

PRACTICI ALE SPORTURILOR PE GRUPE DE VÂRSTĂ

CAPITOLUL I. ASPECTE TEORETICE ÎN SELECȚIA SPORTIVĂ

1.1 Definirea și etapele selecției

Selecția reprezintă o activitate organizată și repetabilă a specialiștilor de depistare a copiilor cu aptitudini speciale pentru practicarea diferitelor ramuri sau probe sportive, pe baza unor criterii biologice, sociopsihologice și motrice.

Selecția este un proces continuu desfășurat până la atingerea limitelor superioare de performanță. Acest proces este corelat și direcționat către o anumită specializare a copilului și juniorului (Nicu A. 1999).

Din punct de vedere didactic selecția cuprinde 3 etape:

•**1.1.1.** Selecția inițială sau preliminară de depistare a copiilor cu aptitudini se realizează la vârste diferite în funcție de particularitățile fiecărei ramuri de sport.

1.1.2. Selecția secundară are loc între 11-16 ani la începutul sau chiar în perioade pubertară moment în care are loc o stabilizare psiho-biologică. În unele sporturi selecția se aplică după 4-5 ani de pregătire.

1.1.3 Selecția finală la nivelul sportivilor consacrați se face în raport cu performanța acestora dar și cu anumite particularități psihice și biologice cum ar fi: posibilitățile de adaptare rapidă la factori psihici defavorizați, de adaptare la condițiile climatice sau fus orar, de capacitate de refacere etc. De altfel aceste 3 etape ale selecției corespund în ordine stadiilor de pregătire a: copiilor, juniorilor și seniorilor.

Pentru descoperirea și stimularea talentelor sunt prioritare:

- elaborarea unor programe de instruire sistematice și standardizate;
- cercetare științifică activând în paralel;
- să se urmărească și să se exploateze rezultatele și să se corecteze în consecință programele de antrenament. Constatarea creșterii performanței, garantată de calitățile de bază motrico-sportive dominante, se face sub forma unor teste de control efectuate cu regularitate. În felul acesta pentru fiecare sportiv se poate stabili dinamica individuală de performanță: Aprecierea vizând candidații se bazează pe vârsta biologică nu pe cea calendaristică.

CAPITOLUL II. TALENTUL ȘI FACTORII EREDITARI ÎN SELECȚIE

În Dicționarul Științelor Sportului, talentul este definit ca o ”aptitudine bine marcată în orientarea sa depășind media sau dezvoltată pe deplin. Termenul din limbajul curent desemnează un individ posedând o înclinație specială. După **Hare** aptitudinea sportivă este

Nicu A.,- Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundației ,, România de Măine,, , Buc., 1999, pg5-20.

definită în felul următor: ”determinarea aptitudinii sportive tinde, mai întâi, să stabilească un enunț pronostic, dotat cu o înaltă probabilitate care să răspundă problemei de a ști dacă tânărul sportiv e în măsură să urmeze cu succes antrenamentul tinerelor speranțe în disciplina respectivă, astfel încât ulterior să practice antrenamentul de mare performanță cu speranțe justificate”. **Amtmam**, colaborator al Institutului de anatomie al Universității din Köln vede noțiunea de talent în funcție de trei niveluri diferențiate:

- baze metodologice și fiziologice,
- antrenabilitate,
- motivație.

Această reprezentare pe trei niveluri evidențiază clar faptul că noțiunea de talent nu reprezintă ansamblu unitar, ci unul de natură complexă ale cărui componente sunt supuse diverselor cauze și împrejurări imprevizibile. Cele trei domenii amintite de **Amtmam** pot fi structurate în factori interni-genetici și externi-ambianți.

Predispozițiile genetice pot fi parțial influențate pozitiv de antrenament -antrenabile. Deoarece condițiile ambientale nu acționează direct asupra stării de antrenament, aceasta influențează negativ sau pozitiv numai mediul (**B.Gimbel-1976**). Cele două componente se află însă într-un raport strâns.

Factorii genetici. Predispozițiile ereditare sunt responsabile de forma exterioară a organismului, de creștere, de reacțiile de adaptare la influențele mediului, de ritmul de dezvoltare și de punctajul de creștere privind calitățile motrice. În cazul unor condiții adecvate de creștere, acești factori genetici determină accentuarea anumitor calități individuale (**B. Gimbel-1976**).

Factorii externi și anume condițiile ambientale nu trebuiesc izolate în cadrul complexului “talent”. O dezvoltare a întregului potențial este posibilă numai dacă familia, profesia, persoanele incluse în cercul relațiilor strânse cu tânărul sportiv, creează un mediu favorabil performanței. Descoperirea și încurajarea talentelor nu este o problemă de motricitate și genetică, ea plasându-se și în plan social, etic și pedagogic. (**B.Gimbel-1976**).

1.3. Criterii de selecție :după biotipul constituțional

•1.3.1 Indicatorii morfologici.

Zatiorschi, directorul catedrei de teoria antrenamentului din cadrul Institutului de cercetare privind dezvoltarea fizică (Moscova) ridică problema transmiterii ereditare a calităților motrice - sportive propunând 4 variante de cercetare:

- studierea arborelui genealogic;
- corelarea statistică dintre aptitudinile motrice părinți-copii;
- studierea gemenilor
- studierea interdependențelor existente între aptitudinile motrice și caracteristicile recunoscute ca ereditare (ex. grupa sanguină).

Din sinteza cercetărilor diferiților autori asupra domeniului genetic, prezentate de **Zatiorschi** se pot desprinde:

- corelația dintre părinți și descendenți se situează la 0,5 pentru statură;

* Nicu A.,- Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundației „România de Măine,, , Buc., 1999, pg5-20.

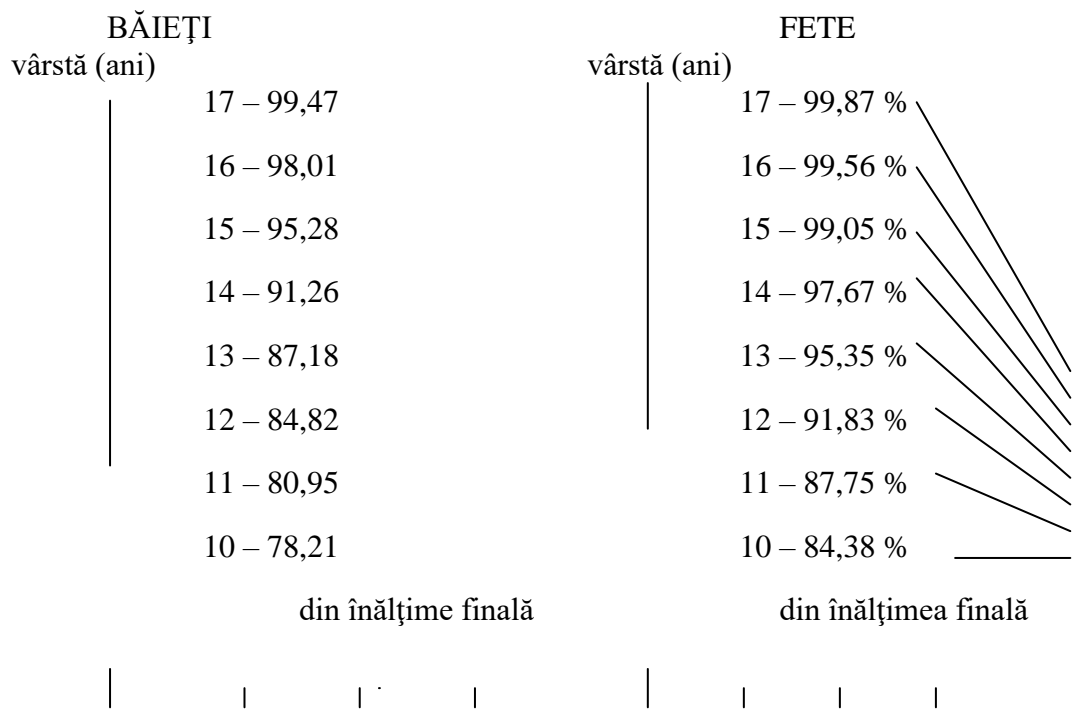
- aproximativ 50 % din copii de sportivi remarcabili, posedă aptitudini sportive dar nu neapărat în disciplina în care au excelat părinții;
- doar predispozițiile favorabile executării anumitor exerciții fizice par să fie transmise ereditar.
- gemenii monoziagoți permit să se recunoască în numeroase domenii; mai mari decât gemenii bizigoți.
- creșterea performanței pare limitată de factorii genetici.

Dintre parametrii morfologici de însemnătate prioritară ar putea fi înălțimea, proporțiile sau raporturile dintre segmente și tipologia somatosexuală (**A. Nicu -1999**). Greutatea corporală, anvergura perimetrele biocromial și bitrohanterian, depozitele de grăsime din diferite zone ale corpului se dovedesc a avea o dependență ereditară.

Masa activă a corpului – un nou parametru funcțional se corelează bine cu VO₂ max. cu forța și rezistența musculară. Structura corpului, pentru anumite sporturi poate fi cel mai important parametru al selecției.

Înălțimea pentru majoritatea sportivilor constituie un prim parametru de selecție. Studii efectuate pentru determinarea ei genetică prin corelarea înălțimii părinților și a urmașilor (D.A.Bailey) au demonstrat o mare variabilitate între ascendenți și descendenți depinzând atât de vârstă și sex cât și de starea materială a populației. Se consideră că între înălțimea copiilor și cea a părinților există o corelație $r = 0,5$ (în medie) după **Dragnea A.** – 1996. Această corelație pozitivă nu trebuie absolutizată, ci trebuie interpretată ca o tendință (**L.Nadory-1984**).

În sporturile în care înălțimea are un rol important se pot lua în considerație următoarele valori probabile



Calculul înălțimii finale se poate obține: prin produsul dintre înălțime și înmulțirea înălțimii sale cu 100 și împărțită apoi cu procentul corespunzător vârstei din tabel. Exemplu o fată la 16 ani are 160 cm.

$$\frac{160 \times 100}{99,56} = 161,28$$

Formula de estimare a înălțimii adultului, pornind de la cunoașterea înălțimii părinților după J.Malina (citată Nicu A.) sau Mavlicek (citată de Dragnea) sunt:

$$\text{Băieți} \quad _ \quad \frac{(\text{statura tatălui} + \text{statura mamei}) \times 1,08}{2}$$

$$\text{Fete} \quad - \quad \frac{(\text{statura tatălui} + \text{statura mamei}) \times 0,923}{2}$$

Tipologia somatosexuală într-o serie de ramuri de sport nu este deloc de neglijată, deoarece obținerea performanței este determinată de o anumită masculinitate sau feminitate. În unele probe de atletism dobândesc performanțe de nivel superior subiecții feminini cu o rată mai mare de masculinitate. În gimnastică fete, nu se pot selecta fete cu o tipologie somatosexuală feminină accentuată, deoarece performanțele ar fi compromise (Nicu A.-1999).

Unele rapoarte dintre segmente se pot calcula pornind de la înălțime: anvergura la băieți este egală (sau + 1cm) cu înălțimea pornind de la 10 ani; crește 5-6 cm până la 18 ani la o înălțime corespunzătoare 2 m, sau 4-5 cm la 1,80 – 1,90 cm la băieți; La fete în mod normal se situează sub înălțime cu 4-5 cm (M. Georgescu). Perioadele critice din punct de vedere morfologic, sunt preadolescența și perioada următoare, 11-12 ani la băieți și 16-17 ani la fete.

•1.3.2 Indicatorii biodinamici și fiziologici

Starea de sănătate reprezintă criteriul cu cea mai mare stabilitate al selecției. Ea nu poate fi diagnosticată doar de antrenor ci într-o strânsă colaborare a acestuia cu echipa medicală specializată în medicina sportivă. Investigarea medicală cuprinde două aspecte: antecedentele personale și eredocolaterale.

Antecedentele personale la prima selecție sunt necesare sub toate aspectele atât neuropsihic, metabolic cât și sub aspect limitativ al funcționabilității aparatelor locomotor.

* Nicu A.,- Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundației ,, România de Măine,, , Buc., 1999, pg5-20.

Aspectele eredocolaterale pun în valoare atât antecedentele sportive familiale, atitudinea față de sport a părinților și copiilor, nivelul educațional, competițional psihomotor, dar și a aptitudinilor morfo-funcționale a liniei genetice a părinților. La prima selecție exigențele sunt maxime. Nu pot fi selectați copii cu tulburări neuropsihice, metabolice, cardiovasculare congenitale sau dobândite, cu afecțiuni hepato- renale sau tulburări endocrine și o acuitate vizibilă deficitară.

Principalii indicatori fiziologici utilizați pentru a testa posibilitățile funcționale sunt: capacitatea vitală, frecvența cardiacă, tensiune arterială, potențialul energetic al organismului în raport cu sportul sau proba practică.

Indicatorii biochimici cei mai utilizați sunt: analiza sângelui, stabilirea tipului de metabolism, biopsii ale mușchiului pentru a determina neuroexcitabilitatea musculară și a tipologiei fibrelor musculare.

Capacitatea de adaptare la efort și refacerea organismului după efort ar putea constitui un important indicator al reacției finale. În selecția pentru concurs se poate acorda atenția bioritmurilor și a ritmurilor circadiene, circamensurale și a circanuale privind concentrațiile hormonale, a ATP-ului în mușchi cât și utilizării unor mijloace compensatorii pentru echilibrarea unor aspecte biologice negative.

•1.3.3 Indicatorii capacității motrice

Pentru majoritatea ramurilor de sport, nivelul și ritmul de evoluție al motricității, devine criteriul de bază al selecției. Testarea motricității generale și specifice se realizează printr-un sistem de probe și norme de control stabilite pentru fiecare ramură de sport. Rezultatele acestor probe sunt transformate în puncte, pe baza cărora se pot stabili nivelul motricității. Deoarece calitățile motrice – viteză și îndemănare fiind determinate genetic se acordă acestora o importanță deosebită. Probele și normele de control sunt corelate cu etapizarea pregătirii, existând probe distincte pentru grupele de începători, avansați și performanță.

Mai jos (spre exemplificare) vă prezentăm sectoare ale motricității generale –“basic fitness” după Fleishman și o fișă de apreciere Eurofit.

Factori	Descriere	Test
1. Forța explozivă	Capacitatea de a dovedi o energie mare într-un timp foarte scurt	Aruncarea mingii
2. Suplețe statică	Aptitudine articulară	Aptitudine a supleței
3. Suplețe dinamică	Capacitatea de a efectua mișcări rapide repetate ce	Flexie rotație

• Nicu A.,- Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundației ,, România de Măine., , Buc., 1999, pg5-20.

	implică suplețe musculară.	
4. Forța statică	Forța maximă dovedită timp de o clipă	Dinamometrie manuală
5. Forța dinamică	Factor ce implică acțiunea repetată a unei forțe musculare	Tracțiunea la bară fixă
6. Forța trunchiului	Forța dinamică a mușchilor trunchiului	Ridicări ale picioarelor
7. Coordonare	Capacitatea de a coordona mai multe părți ale corpului.	Săritura cu coarda
8. Echilibrul corporal general	Capacitatea de a-și menține echilibrul.	Echilibrul pe o scândură
9. Anduranță (Stamina)	Capacitatea de a efectua un efort prelungit.	Alergare și marș pe 600 iarzi (550 m)

Specialitatea testelor este determinată de diferite ramuri sportive sau probe, de exemplu în :

- gimnastica sportivă, teste de mobilitate, echilibru, orientări în spațiu, viteză de rotație și execuție;
- gimnastică artistică; mobilitate, echilibru ritmicitate, muzicalitate.
- handbal: aruncarea mingii de handbal la distanță, alergare de viteză, deplasări în triunghi etc.

La aruncarea sulitei (atletism)- juniori, seniori nivelul motricității generale poate fi apreciat prin următoarele probe.

- alergare de viteză pe 30 m

- forța membrilor inferioare – genuflexiuni

- forța explozivă a membrilor inferioare: sărituri în lungime de pe loc

- forța membrilor superioare – smuls

- tracțiuni în brațe

- abdomen

- mobilitate scapulo-fumerală

Pentru evaluarea motricității specifice pot fi probe de aruncări cu materiale mai ușoare sau mai grele decât obiectul de concurs, sau chiar cu obiectul de concurs concretizate în:

- aruncarea de pe loc

- aruncarea cu 1,2,3, pași elan.

- aruncarea cu elan redus sau complet.

Folosirea testelor de apreciere a motricității generale și specifice este necesară ca modalitate de selecție pentru cele 3 stadii ale selecției. Testele pot fi utilizate ca indicatori de verificare periodice planificate de către antrenori. Pe baza rezultatelor se pot face analize și aprecieri ale evoluției sau stagnării dar și previziuni ale viitoarelor performanțe sau modificări ale planificărilor în antrenament și nu în ultimul rând o comparare cu diferitele modele aparținând categoriei pe plan intern sau internațional.

CAPITOLUL III. PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI LA COPII

3.4.1 Suplețea

Copii de vârstă mică posedă o mare rezervă de suplețe articulo-musculară deoarece articulațiile și ligamentele nu au ajuns încă la maturitate.

Mobilitatea coloanei vertebrale se află la nivelul cel mai înalt pe la 8-9 ani. (**Formin și Filin-1975**) după care scade treptat. Mobilitatea umerilor atinge apogeul tot în jurul acestei vârste (**Metnel 1987**). După **Sermejew (1964)**, vârsta optimă pentru ameliorarea supleței coloanei vertebrale se situează la 19 ani. Momentul cel mai favorabil dezvoltării supleței se situează pe la 12-14 ani.

Din cauza suprasolicitărilor sau a unor exerciții neadecvate se pot produce accidentări la nivelul articulațiilor cu consecințe nefaste vreme prelungită. Pentru prevenirea acestor accidente sunt necesare exerciții de suplețe complementare aparținând respectivei specialități sportive, care necesită un grad înalt de suplețe, antrenamentul trebuie făcut înainte de pubertate. În acest caz se va da întâietate elaborării unui program de antrenament a supleței încă din copilărie.

Limitare - dependență	Favorabilă	Nefavorabilă
Vârsta	Copilărie	Vârsta adultă (până la 14 ani)
Elasticitatea mușchilor, teci și ligamente	Capacitate mare de elasticitate, coordonări bune agoniste – antagoniste	Capacitate slabă de elasticitate, coordonări defectuoase
Mișcări musculare, tensiune tonică	Capacitate de relaxare	Inhibare a relaxării
Exerciții emoționale, tensiuni psihice	Grad slab	Prea puternice și prea îndelungate
Anatomice, biomecanice	Utilizarea optimă a pârghiilor și gradul lor de	Neutilizarea raporturilor dintre pârghiile naturale

	libertate	
Orar	Ora 11-12, începând de la ora 16	Dimineața
Temperatura exterioară	Peste 18 ⁰ C	Mai puțin de 18 ⁰ C
Încălzire	Progresiv și lent	Insuficient sau prea mult
Oboseală	Deloc	Oboseală mare
Antrenament	Mai puțin de o oră	Peste o oră

Limitele supleței (după Grosser și colab., 1981)

3.4.2 Rezistența

Sub 8 ani, schimbarea de volum a mușchiului cardiac – în urma unui antrenament adecvat – este posibilă printr-o creștere a capacității de umplere și de efecție sistolică (**Holmann și colab., 1978**)

Copiii de vârstă preșcolară sunt deja capabili să suporte un antrenament de rezistență, dacă sunt încurajați de o motivație adecvată fără constrângere în sistem și limită de timp. Aparatul locomotor și aparatul de susținere, la copil, sunt generatoare de probleme. Dacă se ține seama de perturbările sistemelor scheletic și muscular, și dacă se iau măsurile de precauție necesare, copilul de vârstă mică poate să realizeze o bună performanță la rezistență.

În perioada vârstei școlare, accentul trebuie pus pe ameliorarea capacității aerobe, care la rândul-i se bazează pe ameliorarea calităților musculare și aceasta prin eforturi care aduc în mod evident frecvența cardiacă deasupra frecvenței de repus. După **Kindermann (1978)**, copiii antrenați în duranță – respectându-se nivelul de capacitate al copiilor – pot suporta un antrenament de mare intensitate pentru vârsta lor, pe o perioadă lungă, fără nici un pericol.

Dezvoltarea capacității aerobe generale se va putea realiza în funcție de

- solicitarea marilor grupe musculare, prin alergare, natație, ciclism, schiul de fond, patinajul pe gheață sau cel cu roțile;
- durata și continuitatea sarcinii de antrenament care trebuie să fie cel puțin 5 minute și cu eficacitate mai mare dacă ar fi 10 minute și chiar mai multe;
- intensitatea sarcinii de antrenament care trebuie să fie între 50 % și 70 % din capacitatea aerobă minimală.

Limitele rezistenței nu reprezintă decât o parte din antrenamentul total: el pune în valoare o formă specifică de antrenament. Una din marile probleme ivite în mediul copiilor îl constituie faptul că motivația lor trebuie stimulată continuu.

Monotonia trebuie întreruptă frecvent prin diversificarea antrenamentelor, astfel încât să se găsească un anumit nivel de motivație. Rezistența anaerobă va fi folosită mai târziu, deoarece sursele de energie aerobă și anaerobă intervin simultan doar când efortul e de mare intensitate. Copiilor antrenați la rezistență nu le va fi prea greu, cel puțin o perioadă să suporte un efort apropiat de capacitatea maximală de consum de oxigen, în care energia folosită pentru contracțiile musculare este deja anaerobă. Nu aceeași va fi și situația copiilor

neantrenați pentru care un asemenea efort nu poate fi suportat și care, tocmai din aceeași cauză, va fi grabnic întrerupt (**Keul și colab.,1982**), **Grürtler, Buhl și Israel (1979)**, au demonstrat că antrenamentul în anduranță aerobă, efectuat cu copiii, ameliorează totodată căile metabolice anaerobe.

Un antrenament bazat exclusiv pe dezvoltarea rezistenței riscă să frâneze activitatea hormonală pentru creșterea și dezvoltare, de aceea este bine să se dezvolte rațional. O serie de autori : **Klive și colaboratorii –1973**, **Demeter – 1974, 1975** (citați de **Dragnea 1995**) atrag atenția asupra folosirii probelor de control pe 600 și 800 m în sportul școlar la vârstă de 8 - 9 ani. Efectul extrem de solicitat determină valori ale lactatului foarte ridicate care revin la normal după 60 min. Alți autori **Wosmund și Nowacki** (citat tot de (**A. Dragnea 1995**)) arată că o cursă de 800 m în competiție sau într-un control le solicită copiilor un efort mai mare decât o cursă pe 3000 m cu sprint final.

3.4.3 Forța

Potrivit opiniei lui **Hettinger (1971)**, primele diferențe de forță datorate sexului apar, în medie, pe la 13-14 ani, dar deja pot fi observate modificări pe la 11 ani.

Sub 10 ani performanțele privind forța la copii nu se datorează unui antrenament specific, ci mai degrabă îmbunătățirii coordonărilor musculare existente, deoarece în general la această vârstă nu există, practic, hipertrofie musculară (**Lisen și Hollman, 1977**). Când copilul are 10 ani sau chiar mai mult, se recomandă ca în procesul învățării, exerciții de forță și coordonare. Acest lucru poate contribui la stabilirea unei baze pregătitoare pentru antrenamentul post – pubertate. La 10-11 ani nivelul forței este încă relativ slab, dar se poate obține o ameliorare simțitoare, dacă se recurge la multiple exerciții de forță dinamică.

Anumite acțiuni motrice ca : aruncare, cățărutul, săritura și agilitatea aduc suficientă motivație. Exercițiile grele și potențial periculoase (ax: antrenamentul cu greutăți și haltere) trebuiesc evitate. În felul acesta, structura osoasă, îndeosebi coloana vertebrală va fi ușurată.

Exercițiile efectuate cu sarcini pe umăr sau deasupra capului, adică cel care solicită coloana vertebrală, pot crea leziuni ireversibile. Antrenamentul cu haltere și greutăți nu trebuie făcute decât când coloana vertebrală a ajuns la maturitate.

3.4.4 Viteza

Factorii neurofiziologici ai vitezei sunt determinați genetic. La copii, dezvoltarea acestor factori poate avea loc destul de devreme. După **Israel (1976)**, mușchii posedă o structură de elemente, contracțiile destul de omogene și care sunt constituiți de fibre musculare piese “lente”. La 3 și 4 luni fibrele musculare își încheie procesul de diferențiere și este foarte posibil că în această perioadă un mare număr de fibre zise “rapide” să se dezvolte. Acest lucru dă un nou “impuls” organismului (**Köhler, 1977**). În timp ce în anii precedenți mișcărilor aciclice au fost perfecționate sub diferite forme, acum este vorba de ameliorarea frecvenței mișcărilor.

	8-11	12-15 ani
Evoluția în funcție de vârstă:	Frecvența mișcării	-
	Viteza de reacție	-
	+ 1,16 m / sec	+0,51 m / sec
Îmbunătățirea vitezei la alergare (independent de efectul antrenamentului) Consecințe pentru antrenament	Exerciții care permit îmbunătățirea frecvenței mișcărilor. Antrenarea coordonării	Antrenarea forței nu va fi utilă decât dacă este practică în funcție de nivelul de dezvoltare a copilului și de antrenamentul coordonării.

Către sfârșitul perioadei copilăriei adică între 11 și 14 ani putem observa din nou o îmbunătățire a vitezei și o integrare a factorilor care o determină. În timpul vârstei școlare pot fi propuse toate formele de exerciții. Ameliorările cele mai frecvente apar în forța de stimulare și în sprint.

3.4.5.Coordonarea

Potrivit părerilor lui **Hirtz (1979)**, calitatea performanței coordonărilor constituie baza principală a dezvoltării performanței sportive pe termen lung. Calitatea funcțiilor de coordonare influențează rapiditatea și calitatea învățării tehnicilor sportive. La naștere, sistemul nervos central nu este funcțional, iar mușchii nu sunt încă coordonați. Progresiv simplele reacții la stimuli devin controlate care treptat, permit stăpânirea celor mai complexe acțiuni motrice. Progresele se realizează datorită învățării prin încercări și mai mari.

În faza cuprinsă între naștere și al patrulea an de viață al copilului calitatea cea mai favorizată este dezvoltarea motorie. Majoritatea perturbărilor ce apar în coordonări au sfârșit în această fază. Posibilitățile motrice se modifică odată cu diversitatea stimulilor motrice pe care le pot experimenta copiii.

Cel mai înalt grad de ameliorare în coordonările motrice apar între 4-7 ani. Tendința de a se desfășura cât mai larg, curiozitatea înlesnesc descoperirea unor noi forme motrice. Mișcările parazite dispar, făcând loc mișcărilor fluide și precise (**Meini 1978**). Acțiunile sistematice variate înlocuiesc mișcările spontane.

Perioada școlară oferă copiilor posibilități multiple de a-și ameliora capacitățile de coordonare.

Nivelul de dezvoltare cognitiv și senzorial se poate exprima în capacitatea de percepție și observare. Cei ai căror analizatori kinestezici au atins un anumit stadiu de dezvoltare, vor putea executa acțiuni motrice controlate (**Martin,1982**).

Coordonarea se dezvoltă intensiv până la începutul pubertății (11-12 ani). Învățarea motorie spontană dispare odată cu înaintarea în vârstă, spre a face loc unor procese de învățare mai raționale; adică celor din perioada adolescenței.

CAPITOLUL IV. UNELE ASPECTE TEORETICE ÎN ANTRENAMENTUL JUNIORILOR

1.5.1. Teoria acțiunii și teoria sistemelor

Specialiștii germani de la Institutul Tehnic Superior (Darmstadt) consideră că nu mai este suficient să se utilizeze ca baze teoretice ale antrenamentului la juniori, doar pozițiile și principiile medicinei și biologiei dezvoltării.

Conform teoriei acțiunii orice activitate umană cere un caracter global, din care cauză ori de câte ori ne îndepărtăm de această integrare dintre senzomotric și psihomotric pentru a ne consacra unei condiționări parțiale, se produce o deviere marcată întotdeauna de nivelul insuficienței, al inutilității.

În cadrul antrenamentului de mare performanță acest risc este ușor de evitat folosindu-se încărcături (intensive) predominant individuale și specifice care să țină cont de caracteristicile modelului activității de concurs (**Bondarciuc, 1978**).

Validitatea teoriei acțiunii (acțiune considerată în ansamblul ei în teoria antrenamentului la juniori, în cadrul pregătirii sportivilor certifică: timpul individual consacrat practicării concrete a acțiunii specifice, și nu oricărui alte acțiuni, este cel care determină obținerea unor anumite performanțe-globale. De aceea și în teoria antrenamentului la juniori este în prim plan încărcătura specifică sau pregătirea specifică și nu încărcătura sau pregătirea generală.

În cadrul teoriei acțiunii sportive, pregătirea generală reprezintă un factor de constituire condiționată și nimic altceva din biologia dezvoltării iar pregătirea specială înseamnă și acțiune specifică de concurs (**P. Tschiene-1985**).

Teoria sistemelor funcționale include teoria acțiunii, deci și activitatea de concurs (**Ahochim 1975**). După Ahochim, rezultatul unei acțiuni, randamentul unui sistem funcțional, reprezintă un factor care stimulează și formează sistemul (feed-back). Dacă rezultatul acțiunii specifice și anume performanța de concurs lipsește pentru o lungă perioadă de timp, sunt afectate permanent mecanismele care coordonează și perfecționează sistemul funcțional (sistemul motric al sportivului). Alterările produse sunt considerate o deautomatizare a abilităților motrice (**Bernstein 1974**). Aceste alterări provocate de lipsa rezultatului în teoria antrenamentului la juniori pot fi produse după **Ivoilov (1984, 1986)** de:

- un exces în utilizarea pregătirii generale;
- separarea dintre pregătirea generală-condițională și cea tehnică.
- predominantă nejustificată în cadrul unei sarcini a unei ajustări funcționale (ex. rezistența aerobă, pentru o perioadă de timp prea lungă);
- o încărcătură totală excesivă sau prea redusă a tuturor funcțiilor interesate;
- combinația acestor factori.

Recunoscând importanța teoriei acțiunii și a sistemelor funcționale pentru teoria antrenamentului la juniori, se confirmă că schema periodizării tradiționale nu este valabilă, (**Tschiene, 1985**) deoarece structura periodică a sarcinilor de antrenament, se izbește de exigența constantă a reproducerii rezultatului specific al acțiunii (al performanței specifice de concurs) ca factor de formare a sistemului. În perioadele lungi de tranziție și de pregătire procentajul necesar al încărcăturilor și performanțelor specifice este redus, dacă nu lipsește chiar în totalitate.

4.5.2 Aspecte ale adaptării biologice

Epuizarea rezervelor de adaptare ale sportivului (**Verchosanski 1985**), interesează rezultatul acțiunii și îl influențează numai dacă este obținut cu sarcini specifice. Aceste rezerve sunt denumite rezerve actuale de adaptare, deoarece sunt limitate la o perioadă de un an, sau mai puțin, lucru de care se va ține seama în toate măsurătorile din antrenament.

În cadrul antrenamentului la juniori, această reacție cumulativă a organismului se obține în condiții complet diferite decât cu sportivii adulți.

Rezerva actuală de adaptare a sportivului, în anul de antrenament, limitează reacția la efortul concentrat. Sunt posibile 3-4 săptămâni de efort concentrat, repetate de 3 ori, cu o refacere de 7-10 zile între o repetare și alta. În general, sunt necesare 18-22 săptămâni pentru a epuiza rezerva actuală de adaptare după o serie. Într-un an de antrenament sunt posibile 2 serii de acest tip (**Verchosanski, 1987**).

În toate sporturile, atât în antrenamentul de mare performanță, cât și al juniorilor, este necesară o reclasificare a exercițiilor din punct de vedere al adaptării. Această exigență este susținută de rolul jucat de compoziția fibrelor musculare. Toate procesele energetice în timpul exercițiului, sau al performanței, se realizează în mod specific, chiar dacă individual compoziția fibrelor musculare este foarte diferită (**Riedy, Matobo, Vollestadt și colab. 1977**). Încărcături nespecifice provoacă încetinirea adaptării specifice pe termen lung.

Biopsia musculară reprezintă cel mai bun mijloc pentru determinarea aptitudinii în antrenamentul la juniori. Selecția și promovarea talentelor la juniori reprezintă un antrenament modelat care trebuie planificat și controlat, calculându-se permanent variațiile structurii factorilor de bază în cadrul grupelor de sportivi juniori de care se dispune (**Tinakova, 1985**).

CAPITOLUL V. ATLETISM VETERANI, JOCURILE BALCANICE

Țările Balcanice afiliate la Comisia atleților din Balcani

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. Albania | 8. Montenegro |
| 2. Bosnia si
Herzegovina | 9. Romania |
| 3. Bulgaria | 10. Slovenia |
| 4. Croația | 11. Serbia |
| 5. Grecia | 12. Turcia |
| 6. Macedonia | 13. Priștina |
| 7. Moldova | |

Jocurile Balcanice de Atletism pentru Veterani

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. 1991 | Atena | Grecia |
| 2. 1992 | Izmir | Turcia |
| 3. 1993 | București | România |
| 4. 1994 | Sofia | Bulgaria |
| 5. 1995 | Istanbul | Turcia |
| 6. 1996 | Atena | Grecia |
| 7. 1997 | București | Romania |
| 8. 1998 | Salonic | Grecia |
| 9. 1999 | Izmir | Turcia |
| 10. 2000 | Katerini | Grecia |
| 11. 2001 | Belgrad | Iugoslavia |
| 12. 2002 | Istanbul | Turcia |
| 13. 2003 | Katerini | Grecia |
| 14. 2004 | Istanbul | Turcia |

15. 2005

Novi Sad

Serbia și Montenegro

Masculin

16. 2006

Atena

Grecia

17. 2007

Plovdiv

Bulgaria

18. 2008

Bar

Montenegro

19. 2009

Izmir

Turcia

20. 2010

Larisa

Grecia

21. 2011

Domzale

Slovenia

22. 2012

Izmir

Turcia

Echipa României la festivitate de deschidere, Izmir, 2012

RECORDURILE BALCANICE ALE ATLETILOR VETERANI IN PERIOADA (1991-2012)

Cat.	Nume	Prenume	Record	Anul	Localitatea
			100 m		
65	Mocanu	Aurel	12.89	1994	Sofia BUL
			200 m		
70	Radu	Olimpiada			2003
			31.7	Katarini	GRE
75	Radu	Olimpiu	32.85	2005	Novisad SMNE
			800 m		
60	Lupan	Petre	2:28.88		Larisa GRE
			2010		
70	Talmaciu	Dumitru	2:23.3	1991	Atena GRE
75	Talmaciu	Dumitru	2:55.4	1997	Bucuresti ROU
80	Mazilu	Neagu	3:41.32	2008	Bar MNE
			1500 m		
35	Nicoara	Marius	4:14.41		Istanbul TUR
			2002		
	Nicoara	Marius	4:14.3	2003	Katarini GRE
70	Moscovici	Ferdinand	5:15.4	1993	Bucuresti ROU
75	Talmaciu	Dumitru	6:08.4	1996	Atena GRE
			5000 m		
60	Cioca	Ilie	17:15.2	1995	Istanbul TUR
70	Moscovici	Ferdinand	19:44.1	1995	Istanbul TUR
75	Moscovici	Ferdinand	22:14.7	1998	Salonic GRE
			10.000 m		
60	Lazar	Gheorghe	34:36.75	1994	Sofia BUL
65	Drăghici	Mihai	38:11.88	1994	Sofia BUL
80	Drăghici	Mihai	1h:00.17.12	2009	Izmir TUR
			100 m garduri (10x91.4 cm)		
55	Farcaș	Carol	15.46	2005	NoviSad SMNE

100 m garduri (10x84.0 cm)					
65	Ioniță	Corneliu	17.64	2004	Istanbul TUR
110 m garduri (10x99.1 cm)					
35	Iancu	Augustin	16.57	2007	Plovdiv BUL
300 m garduri (7x68.6 cm)					
70	Mazilu	Neagu	1:02.42	1999	Izmir TUR
75	Ionita	Corneliu	1:20.49	2008	Bor MNE
2000 m obstacole					
60	Oprea	Marin	8:02.48	2007	
75	Ionita	Corneliu	13:46.57	2009	Izmir TUR
3000 m obstacole					
40	Ciutak	Tamas	10:47.14	2002	
50	Alexe	Lucica	10:59.19	2011	Domzale SLO
Lungime					
55	Neagu	Adrian	5.86 m	2009	Izmir TUR
Triplusalt					
50	Ciochina	Serban	11.70 m	1993	Bucuresti ROM
55	Neagu	Adrian	11.20 m	2010	Larisa GRE
60	Ambrus	Petru		1998	Salonic GRE
5000 mars					
35	Frecateanu	Gheorghe	21.44.0	1998	Salonic GRE
75	Gujba	Mihai	33.27.0	1998	Salonic GRE
80	Draghici	Mihai	38.25.29	2010	Larisa GRE
Ciocan					
80	Bobei	Constantin	20.19 m	2012	Izmir TUR
Stafeta Balcanica: 800-400-200-100 m					
50	Dan	Ilie	4:18.27		
	Imre	Istvan		2011	Domzale SLO
	Spanachi	Ilie			

		Miron	Alexandru			
Feminin						
Cat.	Nume	Prenume	Record	Anul	Localitatea	
100 m						
60	Moscovici	Ileana	14.56	1995	Istanbul TUR	
200 m						
70	Radu	Olimpiada	39.92	2008	Bar MNE	
75	Radu	Olimpiada	43.43	2012	Izmir TUR	
400 m						
35	Bocru	Maria	1:01.0	1998	Salonic GRE	
55	Pacrita	Marcela	1:14.75	2010	Larisa GRE	
70	Ene	Maria	1:33.77	2011	Domzale SLO	
800 m						
35	Beres	Ileana	2:21.3	2000	Katerini GRE	
40	Beres	Ileana	2:24.42	2002	Istanbul TUR	
45	Cacoveanu	Elena	2:40.9	2000	Katerini GRE	
65	Radu	Olimpiada	3:27.1	2003	Katerini GRE	
70	Radu	Olimpiada	3:35.55	2008	Bar MNE	
75	Radu	Olimpiada	3:54.05	2012	Izmir TUR	
1500 m						
35	Beres	Ileana	4:58.8	2000	Katerini GRE	
40	Beres	Ileana	4:58.85	2002	Istanbul TUR	
50	Pacrita	Marcela	5:36.96	2006	Atena GRE	
70	Moscovici	Ileana	7:24.5	2003	Katerini GRE	
5000 m						
50	Pall	Erszabet	21:49.1	2004	Istanbul TUR	
75	Petre	Despina	32:49.0	1996	Atena GRE	
10000m						

50	Draghici	Diana	40:42.2	2003	Katerini
			80 m garduri (8x76.2 cm)		
50	Pacrita		15.63	2004	Istanbul TUR
	Gheorghiu	Marcela			
55	Pacrita	Marcela	16.91	2011	Domzale SLO
			Lungime		
35	Anton	Doina	5.50 m	1993	Bucuresti ROU
50	Pacrita		3.85 m	2006	Atena GRE
	Marcela				
			100 m garduri (10x84 cm)		
35	Tudor	Daniela	15.09	2007	Plovdiv BUL
			300 m garduri (7x76.2 cm)		
50			53.03	2004	Istanbul TUR
	Pacrita	Marcela			
55	Pacrita	Marcela	1:00.08	2012	Izmir TUR
			400 m garduri		
45	Pacrita	Marcela	1:15.69	2002	Istanbul TUR
	Gheorghiu				
			2000 m obstacole (76.2 cm)		
55	Pacrița	Marcela	9:51.72	2012	Izmir TUR
			Greutate (5.45 kg)		
65	Albrecht	Teodora	11.99 m	2011	Domzale SLO
			Greutate 4kg		
40	Loghin	Mihaela	13.74m	1996	Atena GRE
45	Loghin	Mihaela	13.13m	1997	Bucuresti ROU
			Greutate 2kg		
75	Minculescu	Angela	6.29 m	2010	Larisa GRE
			Sulita (0,600 kg)		
40	Loghin	Mihaela	36.66 m	1996	Atena GRE

Suliță (0,500 kg)					
50	Anton	Margareta	36.69 m	2011	Domzale SLO
Suliță (0,400 kg)					
60	Albrecht	Teodora	25.51m	2009	Izmir TUR
Suliță (0,400 kg)					
65	Albrecht	Teodora	22.76 m	2011	Domzale SLO
70	Minculescu	Angela	19.19 m	2009	Izmir TUR
75	Minculescu	Angela	17.71 m	2012	Izmir TUR
Ciocan (3 kg)					
60	Albrecht	Teodora	32.80 m	2009	Izmir TUR
65	Albrecht	Teodora	32.34 m	2012	Domzale SLO
Ciocan (2 kg)					
75	Minculescu	Angela	19.90 m	2012	Izmir TUR
Stafeta 4x100 m					
40	Gheorghiu	Marcela	59.5	2002	zmir TUR
	Beres	Ileana			
	Balan	Daniela			
	Cacovean	Elena			
55	Cacovean	Elena	1:08.46	2011	Domzale SLO
	Pacrita	Marcela			
	Bazavan Pop	Marioara Maria			
65	Gusat	Emilia	1:31.32	2011	Domzale SLO
	Sandulescu	Simona			
	Ene	Maria			
	Storojenco	Svetlana			

Stafeta 4x400 m

40	Pacrita Cacovean Balan Beres	Marcela Elena Daniela Ileana	4:42.85	2002	Istanbul TUR
60	Romania		7:20.91	2004	Istanbul TUR
		Stafeta Balcanica 800-400-200-100m			
50+59			5:33.09	2012	Izmir TUR

RECORDURI BALCANICE NOI

Masculin

Prajina	80-84	Kandeydi Hikmet	2.30 m	TUR
Sulita	85-89	Petratcis Stefanos	13.76 m	GRE
	50-55	Orozim Darko	50.35 m	SLO
400 m	65-69	Grudiv Grudi	1:07.63	BUL
Disc	65-69	Angloupes Stilianos	44.07m	GRE
	75-79	Panayotov Petrar	32.04 m	BUL
3000 m obstacole	40-44	Stoilov Katerin	10.24.15	BUL
Inaltime	75-79	Mpellos Ioannis	1.34 m	GRE
1500 m	55-59	Trivunovic Miloos	4:50.76	SRB
	65-69	Rama Muhamet	5:16.12	RAC
80 m garduri	65-69	Kacar Mehmet Murat	17.48	TUR
	75-79	Mpellos Ioannis	15.42	GRE
Ciocan	80-84	Bobei Constantin	20.19 m	ROU

	85-59	Ertan Sinasi	23.34 m	TUR
Lungime	75-79	Mpellos Ioannis	4.08 m	GRE
	80-84	Sabuncu Nurettin	3.05 m	TUR
200 m	40-44	Argiropoulos Dionisios	23.49	GRE
10000 m	80-84	Andric Miloje	1h:14.46.1	SRB
FEMININ				
100 m	40-44	Arnaudova Mehina	13.44	BUL
	45-49	Dosen Culic Sonia	14.36	CRO
400 m	50-54	Blatnic Zvonkea	1:07.87	SLO
4x100	40-44		58.11	CRO
	45-59		58.43	BUL
400 m garduri	55-59	Pacrita Marcela	1:00.08	ROU
2000 m obstacole	55-59	Pacrita Marcela	9:51.72	ROU
100 m garduri	40-44	Sancak Hanife	14.54	TUR
Suliță	75-79	Minculescu Angela	17.71 m	ROU
Ciocan	45-49	Sraga Ivana	19.27 m	CRO
	75-79	Minculescu Angela	19.90	ROU
800 m	75-79	Radu Olimpiada	3:54.05	ROU
200 m	50-54	Blatnic Zvonka	29.86	SLO
	75-79	Radu Olimpiada	43.43	ROU
Stafeta Balcanica	40-49		4:35.95	BUL
	50-59		5:33.09	ROU

reptat, treptat, tradiția se
 T înfiripează și în cazul
 Concursului Național de

Sărituri, conform cu înțelesul și sensul acesteia. Iată că s-a
 organizat și desfășurat și a treia competiție de acest fel și nu
 oricum: douăzeci și nouă de concurenți s-au întrecut la cele

patru probe ale concursului. O cifră care spune destul despre dorința atletului veteran

Sunt convins că o astfel de practică aplicată și în rândul atleților juniori și seniori ar produce, în mod sigur, aceeași emulație și ar facilita orientarea către probe concordante cu calitățile proprii.

Ce benefic ar fi dacă un club, o asociație

de a practica sportul, de a se întrece mai ales când are și o motivație stimulativă: Competiția! Ideea de a organiza întreceri specializate pe grupe de probe sau chiar o singură probă se dovedește a fi antrenantă și dorită

sau chiar federația, „azi aici mâine în Focșani” – cum se mai spune -, într-o dimineață de sâmbătă sau duminică ar organiza câte un concurs specializat pentru școlari, juniori sau seniori, numai la săritura în lungime, înălțime, triplusalt, sau toate la un loc; sau numai de alergări de viteză sau, sau... Cu certitudine ar fi populate și utile: ar fi o provocare! Mă opresc aici cu astfel de sugestii fiindcă de datul cu părerea nu ducem lipsă în sport, nici în alte domenii, de inițiative concrete suferim și suferim din plin!

Categ.	Nume - Prenume	Loc	Rezultat	Club/Localitate
LUNGIME				
Femei				
+30	MARCIUC Cristina	1	4,42m	Râmnicu Vâlcea
+35	BARABAŞ Rozalia	1	3,38m	CSM - Miercurea Ciuc
+50	ANTON Margareta	1	3,48m	Rapid - Bucureşti
Bărbați				
+35	SAIOC Marius	1	5,67m	CFR - Constanța
	GHERGHIŞAN Vasilică	2	5,60 m	Rapid - Bucureşti
	ROŞCA Alexandru	3	3,71m	MAC – Baia Mare
+40	IANCU Augustin	1	5,17m	MAC – Baia Mare
	TĂNASE Robertino	2	4,58m	MAC – Baia Mare
	BĂCESCU Bogdan	3	3,64m	Rapid - Bucureşti
	VLĂDESCU Mircea	-	Nereuşit	Rapid - Bucureşti
+45	POPESCU Mihai	1	5,03m	DINAMO - Bucureşti
	ILIE Marian	2	4,69m	CSU - Craiova
	MARINESCU Daniel	3	4,38m	Rapid - Bucureşti
+50	MOCANU Ioan	1	4,10m	Mișcarea CFR - Bucureşti
	BONDARI Cristian	2	3,39m	MAC – Baia Mare
	SPINACHI Ilie	3	3,52m	CSM – Miercurea Ciuc
+55	NEAGU Adrian	1	5,65m	CSU - Craiova
	BUNEA Lucian	2	2,69m	Rapid - Bucureşti
+60	TÂNĂSIE Marian	1	3,48m	Piteşti
	CIUREA Şerban	2	2,78m	Rapid - Bucureşti
+65	BERBECE Aurel	1	3,54m	Călimăneşti
	SDRULA Nicolae	2	2,85m	Locomotiva - Bucureşti
+70	BĂLĂNICĂ Vasile	1	3,49m	Oneşti
	KERESYTEŞ Gyula	2	3,49m	CSM - Miercurea Ciuc
	AMBRUŞ Petru	3	3,04m	Minerul - Lupeni
+75	IVANOVICI Ilie	1	3,02m	ARCTIC - Găeşti
	ŞANDOR Istvan	-	Nereuşit	CSM – Miercurea Ciuc
TRIPLUSALT				
Femei				
+30	MARCIUC Cristina	1	9,64m	Râmnicu Vâlcea
+50	ANTON Margareta	1	6,90m	Rapid - Bucureşti
Bărbați				
+35	GHERGHIŞAN Vasilică	1	11,50 m	Rapid - Bucureşti
+40	IANCU Augustin	1	10,03m	MAC – Baia Mare
	BĂCESCU Bogdan	2	8,12m	Rapid - Bucureşti
+45	ILIE Marian	1	10,01m	CSU - Craiova
+50	BONDARI Cristian	1	8,68m	MAC – Baia Mare
	SPINACHI Ilie	2	7,25m	CSM – Miercurea Ciuc
+55	NEAGU Adrian	1	10,56m	CSU - Craiova
+65	BERBECE Aurel	1	7,50m	Călimăneşti
+70	KERESYTEŞ Gyula	1	8,04m	CSM - Miercurea Ciuc
	BĂLĂNICĂ Vasile	2	7,20m	Oneşti
	AMBRUŞ Petru	3	6,91m	Minerul - Lupeni
+75	IVANOVICI Ilie	1	5,86m	ARCTIC - Găeşti

ÎNĂLȚIME

Femei				
+30	MARCIUC Cristina	1	1,45m	Râmnicu Vâlcea
Bărbați				
+35	GHERGHIȘAN Vasilică	1	1,50 m	Rapid - București
+40	IANCU Augustin	1	1,60m	MAC - Baia Mare
	HERING Cristian	2	1,45m	MAC - Baia Mare
	BĂCESCU Bogdan	3	1,10m	Rapid - București
+45	POPESCU Mihai	1	1,45m	DINAMO - București
	ILIE Marian	2	1,40m	CSU - Craiova
	MOCANU Ioan	1	1,35m	Mișcarea CFR - București
+55	NEAGU Adrian	1	1,45m	CSU - Craiova
+65	BERBECE Aurel	1	1,35m	Călimănești
+70	AMBRUȘ Petru	1	1,00m	Minerul - Lupeni
PRĂJINĂ				
+50	MOCANU Ioan	1	2,75m	Mișcarea CFR - București
	TOMA Mihai	-	Abandon	FRA

CAPITOLUL VI. CALENDAR COMPETITIONAL MASTERS

COMPETIȚII INTERNAȚIONALE

Nr.crt.	Luna	Data	Denumirea competiției	Localitatea
1.	MARTIE	19-24	Campionatul European Indoor (Sală)	San Sebastian (Spania)
2.	APRILIE		Campionatul Balcanic Cros	Atena (Grecia)
3.	MAI	23-26	Alergare șosea 10 km M+F, Semimaraton M+F	(Cehia)
4.	SEPTEMBRIE		Campionatul Balcanic	Zagreb (Croatia)
5.	OCTOMBRIE	6	Maratonul Internațional București	București (România)
6.	OCTOMBRIE	16-27	Campionatul Mondial (aer liber)	Porto Alegre (Brazilia)

COMPETIȚII NAȚIONALE

Nr.crt.	Luna	Data	Denumirea competiției	Localitatea
---------	------	------	-----------------------	-------------

1.	MARTIE	9	Campionatul NAȚIONAL Indoor (Sală)	București
2.	MARTIE	30	Campionatul Național Cros	Pitești
3.	MAI	11	Campionatul Național Semimaraton M+F, 10 km M+F, 10 km marș M+F, 5 km marș F	Pitești
4.	IUNIE	8-9	Campionatul Național (aer liber)	București
5.	SEPTEMBRIE	7	Concurs Național 5000 m- 10000 m M+F	București
6.	SEPTEMBRIE	7	Concurs Național de Sărituri (lungime, triplusalt, înălțime, prăjină)	București
7.			Concurs Național Pentatlon – aruncări clasice	
8.			Concurs Național Aruncări	
9.	OCTOMBRIE	6	Maratonul București, Campionatul Național	bucurești

COMPETIȚII LOCALE

Nr.crt.	Luna	Data	Denumirea competiției	Localitatea
1.	IANUARIE	2	Crosul Anului Nou: comemorează atleții cu numele Vasile – Vasile Firea, Vasile Teodosiu, Vasile Wais, Vasile Dumitrescu	București
2.	FEBRUARIE	24	Campionatul Municipal Indoor (Sală)	București
3.	MARTIE	2	Crosul Mărțișorului	București
4.	APRILIE	27	Crosul Gall Lajos	Sf. Gheorghe
5.	MAI	11-12	Campionatul Municipal în aer liber	București
6.	MAI	25	Crosul Fair-play Locomotiva	București
7.	IULIE	20	Crosul Aniversar orașul Găești	Găești
8.	IULIE	27	Semimaraton	Sf. Gheorghe

9.	SEPTEMBRIE	26	Crosul Castanelor	Baia -Mare
10.	NOIEMBRIE	23	Crosul Unirii	Alba Iulia
11.	DECEMBRIE	7	Crosul Moș Nicolae	București