHĂILESCU /287**

SOLUTIONAREA UNOR ASPECTE NUTRITIONALE SPECIFICE CULTURISMULUI ȘI  
FITNESSULUI

**Alexandra MILON /291**

LOVITURI DE CONSTRUCȚIE ȘI FENTE EXECUTATE DIN RETURUL SERVICIULUI  
SCURT LA BADMINTON

**George Dan MOISE /296**

NOI DIMENSIUNI DE NATURĂ BIO - PSIHOLÓGICĂ ȘI METODOLOGICĂ ÎN  
PROCESUL DE INSTRUIRE STADIALĂ LA COPII VÂRSTA 7 - 10 ANI (Partea I)

**George Dan MOISE /301**

NOI DIMENSIUNI DE NATURĂ BIO - PSIHOLÓGICĂ ȘI METODOLOGICĂ ÎN  
PROCESUL DE INSTRUIRE STADIALĂ LA COPII VÂRSTA 11 - 12 ANI (Partea II)

**Florina NEDER, Xenia IVANOV /306**

FACTORII PSIHICI IMPLICAȚI ÎN PREGĂTIRE ȘI CONCURS LA NIVELUL JUCĂTORULUI LIBERO LA VOLEI

**Xenia IVANOV, Florina NEDER /311**

RIDICĂTORII - CONTRIBUȚII PRIN PRISMA PROCEDEELOR TEHNICO-TACTICE

**Valentin NEGREA /315**

UNELE ASPECTE PRIVIND DEZVOLTAREA FIZICĂ ÎN JOCUL DE BASCHET

**Valentin NEGREA /319**

PARTICULARITĂȚI DE PREGĂTIRE A ECHIPELOR DE JUNIORI

**Nicolae OCHIANĂ, Alexandra MILON /322**

JOCUL DE PICIOARE ȘI DEPLASAREA ÎN TEREN ÎN JOCUL DE BADMINTON

**Viorel OPREA/327**

SPORTUL – MODALITATE DE MANIFESTARE A CAPACITĂȚII DE COMUNICARE

**Naie Gilles OPRISAN /332**

PROBLEME GENERALE PRIVIND ORIENTAREA SPORTIVĂ, SELECȚIA ȘI FORMAREA CAPACITĂȚII DE EFORT PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

**Andrei PETRESCU /339**

PERIOADA COMPETIȚIONALĂ LA ÎNOTĂTORI

**Andrei PETRESCU /345**

ACLIMATIZAREA LA ALTITUDINE

**Camelia Daniela PLĂSTOI /350**

CRITERIILE ANATOMO-FUNCȚIONALE NECESARE ÎN SELECȚIA JUCĂTORILOR DE HANDBAL, LA VÂRSTA PUBERTARĂ

**Anca-Cristina POP /354**

FRECVENȚA CARDIACA ȘI OBTINEREA DECARULUI ÎN TIRUL SPORTIV

**Florentina POPESCU, Cristiana PORFIREANU /360**

STUDIU CU PRIVIRE LA ARIA DE RĂSPÂNDIRE ȘI EFICIENȚA FINALIZĂRILOR LA ECHIPA FEMININĂ DE BASCHET RAPID - C.F.R. MARFĂ BUCUREȘTI

**Gabriel POPESCU /365**

STUDIU CRITIC AL FINALEI PROBEI DE SĂRITURI DESFĂȘURATĂ LA CAMPIONATELE EUROPENE DE GIMNASTICĂ FEMININĂ - CLERMONT FERRAND – 2008

**Vladimir POTOP, Andrei ROTARU, Mariana CÎMPEANU, Marius ULĂREANU /371**

STUDIU PRIVIND CONTINUTUL PREGĂTIRII ACROBATICE LA BÂRNĂ ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ LA NIVELUL JUNIOARELOR IV

**Vladimir POTOP, Andrei ROTARU, Mariana CÎMPEANU, Marius ULĂREANU /377**  
STUDIU PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA PREGĂTIRII TEHNICE LA PARALELE INEGALE  
ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ LA NIVELUL JUNIOARELOR IV

**Bogdan C-tin RAȚĂ, Marilena RAȚĂ /385**  
STUDIU PRIVIND APTITUDINEA DE ACCELERARE ȘI MENȚINERE A VITEZEI  
ACUMULATE, LA BĂIEȚI ÎN VÂRSTĂ DE 10-15 ANI

**Călin ROMAN /390**  
STUDIU PRIVIND EFICACITATEA JUCĂTORULUI SPECIALIZAT PE POSTUL PORTAR  
LA C.M. GERMANIA 2007

**Anca Maria SABĂU /395**  
COMPARAȚII PRIVIND NIVELUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎNTRE COPIII CARE  
PRACTICĂ GIMNASTICA RITMICĂ ȘI CEI CARE NU PRACTICĂ SPORTUL DE  
PERFORMANȚĂ

**Sava NUTZ, Speranța BĂCANA /399**  
SURSELE STRESULUI, STRATEGIILE DE COPING ȘI CONSECINȚELE STRESULUI LA  
SPORTIVII DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ, O TRECERE ÎN REVISTĂ A CERCETĂRIILOR  
DIN DOMENIU

**Georgeta Lucia ȘIMONCA /406**  
INFLUENȚE ALE TEMPERAMENTULUI ASUPRA DEZVOLTĂRII RITMICITĂȚII  
JUNIORILOR ÎN SPORT – AEROBIC

**Simona TACHE, Vasile BOGDAN /414**  
BAZELE GENETICE ALE PREGĂTIRII SPORTIVE

**Dragoș TEODOR /422**  
ELABORAREA ȘI EXPERIMENTAREA UNOR STRATEGII DE INIȚIERE ȘI INSTRUIRE  
A PORTARILOR LA VÂRSTĂ TIMPURIE (NOTE PRELIMINARII)

**Dragoș TEODOR /427**  
PROFILUL JUCĂTORULUI DE FOTBAL CARE EVOLUEAZĂ PE POSTUL DE PORTAR  
(NOTE PRELIMINARII)

**Silvia TEODORESCU /432**  
PARTICULARITĂȚI ALE ANTRENAMENTULUI LA COPII

**Marius Dan TRUȚĂ /437**  
ASPECTE PRIVIND PONDEREA MIJLOACELOR GIMNASTICII ÎN ANTRENAMENTUL  
JUDOCANILOR DE DIFERITE VÂRSTE

**Cristina Mihaela UJICĂ /442**  
CONTRIBUȚII OPERAȚIONALE ÎN AMELIORAREA TEHNICII PROCEDEELOR DE  
ÎNOT

**Marius VAIDA /451**

ASPECTE PRIVIND DEZVOLTAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE LA COPII

**Marius VAIDA /457**

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA MOTRICĂ ȘI PSIHOMOTRICĂ A COPIILOR DE 7-8 ANI ÎN PERSPECTIVA SELECȚIONĂRII ACESTORA ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE

**Liviu Andrei VASILE /465**

CĂILE INVESTIGĂRII ȘI SELECȚIEI TALENTELOR PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

**Paul VIȘAN /470**

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE ȘI TEHNICO - TACTICE ÎN FOTBALUL JUVENIL

**Paul VIȘAN /476**

ASPECTE PSIHOLOGICE PRIVIND EVALUAREA POTENȚIALULUI DIN FOTBALUL PROFESIONIST

**Ana Maria ZAHARIA /480**

REPERE METODOLOGICE PRIVIND ÎNVĂȚAREA UNOR ELEMENTE DE MARE DIFICULTATE LA BÂRNĂ ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

**Gabriel MANOLACHE /485**

EFECTELE APLICĂRII MIJLOACELOR STRATCHING ÎN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI DE 16-18 ANI

**Gabriel MANOLACHE /488**

ORIENTAREA ANTRENAMENTULUI DIN PERSPECTIVA MIJLOACELOR STRATCHING LA FOTBALIȘTII DE 16-18 ANI ÎN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ

**Constantin RIZESCU, Constantin CIORBĂ / 491**

PREGĂTIREA TEHNICĂ A HANDBALIȘTILOR ÎNCEPĂTORILOR

**George STĂNCULESCU, Ionel MELENCO /497**

ISTORICUL JOCULUI DE FOTBAL

**Cornelia BUJIN / 505**

CONTRIBUȚII LA DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE PRIN RITM ȘI MUZICĂ

# **ANALIZA REACȚIEI LA START ÎNREGISTRATĂ ÎN PROBELE DE SPRINT/GARDURI, ÎN CADRUL CAMPIONATELOR NAȚIONALE DE ATLETISM, JUNIORI CATEGORIA A - II – A, TEREN ACOPERIT, BACĂU 2008**

**Asist. univ. drd. Dan Iulian ALEXE**

FȘMSS, Universitatea din Bacău

alexe.dan@ub.ro & alexedaniulian@yahoo.com

**Prof. Cristina Ioana ALEXE**

Colegiul N.V. Karpen Bacău

## **ANALYSIS OF STARTING REACTION RECORDED IN SPEED/HURDLES TRIAL, IN NATIONAL ATHLETIC CHAMPIONSHIP, JUNIORS II, INDOOR, BACĂU, 2008**

### **Rezumat**

*Prezenta lucrare își propune să prezinte o vedere de ansamblu asupra timpilor de reacție înregistrați de atleți și atlete în probele de sprint – garduri, la finala Campionatului Național de Atletism pe teren acoperit, Bacău 2008, competiție destinată vârstei de 16-17 ani. Lucrarea prezintă comparativ timpii înregistrați cu aparatura oficială (Alge timing StartJudge SJ) pe categorii de probe (alergare pe plat, alergare de garduri), cât și comparativ timpii înregistrați de fete și băieți.*

Cuvinte cheie: atletism, probe sprint, timpi de reacție, viteză de reacție

### **Abstract**

*The paper aims at presenting a review on the athletes' reaction times in the sprint -hurdles races during the final of the National Indoor Championships, Bacau 2008. This competition included 16-17-year old sportsmen and sportswomen.*

*This paper presents in a comparative manner the times registered by the official system to control the start (Alge timing StartJudge SJ) in different events (flat sprint, sprint hurdles), and the comparison between girls' and boys' times.*

**Keywords:** track and field, sprints, reaction temps/ reaction speed

## **ASPECTE ALE PREGĂTIRII ARUNCĂTORILOR DE GREUTATE JUNIORI**

**Lect.univ.dr. Margareta ANTON**  
FEFS-UEB (margaretabosanceanu@yahoo.com)

**Lect.univ.drd. Cosmina CHERAN**  
FEFS-UEB

**Prof. drd. Anca HELTNE**  
Prof. Runi HELTNE

## **ASPECTS OF TRAINING ON JUNIORS THROWERS**

### **Abstract**

*The winter preparation stage is a landmark for pole vaulters, because tasks and objectives to fit in a sportive shape have to be met in a timely way.*

*Getting superior results in the pole vaulting depends on the most effective report between the training quantity and quality(the intensity)*

*During the training period the increasing number of the series and repeats is well justified, because it ensures a big capacity for the body key functions (the superior range of adapting to excellence) on one hand and, on the other hand it contributes to the development of the moving quality to upgrade the technical motric skills.*

*During the competitional period the task is to find these ways and methods which lead to fitting in the sportive shape; furthermore, this period specific feature is the fact that, on the week before the main contest, there isn't a general formula for all the athletes.*

**Key words:** athletics, pole vault, the training analysis

## **ASPECTE ALE PREGĂTIRII CELUI MAI BUN SĂRITOR CU PRĂJINA DIN ROMÂNIA**

**Lect.univ.dr. Margareta ANTON**  
FEFS-UEB  
margaretabosanceanu@yahoo.com

**Lect. univ. drd. Cosmina CHERAN**  
FEFS-UEB

**Prof. drd. Anca HELTNE**  
Prof. Runi HELTNE



# APECTS OF TRAINING OF THE BEST POLE VAULT FROM ROMANIA

## **Abstract**

*Having the thrower specific ranges program as a model of the Romanian Federation of Athletics as well as of MECT of the SCHOOL Sport Club, we can assess the following:*

*The effort preparation modelling doesn't match to the current practice, which is a possible cause of the low level of performances.*

*There is a very poor use of the speed exercises in the studied training plans both throughout the training period and especially in competitions.*

*The fling, pitch, mock or other throws, giving us the thrower specific motric qualities value, don't meet the model requirements.*

*Both the specific muscle groups increasing exercises, the jumps series and the vertical jumps don't meet the model requirements.*

**Key words:** athletics, weight throwing, preparation

## ASPECTE PRIVIND MONITORIZAREA UNOR PARAMETRI FUNCȚIONALI ÎN EXERSAREA AEROBĂ

**Prof.univ.dr. Aura BOTA**

ANEFS București

**Asist.univ.drd. Constanța URZEALĂ**

ANEFS București

Constantin Noica, 140, sect. 6, București

anefspres@yahoo.com

## ASPECTS OF MONITORIZING SOME FUNCTIONAL PARAMETERS IN AEROBIC EXERSATION

### **Abstract**

*Although all health-related components are essential to becoming a physically educated person, cardiovascular endurance is perhaps the most important. Without an acceptable level of cardiovascular endurance, it is not possible to maintain a lifestyle that embraces life-long participation in physical activities. Assessing the level of cardiovascular parameters during aerobic exercise is the main approach to proper adjust the means and content of the lesson, as well as to reduce any kind of health risks, especially for elderly or physically challenged persons.*

**Key words:** aerobic exercise, heart rate monitor, functional paramaters

# **TECHNICAL AND TACTIC MOVEMENTS SPECIFIC TO HANDBALL GAME, ADJUSTABLE TO SYMMETRIZATION**

**Ph.D.Lecturer Dana BĂDĂU**

“George Baritiu” University of Brasov

**Ph.D. Professor Assistant Florin PARASCHIV**

“George Baritiu” University of Brasov

**Professor Adela BĂDĂU**

## ***Summary***

*Keeping up with the latest trends in the handball game’s evolution we think that handball players, irrespective of a values pattern, must permanently enrich their tactic knowledge and skills, learning new movements and alternatives of already known movements.*

*The technique’s symmetrization stands for the execution of technical and tactic movements both using the dominant arm and on the dominant side, and using the non-dominant arm and on the non-dominant side, with the purpose of increasing the level of efficiency and technique.*

*We think that teaching the specific ambidexterity for technical and tactic movement’s symmetrization purposes, using a specific strategy (objectives, methods, means of execution, assessment methods, etc.), within the specific instruction process, may have a practical and efficient value for the handball game.*

**Key words:** symmetrical and asymmetrical motive skills, symmetrization, specific ambidexterity.

# **EDUCAREA AMBIDEXTRIEI SPECIFICE - FACTOR DE CREȘTERE A PRECIZIEI ȘI EFICIENȚEI ARUNCĂRILOR DIN HANDBAL**

**Conf. univ. dr. Dana BĂDĂU**

Universitatea „George Baritiu” Brasov

**Lect.univ.drd. Florin PARSCHIV**

Universitatea „George Baritiu” Brasov

**Prof. Adela BĂDĂU**

Liceul cu Program Sportiv Brașov

# **EDUCATION OF SPECIFIC AMBIDEXTRY – FACTOR OF INCREASES PRECISION AND EFFICIENCY ON HANDBALL SHUTTINGS**

## ***Abstract***

*In sports games, including handball, the players must carry out certain technical-tactical actions both with the dominant arm and the non-dominant one, both on the dominant side and the non-dominant side, which requires a training of specific manual and podal ambidextry.*

*Cuvinte cheie: simetrizare, fente de pasare, eficiență*

# STUDIU PRIVIND COMPONENTELE PREGĂTIRII TEORETICE ÎN FORMAREA UNUI JUCĂTOR DE FOTBAL

**Conf. univ. dr. Gheorghe BALINT**

Universitatea din Bacău,  
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății  
Bacău, Str. Calea Mărășești, nr.157  
gyuri68@hotmail.com, jocurisportiveub@gmail.com

## STUDY ON THEORETICAL COMPONENTS OF TRAINING IN DEVELOP OF A SOCCER PLAYER

### **Abstract**

*Every football (soccer) game is undoubtedly accompanied by voluntary or involuntary breakings of the rules, this having as a main consequence free or penalty shots, that can establish the final result of the game.*

*The fact that at the juniors' level (the future football players) the number of rule breaking is relatively high, has made us think and we tried to find the causes that lead to the great number of misconducts inside the football game.*

### **Following this study, we can say that:**

*the poor technical-tactical expression of the questioned football players is caused also by the lack of importance given to the theoretical training, this training being more important as the tactical component of the training is more demanding, in the case of football the tactics playing many times the key role, and the learning of the tactics can be creatively applied only if the football player is capable to operate with the concepts of the tactics, only if he understood the reasons behind a tactical playing system or a tactical scheme.*

*even if the specialists say that the theoretical training plays a very important role (like all the components of the sportive training, with no exception) in building a football player, based on the answers to our questionnaires, we can conclude that this component is almost totally ignored.*

**Key words:** study, theoretical training, football player.

## COMPORTAMENTUL PEFORMANȚIAL AL ECHIPEI DE BASCHET ANMB

**Lector univ. dr. Aurel BEJAN**

ACADEMIA NAVALĂ "MIRCEA CEL BĂTRÂN"

## THE PERFORMANCES BEHAVIOR OF BASKETBALL ANMB TEAM

### **Abstract**

*The body of knowledge in the sport of basketball is increasing at a very fast rate. Defensively, a coach must design techniques that not only counter the oppositions offensive plans, but attempt to dictate the tempo of the game. The paper aims to point out the importance of getting and using information in basketball. The various situations appeared in basketball game, can demonstrate that the optimal manipulation of the information by trainers and players serves to the precise and fast cognition of an unexpected game situation and will facilitate the anticipation and the motor behavior of the players.*

**Key-words:** offensive and defensive plans, statistics, anticipation, training plans.

## **STUDIUL STRATEGIILOR DE DEZVOLTARE A VITEZEI LA ÎNOTĂTORII JUNIORI**

**Lector universitar drd. Viorel BITANG**

Facultatea de Educatie Fizica si Sport  
Universitatea de Vest „Vasile Goldis” – Arad  
bitswimm@yahoo.com

**Student Andrei BITANG**

Facultatea de Educatie Fizica si Sport  
Universitatea de Vest „Vasile Goldis” – Arad

## **STUDY OF STRATEGY OF DEVELOPMENT WITH JUNIORS SWIMMWER**

### **Summar (abstract)**

*Raportul științific prezentat este parte integrantă a tezei de doctorat cu tema „Optimizarea strategiilor de dezvoltare a vitezei la înotătorii juniori” și are drept scop prezentarea metodelor și mijloacelor tradiționale utilizate în practica dezvoltării vitezei în probele scurte de înot, introduse în programul CM (începând cu anul 2001 la CM de la Fukuoka și apoi la JO).*

**Cuvinte cheie:** strategia instruirii, metode, materiale și mijloace de antrenament, viteza, forme de manifestare a vitezei, structuri operaționale, zone de efort

## **INTRODUCEREA UNOR PROGRAME DE INSTRUIRE ORIENTATE PE DEZVOLTAREA VITEZEI FOLOSIND METODE ȘI MIJLOACE MODERNE DE PREGĂTIRE LA ÎNOTĂTORII JUNIORI**

**Lector univ. drd. Viorel BITANG**

Facultatea de Educatie Fizica si Sport  
Universitatea de Vest „Vasile Goldis” – Arad  
bitswimm@yahoo.com

**Student Andrei BITANG**  
Facultatea de Educatie Fizica si Sport  
Universitatea de Vest „Vasile Goldis” – Arad

## **INTRODUCTION OF TRENING PROGRAMMES FOCUSED ON SPEED DEVELOPMENT USING MODERNS MEANS AND METHODS FOR PREPARING JUNIORS SWIMMERS**

### **Abstract**

*The sport performance represents the sinthesis of a long time work, realised with devotion by the athlete-coach tandem, based on profound knowloegde of scientific datas.*

*The structure of speed training in one year cycle has a great significance in order to reach the proposed goals. The irational sucesion in using the means for development of speed quality, the wrong distribution of effort volume with sprint training, can influence the performances in swimming. All the errors made by the coach during the perspective training of the young speed-swimmer – methodical errors, lead to the imposibility of fully quantifying to sport mature age of the talent of these athletes.*

*Therefore, I consider from this point of view , the problem took in this paper work is actual. This state of facts imposed the direction of my reaserches.*

**Key words:** training programmes, juniors swimmers.

## **PREGĂTIREA PSIHOLICĂ A JUDOKANILOR DE PERFORMANȚĂ – FACTOR DETERMINANT AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

**Lect. univ.dr. Gheorghe BURLACU**  
Universitatea SPIRU HARET București  
burly\_pshyco@yahoo.com

**Lect. univ.drd. Horia FOCȘENEANU**  
Universitatea VALAHIA Târgoviște  
horiafcs@yahoo.com

**Psiholog drd. Mirela IGNAT**  
U.M. 0192 București

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR HIGH PERFORMANCE JUDOKAS - CRUCIAL FACTOR ON ATHLETIC TRAINING**

### **Abstract**

*Psychological training of consist of education of the personality, psychic qualiries, intellectual qualities and volition. Without a good psychological training and adequate psychotactic selftuning it is impossible to obtain great performances.*

*Today, in sports, psychological training is a fundamental condition in the development of the knowledge and in creating psychic stability, contributing to forming and education of sportmen's personality and obtaining great athletic performances.*

**Key words:** *Judoka, performance, psychological trening*

# DEZVOLTAREA FORȚEI MEMBRELOR INFERIOARE LA GIMNASTELE CU VÂRSTA 5 -12 ANI ÎN DEPENDENȚĂ CU FACTORII DE MEDIU

**Asist. univ. drd. Ioana Maria BUȚU**

Universitatea Spiru Haret, Facultatea de Educație Fizică și Sport, București  
mi2oana@yahoo.com

**Profesor grad II Mihaela Milculescu**

Școala Celeiu, Corabia

## INCREASE POWER OF INFERIOR MEMBERS AT FEMALE GYMNASTS, AGE 5 TO 12 YEARS OLD, DEPENDING ON ENVIRONMENT FACTORS

### **Abstract**

*This work presents the experimental research undertaken to highlight the evolution of force for junior and children gym level, with an age between 5 and 12 years old.*

**Key words:** *motric qualities, force, age, rhythmic gymnastic.*

**Cuvinte cheie:** *calități motrice, forță membre inferioare, vârstă, gimnastică ritmică.*

### **Abstract**

În lucrare se prezintă cercetările experimentale efectuate pentru punerea în evidență a evoluției forței membrelor inferioare la gimnastele de nivel copii și juniori, cu vârsta cuprinsă între 5 și 12 ani.

S-a urmărit verificarea calității motrice forță, testarea mușchilor flexori ai coapsei pe bazin, rotatorii externi și abductori, precum și a mușchilor extensori ai coapsei pe bazin. De asemenea, s-a urmărit îmbunătățirea calităților motrice prin mijloace și metode specifice de antrenament și prin monitorizarea condițiilor de mediu atât în sală cât și în împrejurimi.

