

LIVIU EMANUEL MIHĂILESCU

LIVIU EMANUEL MIHĂILESCU

**CONCEPTE TEORETICE
FUNDAMENTALE ÎN ȘTIINȚA
SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



**EDITURA UNIVERSITARIA
CRAIOVA, 2026**

Referenți științifici

Prof.univ.dr. habil. Bogdan-Constantin RAȚĂ

Prof.univ.dr. habil. Alin Cornel LARION

Copyright © 2026 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIHĂILESCU, LIVIU EMANUEL

**Concepte teoretice fundamentale în știința sportului și educației
fizice / Liviu Emanuel Mihăilescu. - Craiova : Universitaria, 2026**

ISBN 978-606-14-2258-6

796

© 2026 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CUVÂNT-ÎNAINTE

Domeniul științei sportului a cunoscut, în ultimele decenii, o dezvoltare semnificativă, determinată atât de progresul cercetării științifice, cât și de necesitatea înțelegerii aprofundate a fenomenelor complexe care stau la baza performanței sportive și a activității fizice. În acest context, lucrarea „Concepte teoretice fundamentale în domeniul științei sportului” își propune să ofere un cadru conceptual solid, destinat studenților, cercetătorilor și specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului.

Cartea abordează principalele concepte teoretice care fundamentează știința sportului, punând accent pe relația dintre teoriile moderne, metodele de cercetare și aplicabilitatea lor practică în pregătirea sportivă, educația fizică și promovarea sănătății prin activitate fizică. Înțelegerea acestor concepte este esențială pentru formarea unei perspective integrate asupra fenomenului sportiv, care implică factori biologici, psihologici, pedagogici și sociali.

Lucrarea urmărește, de asemenea, să contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a capacității de analiză a cititorilor, oferind repere teoretice clare și bine fundamentate. Prin structurarea informației într-o manieră coerentă și accesibilă, autorul își propune să faciliteze atât procesul de învățare, cât și aprofundarea cunoștințelor de specialitate.

Sper ca această carte să reprezinte un instrument util pentru toți cei interesați de studiul științei sportului și să contribuie la consolidarea bazei teoretice necesare pentru dezvoltarea și perfecționarea practicilor sportive contemporane.

Autorul

Partea I
CONCEPTE COMUNE DOMENIULUI
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

INTRODUCERE

Toate conceptele fundamentale pe care le vom prezenta se operaționalizează într-un cadru organizatoric în activităților acestuia, asigurat de Sistemul Național de Educație Fizică și Sport (SNEFS) Din acest motiv considerăm că este necesar să prezentăm aspectele esențiale ale formării, evoluției și tendințelor acestuia, pentru înțelegerea acestor concepte într-o abordare holistică.

1. Repere istorice în formarea sistemelor naționale de educație fizică și sport

Deși practicarea exercițiului fizic, în diverse forme și cu conținuturi distincte se consideră că datează din comuna primitivă, evoluția practicării exercițiilor fizice a evoluat odată cu societatea, este indisolubil legată de evoluția sistemului de învățământ și de apariția pedagogiei, ca știință a educației.

Cristalizarea primelor sisteme de educație fizică se face începând cu secolul al XVIII-lea, în țări dezvoltate economic, în care intelectuali recunoscuți promovează educația fizică în diferite concepte. Astfel, au apărut primele sisteme de educație fizică, sisteme ce au preluat filozofia antică de practicare a unor sporturi, întreceri sau de folosire a exercițiului fizic în scop militar și medical (Grecia antică, Egiptul, Imperiul Roman): sistemul francez, promovat de Francesco Amoros (1770-1848), sistemul elvețian, promovat de Henri Clias (1782-1845). Sistemul german, dezvoltat de Ludwig Jahn (1778-1852) și de Adolf Spiess (1810-1858), sistemul danez, creat de Franciscus Nachteggall (1777-1847), sistemul suedez, creat și promovat de Per Henrik Ling (1776-1839), sistemul englez al lui Thomas Arnold (1789-1842).

În cadrul acestor sisteme s-au promovat metode și mijloace specifice, s-au elaborate concepții teoretice, clasificări ale gimnasticii, s-au creat aparate, instalații specifice, s-au scris și s-au publicat tratate, cărți, lucrări, sau creat școli de formare a specialiștilor. În Suedia s-a înființat în anul 1814 prima instituție de învățământ în domeniu, Institutul Central de gimnastică

din Stockholm. Aceste sisteme naționale au influențat orientarea, conținutul și organizarea educației fizice și sportului din majoritatea țărilor europene și nu numai (Mihăilescu, 2021, p. 11).

În România, în cea de a doua jumătate a secolului al XIX-lea, cultura și arta au cunoscut o perioadă de progres semnificativ, pe fondul unor profunde reforme politice, economice și sociale. Mugurii organizării educației fizice și sportului în România au apărut odată cu înființarea primei societăți sportive, în anul 1867, intitulată „Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la semn”, la inițiativa lui Gh. Moceanu și G. Constantiniu. Apoi, în timp, s-au înființat și alte societăți sportive printre care și „Societatea de gimnastică și sport Aquila” din Pitești (1901).

În anul 1912 s-a înființat primul for național de coordonare a activității tuturor ramurilor de sport, cu 12 comisii centrale, „Federația Societăților Sportive din România”, for care introduce câteva lucruri esențiale în conducerea activității: regulamente, afiliieri, legitimări, calendare competiționale, omologarea rezultatelor. Doi ani mai târziu, în anul 1914 se creează Comitetul Olimpic Român, afiliat la Comitetul Olimpic Internațional.

La 17 iunie 1923, Regele României a promulgat prima Lege care a reglementat activitatea de educație fizică și sport și s-a înființat „Oficiul Național pentru Educație Fizică”, (ONEF) în cadrul căruia a funcționat prima instituție de învățământ superior, pentru formarea cadrelor, a specialiștilor domeniului, „Institutul Național de Educație Fizică și Sport”.

În anul 1929 s-a modificat legea din 1923 și la articolul 41 se prevedea înființarea federațiilor de specialitate pe ramuri de sport, unice pentru profesioniști și amatori.

În anul 1930 a fost creată „Uniunea Federațiilor Sportive din România” (UFRS) iar doi ani mai târziu s-a înființat „Societatea Medicală de Educație Fizică”.

Regele Carol al II-lea a înființat în anul 1934 „Oficiul de Educația Tineretului Român”, care coordona, în spirit fascist, ONEF și UFSR, cu influență nefastă asupra sportului românesc. Acest for s-a desființat în anul 1937, pentru ca în 1940 să se înființeze „Organizația Sportului Românesc”, care a funcționat până în anul 1944 când s-a transformat în „Organizația sportului Popular”.

În perioada următoare se înființează Școlile medii tehnice de cultură fizică (SMTCF), 1948 și Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport (CCFS), 1957, transformat în „Uniunea pentru Cultură Fizică și Sport” (UCFS), ce funcționează din anul 1957 până în anul 1967 când se înființează „Consiliul Național de Educație Fizică și Sport” (CNFS), organism ce a funcționat până în anul 1990, în baza legii care reglementa activitatea de educație fizică și sport, Legea din 28 decembrie 1967 și în care sportul era considerat „activitate de interes național”. În această perioadă și în anii ce au urmat până în anul 1990, educația fizică și sportul au cunoscut în România ceea mai prolifică etapă în evoluția lor. Sportul de performanță a scris pagini glorioase la J.O., C.M., C.E., la foarte multe ramuri de sport: Atletism, Box, Caiac-canoe, Canotaj, Gimnastică, Handbal, Judo, Lupte, Scrimă, Tenis, Tir, etc. (Cârstea, 2000; Dragnea și alții 2006; Mihăilescu, 2021).

2. Structura Sistemului Național de Educație Fizică și Sport

Orice sistem presupune mai multe elemente componente asamblate într-o anumită ordine și între care se manifestă interacțiuni, interdependențe (conexiuni interne) cu grade diferite de intensitate. Între elementele sistemului și mediul său extern, în cadrul căruia acționează/funcționează, există de asemenea, o serie de interrelații (conexiuni, externe). Condiția funcționării unui sistem este aceea ca acțiunea elementelor, a conexiunilor interne și a conexiunilor externe să fie îndreptată în scopul realizării aceluiași obiective. În îndeplinirea funcțiilor specifice, sistemele sociale, în care se încadrează și SNEFS, se manifestă ca niște organisme complexe, deschise, stabile și în același timp, dinamice, care au capacitatea de a se autoregla în acțiunea lor îndreptată spre îndeplinirea obiectivelor (Mihăilescu N., 2008).

Din perspectiva abordării moderne, sistemele sociale complexe sunt caracterizate de o serie de variabile interdependente:

- *oamenii* (ca indivizi și grupuri organizaționale);
- *tehnologia* (privită din perspectiva profilului/domeniului);
- *structurile organizaționale* (cu diferite determinări);
- *mediul extern* (care influențează orice sistem).

Abordarea prin prisma teoriei sistemelor permite tratarea organizațională ca o sumă de elemente aflate în interacțiune dinamică în spațiu

și timp și evidențiază cel puțin trei aspecte semnificative: teoria, activitatea practică, activitatea organizatorică (Mihăilescu, 2008; Mihăilescu, 2021).

În structura unui sistem sunt cel puțin patru tipuri de elemente constitutive și unitatea lor este fundamentală pentru viabilitatea sistemului:

- *elemente de natură materială*: numărul de elemente și calitatea acestora;
- *elemente de natură structurală*: relațiile dintre elemente;
- *elemente de natură funcțională*: tipurile de reacții ale sistemului la stimuli interni și externi;
- *elemente de natură conceptuală*: care stau la baza organizării și funcționării sistemului (Mihăilescu, 2008).

Sistem complex, SNEFS are mai multe categorii de elemente, iar cele mai importante sunt prezentate în continuare.

a) Resursele umane: antrenori, atleți, personal administrativ și alte persoane implicate în activitățile sportive. Resursele umane sunt elemente esențiale în sport, deoarece acestea asigură că activitățile sportive se desfășoară în mod eficient și efectiv. Acestea incluzând personalul din spatele scenei, cum ar fi antrenorii, care antrenează și îmbunătățesc performanța atleților, precum și personalul administrativ, care se ocupă de aspectele logistice și financiare ale activităților sportive. Atleții sunt, de asemenea, o resursă umană importantă, deoarece sunt cei care execută acțiunile sportive. În ansamblu, resursele umane sunt cruciale pentru succesul și dezvoltarea sportului (Sveinson, Hoeber, Heffernan, 2021);

b) Infrastructură: terenuri de sport, stadioane, săli de antrenament, echipamente de antrenament și alte facilități necesare pentru desfășurarea activităților sportive. Sistemul național de sport din România poate include următoarele tipuri de infrastructură și echipamente:

- terenuri de sport: pentru fotbal, tenis, baschet, volei, handbal etc;
- piscine: pentru înot, scufundări, polo, aqua-gym etc.;
- săli de sport: pentru gimnastică, arte marțiale, baschet, volei, handbal, etc;
- Centrul National de Excelență: pentru antrenamente și competiții la nivel național și internațional;
- stadioane: pentru evenimente sportive importante, cum ar fi meciuri de fotbal sau competiții atletice;

– parcuri de distracție și sport: pentru activități în aer liber cum ar fi alergare, ciclism, înot, etc.

c) Obiecte și Echipamente sportive: mingi, palete, rachete, bastoane, porți, coșuri, filee, protecții etc.

d) Echipamente tehnice: sisteme de cronometrare, sisteme de cercetare în laborator, ecrane, sunete, iluminat, etc. (O'Boyle, 2013).

e) Finanțare și bugetare: resursele financiare necesare pentru susținerea activităților sportive, inclusiv finanțarea programelor de antrenament, achiziționarea de echipamente și organizarea de evenimente sportive.

Conceput în viziune sistemică, SNEFS, cuprinde un număr de subsisteme, interacțiunile interne și externe precum și finalitățile acestuia.

I. Subsistemul activităților: educația fizică, sportul, kinetoterapia. În continuare ne vom referi doar la primele două, ce a de a treia dezvoltându-se mult în ultimii 20 de ani prin modernizarea tehnicilor, procedurilor și a conținuturilor educației fizice de recuperare și a culturii fizice medicale.

A. Educația fizică

Conform Enciclopediei Educației Fizice și Sportului din România, Educația Fizică este „o componentă a educației generale și permanente, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului. Ea se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice”. (E.E.F.S.R., 2015, p. 189).

Analiza educației contemporane trebuie să se realizeze în contextul conceptului promovat de A., Peccei, președintele Clubului de la Roma sub denumirea „Problematica Lumii Contemporane” (P.L.C.), concept ce evidențiază universalitatea acestei problematice, caracterul global de manifestare, evoluția rapidă și greu previzibilă, caracterul pluridisciplinar, cât și caracterul prioritar sau presant (Rassekh, 1987). Se consideră că educația poate fi un factor major în crearea unei lumi mai bune, dacă va fi realizată prin programe axate pe valorile educației pentru schimbare, a educației de mâine, că modul de dezvoltarea lumii contemporane este legat, în mare măsură, de modul în care educația poate să satisfacă cerințele dezvoltării.

Din perspectiva domeniului educației fizice și sportului este foarte importantă că știința principală a educației, respectiv pedagogia, situează

educația fizică între cele cinci dimensiuni ale educației susținute de valorile pedagogice fundamentale. Însăși formularea specialiștilor în pedagogie legată de sănătatea psihică și corporală/dimensiunea educației psihofizice este plină de sensuri asupra cărora teoreticienii domeniului nostru de activitate ar trebui să reflecteze cu mai multă profunzime atunci când formulează concepte care se vor defini pentru domeniul educației fizice și sportului, pentru formarea specialiștilor în educație fizică și sport.

În consecință, educația fizică este unul dintre cei cinci stâlpi de susținere a formării personalității umane și, din perspectivă aritmetică, putem afirma că, într-un orar cu cinci ore pe zi în regimul școlar, una ar trebui să fie de educație fizică și sportivă. Din păcate, apropierea practicii de dezideratul teoretic al conținutului educației este încă un demers rămas în urmă, în privința organizării conținuturilor planurilor de învățământ în conformitate cu conceptele pedagogice moderne legate de conținuturile generale ale educației implicate în formarea psihologică a personalității umane.

Literatura psiho-pedagogică recunoaște locul educației fizice și sportive /psihofizice ca dimensiune fundamentală a conceptului de educație, ca acțiune dirijată pentru formarea dezvoltarea personalității umane și, în consecință, funcțiile educației fizice sunt valabile pentru toate cele cinci dimensiuni ale educației, din care trebuie să decurgă funcțiile specifice fiecărei dimensiuni și a căror acțiune trebuie subordonată realizării funcțiilor generale.

Din această perspectivă educația fizică este considerată „o activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor și normelor de practicare a exercițiilor fizice, reunită într-o concepție unitară de organizare și de aplicare, în asociere cu factori naturali (apă, aer, soare), în scopul stimulării și măririi, în principal, a potențialului bio-motric și psihic al omului, a dezvoltării și creșterii fizice, în concordanță cu cerințele sociale și etapele evoluției sale ontogenetice”. (E.E.F.S.R., 2015, p. 189).

Funcția generală sau de bază a educației vizează dezvoltarea permanentă a personalității umane în vederea integrării sociale optime. Funcțiile principale ale educației sunt funcțiile care concură la realizarea funcției generale și aceste sunt conturate în literatura de specialitate astfel:

- *funcția culturală* pe care o realizează specific și educația fizică prin transmiterea valorilor spirituale, materiale și cea de reflectare a activității de practicare a exercițiilor fizice ca acte culturale, funcție care izează de valorile

spirituale preluate critic și în context pedagogic din toate domeniile cunoașterii umane;

- *funcția civică*, cea care se referă la faptul că obiectivul educației se realizează și prin intermediul valorilor care reglementează raporturile sociale și este realizată în educația fizică și sportivă prin acțiunea de socializare prin integrarea în colectiv, echipă, grupă, prin promovarea relațiilor de întrajutorare, spiritului de echipă, respectului față de regulament, regulă, arbitru;

- *funcția economică* se referă la faptul că formarea–dezvoltarea personalității umane se realizează în contextul capacităților de angajare a activităților socialmente necesare, din perspectivă imediată, medie și lungă, funcțională și în activitățile specifice educației fizice și sportive și mai ales ale sportului.

Între cele trei funcții principale ale educației locul prioritar îl are funcția culturală, cea care are rolul de a asigura selectarea și transmiterea valorilor de la societate la individ în vederea dezvoltării potențialului acestuia și pregătirii sale pentru integrare activă în viața socială.

Conținuturile specifice ale educației fizice și sportive, formele de organizare a le acesteia și modalitățile particulare de realizare a acțiunilor și influențelor în plan educațional, sunt argumentele care conferă acestei dimensiuni a educației oportunități în toate formele educației.

Astfel, în *educația formală*, educația fizică este disciplină de învățământ, arie curriculară distinctă și, în contextul P.L.C. numărul orelor în curriculum nucleu este de 3-5 în țările U.E. Aceasta ne determină să apreciem că trebuie intensificată argumentarea creșterii numărului de ore de educație fizică și sport în toate ciclurile curriculare și în România, ca primă măsură de promovare a activității motrice pentru sănătate, în contextul stabilirii astfel, a unor relații directe cu educația pentru sănătate, și al rezolvării unuia dintre obiectivele majore ale acesteia.

Educația nonformală se realizează prin activități specifice atât în afara clasei, prin promovarea cercurilor sportive, a ansamblurilor sportive și competițiilor sportive în cadrul calendarului sportiv al școlii cât și în afara școlii sub forma activităților organizate pentru valorificarea educativă a timpului liber (excursii, calendar competițional fazele interșcolare, zonale, naționale, vizionări de manifestări sportive, etc) ori sub forma activităților organizate ca soluții alternative post școlare, de instruire permanentă, de

formare și perfecționare profesională (a elevilor care practică sportul de performanță). Astfel, se realizează o relație directă între educația fizică și sportivă și educația pentru timpul liber, activitățile de tip nonformal enumerate anterior contribuind esențial la realizarea obiectivelor și competențelor acestui nou tip de educație.

Prin practicarea exercițiilor fizice, a diferitelor deprinderi motrice de bază, utilitar-aplicative și sportive se produc, în timp, efecte pozitive atât la nivelul funcțiilor sistemelor cardiovascular și respirator cât și la nivelul reglării metabolismului, cum sunt: creșterea debitului cardiac; creșterea volumului – „minutul inimii”; scăderea F.C. de repaus; scăderea F.C. de efort; scăderea metabolismului tisular prin îmbunătățirea irigației locale; scăderea F.R. de repaus; scăderea F.R. de efort; creșterea capacității vitale; ameliorarea schimburilor gazoase de la nivelul alveolelor pulmonare și tisular; creșterea metabolismului general și local.

Efectele multiple ale exercițiilor fizice pot determina, asociativ cu o dietă alimentară corespunzătoare (hipocalorică, hipolipidică și hipoglicemică), restabilirea echilibrului morfofuncțional și psiho-afectiv, redobândirea homeostaziei ponderale.

Educația fizică și sportivă are conținuturi și activități specifice și în planul *educației informale*, în cadrul unor proiecte de conștientizare a persoanelor privind necesitatea practicării activităților motrice în timpul liber, în mediu natural, în acțiuni de informare, de demonstrare a efectelor exercițiului fizic asupra stării de sănătate, a menținerii sau optimizării nivelului homeostaziei și a confortului psihofizic, etc. Modelele din sportul de performanță, depășirea limitelor umane prin performanțe de legendă, promovarea spiritului de fair-play în competiția sportivă, mediatizarea performerilor sunt aspecte de educație informală pe care le poate exploata mai mult educația fizică și sportivă, cu efecte benefice formării-dezvoltării personalității tinerilor.

Activitățile SNEFS specifice educației fizice sunt următoarele: *educația fizică preuniversitară și universitară*, domeniu instituționalizat, activitate care se desfășoară sub forma unui proces instructiv-educativ;