



Ministerul Educației și Cercetării
al Republicii Moldova

ORDIN

29.12.2025 nr. 2321

mun. Chișinău

Pentru aprobarea Ghidului metodologic privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități în cadrul școlilor sportive

În temeiul art.5 (a), art.32 și art.33 din Codul Educației al Republicii Moldova, pct.7 alin.6), pct.9 alin.11) din Regulamentul cu privire la organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării, Ministrul Educației și Cercetării emite prezentul,

ORDIN:

1. Se aprobă Ghidul metodologic privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități în cadrul școlilor sportive, conform Anexei.

2. Autoritățile administrației publice locale vor asigura aducerea la cunoștință a Ghidului metodologic privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități tuturor școlilor sportive din subordine.

3. Controlul asupra executării prezentului Ordin se pune în sarcina Secretarului de Stat, Sergiu Gurin.

Ministru

Dan PERCIUN



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

GHID METODOLOGIC

*privind instruirea și antrenamentul sportivilor
cu cerințe educaționale speciale (CES)
și/sau cu dizabilități
în cadrul școlilor sportive*

*(aprobat prin Ordinul Ministrului Educației și Cercetării
nr. 2321 din 29 decembrie 2025)*

Elaborat de:

*Grupul de lucru constituit prin Ordinul
Ministrului Educației și Cercetării
nr. 2087/2025*



CHIȘINĂU

2025

Ghid metodologic privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități în cadrul școlilor sportive

Elaborat de:

Grupul de lucru, constituit prin ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr. 2087/2025 pentru elaborarea *Ghidului metodologic privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități în cadrul școlilor sportive*

- **Sergiu Gurin**, Secretar de Stat pe domeniile tineret și sport, Președintele grupului de lucru;
- **Maria Timuș**, Șefă adjunctă, Direcția politici în domeniile tineret și sport, membru;
- **Aurelia Racu**, dr. hab., prof. univ., Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, membru;
- **Angela Polevaia-Secăreanu**, dr., conf. univ., Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat a Moldovei, membru;
- **Dumitru Prodan**, președinte, Federația Sporturilor pentru Persoane cu Dizabilități Locomotorii din Republica Moldova, membru;
- **Vitalie Gligor**, Comitetul Paralimpic din Republica Moldova, membru;
- **Ecaterina Gîncotă-Bușteac**, Centrul Republican de Reabilitare pentru Copii, membru;
- **Jana Midoni**, coordonatoare programe educație, UNICEF, membru;
- **Tatiana Danilescu**, coordonatoare programe protecția copilului, UNICEF, membru;
- **Cristina Melnic**, Agenția de Cooperare Internațională a Germaniei (GIZ), membru.
- **Dorgan Viorel**, dr.hab., prof.univ., Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat a Moldovei, recenzent;
- **Ion Carp**, dr., prof.univ., Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat a Moldovei, recenzent.

Cuprins :

<i>Argument</i>	
<i>Introducere</i>	
I. Destinatari și modalități de utilizare a Ghidului	
II. Scopul și obiectivele Ghidului	
III. Fundamentare teoretică privind instruirea sportivilor cu CES și/sau dizabilități	
IV. Cadrul metodologic	
V. Organizarea antrenamentului pentru sportivii cu CES și/sau dizabilități	
VI. Metode și mijloace de instruire în sportul adaptat pentru sportivii cu CES și dizabilități	
VII. Evaluarea adaptată în antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale și dizabilități	
VIII. Procedura de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor în sportul adaptat – abordare centrată pe copil	
IX. Procedura de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor în sportul adaptat – abordare centrată pe copil	
X. Aspecte psihopedagogice în instruirea sportivilor cu CES și dizabilități	
XI. Exemple de adaptări practice	
XII. Finalități de studiu structurate pe componentele de învățare	
<i>Concluzii</i>	
<i>Recomandări pentru implementarea ghidului în școlile sportive</i>	
<i>Bibliografie</i>	
<i>Anexe</i>	

Argument

Elaborarea prezentului ghid metodologic a fost determinată de o serie de factori pedagogici, sociali, legislativi și instituționali care au evidențiat, tot mai clar în ultimii ani, necesitatea unui cadru coerent, actualizat și adaptat realităților școlilor sportive din Republica Moldova. În contextul transformărilor profunde prin care trece sistemul educațional național, orientat tot mai accentuat către incluziune, acces echitabil și participare activă, devine imperativ ca și domeniul educației fizice și sportului să dispună de instrumente metodologice moderne, fundamentate științific și juridic.

Un prim motiv ține de ***alinieră la standardele actuale ale educației incluzive***. În absența unui document metodologic specific, școlile sportive au funcționat adesea pe baza unor practici izolate, generate de inițiative individuale și de resurse locale variabile. Această lipsă de uniformitate a scos în evidență necesitatea unui reper comun, riguros și ușor de aplicat, care să ofere direcție clară antrenorilor, profesorilor de educație fizică și specialiștilor de sprijin. Consolidarea unui cadru unitar este esențială pentru asigurarea calității și pentru reducerea discrepanțelor dintre instituții.

Totodată, ***creșterea vizibilă a numărului de copii cu cerințe educaționale speciale și cu dizabilități integrați în activitățile sportive*** a accentuat urgența elaborării unui instrument adaptat realităților actuale. Introducerea politicilor de educație incluzivă și extinderea serviciilor de sprijin au permis participarea unui număr tot mai mare de copii în școlile sportive. Această diversitate crescută a profilurilor funcționale a generat nevoia explicită a cadrelor didactice de a dispune de orientări metodologice clare, bazate pe bune practici internaționale, dar ajustate contextului local.

Un alt factor determinant a fost ***absența materialelor metodologice aplicate direct la specificul școlilor sportive din Republica Moldova***. Deși există numeroase resurse teoretice și ghiduri internaționale în domeniul sportului adaptat, acestea nu reflectă particularitățile cadrului legislativ, ale infrastructurii, ale resurselor umane și ale culturii instituționale din țara noastră. Astfel, a devenit necesar un document

autohton, construit pe realitățile sistemului sportiv moldovenesc, dar ancorat în recomandările științifice moderne.

În egală măsură, ***cerințele cadrului legislativ național și internațional*** au impus dezvoltarea unui instrument care să faciliteze implementarea prevederilor legale privind accesibilitatea, incluziunea și participarea egală a copiilor cu dizabilități. Codul Educației, Legea privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități, strategiile naționale recente, precum și Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități și Carta UNESCO pentru activitate fizică cer explicit crearea unor condiții adaptate pentru participarea tuturor sportivilor. În această logică, ghidul devine nu doar o inițiativă utilă, ci și o necesitate pentru respectarea angajamentelor naționale și internaționale.

La nivel pedagogic, elaborarea ghidului a pornit și din ***nevoia de formare continuă a antrenorilor și profesorilor de educație fizică***, care solicită tot mai frecvent exemple concrete de adaptări, instrumente de evaluare diferențiate, scheme de colaborare interdisciplinară și modele de planificare adaptată. Prezentul ghid răspunde acestei nevoi printr-o structură sistematică, care combină analiza teoretică, perspectiva legislativă și recomandări practice fundamentate.

Un alt motiv a fost necesitatea ***consolidării culturii organizaționale incluzive în școlile sportive***. Experiențele ultimilor ani au arătat că implementarea incluziunii depinde nu doar de competențele individuale ale antrenorilor, ci și de existența unei direcții instituționale clare, a unor proceduri și colaborări interdisciplinare funcționale. Ghidul contribuie la crearea unei practici pedagogice comune, coerente și orientate spre calitate.

Nu în ultimul rând, elaborarea acestui ghid reflectă dorința de a promova o ***schimbare de paradigmă în educația sportivă***, orientând practica de la modelul exclusiv al performanței către o viziune centrată pe *progres individual, participare, sănătate și dezvoltare holistică*. Într-o școală sportivă modernă, fiecare elev sportiv are dreptul să progreseze în ritmul propriu, să fie valorizat și sprijinit, indiferent de particularitățile sale.

În completarea argumentelor prezentate, este important de subliniat că elaborarea ghidului răspunde și ***specificului sportului de performanță practicat în școlile sportive***, unde exigențele metodice, obiectivele competiționale și presiunea rezultatelor sunt ridicate. Integrarea elevilor sportivi cu dizabilități sau cu cerințe educaționale speciale în acest context necesită o abordare echilibrată, care să armonizeze ***principiile incluziunii cu standardele antrenamentului sportiv de performanță***.

În școlile sportive, procesul de instruire este orientat nu doar spre participare, ci și spre ***dezvoltarea potențialului motric, tehnic și psihologic al sportivilor***, în vederea obținerii unor rezultate competitive. În lipsa unor repere metodologice clare, antrenorii se confruntă frecvent cu dificultăți în adaptarea volumului, intensității și structurii antrenamentului pentru sportivii cu profil funcțional diferit, fără a compromite calitatea procesului de pregătire. Ghidul vine să ofere soluții concrete pentru ***individualizarea antrenamentului***, selecția și orientarea sportivă adaptată, precum și pentru gestionarea corectă a diferențelor de ritm și capacitate de efort în cadrul grupelor de performanță.

Totodată, sportul de performanță presupune evaluări periodice, participare la competiții și ierarhii valorice, aspecte care pot genera riscuri de excludere sau marginalizare a elevilor sportivi cu dizabilități în lipsa unor mecanisme clare de adaptare. Prin includerea unor ***instrumente de evaluare diferențiată***, criterii flexibile de apreciere a progresului și recomandări privind participarea la competiții adaptate sau integrate, ghidul sprijină menținerea unui climat competitiv echitabil și motivant.

De asemenea, documentul susține ideea că ***incluziunea și performanța nu sunt concepte antagonice***, ci pot fi complementare atunci când sunt gestionate profesionist. Experiențele internaționale arată că elevii sportivi cu dizabilități pot atinge niveluri înalte de performanță, iar integrarea lor în structurile sportive contribuie la creșterea calității procesului de antrenament, la dezvoltarea empatiei, disciplinei și colaborării în cadrul colectivelor sportive.

În acest sens, ghidul promovează o viziune modernă asupra școlii sportive, în care ***performanța este raportată la potențialul individual***, iar succesul nu este definit

exclusiv prin medalii, ci și prin continuitatea practicării sportului, sănătate, autonomie și dezvoltare personală. Această abordare este pe deplin compatibilă cu tendințele actuale ale sportului de performanță, care pun accent pe sustenabilitate, prevenirea abandonului sportiv și protecția bunăstării elevilor sportivi.

Prin urmare, ghidul se poziționează ca un instrument strategic, care sprijină simultan ***calitatea sportului de performanță*** și ***implementarea reală a educației incluzive*** în școlile sportive din Republica Moldova, contribuind la profesionalizarea practicii antrenoriale și la modernizarea sistemului sportiv național.

Prin urmare, prezentul ghid metodologic a fost elaborat pentru a răspunde unei *nevoi reale a sistemului*, pentru a oferi un cadru solid de implementare a incluziunii sportive și pentru a contribui la dezvoltarea unei practici pedagogice moderne, echitabile și bazate pe dovezi științifice. Acest demers reprezintă un pas important în consolidarea educației fizice adaptate și a culturii acceptării și respectului în școlile sportive ale Republicii Moldova.

Introducere

În spiritul educației incluzive și al respectării dreptului fundamental la educație și la activitate fizică, consacrat prin art. 35 din Constituția Republicii Moldova, școlile sportive au datoria de a asigura acces egal, echitabil și nediscriminatoriu la formarea sportivă pentru toți elevii sportivi, inclusiv pentru cei cu dizabilități și pentru cei cu cerințe educaționale speciale (CES). În contextul transformărilor actuale ale sistemului educațional și al orientării acestuia spre incluziune, integrare socială și participare activă, devine imperativ ca toate instituțiile sportive să adopte practici educaționale și metodologice adaptate diversității elevilor.

Educația fizică, ca parte esențială a procesului educațional, contribuie la dezvoltarea integrală a personalității umane - fizic, cognitiv, emoțional și social - și trebuie să ofere tuturor copiilor și tinerilor oportunitatea de participare activă, indiferent de particularitățile lor funcționale, educaționale sau psihologice. În acest sens, autori români precum M. Epuran (2010), A. Dragnea (2006) și G. Țifrea (2013), subliniază dimensiunea formativă, axiologică și socială a educației fizice, accentuând rolul acesteia în dezvoltarea unei personalități autonome și echilibrate. Un studiu exhaustiv efectuat în anul 2016 în Norvegia a demonstrat că copiii cu dizabilități se bucură de activitățile fizice și doresc să fie mai activi; își doresc să fie mai implicați în activități cu prietenii; este esențial să li se ofere copiilor oportunități de a-și dezvolta abilitățile și de a participa la activități plăcute, care să le stimuleze autonomia și integrarea socială.

Pentru elevii sportivi cu CES - care pot prezenta dificultăți specifice de învățare, tulburări de limbaj și comunicare, tulburări din spectrul autist (TSA), tulburări emoționale și comportamentale, deficiențe de atenție, ritmuri variate de dezvoltare sau combinații ale acestora - activitatea fizică adaptată joacă un rol esențial în crearea unei structuri de învățare eficiente, în îmbunătățirea competențelor sociale, în dezvoltarea autoreglării emoționale și în consolidarea încrederii în sine. De asemenea, elevii sportivi cu dizabilități motorii, senzoriale, intelectuale sau asociate necesită adaptări specifice ale mediului, metodelor și materialelor pentru a facilita participarea lor deplină în procesul sportiv. Publicația „Sport Inclusion

Drivers for Autistic Spectrum Disorders People” realizată de Sofia Papakonstantinou (CRE.THI.DEV.) în octombrie 2019 a demonstrat rezultatele pozitive ale promovării practicilor inovatoare de incluziune pentru copiii și tinerii cu tulburări de spectru autist (TSA) prin activități sportive, Comisia Europeană,

În literatura românească, contribuții importante privind educația incluzivă și psihopedagogia specială aparțin autorilor V. Preda (2004), E. Verza și M. Verza (2000–2004), I. Păunescu (2008), G. Oprea (2013) și S. Gherguț (2006). Aceștia au fundamentat ideea conform căreia incluziunea nu este doar o adaptare superficială, ci o transformare sistemică orientată spre nevoile reale ale beneficiarilor educației. Rezultatele unui studiu longitudinal care s-a desfășurat pe parcursul a 50 de ani în Suedia (Giota, J., Lace, I., & Emanuelsson, I. (2022), a demonstrat beneficiul mediului inclusiv în școlile de tip general precum și performanțe demonstrate ale copiilor cu dizabilități intelectuale medii și a copiilor cu CES.

Prezentul ghid metodologic are **scopul** de a furniza orientări conceptuale, normative și practice privind organizarea procesului de instruire și antrenament al elevilor sportivi cu dizabilități și CES. Documentul oferă modele de planificare didactică, metode de adaptare, strategii de diferențiere, exemple de bune practici și instrumente de evaluare, menite să sprijine antrenorii, profesorii de educație fizică, specialiștii de sprijin, psihologii, kinetoterapeuții și managerii instituțiilor în promovarea unei educații sportive incluzive la nivel național.

Fundamentele acestui ghid se aliniază cadrului legislativ al Republicii Moldova și documentelor internaționale relevante care promovează dreptul la incluziune și participare sportivă. Conform Codului Educației nr. 152/2014, fiecare elev are dreptul la o educație adaptată nevoilor sale individuale, iar Legea nr. 60/2012 privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități prevede participarea activă a acestora în toate domeniile vieții, inclusiv în educația fizică și sport. Luând în considerare parcursul European al Republicii Moldova, este oportună menționarea direcțiilor stabilite de Uniunea Europeană începând cu anul 2021 în domeniul sportului incluziv. Recomandările formulate de Comisia Europeană privind sportul incluziv în școli pentru copiii cu dizabilități subliniază necesitatea asigurării

accesului și participării egale, promovând atât incluziunea în activitățile sportive obișnuite, cât și dezvoltarea sporturilor adaptate. Printre ***principalele direcții*** se numără asigurarea accesibilității infrastructurii sportive, oferirea de adaptări rezonabile, adaptarea exercițiilor și activităților sportive la nevoile individuale, formarea inițială și continuă a profesorilor și a personalului de specialitate, precum și creșterea gradului de informare privind oportunitățile de participare pentru toți copiii. Aceste orientări sunt reflectate în documentele Uniunii Europene, inclusiv în Uniunea egalității: Strategia pentru drepturile persoanelor cu dizabilități 2021–2030, care recunoaște sportul și educația fizică drept instrumente esențiale pentru incluziunea socială și participarea activă a persoanelor cu dizabilități. Totodată, autori români precum C. Stan (2016) și L. Păunescu (2017) subliniază, în lucrările lor, necesitatea implementării unui sistem coerent de suport educațional în instituțiile publice, capabil să susțină aplicarea acestor principii și să faciliteze participarea efectivă a copiilor cu cerințe educaționale speciale în activitățile educaționale și sportive.

La nivel internațional, Convenția Organizației Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități (ratificată prin Legea nr. 166/2010) afirmă dreptul persoanelor cu dizabilități de a se bucura de acces egal la activități sportive și recreative, ca parte esențială a participării în viața comunității. Carta Internațională a Educației Fizice, Activității Fizice și Sportului (UNESCO, 2015), Recomandările OMS (2020) privind activitatea fizică adaptată și Declarația de la Kazan (UNESCO, 2017) promovează participarea universală la sport ca element vital al unei societăți prospere și echitabile.

Cercetările internaționale recente consolidează importanța activității fizice adaptate ca intervenție esențială pentru copiii și tinerii cu dizabilități. Astfel, o analiză de tip *scoping review* realizată de An et al. (2023), publicată în *International Journal of Developmental Disabilities*, evidențiază, prin raportare la Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății – versiunea pentru copii și tineri (ICF-CY), impactul pozitiv al intervențiilor de activitate fizică adaptată asupra funcționării motrice, participării sociale și stării generale de sănătate, subliniind

necesitatea adaptării intervențiilor la profilul individual al beneficiarilor. În același timp, cercetări românești în domeniul motricității adaptate, realizate de autori precum M. Stoica-Constantin (2014), A. Bota (2007) și G. Cârstea (1993), confirmă rolul fundamental al activității motrice în dezvoltarea globală a copiilor cu nevoi speciale, evidențiind importanța implementării unor programe fizice structurate, personalizate și corelate cu particularitățile funcționale ale fiecărui copil.

La nivel strategic, obiectivele stabilite prin Strategia Națională pentru Incluziunea Socială a Persoanelor cu Dizabilități 2023–2030 și Programul Național pentru Educație Incluzivă 2024–2030 prevăd modernizarea infrastructurii sportive, formarea continuă a cadrelor didactice, dezvoltarea serviciilor de suport și diversificarea programelor educaționale adaptate nevoilor individuale ale fiecărui elev.

Astfel, sportul adaptat trebuie privit ca o componentă fundamentală a educației moderne și a coeziunii sociale, nu ca o activitate marginală sau compensatorie. Prin prisma literaturii de specialitate internaționale și românești, el reprezintă un mijloc esențial de dezvoltare fizică, emoțională și socială. Într-o școală sportivă incluzivă, accentul se deplasează de la competiție la colaborare, de la performanță strictă la progres individual, iar fiecare elev sportiv este sprijinit să își valorifice potențialul într-un climat de acceptare, responsabilitate și demnitate umană.

Pentru a completa această perspectivă, este necesar să fie evidențiat explicit *rolul sportului de performanță în școlile sportive incluzive*, ca dimensiune complementară și nu contradictorie a educației incluzive. Spre deosebire de educația fizică generală, sportul de performanță presupune obiective clare de progres tehnico-tactic, dezvoltare a capacităților motrice, participare competițională și evaluare sistematică a rezultatelor. În acest context, includerea elevilor sportivi cu dizabilități și/sau CES nu presupune diminuarea standardelor de calitate, ci *adaptarea inteligentă a procesului de antrenament* la potențialul individual și la particularitățile funcționale ale fiecărui elev sportiv.

Literatura de specialitate subliniază faptul că performanța sportivă trebuie raportată la ***potențialul funcțional individual***, iar nu exclusiv la norme uniforme sau

la comparații rigide între elevii sportivi (Dragnea, 2006; Epuran, 2010). În școlile sportive moderne, performanța nu mai este definită doar prin medalii sau clasamente, ci și prin continuitatea practicării sportului, prevenirea abandonului sportiv, dezvoltarea autonomiei și atingerea celui mai înalt nivel posibil de funcționare pentru fiecare elev sportiv. Această abordare este pe deplin compatibilă cu principiile educației incluzive și cu modelele contemporane de pregătire sportivă centrate pe elevul sportiv.

În cazul elevilor sportivi cu dizabilități, sportul de performanță adaptat (para-sportul) oferă oportunități reale de afirmare, dezvoltare și integrare socială, fiind recunoscut la nivel internațional ca un domeniu de excelență sportivă. Totodată, integrarea elevilor sportive cu CES în grupele de pregătire sportivă presupune aplicarea unor strategii de *diferențiere a sarcinilor*, ajustarea volumului și intensității efortului, utilizarea unor criterii flexibile de evaluare și, acolo unde este necesar, colaborarea interdisciplinară cu specialiști (psihologi, kinetoterapeuți, logopezi). Aceste măsuri permit menținerea rigorii antrenamentului sportiv, fără a genera excludere sau marginalizare.

În acest sens, ghidul metodologic nu se poziționează împotriva sportului de performanță, ci îl susține prin profesionalizarea practicii antrenoriale și prin oferirea unor instrumente care facilitează *individualizarea pregătirii sportive*. El contribuie la dezvoltarea competențelor antrenorilor în lucrul cu grupe eterogene și la crearea unui climat educațional care valorizează atât performanța sportivă, cât și progresul personal, sănătatea și bunăstarea sportivilor.

Prin urmare, sportul de performanță și educația incluzivă trebuie privite ca *două dimensiuni complementare ale aceleiași viziuni educaționale moderne*, în care excelența este atinsă prin respectarea diversității, iar succesul sportiv este definit prin maximizarea potențialului fiecărui elev sportiv. Într-o școală sportivă incluzivă, performanța nu este un privilegiu rezervat câtorva, ci un proces accesibil tuturor, construit pe baze științifice, etice și umane solide.

I. Destinatari și modalități de utilizare a Ghidului

Prezentul ghid metodologic se adresează, în mod prioritar, antrenorilor și profesorilor de educație fizică care lucrează în școlile sportive cu elevi sportivi cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități, oferindu-le repere teoretice, metodologice și aplicative pentru proiectarea, organizarea și evaluarea activităților sportive adaptate. În egală măsură, ghidul se constituie într-un instrument de lucru pentru managerii instituțiilor sportive (directori, directori adjuncți, responsabili de incluziune), care sunt chemați să creeze cadrul organizațional, normativ și logistic necesar implementării educației sportive incluzive.

Documentul este destinat, de asemenea, psihopedagogilor, profesorilor de sprijin, psihologilor școlari, kinetoterapeuților și medicilor specialiști, care participă la evaluarea complexă a elevilor sportivi, la elaborarea planurilor individualizate de intervenție și la monitorizarea evoluției lor funcționale și socio-emoționale. Nu în ultimul rând, ghidul poate fi utilizat de factori decizionali din domeniul educației și sportului (specialiști din ministere, direcții educație, structuri sportive naționale sau locale), în procesul de elaborare și actualizare a politicilor publice privind incluziunea în sport și prin sport, precum și de formatori implicați în programe de formare inițială și continuă a cadrelor didactice.

Prin urmare, ghidul se adresează unei comunități profesionale extinse, interesate de dezvoltarea și consolidarea unui sistem coerent de educație fizică și sport adaptat, în care responsabilitatea pentru incluziune este împărtășită de toți actorii implicați în parcursul educațional al elevului sportiv. Ghidul este însoțit de surse bibliografice relevante, atent selectate, pentru a facilita cadrelor didactice și antrenorilor identificarea rapidă a informațiilor necesare sau realizarea unor studii mai aprofundate. De asemenea, sunt incluse exemple de bună practică, studii de caz și rezultate ale cercetărilor de specialitate, menite să exemplifice conceptele prezentate și să aducă la cunoștință abordări validate științific. În acest mod, ghidul a fost conceput și dezvoltat ca o resursă complexă, nu doar metodologică, ci și

bibliografică și de studiu, sprijinind formarea continuă și fundamentarea deciziilor educaționale în domeniul educației fizice și sportului adaptat.

Ghidul metodologic este conceput ca un ***instrument de referință*** care poate fi utilizat atât în mod integral, cât și selectiv, în funcție de nevoile concrete ale utilizatorilor. Structura sa permite parcurgerea progresivă – de la fundamentarea teoretică și legislativă, la cadrul metodologic, organizarea practică a antrenamentului, metodele și mijloacele de instruire, evaluarea adaptată și exemplele de adaptări concrete –, dar și consultarea punctuală a anumitor capitole atunci când se planifică, se desfășoară sau se evaluează activități cu elevi sportivi cu CES și/sau dizabilități.

În plan formativ, ghidul poate fi folosit ca suport pentru programele de formare inițială și continuă ale antrenorilor și profesorilor de educație fizică, constituind o bază pentru cursuri, ateliere, module de perfecționare sau comunități de practică. În plan autoformativ, cadrele didactice și specialiștii îl pot utiliza pentru actualizarea competențelor profesionale, pentru aprofundarea conceptelor-cheie (incluziune, accesibilitate, personalizare, evaluare funcțională) și pentru reflecție critică asupra propriilor practici.

În plan didactic și metodologic, ghidul oferă ***repere*** pentru:

- proiectarea planurilor anuale și semestriale de pregătire și a lecțiilor/ședințelor de antrenament adaptate;
- selectarea și combinarea metodelor și mijloacelor în funcție de tipul de dizabilitate și profilul funcțional al sportivilor;
- elaborarea și utilizarea instrumentelor de evaluare adaptată (fișe vizuale, scale colorate, portofolii, grile de observație).

La nivel instituțional, ghidul poate fi utilizat ca suport pentru evaluarea internă și îmbunătățirea calității procesului educațional în școlile sportive, prin raportare la indicatorii de resurse, proces și rezultate descriși în secțiunea dedicată monitorizării implementării. Managerii și responsabili de incluziune pot utiliza ghidul pentru elaborarea de regulamente interne, proceduri, planuri de dezvoltare instituțională și proiecte de modernizare a infrastructurii sportive.

Astfel, ghidul nu trebuie privit ca un document static, ci ca un cadru deschis, care poate fi interpretat, adaptat și actualizat în funcție de evoluția cadrului legislativ, de rezultatele cercetării științifice și de experiențele concrete acumulate în școlile sportive în care se dezvoltă programe de sport adaptat pentru elevii sportivi cu CES și/sau cu dizabilități.

În contextul **școlilor sportive de performanță**, prezentul ghid metodologic dobândește o relevanță suplimentară, întrucât se adresează unui sistem educațional în care obiectivele formative se împletesc cu cele competiționale. În aceste instituții, antrenorii și profesorii de educație fizică au responsabilitatea de a dezvolta atât competențe sportive avansate, cât și capacități funcționale, psihologice și sociale, în vederea atingerii performanței sportive adaptate potențialului fiecărui elev sportiv.

Ghidul sprijină antrenorii care activează în școli sportive de performanță în procesul de individualizare a antrenamentului, oferind repere pentru adaptarea volumului, intensității și complexității exercițiilor, fără a compromite structura metodică specifică sportului de performanță. În cazul elevilor sportivi cu CES și/sau cu dizabilități, aceste adaptări permit menținerea exigenței antrenamentului, orientarea corectă a selecției sportive și dezvoltarea progresivă a abilităților tehnico-tactice, în concordanță cu principiile pregătirii sportive moderne.

Totodată, ghidul contribuie la **armonizarea obiectivelor de performanță cu principiile educației incluzive**, oferind antrenorilor și managerilor instituționali instrumente concrete pentru gestionarea grupelor eterogene, organizarea competițiilor adaptate sau integrate și evaluarea progresului sportiv dintr-o perspectivă funcțională și evolutivă. În acest sens, performanța este înțeleasă nu exclusiv ca rezultat competițional, ci ca **atingere a celui mai înalt nivel posibil de dezvoltare sportivă pentru fiecare elev sportiv**, în raport cu particularitățile sale individuale.

La nivel managerial, ghidul poate fi utilizat pentru fundamentarea deciziilor strategice privind **dezvoltarea sportului de performanță adaptat**, inclusiv para-sportul, în cadrul școlilor sportive. Acesta oferă repere pentru crearea unor trasee educaționale și sportive coerente, care să permită elevilor sportivi cu dizabilități

și/sau CES accesul la structuri de pregătire performanțială, participarea la competiții adaptate și, după caz, integrarea în loturi sportive sau structuri naționale de performanță.

În plan formativ, ghidul susține dezvoltarea competențelor antrenorilor din școlile sportive de performanță, contribuind la profesionalizarea practicii antrenoriale prin promovarea unei abordări centrate pe sportiv, bazate pe date, evaluare funcțională și colaborare interdisciplinară. În acest mod, documentul devine un instrument de sprijin pentru atingerea *performanței sustenabile*, prevenirea supraîncărcării și a abandonului sportiv, precum și pentru protejarea sănătății și bunăstării elevilor sportivi.

Prin urmare, ghidul metodologic se poziționează ca un ***instrument strategic pentru școlile sportive de performanță***, facilitând tranziția de la un model exclusiv orientat spre rezultate imediate către o viziune modernă a performanței sportive, în care excelența este construită pe baza incluziunii, individualizării și respectării diversității funcționale a elevilor sportivi.

II. Scopul și obiectivele ghidului

Scopul prezentului ghid metodologic este de a oferi un cadru unitar, coerent și aplicabil pentru organizarea instruirii și antrenamentului sportiv, inclusiv de performanță, al sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități în școlile sportive. Ghidul sprijină implementarea educației sportive incluzive în contextul sportului de performanță, în conformitate cu principiile echității, accesibilității, personalizării instruirii și colaborării interdisciplinare, promovând participarea activă, siguranța, continuitatea pregătirii și progresul individual al fiecărui elev sportiv, raportat la potențialul său funcțional și sportiv.

În mod specific, ghidul vizează armonizarea exigențelor metodice ale sportului de performanță cu nevoile individuale ale sportivilor cu CES și/sau dizabilități, contribuind la dezvoltarea unei practici antrenoriale moderne, centrate pe sportiv,

care susține atât rezultatele sportive, cât și dezvoltarea durabilă, sănătatea și bunăstarea acestuia.

Pentru realizarea scopului propus, ghidul urmărește următoarele **obiective**:

1. Stabilirea unui cadru conceptual și legislativ clar privind educația fizică, sportul adaptat și sportul de performanță incluziv, precum și garantarea drepturilor sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități, în concordanță cu reglementările naționale și documentele internaționale de referință.

2. Oferirea unor orientări metodologice practice pentru organizarea instruirii și antrenamentului sportiv adaptat, inclusiv în grupele de performanță, prin integrarea principiilor de accesibilitate, siguranță, adaptare individuală, diferențiere a sarcinilor motrice și gestionare adecvată a volumului și intensității efortului.

3. Sprijinirea antrenorilor și cadrelor didactice în selectarea, combinarea și aplicarea metodelor, mijloacelor și strategiilor de pregătire sportivă adecvate fiecărui tip de dizabilitate și profil funcțional, fără a compromite structura și logica pregătirii sportive de performanță.

4. Promovarea unei evaluări individualizate, formative și funcționale, axată pe progresul real al fiecărui elev sportiv, pe dezvoltarea motrică, tehnico-tactică, emoțională și socială, precum și pe creșterea autonomiei funcționale și a capacității de participare competițională.

5. Consolidarea colaborării interdisciplinare între antrenori, profesori de educație fizică, psihopedagogi, psihologi, kinetoterapeuți, medici și familie, în vederea asigurării unui parcurs sportiv coerent, sigur și adaptat, inclusiv în perspectiva selecției și orientării spre sportul de performanță adaptat.

6. Dezvoltarea unei culturi instituționale incluzive în școlile sportive, care să susțină simultan performanța sportivă și respectul pentru diversitate, prin promovarea atitudinilor pozitive, a echității, a responsabilității și a participării egale a tuturor elevilor sportivi la procesul de pregătire.

7. Oferirea de exemple practice, resurse și instrumente aplicative (fișe vizuale, anexe metodologice, scenarii de antrenament, modele de evaluare și

monitorizare a progresului), care să faciliteze implementarea efectivă a instruirii și antrenamentului adaptat în școlile sportive, inclusiv în context competițional.

Prin realizarea acestor obiective, ghidul contribuie la crearea unui mediu sportiv incluziv, sigur, motivant și orientat spre performanță sustenabilă, în care fiecare elev sportiv este sprijinit să își atingă potențialul maxim, indiferent de particularitățile sale funcționale sau educaționale, consolidând rolul școlii sportive ca spațiu de excelență, incluziune și dezvoltare umană.

III. Fundamentare teoretică privind instruirea elevilor sportivi cu CES și/sau dizabilități

Conceptul de *dizabilitate* și cel de *cerințe educaționale speciale (CES)* au cunoscut o transformare profundă în ultimele decenii, trecând de la o abordare medicală, centrată pe deficit, la un model social și contextual, orientat spre participare și incluziune. Conform *Convenției ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități*, ratificată de Republica Moldova prin Legea nr. 166/2010, dizabilitatea este rezultatul interacțiunii dintre particularitățile individuale ale persoanei și barierele de mediu - fizice, sociale, comunicaționale sau atitudinale - care limitează participarea deplină și egală la viața comunității. Această viziune asupra dizabilității își are originea în cadrul conceptual propus de Organizația Mondială a Sănătății, prin Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății (CIF, 2001), care introduce un model biopsihosocial de înțelegere a sănătății și dizabilității. Modelul CIF depășește perspectiva strict medicală, definind dizabilitatea ca rezultatul interacțiunii dinamice dintre starea de sănătate a individului, funcțiile și structurile organismului, nivelul de activitate și participare, precum și factorii contextuali de mediu și personali. În acest cadru, limitările funcționale și restricțiile de participare nu sunt privite exclusiv ca deficiențe individuale, ci ca efecte ale nepotrivirii dintre caracteristicile persoanei și cerințele sau barierele mediului. Această abordare este susținută și aprofundată în literatura românească de specialitate prin lucrările lui Vrăsmaș (2014), Gherguț (2011), Verza

(2000) și Roșca (2005), care argumentează că dizabilitatea trebuie înțeleasă ca o situație relațională și contextuală, cu implicații directe asupra proiectării intervențiilor educaționale și motrice adaptate.

În același sens, copiii și tinerii cu CES pot manifesta o diversitate de dificultăți — de învățare, de comunicare, tulburări din spectrul autist (TSA), deficiențe senzoriale sau motorii, tulburări de atenție și concentrare (ADHD), dificultăți emoționale sau comportamentale, ritmuri diferite de dezvoltare. Aceste particularități necesită o abordare pedagogică diferențiată și incluzivă. Autori români precum Cojocaru & Cojocaru (2008) și Baci (2013) subliniază importanța personalizării strategiilor educaționale și a adaptării metodelor în funcție de nevoile reale ale elevilor.

În educația fizică și sport, aceste perspective capătă o relevanță particulară. Participarea în activități motrice, jocuri sau discipline sportive implică simultan competențe fizice, cognitive, socio-emoționale și atitudinale. Dizabilitatea sau CES nu reprezintă limite absolute, ci variabile ce pot fi integrate în procesul de instruire prin adaptări adecvate, permițând elevilor sportivi să își exprime întregul potențial. Recomandările UNESCO (2015), OMS (2020) și IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity) evidențiază rolul esențial al accesibilității și al personalizării în creșterea participării elevilor - sportivi cu dizabilități și CES. În literatura românească de specialitate, autori precum Mitrofan (2015) și Neagu (2019) confirmă faptul că sportul, atunci când este adaptat particularităților individuale ale copiilor cu dizabilități, devine un cadru formativ deosebit de valoros, favorizând dezvoltarea armonioasă din punct de vedere motric, cognitiv și socio-emoțional. În acord cu aceste perspective, cercetările recente evidențiază că activitățile fizice adaptate aduc beneficii considerabile elevilor cu dizabilități, contribuind la creșterea succesului academic, la îmbunătățirea stării de bine mentale și la consolidarea stimei de sine.

Întrebarea principală a cercetării a fost: *Cum beneficiază elevii cu dizabilități de pe urma activităților fizice adaptate?* Constatările indică faptul că elevii care participă constant la activități fizice adaptate își îmbunătățesc acuitatea mentală și

obțin rezultate mai bune la evaluările școlare. Studiile experimentale demonstrează, de asemenea, că stimularea activității fizice prin exerciții aerobice produce efecte pozitive atât asupra capacității fizice, cât și asupra celei cognitive. Astfel, Huang (2020) arată că, atât în cazul elevilor cu dificultăți de învățare (LD), cât și al celor cu dezvoltare tipică (TD), participanții care au beneficiat de intervenții bazate pe exerciții fizice au înregistrat o rată de acuratețe semnificativ mai mare la testele finale comparativ cu cele inițiale, în timp ce grupurile de control nu au prezentat diferențe relevante.

Totodată, rezultatele cercetărilor indică faptul că activitatea fizică desfășurată în copilărie contribuie la creșterea forței musculare, la dezvoltarea masei osoase, la reducerea țesutului adipos și la îmbunătățirea abilităților motrice generale. În ansamblu, aceste procese sprijină dezvoltarea autocunoașterii și formarea unei relații pozitive cu exercițiul fizic, cu efecte benefice pe termen lung. În ceea ce privește întrebările secundare ale cercetării, literatura de specialitate evidențiază existența unor bariere istorice care au limitat capacitatea profesorilor de a oferi servicii eficiente de activitate fizică adaptată; însă, pe măsură ce educația fizică adaptată câștigă vizibilitate și recunoaștere, colaborarea dintre profesorii de clasă și profesorii de educație fizică devine un factor-cheie în sprijinirea participării și reușitei școlare a elevilor cu dizabilități.

Sportul adaptat – un cadru educativ, terapeutic și social

Sportul adaptat se definește, conform lucrărilor lui Sherrill (2004), DePauw & Gavron (2005), dar și ale autorilor români Preda (2016) și Marinescu (2018), ca un set de activități motrice proiectate pentru a permite participarea tuturor sportivilor, indiferent de particularitățile lor funcționale. Sportul adaptat nu constituie o disciplină separată, ci o modalitate de democratizare a accesului la activitățile fizice, prin modificarea mediului, a echipamentelor și a strategiilor pedagogice.

Valențele sportului adaptat sunt multiple:

- *Dimensiunea educativă* - evidențiată de Gherguț, arată că activitatea motrică stimulează competențele cognitive, motrice și sociale, motivația intrinsecă și autodisciplina.

- *Dimensiunea terapeutică* - descrisă de Verza, pune în lumină rolul sportului în recuperarea funcțională, menținerea sănătății fizice și reglarea emoțională.
- *Dimensiunea socială* - analizată de C. Zamfir, subliniază implicarea sportului în facilitarea incluziunii, a comunicării și cooperării în grup.
- *Dimensiunea morală* - prezentată de Mitrofan, relevă contribuția sportului la formarea atitudinilor bazate pe perseverență, corectitudine, responsabilitate și acceptare.

În completare, **sportul de performanță în școlile sportive** reprezintă o extensie firească a sportului adaptat, orientată spre valorificarea potențialului maxim al elevilor, inclusiv al celor cu dizabilități sau cerințe educaționale speciale. În acest context, sportul adaptat nu se opune performanței, ci creează premisele accesului echitabil la performanță, prin identificarea timpurie a aptitudinilor, individualizarea pregătirii și adaptarea criteriilor de selecție și evaluare.

În școlile sportive, sportul de performanță adaptat se bazează pe aceleași principii metodologice ale antrenamentului sportiv (continuitate, progresivitate, specificitate), însă aplicate diferențiat, în funcție de particularitățile funcționale ale sportivilor. Astfel, adaptările vizează volumul și intensitatea efortului, structura lecțiilor de antrenament, mijloacele tehnico-tactice și modalitățile de competiție, fără a diminua exigența educativă sau obiectivele de performanță.

De asemenea, sportul de performanță practicat în școlile sportive are o importantă *valoare formativă*, contribuind la dezvoltarea spiritului competitiv, a autonomiei personale și a identității sportive, precum și la consolidarea stimei de sine. Prin participarea la competiții adaptate sau incluzive, elevii sportivi își dezvoltă capacitatea de autoevaluare, toleranța la frustrare și respectul pentru reguli, aspecte esențiale atât pentru cariera sportivă, cât și pentru integrarea socială.

Astfel, sportul adaptat și sportul de performanță în școlile sportive se află într-o relație de complementaritate, sportul adaptat reprezentând fundamentul pedagogic și metodologic care permite accesul, continuitatea și afirmarea performanței sportive într-un cadru educațional incluziv și echitabil.

Cadrul legislativ – bază teoretică pentru incluziunea în sport

Fundamentarea teoretică este consolidată de cadrul legislativ național, care susține dezvoltarea educației sportive adaptate:

- *Codul Educației nr. 152/2014*
- *Legea nr. 60/2012 privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități*
- *Legea 110/2025 cu privire la educația fizică și sport*
- *Strategia Națională pentru Incluziunea Socială a Persoanelor cu Dizabilități 2023–2030*
- *Programul Național pentru Educație Incluzivă 2024–2027*

Aceste documente promovează accesul egal la activități sportive, adaptarea infrastructurii sportive, utilizarea serviciilor psihopedagogice și colaborarea interdisciplinară.

Carta Europeană a Sportului (Consiliul Europei) oferă orientări statelor membre pentru perfecționarea legislațiilor și a politicilor publice în domeniul sportului, precum și pentru dezvoltarea unui cadru coerent bazat pe principiul „sport pentru toți”, care promovează accesul egal la activități sportive, indiferent de dizabilitate, gen sau statut social, și susține dezvoltarea sportului adaptat în contexte educaționale și comunitare. La nivel internațional, aceste orientări sunt consolidate de *Declarația de la Kazan* (UNESCO, 2017), *Carta Internațională a Educației Fizice, Activității Fizice și Sportului* (UNESCO, 2015) și *Strategia Europeană pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități 2021–2030*, documente care recunosc sportul și educația fizică drept instrumente esențiale pentru incluziunea socială, egalitatea de șanse și participarea activă a persoanelor cu dizabilități în viața comunității.

Protecția copilului în sportul adaptat – corelare internațională și națională

Protecția copilului constituie un principiu fundamental al sportului adaptat și trebuie integrată explicit în ghid, prin raportare la *interesul superior al copilului*, siguranță, respectarea demnității, participare activă și nediscriminare. Această abordare este în deplină concordanță cu *Convenția ONU privind drepturile copilului*

(1989), adoptată de *Organizația Națiunilor Unite* și ratificată de Republica Moldova, document care consacră dreptul fiecărui copil la protecție (art. 3 și 19), la sănătate (art. 24), la educație (art. 28) și la participare la activități recreative și sportive (art. 31).

Totodată, această perspectivă este susținută de standardele promovate de Organizația Mondială a Sănătății și de cadrul conceptual al Clasificării Internaționale a Funcționării, Dizabilității și Sănătății (CIF), care abordează dizabilitatea dintr-o perspectivă biopsihosocială, centrată pe funcționare, participare și influența factorilor de context. Corelarea acestor principii cu politicile naționale contribuie la recunoașterea sportului adaptat ca instrument de incluziune socială și de realizare a drepturilor copilului în Republica Moldova.

La nivel național, Republica Moldova dispune de un cadru normativ și strategic privind protecția copilului și incluziunea copiilor cu dizabilități, care vizează asigurarea unui mediu sigur, accesibil și nediscriminatoriu în toate domeniile vieții, inclusiv în educație și activități sportive. În acest context, ghidul trebuie corelat cu politicile și regulamentele interne ale instituțiilor educaționale și sportive, care au obligația de a include proceduri clare de prevenire, identificare, raportare și gestionare a situațiilor de risc, a incidentelor și accidentelor, în conformitate cu legislația națională în vigoare.

Din perspectivă preventivă, protecția copilului presupune crearea unui mediu sportiv sigur, accesibil și predictibil, adaptat nevoilor funcționale ale copiilor cu CES, reducerea factorilor de risc fizici, senzoriali și emoționali, precum și respectarea ritmului individual de dezvoltare. Este esențială, totodată, formarea continuă a personalului din domeniul sportului în aspecte ce țin de protecția copilului, etica profesională, managementul comportamental și recunoașterea situațiilor de vulnerabilitate, în acord atât cu standardele internaționale, cât și cu politicile publice din Republica Moldova.

O abordare centrată pe copil implică respectarea dreptului copilului de a fi ascultat, informarea acestuia într-un limbaj accesibil, implicarea activă în luarea deciziilor privind participarea sportivă și respectarea consimțământului informat,

alături de colaborarea strânsă cu familia și cu alți specialiști. Prin integrarea explicită a cadrului internațional și național, ghidul își consolidează rolul de instrument normativ, preventiv și etic, sprijinind dezvoltarea unui sport adaptat sigur, incluziv și sustenabil pentru copiii cu cerințe educaționale speciale din Republica Moldova.

Sportul de performanță trebuie să integreze în mod obligatoriu aceleași principii de protecție a copilului, cu atât mai mult cu cât nivelul crescut de solicitare fizică, psihologică și competitivă poate amplifica riscurile de vulnerabilizare. În acest sens, urmărirea performanței nu poate prevala asupra interesului superior al copilului, fiind necesară respectarea strictă a normelor de siguranță, a limitelor individuale de efort, a principiului voluntariatului și a dreptului copilului de a se retrage din activitate fără consecințe negative.

În sportul de performanță adaptat, protecția elevului sportiv presupune o monitorizare atentă a stării de sănătate, prevenirea suprasolicitării și a abuzului fizic sau emoțional, precum și asigurarea unui climat educațional bazat pe respect, sprijin și valorizarea progresului individual. Astfel, performanța este concepută ca un proces educativ și formativ pe termen lung, în care dezvoltarea armonioasă a elevului sportiv, bunăstarea și incluziunea socială rămân obiective prioritare, în deplină concordanță cu cadrul internațional și național de protecție a drepturilor copilului în Republica Moldova.

Pilonii fundamentării teoretice în educația sportivă adaptată

Fundamentarea teoretică a instruirii sportivilor cu CES și/sau dizabilități se sprijină pe trei piloni esențiali:

1. *Echitatea educațională* – fiecare copil are dreptul la oportunități reale de participare și progres (Vrăsmaș).

2. *Accesibilitatea* – eliminarea barierelor fizice, comunicaționale și metodologice (Gherguț; UNESCO).

3. *Personalizarea instruirii* – adaptarea conținuturilor, obiectivelor și ritmului de lucru la nevoile individuale (Verza; Roșca).

În raport cu acești piloni, ***sportul de performanță adaptat*** reprezintă o direcție aplicativă a educației sportive adaptate, în care echitatea, accesibilitatea și

personalizarea nu sunt diminuate de exigențele performanței, ci devin condiții esențiale pentru atingerea acesteia.

Astfel, ***echitatea educațională*** în sportul de performanță presupune asigurarea unor trasee de selecție și promovare corecte, bazate pe potențialul funcțional și motric al sportivilor, nu pe limitările acestora, oferind șanse reale de afirmare în competiții adaptate sau incluzive.

Accesibilitatea în sportul de performanță vizează adaptarea infrastructurii sportive, a regulamentelor competiționale și a echipamentelor, astfel încât sportivii cu CES și/sau dizabilități să poată participa în condiții de siguranță și eficiență, fără a fi excluși din parcursul de performanță.

Personalizarea instruirii capătă o importanță majoră în sportul de performanță, prin individualizarea programelor de antrenament, a volumului și intensității efortului, a strategiilor de pregătire tehnico-tactică și a evaluării progresului, în concordanță cu particularitățile funcționale și ritmul de dezvoltare al fiecărui elev sportiv.

În acest sens, sportul de performanță adaptat se configurează ca o continuare firească a educației sportive adaptate, orientată spre excelență, dar fundamentată pe principii pedagogice incluzive, care valorizează potențialul individual și respectă dreptul fiecărui copil la dezvoltare și realizare personală.

Delimitarea conceptuală între educația fizică adaptată și sportul de performanță: roluri, obiective și complementaritate într-un cadru educațional incluziv

În acest context, se impune o *delimitare conceptuală clară între educația fizică adaptată și sportul de performanță*, delimitare necesară pentru o înțelegere corectă a rolurilor, obiectivelor și metodologiilor fiecăruia, fără a le opune, ci evidențiind complementaritatea lor.

Educația fizică adaptată, ca parte integrantă a educației fizice moderne, are un caracter predominant *educativ, formativ și incluziv*. Obiectivul său principal este

dezvoltarea globală a copilului – motrică, cognitivă, emoțională și socială – prin participarea activă la activități motrice adaptate nevoilor individuale. Accentul este pus pe participare, progres personal, stare de bine, autonomie și incluziune, iar evaluarea vizează evoluția individuală și funcționalitatea, nu performanța comparativă.

În schimb, *sportul de performanță adaptat* are un caracter selectiv și competitiv, fiind orientat spre optimizarea capacităților motrice și funcționale în vederea obținerii de rezultate sportive, în conformitate cu regulamentele competiționale specifice. Deși presupune criterii de selecție, antrenamente sistematice și un nivel crescut de solicitare, sportul de performanță adaptat trebuie să rămână ferm ancorat în principiile educației incluzive, ale protecției copilului și ale personalizării pregătirii, astfel încât performanța să fie construită pe baza respectării potențialului și limitelor individuale.

Astfel, *educația fizică adaptată constituie fundamentul* pe care se poate dezvolta, pentru unii elevi sportivi, sportul de performanță adaptat. Parcursul de la educația fizică la performanță nu este obligatoriu și nici universal, ci opțional și diferențiat, în funcție de interesele, motivația și aptitudinile fiecărui copil. Într-o școală sportivă incluzivă, cele două dimensiuni coexistă armonios: educația fizică asigură accesul, participarea și dezvoltarea de bază, iar sportul de performanță oferă cadrul de valorificare a potențialului pentru elevii sportivi care manifestă disponibilitate și capacitate pentru competiție, fără a compromite principiile echității, demnității și respectului față de diversitatea umană.

IV. Cadrul metodologic

Procesul de instruire și antrenament destinat sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități se bazează pe un cadru metodologic complex, fundamentat pe principiile generale ale educației incluzive și pe recomandările documentelor naționale și internaționale de referință. Acest cadru își găsește temeiul în prevederile Codului Educației al Republicii Moldova nr. 152/2014, ale Legii nr. 60/2012 privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități și în Convenția

ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități (ratificată prin Legea nr. 166/2010), documente ce afirmă obligativitatea garantării egalității de șanse, accesibilității și participării active a fiecărui elev la viața educațională și sportivă.

Aceste principii sunt susținute și de literatura românească de specialitate, în special de lucrările lui C. Vrăsmaș (2014) și M. Gherguț (2011), care evidențiază importanța adaptării curriculare și a intervențiilor personalizate pentru copiii cu cerințe educaționale speciale. La nivel european, politici și proiecte din state membre precum Grecia includ principii orientate spre incluziune și acces egal pentru toți participanții la educație și sport, cum ar fi: promovarea participării tuturor copiilor indiferent de dizabilitate, adaptarea mediului și a activităților pentru a răspunde nevoilor individuale, cooperarea între cadrele didactice și specialiști pentru planificarea incluzivă și creșterea capacității instituționale de a răspunde diversității elevilor – obiective care se regăsesc și în proiectele UE privind educația și incluziunea socială implementate în Grecia în perioada 2022–2024.

Orientările UNESCO (2015, 2017) și ale Organizația Mondială a Sănătății (2020) privind educația fizică adaptată, precum și contribuțiile cercetătorilor internaționali din domeniu (Sherrill, 2004; DePauw & Gavron, 2005), consolidează baza științifică a cadrului metodologic, oferind o perspectivă modernă asupra modului în care sportul poate deveni accesibil și valoros pentru fiecare copil, indiferent de particularitățile sale funcționale, senzoriale, cognitive sau emoționale. Această abordare este întărită de ghidurile metodologice recente elaborate în Statele Unite ale Americii (2025), care promovează proiectarea universală a învățării, adaptarea flexibilă a obiectivelor, activităților și evaluării, utilizarea strategiilor diferențiate și colaborarea interdisciplinară, subliniind rolul educației fizice adaptate ca mijloc de creștere a participării, autonomiei și incluziunii elevilor cu dizabilități în contexte educaționale și comunitare.

Sportul de performanță adaptat se înscrie ca o dimensiune specializată a instruirii sportive, adresată sportivilor cu CES și/sau dizabilități care manifestă aptitudini, motivație și disponibilitate pentru un parcurs competițional. Acesta valorifică principiile educației incluzive și ale educației fizice adaptate, însă le aplică

într-un context orientat spre optimizarea performanței, prin antrenamente sistematice, obiective clar diferențiate și criterii de evaluare raportate la potențialul funcțional individual.

Sportul de performanță adaptat presupune adaptarea planurilor de antrenament, a volumului și intensității efortului, a regulamentelor și a condițiilor competiționale, fără a compromite principiile siguranței, protecției copilului și respectării demnității umane. În acest sens, cadrul legislativ și metodologic național și internațional susține dezvoltarea performanței sportive ca un proces educativ pe termen lung, centrat pe progres individual, participare echitabilă și incluziune, oferind sportivilor cu dizabilități posibilitatea de afirmare sportivă și socială în contexte competiționale adaptate sau paralimpice.

Principiul egalității de șanse

Un principiu fundamental îl constituie egalitatea de șanse, conform căruia fiecare elev trebuie să beneficieze de acces echitabil la activitățile sportive. Normele internaționale și contribuțiile autorilor români, precum E. Verza (2000), au susținut constant ideea că sportul nu poate fi un privilegiu rezervat unui grup restrâns, ci un drept universal, parte integrantă a educației incluzive. Această perspectivă este confirmată de cercetări internaționale recente, precum studiul realizat de Zdroik, Piletic și Veliz (2022), care evidențiază faptul că furnizarea sportului adaptat în școli trebuie analizată în strânsă legătură cu respectarea drepturilor egale la educație, participare și sănătate, consacrate prin instrumente internaționale precum Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități, politicile UNESCO privind educația incluzivă și strategiile Organizației Mondiale a Sănătății. În acest context, egalitatea de șanse nu se limitează la accesul formal la activitățile sportive, ci presupune eliminarea sistematică a barierelor fizice, informaționale și atitudinale, precum și adaptarea mediului sportiv, a curriculumului și a resurselor umane, astfel încât elevii cu dizabilități să poată participa activ, în siguranță și cu beneficii reale pentru dezvoltarea lor globală.

În același timp, principiul egalității de șanse trebuie aplicat și în sportul de performanță adaptat, unde accesul echitabil nu presupune uniformitate, ci oferirea

unor oportunități reale de afirmare sportivă, în funcție de potențialul funcțional și motivațional al fiecărui elev sportiv. Egalitatea de șanse în sportul de performanță nu înseamnă eliminarea criteriilor de selecție, ci asigurarea unor criterii corecte, transparente și adaptate, care să nu discrimineze pe baza dizabilității, ci să valorizeze capacitățile individuale.

Astfel, elevii sportivi cu dizabilități trebuie să aibă acces la structuri de pregătire, antrenori formați în domeniul sportului adaptat, infrastructură accesibilă și competiții adaptate sau paralimpice, în condiții de siguranță și respect pentru demnitatea umană. În sportul de performanță adaptat, egalitatea de șanse se concretizează prin adaptarea regulamentelor, a probelor și a sistemelor de clasificare, precum și prin monitorizarea atentă a sănătății și a progresului sportivilor, astfel încât obiectivul performanței să fie atins fără a compromite drepturile fundamentale ale copilului.

Prin urmare, egalitatea de șanse reprezintă un principiu transversal, care leagă educația fizică adaptată de sportul de performanță adaptat, asigurând continuitatea parcursului sportiv și posibilitatea reală ca elevii cu dizabilități să evolueze, în mod echitabil, de la participare la performanță, într-un cadru educațional și competițional incluziv.

Adaptarea individuală a instruirii

Un alt principiu central al cadrului metodologic este adaptarea individuală. Fiecare elev sportiv are un ritm propriu de învățare și un mod specific de a se raporta la activitate, idee susținută ferm de Gherguț (2011) și Roșca (2016). Adaptările metodologice pot include: fragmentarea sarcinilor motrice, simplificarea instrucțiunilor, folosirea suporturilor vizuale, tactile sau auditive, ajustarea intensității și ritmului exercițiilor, precum și asigurarea cu echipamente specializate sau a spațiului. În literatura internațională, aceste adaptări au fost evidențiate de Sherrill și DePauw & Gavron, în timp ce în spațiul românesc autorii precum Bîrleanu (2017) și Marinescu (2018) au fundamentat importanța activității motrice compensate și a instruirii diferențiate în activitatea fizică adaptată.

În contextul sportului de performanță adaptat, principiul adaptării individuale capătă o relevanță sporită, întrucât nivelul ridicat de solicitare fizică și psihică impune o cunoaștere aprofundată a particularităților funcționale ale fiecărui elev sportiv. Adaptarea individuală în sportul de performanță nu urmărește diminuarea exigențelor, ci optimizarea procesului de antrenament în raport cu potențialul real al sportivului, prevenind suprasolicitarea, accidentările și abandonul sportiv.

Astfel, în sportul de performanță adaptat, individualizarea vizează structura și conținutul planurilor de antrenament, dozarea precisă a volumului și intensității efortului, selecția mijloacelor tehnico-tactice, precum și stabilirea obiectivelor competiționale realiste și progresive. Adaptările pot include modificarea probelor sau a regulamentelor, integrarea sistemelor de clasificare funcțională și utilizarea echipamentelor sportive adaptate, astfel încât performanța să fie atinsă în condiții de siguranță și eficiență.

Prin urmare, adaptarea individuală reprezintă un principiu de legătură între educația fizică adaptată și sportul de performanță adaptat, asigurând continuitatea dezvoltării sportive și crearea unui parcurs personalizat, în care progresul, sănătatea și realizarea sportivă se construiesc pe baza respectării diferențelor individuale și a demnității fiecărui elev sportiv.

Siguranța – un element fundamental al metodologiei

Siguranța reprezintă un pilon esențial al instruirii elevilor sportivi cu CES și/sau dizabilități. Elevii sportivi pot manifesta sensibilități specifice: limitări motorii, fluctuații emoționale, dificultăți de orientare sau probleme de autoreglare comportamentală. De aceea, antrenorul trebuie să asigure un mediu predictibil, bine organizat și lipsit de obstacole, conform recomandărilor OMS (2020) și ale Comitetului Internațional Paralimpic. În literatura românească, Zamfir (2015) și Mitrofan (2010) subliniază impactul climatului emoțional securizant asupra eficienței învățării și asupra reducerii anxietății asociate performanței, în special la elevii cu TSA, ADHD sau tulburări emoțional-comportamentale.

Siguranța presupune supraveghere permanentă, evaluarea continuă a nivelului de efort, adaptarea exercițiilor în funcție de starea fizică și emoțională a elevului

sportiv, precum și utilizarea unor materiale și echipamente adaptate (antiderapante, ușoare, tactile, sonore).

În sportul de performanță adaptat, principiul siguranței capătă o importanță și mai accentuată, având în vedere intensitatea crescută a antrenamentelor, frecvența competițiilor și presiunea asociată obținerii rezultatelor sportive. În acest context, siguranța nu se limitează la prevenirea accidentărilor, ci include și protecția fizică, psihologică și emoțională a elevului sportiv, în deplină concordanță cu principiile protecției copilului și ale eticii sportive.

Astfel, în sportul de performanță adaptat, antrenorul are responsabilitatea de a realiza evaluări funcționale și medicale periodice, de a monitoriza semnele de suprasolicitare, stres sau epuizare emoțională și de a ajusta prompt volumul și intensitatea efortului. De asemenea, este esențială crearea unui climat competițional securizant, bazat pe respect, comunicare clară și sprijin, care să reducă anxietatea de performanță și să prevină comportamentele de risc sau abuz.

Utilizarea echipamentelor sportive adaptate, respectarea protocoalelor de siguranță și colaborarea cu specialiști (medici, kinetoterapeuți, psihologi sportivi) reprezintă condiții indispensabile pentru desfășurarea sportului de performanță adaptat în condiții optime. Prin urmare, siguranța se afirmă ca un principiu transversal, care susține atât instruirea sportivă de bază, cât și performanța, asigurând un parcurs sportiv sustenabil, centrat pe sănătate, echilibru și dezvoltare armonioasă.

Colaborarea interdisciplinară

Colaborarea interdisciplinară reprezintă un alt element de bază al cadrului metodologic. Activitatea sportivă adaptată nu poate fi realizată eficient fără implicarea coordonată a antrenorului, profesorului de educație fizică, psihopedagogului, psihologului, kinetoterapeutului, medicului și familiei. Această viziune este susținută atât în documentele internaționale (UNESCO, 2017; IFAPA), cât și în lucrările autorilor români precum Vrăsmaș, Gherguț și Preda, care afirmă necesitatea colaborării instituționale și a schimbului de informații între profesioniști pentru a asigura o intervenție coerentă și eficientă (Anexa nr.2).

În *sportul de performanță adaptat*, colaborarea interdisciplinară devine o condiție indispensabilă pentru atingerea rezultatelor sportive în condiții de siguranță și echilibru. Complexitatea solicitărilor fizice, funcționale și psihologice impuse de performanță necesită o ***abordare integrată***, în care fiecare specialist contribuie cu expertiza sa la optimizarea pregătirii sportivului.

Astfel, antrenorul colaborează permanent cu medicul și kinetoterapeutul pentru monitorizarea stării de sănătate, prevenirea accidentărilor și recuperarea funcțională, cu psihologul pentru gestionarea stresului competițional, a motivației și a autoreglării emoționale, iar cu psihopedagogul și profesorul de educație fizică pentru corelarea obiectivelor sportive cu parcursul educațional al elevului. Implicarea familiei rămâne esențială, asigurând continuitatea intervențiilor, susținerea emoțională și respectarea interesului superior al elevului sportiv.

Prin urmare, în sportul de performanță adaptat, colaborarea interdisciplinară nu are doar un rol de sprijin, ci devine un factor strategic al performanței sustenabile, garantând că rezultatele sportive sunt obținute printr-un demers etic, personalizat și centrat pe dezvoltarea armonioasă a sportivului cu CES și/sau dizabilități.

Feedback-ul pozitiv și motivarea sportivului

Studiile internaționale (Sherrill, 2004) și recomandările IPC arată că feedback-ul pozitiv, încurajarea, accentuarea progresului și crearea unor rutine clare cresc semnificativ motivația și implicarea sportivilor cu CES. În literatura românească, acest aspect este detaliat de Mitrofan (2010) și Vrăsmaș (2014), care demonstrează rolul feedback-ului constructiv în consolidarea stimei de sine, a încrederii în abilitatea de reușită și în reducerea comportamentelor de evitare.

În *sportul de performanță adaptat*, feedback-ul pozitiv și strategiile de motivare capătă o semnificație deosebită, întrucât presiunea competițională și orientarea spre rezultat pot influența negativ echilibrul emoțional al sportivilor cu CES și/sau dizabilități. În acest context, feedback-ul constructiv nu vizează exclusiv rezultatul final, ci pune accent pe ***progresul individual, efortul depus, respectarea sarcinilor și îmbunătățirea execuțiilor tehnice***, contribuind la menținerea motivației pe termen lung.

În sportul de performanță adaptat, motivarea eficientă presupune stabilirea unor obiective realiste și graduale, adaptate nivelului funcțional al elevului sportiv, utilizarea recompenselor simbolice, a rutinei și a predictibilității, precum și oferirea unui climat relațional bazat pe respect și susținere. Astfel, feedback-ul pozitiv devine un instrument pedagogic și psihologic esențial, care sprijină dezvoltarea autonomiei, crește toleranța la efort și la eșec și previne demotivarea sau abandonul sportiv.

Prin urmare, atât în instruirea sportivă de bază, cât și în sportul de performanță adaptat, feedback-ul pozitiv reprezintă un factor-cheie al eficienței procesului de antrenament, asigurând continuitatea implicării, echilibrul emoțional și valorificarea potențialului sportivilor cu cerințe educaționale speciale.

Obiectivele generale ale instruirii sportive adaptate

Obiectivele instruirii vizează dezvoltarea holistică a elevului sportiv - *fizică, cognitivă, emoțională și socială*. Primul obiectiv îl constituie dezvoltarea competențelor motrice, susținut atât de OMS (2020), cât și de autori români precum G. Marinescu, care evidențiază importanța consolidării funcționalității globale prin activități adaptate. De asemenea, sportul adaptat are un rol determinant în dezvoltarea motivației intrinseci, a autoreglării emoționale și a comportamentelor prosoziale, conform lucrărilor lui L. Mitrofan și C. Zamfir.

În completarea acestora, *sportul de performanță adaptat* extinde obiectivele generale ale instruirii sportive adaptate către *valorificarea potențialului individual și atingerea excelenței sportive*, fără a pierde din vedere dimensiunea educativă și formativă. Astfel, pe lângă dezvoltarea competențelor motrice de bază, sportul de performanță urmărește perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice, creșterea capacității de efort și formarea rezilienței psihice necesare participării la competiții.

Totodată, sportul de performanță adaptat contribuie la dezvoltarea autodisciplinei, responsabilității și capacității de autoevaluare, sprijinind formarea unei identități sportive pozitive. Obiectivele sale includ și învățarea gestionării succesului și eșecului, respectarea regulilor și a adversarilor, precum și integrarea sportivului într-un cadru competițional echitabil și sigur.

Prin urmare, obiectivele instruirii sportive adaptate și ale sportului de performanță adaptat se află într-o relație de continuitate: instruirea adaptată asigură baza funcțională, motivațională și socială, iar performanța adaptată oferă cadrul de afirmare și realizare personală pentru elevii sportive care manifestă aptitudini și interes pentru competiție, în acord cu principiile incluziunii și ale protecției copilului.

Integrarea socială – finalitatea majoră a instruirii adaptate

Nu în ultimul rând, un obiectiv fundamental al cadrului metodologic îl reprezintă integrarea socială a sportivilor cu dizabilități. Activitățile fizice comune, de cooperare și jocurile adaptate dezvoltă toleranța, empatia, comunicarea și acceptarea reciprocă. Declarația de la Kazan (UNESCO, 2017) și Strategia Europeană pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități 2021–2030 confirmă rolul sportului în reducerea marginalizării și în consolidarea coeziunii sociale. Aceași idee este susținută, în spațiul românesc, de autori precum Vrăsmaș și Gherguț, care afirmă că sportul este un mijloc unic de democratizare și incluziune.

În acest sens, *sportul de performanță adaptat* contribuie, la rândul său, la integrarea socială, oferind sportivilor cu dizabilități ***vizibilitate socială, recunoaștere și statut***, elemente esențiale pentru combaterea stereotipurilor și a stigmatizării. Participarea la competiții adaptate, naționale și internaționale, facilitează interacțiunea cu alți elevi sportivi, antrenori și comunități, consolidând sentimentul de apartenență și identitatea socială pozitivă.

Totodată, sportul de performanță adaptat promovează modele de succes și reziliență, care pot avea un impact educativ și inspirațional asupra comunității, contribuind la schimbarea atitudinilor față de dizabilitate. Integrarea socială realizată prin performanță nu este una exclusiv competitivă, ci una relațională și valorică, bazată pe respect, cooperare, fair-play și recunoașterea diversității.

Prin urmare, integrarea socială rămâne finalitatea majoră atât a instruirii sportive adaptate, cât și a sportului de performanță adaptat, sportul devenind un spațiu privilegiat de afirmare personală și socială, de participare activă și de construcție a unei societăți incluzive, în care fiecare individ este valorizat pentru potențialul său, nu definit prin limitări.

Competențele profesionale ale antrenorilor în sportul adaptat

Aplicarea eficientă a principiilor sportului adaptat depinde în mod direct de nivelul de competență profesională al antrenorilor și de accesul acestora la formare inițială și continuă. În acest sens, se impune definirea unor cerințe minime și a unor direcții clare de dezvoltare profesională.

1. Cerințe minime de pregătire inițială

Antrenorii care lucrează cu copii cu cerințe educaționale speciale trebuie să dețină:

- calificare de bază în domeniul sportului/educației fizice;
- cunoștințe fundamentale privind dezvoltarea copilului și particularitățile dizabilităților;
- noțiuni introductive despre sportul adaptat și educația fizică incluzivă;
- competențe de bază în siguranță, prim ajutor și prevenirea accidentelor.

2. Competențe profesionale esențiale

Pentru aplicarea consecventă a ghidului, antrenorii trebuie să dezvolte:

- competențe de planificare și adaptare a activităților, în funcție de profilul funcțional al copilului;
- abilități de comunicare adaptată (verbală, vizuală, non-verbală);
- competențe în management comportamental și autoreglare emoțională;
- capacitatea de a crea un mediu sigur, predictibil și incluziv;
- abilități de lucru interdisciplinar, în colaborare cu familia și specialiștii.

3. Formarea profesională continuă

Formarea continuă este o condiție esențială pentru menținerea calității intervenției și trebuie să includă:

- participarea periodică la cursuri, ateliere și instruirii specializate;
- teme precum:
 - incluziune și educație incluzivă;
 - sănătate mintală și bunăstare emoțională;
 - management comportamental;

- comunicare adaptată;
- siguranță, prevenție și managementul riscurilor;
- actualizarea constantă a cunoștințelor în raport cu recomandările internaționale și bunele practici.

4. Acces la instruiți specializate

Instituțiile sportive trebuie să asigure:

- acces echitabil al antrenorilor la programe de formare acreditate;
- oportunități de schimb de bune practici și mentorat;
- sprijin instituțional pentru dezvoltarea competențelor necesare lucrului cu copiii cu CES.

Competențe profesionale specifice antrenorilor în sportul de performanță adaptat

În completarea competențelor necesare pentru sportul adaptat de bază, *sportul de performanță adaptat* impune antrenorilor un nivel superior de specializare, având în vedere complexitatea pregătirii, exigențele competiționale și responsabilitatea crescută față de sănătatea și dezvoltarea sportivilor cu CES și/sau dizabilități.

1. Cerințe suplimentare de pregătire inițială

Antrenorii implicați în sportul de performanță adaptat trebuie să dețină, pe lângă cerințele minime:

- cunoștințe privind *metodologia antrenamentului sportiv adaptat*;
- noțiuni de bază despre *clasificarea funcțională* în sporturile adaptate/paralimpice;
- competențe introductive în *fiziologia efortului adaptată* și prevenirea suprasolicitării;
- înțelegerea principiilor *eticii și protecției copilului în sportul de performanță*.

2. Competențe profesionale avansate

Pentru asigurarea performanței în condiții de siguranță și echitate, antrenorii trebuie să dezvolte:

- capacitatea de *individualizare avansată a programelor de antrenament*, în funcție de profilul funcțional și obiectivele competiționale;
- competențe în *monitorizarea performanței și a stării de sănătate* (oboseală, stres, risc de accidentare);
- abilități de *management al stresului competițional* și motivare pe termen lung;
- capacitatea de a utiliza *feedback-ul orientat spre progres și performanță sustenabilă*;
- competențe în organizarea și gestionarea participării la competiții adaptate.

3. Formare profesională continuă specifică performanței

În sportul de performanță adaptat, formarea continuă trebuie să includă:

- cursuri și certificări în *antrenament sportiv adaptat și paralimpic*;
- instruirii privind *prevenirea burnout-ului sportiv*, a abandonului și a accidentărilor;
- teme de *psihologie sportivă aplicată* în contexte de dizabilitate;
- actualizarea cunoștințelor despre regulamentele și standardele competiționale naționale și internaționale.

4. Sprijin instituțional pentru performanță adaptată

Instituțiile sportive și educaționale trebuie să asigure:

- acces la *programe de formare specializată pentru sportul de performanță adaptat*;
- parteneriate cu federații sportive, structuri paralimpice și centre de expertiză;
- sisteme de *mentorat profesional* și supervizare pentru antrenorii aflați la început de parcurs;
- resurse materiale și logistice adecvate desfășurării antrenamentelor și competițiilor.

Astfel, antrenorul din sportul de performanță adaptat este un profesionist cu competențe multidimensionale, care îmbină expertiza sportivă cu cea pedagogică, medicală și psihosocială. Calitatea pregătirii sale reprezintă un factor decisiv pentru

realizarea performanței sportive într-un mod etic, sigur și sustenabil, în deplină concordanță cu principiile incluziunii și ale protecției copilului.

V. Organizarea antrenamentului pentru elevii sportivi cu CES și/sau cu dizabilități

Organizarea antrenamentului pentru sportivii cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități reprezintă un proces complex, care necesită planificare individualizată, adaptări metodologice și o abordare centrată pe nevoile fiecărui elev. Conform principiilor educației sportive incluzive promovate de UNESCO (Carta Internațională a Educației Fizice și Sportului, 2015) și de OMS (Recomandări privind activitatea fizică adaptată, 2020), antrenamentul adaptat trebuie să faciliteze participarea activă, să stimuleze motivația și să asigure un mediu sigur, accesibil și predictibil pentru toți sportivii. În literatura românească, aceste principii sunt susținute de autori precum M. Gherguț (2011) și C. Vrăsmaș (2014), care subliniază importanța personalizării intervențiilor educaționale pentru copiii cu CES și a structurării clare a activităților.

În completarea acestor perspective, **sportul de performanță adaptat** reprezintă o etapă superioară a procesului de instruire, în care organizarea antrenamentului capătă un caracter mai riguros, sistematic și orientat spre optimizarea rezultatelor sportive, fără a se îndepărta de principiile incluziunii și ale protecției copilului. În acest context, planificarea antrenamentului se realizează pe baza evaluării funcționale inițiale și periodice, a obiectivelor competiționale realiste și a potențialului individual al sportivului.

În sportul de performanță adaptat, structura antrenamentului presupune o dozare atentă a volumului, intensității și frecvenței efortului, adaptarea mijloacelor tehnico-tactice și integrarea pauzelor de refacere, astfel încât să fie prevenite suprasolicitarea și accidentările. De asemenea, se impune utilizarea unor strategii de monitorizare continuă a stării fizice și emoționale a sportivului, precum și colaborarea cu specialiști (medic, kinetoterapeut, psiholog sportiv) pentru ajustarea permanentă a programului de pregătire.

Prin urmare, organizarea antrenamentului în sportul de performanță adaptat se bazează pe aceleași principii fundamentale ale educației sportive incluzive, dar le aplică într-un cadru orientat spre excelență, în care performanța este concepută ca un proces educativ pe termen lung, construit pe siguranță, progres individual și valorizarea potențialului fiecărui sportiv cu CES și/sau dizabilități.

Planificarea antrenamentelor în funcție de profilul funcțional și nevoile individuale ale persoanelor cu dizabilități

Planificarea antrenamentului pornește de la evaluarea inițială (Anexa nr.5), care oferă informații relevante privind nivelul de funcționare motrică, cognitivă, senzorială și emoțională al elevului. În mod obligatoriu, acest demers este completat de revizuirea documentației medicale și educaționale existente, în scopul identificării eventualelor contraindicații sau limitări temporare care pot influența participarea la activitățile fizice. Totodată, planificarea eficientă a curriculumului adaptat presupune o comunicare interinstituțională constantă între cadrele didactice, specialiștii din domeniul sănătății, părinți și alte structuri de suport, asigurând coerența intervențiilor și siguranța elevului, precum și adecvarea obiectivelor și strategiilor de antrenament la profilul funcțional individual. Conform lui E. Verza (Psihopedagogia specială, 2000), profilul individual al copilului reprezintă fundamentul oricărei intervenții adaptate, atât în plan educațional, cât și în plan motric (Anexa nr.4). Pe baza acestor informații, antrenorul elaborează un program (plan) individualizat de intervenție motrică, în care obiectivele sunt formulate într-un mod realist și măsurabil, în funcție de capacitățile reale și profilul funcțional al fiecărui elev. Programul include adaptările necesare ale exercițiilor, materialelor și echipamentelor utilizate, precum și ajustarea ritmului și a duratei activităților, astfel încât să fie asigurată participarea activă și sigură a elevului sportiv. Totodată, sunt stabiliți indicatori clari de progres, care permit monitorizarea evoluției și fundamentarea deciziilor metodice. Programul individualizat are un caracter dinamic, fiind revizuit periodic în funcție de progresul elevului sportiv, de schimbările apărute la nivel educațional sau de eventualele modificări ale contextului medical.

În cazul sportivilor cu dizabilități motorii, accentul este pus pe dezvoltarea mișcărilor funcționale, echilibrului și coordonării, aspecte subliniate și în lucrările lui M. Bîrleanu (2017) privind activitatea motrică compensatorie. Pentru elevii sportivi cu dizabilități senzoriale, adaptarea activităților motrice presupune introducerea de repere tactile, vizuale sau auditive, utilizate în mod controlat și predictibil, în funcție de profilul senzorial individual. În cazul elevilor sportivi cu dizabilități intelectuale sau cerințe educaționale speciale (ADHD, TSA, dificultăți de învățare), literatura românească de specialitate (Roșca, 2016; Mitrofan, 2010) recomandă organizarea activităților pe baza unor rutine clare, a instrucțiunilor scurte și previzibile și a unor sarcini care mențin implicarea emoțională și motivațională. Aceste recomandări sunt susținute și aprofundate de cercetările recente privind copiii cu tulburări din spectrul autist, care evidențiază o serie de provocări specifice în practicarea activităților fizice, precum dificultăți de relaționare socială, particularități de comunicare, comportamente repetitive sau interese restrânse, precum și sensibilități senzoriale accentuate la stimuli auditivi, vizuali, tactili sau vestibulari (American Psychiatric Association, 2013). Conform lui Ruxandra Folostina (2024), în contextul activităților fizice și outdoor, copiii cu autism pot reacționa diferit la lumină, sunet sau atingere, manifestând atât hipersensibilitate, cât și hiposensibilitate senzorială, aspecte care impun adaptări metodice riguroase.

În plus, literatura de specialitate arată că mulți copii cu dizabilități prezintă un nivel redus al condiției fizice generale (Lieberman & McHugh, 2001) și al abilităților motrice fundamentale (Pender & Patterson, 1982), acestea fiind esențiale pentru participarea ulterioară la activități sportive și recreative. Cele mai frecvente dificultăți motrice includ limitări vizuo-motorii, probleme posturale și dificultăți de coordonare bilaterală (Srinivasan, 2014), adesea asociate cu particularități senzoriale. În acest context, adaptarea activităților fizice devine o condiție esențială pentru asigurarea participării reale a tuturor copiilor și pentru dezvoltarea competențelor motrice, sociale și emoționale, contribuind semnificativ la îmbunătățirea calității vieții acestora.

Structura recomandată a unei ședințe de antrenament adaptat

Conform practicilor internaționale din activitatea fizică adaptată (Sherrill, 2004; DePauw & Gavron, 2005), o ședință eficientă de antrenament pentru sportivi cu CES și/sau dizabilități include trei secvențe esențiale:

1. Partea pregătitoare (încălzirea adaptată)

Încălzirea pregătește corpul și mintea pentru activitatea sportivă, iar pentru sportivi cu CES și/sau dizabilități trebuie să fie progresivă, accesibilă și predictibilă. Conform lui G. Marinescu (Educație fizică specială, 2018), exercițiile simple și repetitive reduc anxietatea și creează un cadru de siguranță pentru copiii cu dificultăți cognitive sau motorii.

Caracteristici ale încălzirii adaptate

- *Exerciții simple și repetitive*, cu creștere treptată a intensității, pentru a facilita acomodarea progresivă cu efortul și reducerea anxietății legate de activitatea fizică;
- *Activități ludice* pentru copiii cu cerințe educaționale speciale, recomandate de Mitrofan ca strategie eficientă de creștere a motivației și a implicării emoționale;
- *Exerciții realizate cu sprijin* pentru elevii sportivi cu dizabilități motorii (benzi elastice, bare paralele, sprijin uman), adaptate nivelului de autonomie și siguranță;
- *Orientare tactilă, auditivă sau prin contrast de culori* pentru elevii sportivi cu deficiențe senzoriale, în special pentru cei cu deficiențe de vedere, în vederea facilitării orientării spațiale și a execuției corecte a mișcărilor;
- *Structurarea încălzirii pe baza unor rutine clare și previzibile* pentru copiii cu tulburări din spectrul autist (TSA), principiu susținut de Gherguț (2011), care implică organizarea activității în etape bine definite, limitarea și delimitarea spațiului de lucru, utilizarea unor sarcini stabile și consecvente, precum și adaptarea formei de participare, prin posibilitatea desfășurării inițiale a exercițiilor individual, urmată de integrarea treptată în activități de grup restrâns, în funcție de nivelul de toleranță socială și capacitatea de autoreglare.

2. Partea fundamentală – exerciții specifice

Această etapă este nucleul antrenamentului adaptat. Progresia se face prin pași mici, iar obiectivul central este dezvoltarea funcțională.

Adaptări specifice pentru fiecare categorie de sportivi:

a) Sportivi cu dizabilități motorii (vezi Anexa nr. 5)

Recomandările lui Bîrleanu și Păun (Medicina sportivă pediatrică, 2015) susțin:

- *Exerciții de forță adaptată*, realizate prin ajustarea mediului și a echipamentelor (dimensiuni, greutate, rezistență), în funcție de capacitățile funcționale ale copiilor.
- *Activități de echilibru cu sprijin*, recomandate în special în etapa de inițiere, pentru consolidarea controlului postural și creșterea siguranței.
- *Exerciții pentru mobilitate și coordonare*, selectate și dozate în funcție de specificul probei sportive și de nivelul individual de funcționare.
- *Formarea grupurilor mici de lucru*, care permit monitorizarea atentă și adaptarea intervenției.
- *Respectarea principiului omogenității*, în funcție de cerințele probei sportive și de nivelul de funcționare, pentru creșterea eficienței și a participării active.

b) Sportivi cu deficiențe vizuale

Adaptările necesare pentru sportivii cu deficiențe vizuale, conforme recomandărilor IPC și susținute în literatura românească de specialitate (Preda, 2018), vizează asigurarea unui mediu sigur, accesibil și predictibil, precum și facilitarea orientării și a comunicării în timpul activităților sportive. Aceste adaptări includ:

- *Instrucțiuni verbale clare, precise și descriptive*, oferite înainte și pe parcursul activității;
- *Utilizarea marcajelor tactile și sonore* pentru delimitarea spațiului de lucru și orientarea în teren;
- *Asigurarea unui spațiu liber, lipsit de obstacole*, cu organizare clară și constantă;

- *Ghidaj prin voce sau prin atingere ușoară*, realizat cu acordul sportivului, pentru orientare și siguranță.

În completarea acestor măsuri, tehnologiile asistive recomandate de Organizația Mondială a Sănătății contribuie semnificativ la creșterea autonomiei și participării active:

- Mingi sonore, care permit localizarea auditivă în timpul jocului;
- Bastonul alb, utilizat pentru orientare și deplasare în siguranță;
- Dispozitive tactile (plăcuțe tactile, elemente în relief), pentru recunoașterea spațiului și a echipamentelor;
- Benzi ghid tactile, pentru orientarea pe trasee și delimitarea zonelor funcționale (vezi Anexa nr.5).

c) Sportivi cu deficiențe de auz

În linie cu recomandările lui Vrăsmaș (2014) privind comunicarea vizuală

Pentru facilitarea înțelegerii și a execuției corecte a exercițiilor, comunicarea vizuală reprezintă un element central în activitățile motrice adaptate, fiind susținută prin următoarele strategii:

- Demonstrații vizuale detaliate, realizate într-un ritm adecvat și repetate ori de câte ori este necesar;
- Utilizarea pictogramelor, simbolurilor și gesturilor simple, pentru clarificarea sarcinilor și reducerea încărcării verbale;
- Poziționarea constantă a antrenorului în câmpul vizual al elevului sportiv, cu asigurarea unei vizibilități bune (iluminare adecvată, profesor poziționat în zona luminată);
- Exerciții vizual-motrice, care susțin coordonarea ochi-mână și integrarea informației vizuale în execuția mișcărilor.

Adaptarea spațiului de desfășurare a activităților

Pentru crearea unui mediu accesibil și predictibil, se recomandă:

- *Asigurarea unei vizibilități optime* în spațiul de lucru, prin iluminare corespunzătoare și poziționarea cadrului didactic în zone bine luminate;
- *Utilizarea semnalelor luminoase pentru marcarea momentelor de start–*

stop, ca alternativă sau completare a comenzilor verbale;

- *Reducerea ecoului și a zgomotului ambiental*, acolo unde este posibil, pentru a facilita procesarea informației și menținerea atenției.

Tehnologii asistive recomandate de Organizația Mondială a Sănătății

În completarea strategiilor metodice și a adaptărilor spațiale, utilizarea tehnologiilor asistive contribuie la creșterea accesibilității și eficienței instruirii:

- *Sisteme de amplificare FM*, pentru claritatea mesajului verbal și reducerea zgomotului de fond;

- *Aplicații digitale cu instrucțiuni vizuale*, care permit repetarea și personalizarea sarcinilor;

- *Clipuri video demonstrative*, utilizate ca suport înaintea sau în timpul activităților motrice.

- *Strategii comportamentale*

Instrucțiuni vizuale → demonstrație → execuție.

Recompense bazate pe echipă.

Prompting vizual (gesturi, semne).

d) Sportivi cu dizabilități intelectuale (Vezi Anexa nr.5)

Recomandări fundamentate de E. Verza și Gherguț:

- sarcini scurte și clare;
- instruire prin pași mici (task analysis);
- jocuri motrice pentru motivație;
- feedback vizual constant.

e) Sportivi cu CES (ADHD, TSA, dificultăți de învățare)

În cazul sportivilor cu cerințe educaționale speciale, precum ADHD, tulburări din spectrul autist sau dificultăți de învățare, literatura românească de specialitate (Mitrofan; Roșca) subliniază necesitatea unei organizări riguroase și flexibile a activităților motrice, orientate spre menținerea atenției, reducerea stresului și facilitarea autoreglării. În acest sens, se recomandă:

Adaptări metodice

- *Alternanța între activități statice și dinamice*, pentru menținerea nivelului optim de activare;
- *Exerciții desfășurate într-un ritm constant*, care favorizează predictibilitatea și reduc anxietatea;
- *Utilizarea materialelor vizuale* (panouri explicative, pictograme), ca suport pentru înțelegerea sarcinilor;
- *Structurarea activităților pe baza unor rutine clare*, care reduc stresul și sprijină autoreglarea comportamentală.

Adaptarea spațiului (recomandări OMS)

- *Delimitarea zonelor de activitate prin simboluri și culori*, pentru orientare și claritate;
- *Afișarea vizuală a regulilor*, într-o formă simplă și accesibilă;
- *Organizarea activităților în grupuri mici*, pentru facilitarea supravegherii și a interacțiunii controlate.

Tehnologii asistive (recomandări OMS)

- *Pictograme vizuale și aplicații digitale simple de instruire*, pentru susținerea învățării;
- *Obiecte și materiale marcate coloristic*, pentru identificare rapidă și utilizare corectă.

Strategii comportamentale

- *Instrucțiuni pas-cu-pas*, formulate clar și concis;
- *Repetiții multiple*, pentru consolidarea achizițiilor;
- *Prompting verbal combinat cu demonstrație*, pentru ghidarea execuției;
- *Recompense sociale* (laudă verbală, aplauze, feedback pozitiv), pentru creșterea motivației și a implicării.

f) Sportivi cu dizabilitati multiple

Dizabilități multiple. Adaptarea spațiului.

- *Accesibilitate maximă.*
- *Zona de sprijin / echipamente medicale.*

- Asistență 1:1 la nevoie.

Tehnologii asistive

- Sisteme de sprijin pentru postură, hamuri, scaune adaptate.
- Mingi sonore / ușoare.
- Dispozitive tactile.

Strategii comportamentale

- Prompting fizic minim și sigur.
- Recompense senzoriale (obiecte preferate).
- Timp extins pentru răspuns.

3. Partea finală – relaxare și evaluare emoțională (5–8 minute)

Această etapă stabilizează ritmul cardiovascular și consolidează starea de bine. Autori precum Zamfir (2015) și Mitrofan evidențiază importanța relaxării și autoreglării emoționale în activitatea cu copiii cu dificultăți.

Conținut recomandat:

- stretching static adaptat;
- tehnici de respirație și relaxare;
- discuții scurte despre trăiri;
- utilizarea scalelor vizuale de autoevaluare — instrumente recomandate în psihopedagogia românească de Roșca.

Pentru copiii cu TSA sau anxietate, finalul predictibil al ședinței este esențial pentru tranziția calmă către altă activitate.

Referire specifică la sportul de performanță adaptat

În cazul sportului de performanță adaptat, principiile și structura descrise anterior rămân valabile, însă sunt aplicate într-un cadru metodologic mai riguros, orientat spre optimizarea performanței sportive, fără a compromite siguranța, sănătatea și bunăstarea elevului sportiv. Planificarea antrenamentelor în sportul de performanță adaptat se realizează pe baza profilului funcțional individual și a cerințelor probei sportive, integrând obiective pe termen scurt, mediu și lung, corelate cu calendarul competițional.

În acest context, evaluarea inițială și periodică capătă un rol esențial nu doar pentru stabilirea nivelului de funcționare, ci și pentru:

- orientarea selecției sportive;
- stabilirea clasei funcționale și a eligibilității competiționale;
- monitorizarea progresului performanței și a riscurilor de suprasolicitare.

Programul individualizat de antrenament în sportul de performanță adaptat include:

- obiective tehnico-tactice specifice disciplinei sportive;
- dozarea precisă a volumului, intensității și densității efortului;
- integrarea perioadelor de refacere și recuperare funcțională;
- adaptarea strategiilor competiționale în funcție de particularitățile senzoriale, cognitive sau motorii ale sportivului.

Particularități ale structurii antrenamentului în sportul de performanță adaptat

Partea pregătitoare (încălzirea), pe lângă rolul de acomodare și siguranță, are și funcția de activare neuromusculară specifică probei sportive, fiind individualizată în funcție de cerințele competiționale și de profilul funcțional.

Partea fundamentală include:

- exerciții tehnico-tactice specifice sportului practicat;
- situații de joc adaptate, care simulează contexte competiționale reale;
- progresii graduale ale dificultății și solicitării;
- utilizarea feedback-ului orientat spre eficiență și performanță sustenabilă.

Pentru elevii sportivi cu dizabilități senzoriale sau cognitive implicați în sportul de performanță, adaptările rămân active (reper tactile, comunicare vizuală, rutine clare), însă sunt integrate într-un cadru mai dinamic și competitiv, cu accent pe autonomie și auto-reglare.

Partea finală își păstrează rolul de relaxare și evaluare emoțională, dar include suplimentar:

- reflecția asupra performanței și a progresului tehnic;

- feedback orientat spre obiectivele competiționale;
- strategii de recuperare activă și mentală, esențiale pentru continuitatea pregătirii.

În sportul de performanță adaptat, planificarea și organizarea antrenamentului reprezintă un proces individualizat, dinamic și interdisciplinar, care valorifică structura clasică a antrenamentului adaptat, dar o adaptează cerințelor excelenței sportive. Performanța este concepută ca un proces educativ și funcțional pe termen lung, construit pe baza profilului individual, a siguranței, a autoreglării și a respectării demnității sportivului cu CES și/sau dizabilități.

Durata și frecvența antrenamentelor

În funcție de particularitățile motorii, senzoriale și cognitive ale fiecărui copil, durata și frecvența antrenamentelor nu au un caracter obligatoriu sau standardizat, ci sunt stabilite individual, în cadrul Planului Individualizat (PI) (Anexa nr.4). Deși, în practică, sesiunile de 30–45 de minute, desfășurate de 2–3 ori pe săptămână, pot reprezenta un reper orientativ, acestea trebuie adaptate flexibil în funcție de nivelul de funcționare, toleranța la efort, capacitatea de autoreglare și obiectivele specifice ale fiecărui copil cu cerințe educaționale speciale. Această structură respectă recomandările OMS (2020) privind activitatea fizică adaptată, care subliniază importanța ședințelor regulate, ritmate, dar fără risc de suprasolicitare pentru copiii cu nevoi speciale. Literatura românească în domeniu, prin autori precum M. Bîrleanu (Kinetoterapia copilului, 2017) și M. Păun (Medicina sportivă pediatrică, 2015), confirmă faptul că activitatea fizică pentru elevii cu CES trebuie să fie dozată gradual, în funcție de capacitatea de efort și de particularitățile funcționale ale fiecărui copil.

Pentru elevii sportivi cu rezistență fizică scăzută, sesiunea poate fi fragmentată în două micro-secvențe, separate prin pauze active, în concordanță cu recomandările lui G. Marinescu (Educație fizică specială, 2018) privind ritmul de lucru al copiilor cu dificultăți motorii. Pentru cei cu hiperactivitate, impulsivitate sau dificultăți de concentrare, activitățile scurte și variate contribuie la menținerea implicării, evitând

suprastimularea și frustrarea - aspect evidențiat și în lucrările lui M. Gherguț (Psihopedagogia specială, 2011).

Organizarea antrenamentului pentru sportivi cu CES și/sau dizabilități necesită o planificare atentă, adaptări constante și o înțelegere profundă a particularităților fiecărei categorii de elevi. Prin structurarea adecvată a ședințelor, utilizarea unor metode diferențiate pentru fiecare tip de dizabilitate și menținerea unui climat motivațional și sigur, antrenamentul adaptat devine o componentă esențială a educației sportive incluzive și un instrument eficient de dezvoltare, reabilitare și integrare socială. Autori români precum E. Verza și C. Vrăsmaș subliniază în mod constant importanța adaptării pedagogice și a mediului educațional la particularitățile copilului, iar aceste principii sunt perfect aplicabile și în contextul sportului adaptat.

Durata și frecvența antrenamentelor în sportul de performanță adaptat

În sportul de performanță adaptat, durata și frecvența antrenamentelor capătă un caracter mai structurat și progresiv, fiind corelate cu nivelul de pregătire, etapa de dezvoltare sportivă și obiectivele competiționale, dar rămân în continuare strict individualizate, în funcție de profilul funcțional al elevului sportiv. Spre deosebire de sportul adaptat cu rol preponderent educativ, în performanță adaptată creșterea duratei și a frecvenței antrenamentelor se realizează *gradual și controlat*, pe baza evaluărilor funcționale și medicale periodice.

Astfel, în funcție de vârstă, experiență sportivă și capacitate de efort, antrenamentele pot ajunge progresiv la 60–90 de minute, desfășurate de 3–5 ori pe săptămână, cu respectarea strictă a principiilor de alternanță efort–refacere și a recomandărilor medicale. Această structurare este specifică etapelor de inițiere, specializare și consolidare a performanței, fiind adaptată fiecărei probe sportive și fiecărui sportiv în parte.

Pentru sportivi cu dizabilități și/sau CES implicați în sportul de performanță:

- efortul este *dozat diferențiat*, în funcție de rezistența fizică, nivelul de autonomie și particularitățile senzoriale sau cognitive;
- se utilizează *microcicluri de antrenament* care includ zile de intensitate variabilă;

- sesiunile pot fi fragmentate sau completate cu *antrenamente complementare* (recuperare, kinetoterapie, pregătire psihologică).

În cazul elevilor sportivi cu tulburări de atenție, anxietate sau dificultăți de autoreglare, chiar și în sportul de performanță se menține necesitatea alternării activităților și a introducerii pauzelor active, pentru prevenirea suprasolicitării psihice și a abandonului sportiv. Literatura de specialitate și practica sportului paralimpic subliniază că performanța sustenabilă se construiește pe baza echilibrului dintre solicitare, recuperare și suport psihopedagogic.

În concluzie, în sportul de performanță adaptat, durata și frecvența antrenamentelor nu sunt impuse rigid, ci personalizate și evolutive, având ca obiectiv dezvoltarea treptată a capacității de efort, optimizarea performanței și menținerea sănătății și motivației sportivului. Această abordare asigură continuitatea parcursului sportiv și respectarea principiilor educației incluzive, ale protecției copilului și ale demnității umane.

Siguranța în activitățile sportive adaptate

Siguranța reprezintă fundamentul tuturor activităților sportive adaptate, mai ales în contextul lucrului cu elevii sportivi care prezintă cerințe educaționale speciale (CES) și/sau diferite tipuri de dizabilități. Asigurarea unui mediu sigur, accesibil și previzibil este o responsabilitate esențială a antrenorilor și a instituțiilor sportive, fiind subliniată în recomandările UNESCO (2017), OMS (2020) și Comitetului Internațional Paralimpic (IPC). Aceeași perspectivă este prezentă și în literatura românească, prin autori precum A. Roșca (Psihologie școlară și consiliere, 2016) și M. Mitrofan, care accentuează necesitatea unui cadru educațional stabil, securizant și structurat pentru copiii cu nevoi speciale.

În sportul de performanță adaptat, principiul siguranței capătă o relevanță și mai accentuată, având în vedere intensitatea crescută a efortului, frecvența antrenamentelor și expunerea la stres competițional. În acest context, siguranța nu se limitează la prevenirea accidentărilor fizice, ci include și protecția psihologică și emoțională a sportivilor, în concordanță cu principiile protecției copilului și ale eticii sportive.

Astfel, în sportul de performanță adaptat, este esențială realizarea evaluărilor medicale și funcționale periodice, monitorizarea continuă a nivelului de oboseală, a semnelor de suprasolicitare sau burnout și adaptarea promptă a volumului și intensității efortului. Antrenorul are responsabilitatea de a crea un climat competițional predictibil și suportiv, bazat pe comunicare clară, respect și feedback constructiv, reducând anxietatea asociată performanței și riscul apariției comportamentelor de evitare sau abandon sportiv.

De asemenea, respectarea strictă a protocoalelor de siguranță, utilizarea echipamentelor sportive adaptate, accesibilitatea infrastructurii și colaborarea permanentă cu specialiști (medic sportiv, kinetoterapeut, psiholog) reprezintă condiții indispensabile pentru desfășurarea sportului de performanță adaptat în condiții optime. Prin urmare, siguranța se afirmă ca un principiu transversal, care susține atât instruirea sportivă adaptată de bază, cât și performanța, asigurând un parcurs sportiv echilibrat, sustenabil și centrat pe sănătatea și bunăstarea sportivului cu CES și/sau dizabilități.

Siguranța fizică

Siguranța fizică presupune adaptarea spațiului de lucru astfel încât elevii sportivi să se poată deplasa, orienta și exersa fără riscuri. Pentru copiii cu dizabilități motorii, acest lucru implică eliminarea obstacolelor, adaptarea marimeii ușilor de acces asigurarea accesului prin rampe, utilizarea echipamentelor stabile și verificarea constantă a suprafeței de lucru. Autori români precum M. Păun și M. Bîrleanu evidențiază necesitatea adaptării mediului pentru prevenirea accidentărilor și susținerea unei posturi corecte în activitățile fizice.

Pentru cei cu deficiențe vizuale, este necesară marcarea tactilă sau auditivă a zonelor de exercițiu, precum și o delimitare clară a perimetrelor. În cazul elevilor sportivi cu dizabilități intelectuale sau TSA, un mediu ordonat, delimitat, constant și lipsit de stimuli imprevizibili reduce anxietatea, aspect discutat și de E. Verza în lucrările privind dezvoltarea psihică a copilului cu dizabilități.

Aceleași principii ale siguranței fizice se aplică și **în sportul de performanță**, unde adaptarea infrastructurii nu vizează doar accesibilitatea, ci și **optimizarea**

condițiilor de antrenament și prevenirea accidentărilor. Astfel, adaptarea ușilor de acces la dimensiuni adecvate pentru sportivii cu dizabilități, asigurarea culoarelor largi de circulație, utilizarea suprafețelor antiderapante, a rampelor conforme și a echipamentelor sportive adaptate reprezintă condiții esențiale pentru desfășurarea activităților de performanță în siguranță.

Literatura de specialitate subliniază faptul că, în sportul de performanță adaptat, mediul fizic trebuie să susțină nu doar funcționalitatea, ci și autonomia sportivului, continuitatea antrenamentului și reducerea riscului de suprasolicitare sau accidentare. În acest sens, adaptarea spațiilor sportive devine o componentă fundamentală a pregătirii sportive moderne, contribuind direct la creșterea randamentului și la menținerea stării de sănătate a sportivilor.

Supravegherea și dozarea efortului

Supravegherea atentă este crucială. Copiii cu CES pot manifesta fluctuații rapide în nivelul de energie, coordonare sau atenție, fenomen descris în literatura psihopedagogică românească de Gherguț și Vrăsmaș. Observarea continuă a reacțiilor elevului, identificarea semnelor de suprasolicitare și ajustarea imediată a ritmului activității sunt esențiale pentru prevenirea accidentelor și pentru menținerea unui climat sigur.

Dozarea efortului trebuie să fie graduală și adaptată capacităților reale ale copilului, nu standardelor sportului de performanță. Suprasolicitarea poate induce epuizare, frustrare sau episoade de criză emoțională, în special la copiii cu TSA sau dificultăți comportamentale - fenomen discutat pe larg în scrierile lui Mitrofan și Roșca.

În ***sportul de performanță adaptat***, aceste principii rămân pe deplin valabile, însă sunt aplicate într-un cadru metodologic mai riguros, care presupune un echilibru atent între ***cerințele performanței și protecția sportivului***. Supravegherea atentă nu se limitează la observarea execuției tehnice, ci include monitorizarea continuă a stării fizice și emoționale, a nivelului de oboseală și a capacității de concentrare, mai ales în contexte de antrenament intens sau competițional.

În acest context, dozarea efortului în sportul de performanță adaptat se realizează exclusiv în raport cu profilul funcțional individual, istoricul medical și capacitatea reală de efort a sportivului, fiind ajustată permanent pe baza reacțiilor observate și a feedback-ului oferit de acesta. Deși obiectivul este dezvoltarea progresivă a capacității de efort și a performanței sportive, creșterea solicitării trebuie să fie etapizată, atent controlată și flexibilă, pentru a preveni suprasolicitarea fizică și psihică.

Pentru elevii sportivi cu TSA, ADHD sau dificultăți de autoreglare, chiar și în sportul de performanță adaptat se impune menținerea pauzelor planificate, alternarea sarcinilor și asigurarea unui cadru predictibil, astfel încât solicitarea crescută să nu genereze crize emoționale, comportamente de evitare sau abandon sportiv. Prin urmare, supravegherea permanentă și dozarea individualizată a efortului reprezintă piloni esențiali ai sportului de performanță adaptat, asigurând construirea performanței într-un mod sigur, etic și sustenabil, centrat pe sănătatea și bunăstarea sportivului pe termen lung.

Siguranța emoțională

Siguranța emoțională este la fel de importantă ca cea fizică. Copiii cu CES pot fi mai vulnerabili la stres, respingere sau sentimentul de eșec. Antrenorul trebuie să creeze un climat bazat pe acceptare, predictibilitate și feedback pozitiv. Încurajarea constantă, evitarea comparațiilor și orientarea progresului raportat la sine („eu față de mine”) reprezintă principii susținute atât de UNESCO (2017), cât și de autori români precum Roșca și Marinescu.

În *sportul de performanță adaptat*, siguranța emoțională devine un element esențial al sustenabilității performanței, având în vedere presiunea competițională, așteptările ridicate și expunerea publică a sportivilor. Copiii și tinerii cu CES pot resimți mai intens frustrarea, teama de eșec sau anxietatea legată de evaluare, motiv pentru care rolul antrenorului depășește dimensiunea strict tehnică și include *susținerea emoțională continuă*.

Astfel, în sportul de performanță adaptat, climatul de antrenament trebuie să rămână unul securizant și predictibil, bazat pe relații de încredere, comunicare clară

și respect reciproc. Feedback-ul este orientat prioritar spre efort, progres și îmbunătățire personală, iar comparațiile între sportivi sunt evitate, accentul fiind pus pe evoluția individuală și pe obiective realiste, adaptate fiecărui sportiv.

Gestionarea emoțiilor în contexte competiționale presupune, de asemenea, sprijin în dezvoltarea abilităților de autoreglare, toleranță la frustrare și acceptare a rezultatului, indiferent de performanța obținută. Prin urmare, siguranța emoțională reprezintă un pilon fundamental al sportului de performanță adaptat, contribuind la menținerea motivației, prevenirea anxietății de performanță și construirea unei identități sportive pozitive, în deplină concordanță cu principiile incluziunii și ale protecției copilului.

Comunicarea adaptată

Comunicarea adaptată tipului de dizabilitate reprezintă un principiu de siguranță. Pentru elevii sportivi cu deficiențe de auz, comunicarea vizuală, demonstrațiile și semnalele sunt indispensabile; pentru cei cu dizabilități intelectuale, instrucțiunile trebuie formulate clar și simplu; pentru nevăzători, descrierile și ghidajul fizic adecvat sunt esențiale. Această adaptare este în concordanță cu recomandările lui Vrăsmaș privind comunicarea educațională în contextul CES.

În *sportul de performanță adaptat*, comunicarea adaptată capătă o importanță strategică, devenind nu doar un instrument pedagogic, ci și un ***factor esențial de siguranță și eficiență a performanței***. Ritmul alert al antrenamentelor și cerințele competiționale impun transmiterea rapidă, clară și lipsită de ambiguitate a informațiilor, adaptată particularităților senzoriale, cognitive și emoționale ale fiecărui sportiv.

Astfel, pentru elevii sportivi cu deficiențe de auz implicați în sportul de performanță, comunicarea vizuală este completată de semnale standardizate, poziționarea strategică a antrenorului și utilizarea suporturilor video pentru analiză tehnică. Pentru elevii sportivi cu dizabilități intelectuale sau dificultăți de învățare, instrucțiunile rămân concise, structurate pe pași clari, fiind susținute prin demonstrație și feedback imediat, pentru a facilita corectarea rapidă a execuției. În cazul sportivilor nevăzători, descrierile verbale detaliate, reperele sonore și ghidajul

fizic realizat cu acordul sportivului sunt integrate inclusiv în situații de simulare competițională, pentru a asigura orientarea și siguranța în condiții de efort ridicat.

Prin urmare, în sportul de performanță adaptat, comunicarea adaptată reprezintă un principiu transversal, care susține atât siguranța, cât și optimizarea performanței, permițând sportivilor cu CES și/sau dizabilități să execute sarcinile sportive eficient, autonom și în deplină siguranță, în acord cu recomandările pedagogice formulate de Vrăsmaș și cu standardele internaționale din domeniul sportului adaptat.

Managementul situațiilor de urgență

Planul de intervenție în situații neprevăzute - accese de anxietate, crize comportamentale, episoade epileptice sau accidentări - face parte din managementul siguranței. Personalul implicat în activitățile sportive adaptate trebuie să fie instruit în mod corespunzător, în acord cu recomandările Organizația Mondială a Sănătății și cu metodologiile de intervenție descrise în literatura românească de specialitate (Bîrleanu, Păun). Totodată, este esențial ca toate instituțiile sportive să dispună de proceduri interne clare de prevenire, documentare și raportare a incidentelor și accidentelor, menite să asigure siguranța participanților, transparența intervențiilor și continuitatea îngrijirii. Aceste proceduri trebuie cunoscute și aplicate de întregul personal, constituind o componentă obligatorie a managementului activităților sportive adaptate.

În *sportul de performanță adaptat*, managementul situațiilor de urgență are o importanță sporită, având în vedere ***intensitatea crescută a efortului, expunerea la competiții și riscul mai ridicat de accidentări sau de reacții emoționale acute***. În acest context, planul de intervenție nu este doar un element administrativ, ci o componentă operațională esențială a procesului de antrenament și competiție.

Astfel, antrenorii și personalul de suport implicați în sportul de performanță adaptat trebuie să fie instruiți periodic în recunoașterea rapidă a semnelor de risc, aplicarea măsurilor de prim ajutor, gestionarea crizelor de anxietate sau a episoadelor comportamentale și respectarea protocoalelor medicale individuale ale sportivilor.

Intervenția promptă și adecvată contribuie nu doar la protejarea sănătății sportivului, ci și la menținerea unui climat de siguranță pentru întregul grup.

De asemenea, instituțiile care organizează sport de performanță adaptat au obligația de a elabora și implementa proceduri clare și funcționale pentru prevenirea, gestionarea și raportarea incidentelor apărute în timpul antrenamentelor sau competițiilor. Aceste proceduri trebuie să fie cunoscute de întregul personal, testate periodic prin simulări și integrate în cultura organizațională, asigurând continuitatea îngrijirii, transparența intervențiilor și protecția drepturilor sportivilor.

Prin urmare, managementul situațiilor de urgență în sportul de performanță adaptat reprezintă un indicator al profesionalismului instituțional și al responsabilității etice, garantând desfășurarea activităților sportive într-un cadru sigur, controlat și orientat spre bunăstarea sportivului cu CES și/sau dizabilități.

Colaborarea interdisciplinară în sportul adaptat

Colaborarea interdisciplinară reprezintă unul dintre pilonii centrali ai educației sportive adaptate, întrucât procesul de instruire a sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și dizabilități presupune intervenția coordonată a mai multor specialiști. Nicio disciplină nu poate răspunde în mod singular complexității nevoilor acestor copii, iar succesul integrării lor sportive depinde de modul în care antrenorul, profesorii, specialiștii de sprijin, familia și medicii colaborează într-un mod coerent, constant și organizat. În conformitate cu recomandările UNESCO (2017), IFAPA și cu prevederile Programului Național pentru Educație Incluzivă 2024–2030, colaborarea interdisciplinară are rolul de a asigura un parcurs sportiv personalizat, sigur și eficient pentru fiecare elev sportiv (Anexa nr.2).

Importanța colaborării între specialiști este subliniată și în literatura de specialitate din România. Autori precum M. Gherguț (2011), E. Verza (2014), A. Roșca (2014) și R. Marinescu (2016) evidențiază necesitatea unei abordări integrate în intervențiile destinate copiilor cu CES, subliniind faptul că progresul real apare atunci când informațiile sunt împărtășite, iar obiectivele sunt comune între toți actorii implicați.

În *sportul de performanță adaptat*, colaborarea interdisciplinară devine nu doar un principiu de bună practică, ci o *condiție esențială pentru atingerea performanței în condiții de siguranță și echilibru*. Nivelul crescut de solicitare fizică, psihică și emoțională impune o coordonare riguroasă între antrenor, medicul sportiv, kinetoterapeut, psiholog, profesorul de educație fizică, psihopedagog și familie, astfel încât pregătirea elevului sportiv să fie coerentă, personalizată și sustenabilă.

În acest context, antrenorul are rolul de coordonator al procesului sportiv, integrând informațiile furnizate de ceilalți specialiști în planificarea antrenamentelor și a obiectivelor competiționale. Medicul și kinetoterapeutul contribuie la monitorizarea stării de sănătate, prevenirea accidentărilor și recuperarea funcțională, psihologul sprijină gestionarea stresului competițional și a motivației, iar psihopedagogul și cadrele didactice asigură corelarea parcursului sportiv cu cel educațional. Implicarea familiei rămâne fundamentală pentru susținerea emoțională, respectarea recomandărilor specialiștilor și continuitatea intervențiilor.

Prin urmare, în sportul de performanță adaptat, colaborarea interdisciplinară se configurează ca un mecanism strategic de sprijin, care permite valorificarea potențialului sportiv al copiilor cu CES și/sau dizabilități, fără a compromite sănătatea, bunăstarea și drepturile acestora. Această abordare integrată asigură coerența intervențiilor, crește eficiența pregătirii și contribuie la construirea unui parcurs sportiv performant, etic și incluziv.

Rolul antrenorului în echipa interdisciplinară

În centrul acestei colaborări se află antrenorul, care coordonează partea sportiv-motrică și adaptează exercițiile la particularitățile individuale ale elevului sportiv. Rolul său depășește dimensiunea instruirii tehnice: el devine facilitator al comunicării, observator atent al evoluției copilului și promotor al incluziunii în comunitatea sportivă. În spiritul recomandărilor formulate de V. Preda (Didactica educației fizice), antrenorul trebuie să își ajusteze permanent strategiile de lucru pe baza informațiilor primite de la ceilalți specialiști, menținând un climat optim de învățare și siguranță.

În *sportul de performanță adaptat*, rolul central al antrenorului se consolidează și mai mult, acesta devenind *managerul procesului de pregătire sportivă*, cu responsabilități extinse atât în plan metodologic, cât și în plan etic și relațional. Pe lângă coordonarea instruirii tehnico-tactice, antrenorul are sarcina de a integra cerințele performanței cu recomandările medicale, psihologice și educaționale, asigurând coerența și siguranța întregului demers sportiv.

În acest context, antrenorul din sportul de performanță adaptat monitorizează sistematic progresul sportivului, gestionează dozarea efortului și adaptează obiectivele competiționale în funcție de evoluția funcțională și emoțională a acestuia. Totodată, el are un rol esențial în *prevenirea suprasolicitării, a presiunii excesive și a riscurilor de abandon*, promovând o cultură a performanței bazată pe progres individual, respect și fair-play.

Prin colaborarea permanentă cu ceilalți specialiști și prin menținerea unei comunicări deschise cu familia, antrenorul devine un *factor de echilibru* între exigențele performanței și nevoile de dezvoltare ale copilului. Astfel, în sportul de performanță adaptat, antrenorul nu este doar un formator de rezultate, ci un *educator și lider incluziv*, care contribuie la construirea unui parcurs sportiv sigur, motivant și sustenabil pentru elevii sportivi cu cerințe educaționale speciale și/sau dizabilități.

Contribuția psihopedagogului / profesorului de sprijin

Psihopedagogul sau specialistul de sprijin are un rol decisiv în adaptarea strategiilor educaționale și în înțelegerea particularităților cognitive și comportamentale ale sportivului. Conform lucrărilor lui Gherguț, psihopedagogul este cel care poate identifica dificultățile de învățare, poate recomanda metode de structurare a sarcinilor, nivelul optim de repetitivitate sau strategiile cele mai eficiente de orientare și motivare. Astfel, el devine puntea dintre nevoile educaționale ale elevului și cerințele activității sportive.

În *sportul de performanță adaptat*, rolul psihopedagogului sau al specialistului de sprijin capătă o dimensiune strategică, contribuind direct la *optimizarea procesului de antrenament și la menținerea echilibrului emoțional și cognitiv al sportivului*. Pe lângă identificarea dificultăților de învățare sau de autoreglare,

psihopedagogul sprijină adaptarea cerințelor tehnico-tactice la nivelul de înțelegere și procesare al elevului sportiv, facilitând asimilarea eficientă a deprinderilor specifice performanței.

În acest context, psihopedagogul colaborează îndeaproape cu antrenorul pentru a stabili *modalități de structurare a sarcinilor complexe*, secvențierea în pași accesibili, ajustarea nivelului de solicitare cognitivă și integrarea strategiilor motivaționale adecvate. De asemenea, el contribuie la prevenirea suprasolicitării cognitive și emoționale, sprijinind dezvoltarea abilităților de concentrare, autoreglare și gestionare a presiunii competiționale.

Astfel, în sportul de performanță adaptat, psihopedagogul devine un partener esențial al antrenorului, asigurând coerența dintre cerințele performanței și particularitățile educaționale ale sportivului. Prin această colaborare, activitatea sportivă se desfășoară într-un cadru adaptat, eficient și sigur, care maximizează potențialul sportiv fără a compromite dezvoltarea cognitivă și emoțională a copilului.

Rolul psihologului școlar

Psihologul școlar contribuie la reglarea emoțională și la adaptarea copilului la contextul sportiv. În cazul elevilor cu anxietate, dificultăți comportamentale, TSA sau tulburări de autoreglare, psihologul poate recomanda tehnici de calmare (respirație, ritualuri vizuale, pauze senzoriale) și poate consilia antrenorul în gestionarea comportamentelor provocatoare. Lucrările autorilor M. Mitrofan și A. Roșca subliniază importanța intervențiilor psihologice în sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor cu CES, în special în contexte care implică solicitări și interacțiuni intense, precum cele sportive.

În *sportul de performanță adaptat*, rolul psihologului școlar sau al psihologului sportiv devine esențial pentru *gestionarea stresului competițional*, *menținerea echilibrului emoțional* și *susținerea motivației pe termen lung*. Intensitatea antrenamentelor, presiunea rezultatelor și expunerea la evaluare pot amplifica anxietatea, frustrarea sau comportamentele de evitare, mai ales în cazul

sportivilor cu TSA, tulburări de autoreglare sau dificultăți emoțional-comportamentale.

În acest context, psihologul contribuie la dezvoltarea strategiilor de coping și autoreglare, adaptate nivelului de funcționare al elevului sportiv, precum tehnici de respirație controlată, vizualizare ghidată, ritualuri de pregătire pentru competiție sau pauze senzoriale planificate. Totodată, el oferă consiliere antrenorului în recunoașterea semnelor de stres excesiv, în ajustarea feedback-ului și în gestionarea situațiilor dificile apărute în timpul antrenamentelor sau competițiilor.

Prin colaborarea cu familia și ceilalți specialiști, psihologul sprijină construirea unei identități sportive pozitive, bazate pe încredere, reziliență și acceptarea progresului individual. Astfel, în sportul de performanță adaptat, intervenția psihologică nu are doar un rol de suport, ci devine un factor determinant al performanței sustenabile, contribuind la prevenirea epuizării emoționale și la menținerea participării active și motivate a sportivilor cu cerințe educaționale speciale.

Aportul medicului specialist și a kinetoterapeutului

Medicul specialist în reabilitare contribuie la evaluarea clinică și funcțională, la monitorizarea stării de sănătate, la definirea limitelor de efort, la stabilirea programului individual de reabilitare și la identificarea posibilelor riscuri. Conform recomandărilor formulate în lucrările lui M. Păun, activitatea sportivă pentru elevii sportivi cu dizabilități trebuie să fie realizată numai după o analiză medicală riguroasă și într-o permanentă colaborare între medic și antrenor.

Kinetoterapeutul este responsabil cu îndeplinirea sarcinilor prescrise de medic prin dezvoltarea programelor de mobilitate, coordonare, postură sau reeducare funcțională. Studiile românești realizate de M. Bîrleanu (Kinetoterapie și recuperare) accentuează faptul că succesul activității sportive adaptate depinde în mare măsură de echilibrul dintre solicitare și protecție, de evitarea suprasolicitării și de folosirea tehnicilor corective.

În *sportul de performanță adaptat*, rolul medicului specialist în reabilitare și al kinetoterapeutului devine unul *strategic și indispensabil*, având în vedere nivelul

crescut de solicitare fizică și riscurile asociate antrenamentului intensiv și competițiilor. Medicul nu se limitează la evaluarea inițială, ci are un rol continuu în monitorizarea evoluției funcționale, ajustarea limitelor de efort și avizarea etapelor de progres sportiv, astfel încât dezvoltarea performanței să se realizeze în condiții de siguranță maximă.

În acest context, colaborarea strânsă dintre medic și antrenor este esențială pentru stabilirea obiectivelor realiste de performanță, pentru prevenirea accidentărilor și pentru gestionarea corectă a eventualelor perioade de suprasolicitare sau regres funcțional. Recomandările formulate de M. Păun sunt pe deplin aplicabile sportului de performanță adaptat, unde orice creștere a volumului sau intensității efortului trebuie fundamentată medical și corelată cu particularitățile individuale ale sportivului.

Kinetoterapeutul, la rândul său, are un rol cheie în susținerea performanței prin menținerea și optimizarea funcționalității, intervenind atât preventiv, cât și recuperator. În sportul de performanță adaptat, programele de kinetoterapie sunt integrate în planul de antrenament, vizând corectarea dezechilibrelor musculare, îmbunătățirea controlului postural, creșterea mobilității și facilitarea refacerii după efort. Așa cum subliniază M. Bîrleanu, echilibrul dintre solicitare și protecție este o condiție esențială pentru performanța sustenabilă, iar intervențiile kinetoterapeutice corect dozate contribuie direct la prelungirea carierei sportive și la menținerea sănătății sportivului.

Prin urmare, în sportul de performanță adaptat, medicul specialist în reabilitare și kinetoterapeutul nu au doar un rol de suport, ci sunt parteneri activi în construirea performanței, asigurând că progresul sportiv se realizează într-un cadru sigur, controlat și etic, centrat pe sănătatea și bunăstarea sportivului cu CES și/sau dizabilități.

Rolul familiei în echipa interdisciplinară

Implicarea familiei are o valoare majoră în procesul instructiv, întrucât părinții sunt cei care cunosc cel mai bine comportamentele copilului în afara școlii sportive: nivelul de energie, reacțiile la efort, preferințele, sensibilitățile senzoriale sau

dificultățile cotidiene. Autori români precum Zamfir și Stoica subliniază în lucrările lor că parteneriatul cu familia reprezintă o condiție fundamentală a intervenției reușite la copiii cu cerințe educaționale speciale. Totodată, în cazul dizabilității, intervenția eficientă presupune luarea în considerare a mai multor dimensiuni ale vieții copilului, dincolo de cadrul familial, precum relațiile cu prietenii, componenta ludică și recreativă, contextul social și, în mod esențial, dorința, motivația și percepția proprie a copilului. Modul în care copilul se raportează la activitatea sportivă – ce sport îi place, cum dorește să participe, ce consideră că trebuie ajustat sau ce îl face să se simtă în siguranță și valorizat – trebuie să constituie un reper central în proiectarea intervenției. Aceste elemente pot și trebuie să influențeze decizia copilului de a se implica activ, contribuind la creșterea motivației intrinseci, a sentimentului de autonomie și a participării reale în activitățile sportive adaptate.

Comunicarea constantă cu părinții permite ajustarea individualizată a obiectivelor, menținerea motivației la domiciliu și asigurarea coerenței între mediul sportiv și cel familial. În acest fel, familia devine un factor de stabilitate, continuitate și susținere emoțională pentru copil.

În sportul de performanță adaptat, implicarea familiei capătă o importanță și mai accentuată, întrucât parcursul competițional presupune un angajament pe termen lung, solicitări crescute și o gestionare atentă a echilibrului dintre efort, școală și viața personală. Părinții devin parteneri activi ai antrenorului și ai echipei interdisciplinare, contribuind la monitorizarea stării generale a copilului, la identificarea timpurie a semnelor de suprasolicitare și la menținerea motivației în perioadele dificile.

În acest context, comunicarea constantă cu familia este esențială pentru alinierea obiectivelor sportive cu nevoile educaționale și emoționale ale copilului, precum și pentru respectarea interesului superior al acestuia. Părinții pot oferi informații relevante despre reacțiile copilului la efortul competițional, nivelul de oboseală, starea emoțională post-antrenament sau competiție, aspecte care permit ajustarea fină a programului de pregătire.

Totodată, în sportul de performanță adaptat, este important ca vocea copilului să rămână centrală, iar dorința sa de implicare, percepția asupra competiției și nivelul de confort emoțional să fie respectate. Familia joacă un rol esențial în susținerea autonomiei copilului, în evitarea presiunii excesive asupra rezultatului și în promovarea unei atitudini pozitive față de performanță, bazată pe progres și satisfacție personală.

Prin urmare, în sportul de performanță adaptat, familia nu este doar un factor de suport, ci un partener educațional strategic, care contribuie la construirea unui parcurs sportiv echilibrat, motivant și sustenabil, în care performanța se realizează în armonie cu dezvoltarea globală, bunăstarea și demnitatea copilului cu CES și/sau dizabilități.

VI. Metode și mijloace de instruire în sportul adaptat pentru sportivi cu CES și dizabilități

Instruirea sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități presupune utilizarea unei metodologii atent adaptate, care să răspundă atât particularităților funcționale (motorii, senzoriale, posturale), cât și celor cognitive, emoționale și comportamentale. Conform literaturii de specialitate (Sherrill, 2004; DePauw & Gavron, 2005), dar și cercetărilor românești în domeniul educației incluzive și psihopedagogiei speciale (Gherguț, 2011; Verza, 2014; Marinescu, 2016), eficiența instruirii crește semnificativ atunci când metodele sunt individualizate, accesibile și ancorate în principiile educației incluzive. Documentele internaționale de politică educațională (UNESCO, 2015; OMS, 2020) susțin aceeași direcție metodologică (Anexa nr.1).

1. Metode specifice de instruire pentru elevii sportivi cu dizabilități motorii

În cazul dizabilităților motorii, instruirea pune accent pe dezvoltarea funcționalității, nu pe execuția tehnico-tactică strict standardizată. Obiectivul principal este îmbunătățirea mobilității, stabilității și autonomiei funcționale. Autori români precum *M. Păun* și *R. Marinescu* evidențiază faptul că progresul motor este

dependent de adaptarea continuă a sarcinilor la nivelul de funcționare al elevului sportiv.

Strategii recomandate:

- fragmentarea sarcinilor motrice (task analysis), cu descompunerea mișcărilor complexe în etape clare;
- ghidaj tactil și kinestezic combinat cu explicații scurte și precise;
- progresie gradată de la „sprijin total” la autonomie (Gherguț, 2011);
- exerciții lente pentru însușirea tehnicii execuției, controlate, adaptate ritmului individual;
- poziții sigure (șezând, sprijinit), pentru prevenirea pierderii echilibrului;
- utilizarea echipamentelor specifice probei sportive practicate.

Aceste practici sunt validate de IFAPA și OMS (2020), dar și de literatura românească din kinetoterapie (Bîrleanu, 2017).

2. Metode de instruire pentru elevii sportivi cu deficiențe vizuale

Elevii sportivi nevăzători sau cu vedere redusă necesită activarea canalelor senzoriale alternative și adaptarea mediului pentru orientare sigură. Autori români precum *A. Roșca* și *E. Verza* accentuează rolul feedback-ului multisenzorial în achizițiile motrice.

Metodologie adaptată:

- instrucțiuni verbale descriptive, clare și precise;
- marcaje tactile și sonore pentru orientare;
- echipamente sonore: mingi cu clopoței, ținte sonore;
- ghidaj fizic delicat, doar cu acordul sportivului;
- familiarizarea repetată cu spațiul pentru construirea unei hărți mentale.

UNESCO (2015) și Comitetul Paralimpic Internațional recomandă mediile previzibile, cu stimulare controlată.

3. Metode de instruire pentru elevii sportivi cu deficiențe de auz

Pentru elevii sportivi cu hipoacuzie sau surditate, instruirea este predominant vizuală. Didacticienii români precum *V. Preda* subliniază valoarea demonstrației în învățarea motrică.

Metode eficiente:

- demonstrație vizuală de înaltă calitate;
- semnale gestuale și coduri vizuale pentru schimbarea exercițiilor;
- pictograme și instrucțiuni scrise pentru sarcinile complexe;
- antrenorul se poziționează constant în câmpul vizual;
- utilizarea limbajului mimico-gestual, când este necesar.

4. Metode pentru elevii sportivi cu dizabilități intelectuale

Dizabilitatea intelectuală impune predare simplificată, structurată și predictibilă. *E. Verza* și *M. Gherguț* au evidențiat rolul rutinei și feedback-ului pozitiv în învățarea persoanelor cu deficiențe cognitive.

Strategii recomandate:

- instrucțiuni scurte, pas cu pas;
- demonstrații repetate, fără distractori;
- activități ludice pentru creșterea motivației;
- rutine predictibile pentru reducerea anxietății;
- feedback pozitiv vizual și verbal;
- sarcini gradate pe niveluri de dificultate.

5. Metode pentru elevii sportivi cu dizabilități asociate

Elevii sportivi cu limitări multiple au nevoie de instruire multisenzorială și foarte flexibilă.

Strategii eficiente:

- combinarea stimulilor auditivi, vizuali și tactili;
- sprijin prin parteneri (peer-support);
- ritm lent, pauze regulate;
- echipamente moi, ușoare, antiderapante;
- reducerea stimulilor puternici.

Recomandările OMS (2020) și ale specialiștilor români (Marinescu, 2016) susțin aceste practici.

6. Metode pentru elevii sportivi cu CES (TSA, ADHD, dificultăți de învățare, tulburări emoționale)

- a) Sportivi cu TSA
 - • structuri vizuale (pictograme, panouri, agende vizuale);
 - • rutine foarte clare;
 - • mediu senzorial controlat;
 - • activități repetitive;
 - • timp suplimentar de adaptare.
- b) Sportivi cu ADHD
 - • activități scurte, dinamice;
 - • reguli simple, vizibile;
 - • feedback imediat;
 - • pauze active între exerciții.
- c) Sportivi cu dificultăți de învățare
 - • instrucțiuni pas cu pas;
 - • coduri de culori;
 - • jocuri de orientare spațială și coordonare.
- d) Sportivi cu tulburări emoționale/comportamentale
 - • comunicare calmă, empatică
 - • activități de cooperare;
 - • predictibilitate în sarcini;
 - • întărire pozitivă constantă.

7. Metode didactice generale utilizate în sportul adaptat

- Demonstrația – esențială în învățarea motrică.
- Demonstrația cu ghidarea sportivului
- Explicația simplificată – adaptată nivelului de înțelegere.
- Jocul adaptat – crește motivația și integrarea socială.
- Feedback-ul senzorial – vizual, auditiv, tactil.
- Învățarea prin cooperare – fundamentată atât de IFAPA, cât și de lucrările românești

8. Mijloace de instruire recomandate

- exerciții de echilibru și coordonare;
- jocuri motrice adaptate;
- activități în apă (hidroterapie, înot adaptat);
- materiale tactile și senzoriale;
- echipamente antiderapante;
- mingi sonore pentru nevăzători;
- aplicații digitale de feedback vizual;
- benzi elastice, saltele moi, jaloane flexibile;
- platforme de echilibru.

Acestea sunt susținute atât de IPC și OMS (2020), cât și de cercetările românești în kinetoterapie (Bîrleanu, 2017).

Pentru aplicarea practică a metodelor și mijloacelor prezentate, Ghidul pune la dispoziția cadrelor didactice **Anexele nr.7 și nr.8 – Exemple de lecții și scenarii de antrenament adaptat**, unde se regăsesc:

- structuri de lecții adaptate;
- explicații metodologice detaliate;
- activități specifice fiecărui tip de dizabilitate și CES;
- recomandări privind siguranța și progresia.

Această anexă constituie un instrument practic, elaborat în sprijinul profesorilor și antrenorilor care lucrează în școlile sportive cu elevi cu CES și dizabilități.

În contextul sportului de performanță adaptat, metodele și mijloacele de instruire prezentate anterior sunt menținute, însă sunt optimizate și orientate spre dezvoltarea performanței sportive, fără a compromite principiile incluziunii, siguranței și protecției copilului. Diferența esențială constă în nivelul de sistematizare, progresie și specializare al intervenției metodice.

Particularități metodologice ale sportului de performanță adaptat

În sportul de performanță adaptat:

- metodele sunt aplicate *în mod diferențiat, dar riguros*, în funcție de profilul funcțional și de cerințele disciplinei sportive;
- accentul se deplasează de la achiziția globală a deprinderilor motrice la perfecționarea tehnico-tactică și optimizarea eficienței execuției;
- progresia exercițiilor este planificată pe termen mediu și lung, corelată cu obiectivele competiționale și cu stadiul de dezvoltare al elevului sportiv.

Adaptarea metodelor pentru performanță

- *Fragmentarea sarcinilor motrice* rămâne valabilă, dar este utilizată pentru rafinarea detaliilor tehnice și corectarea erorilor de execuție.
- *Demonstrația* este completată cu analiza video, feedback vizual și verbal orientat spre eficiență și economie de efort.
- *Repetiția* este structurată inteligent, cu alternanță între solicitare și refacere, pentru prevenirea suprasolicitării.
- *Jocul adaptat* este utilizat sub formă de situații de joc sau exerciții competiționale simulate, menite să dezvolte capacitatea de decizie și adaptare în condiții de stres.

Mijloace specifice sportului de performanță adaptat

Pe lângă mijloacele deja menționate, în sportul de performanță adaptat se pot utiliza:

- exerciții tehnico-tactice specifice disciplinei sportive;
- circuite funcționale adaptate probei;
- exerciții de dezvoltare a capacității de efort, adaptate profilului funcțional;
- mijloace de autoevaluare și evaluare ghidată a progresului;
- tehnologii digitale pentru monitorizarea execuției și a progresului (aplicații video, feedback vizual).

Dimensiunea psihologică și motivațională în performanță

În sportul de performanță adaptat, metodele de instruire sunt completate de:

- stabilirea obiectivelor individuale realiste;
- feedback orientat spre progres și îmbunătățire continuă;
- strategii de gestionare a emoțiilor și a presiunii competiționale;
- consolidarea autonomiei și a responsabilității sportivului.

Metodele și mijloacele de instruire utilizate în sportul adaptat constituie *fundamentul pedagogic al sportului de performanță adaptat*. Performanța nu anulează adaptarea, ci o presupune într-o formă mai rafinată și mai responsabilă. Prin aplicarea diferențiată, progresivă și interdisciplinară a acestor metode, sportul de performanță adaptat devine un proces educativ de excelență, care valorifică potențialul sportivilor cu CES și/sau dizabilități, respectând sănătatea, demnitatea și dreptul acestora la dezvoltare și afirmare sportivă.

VII. Evaluarea adaptată în antrenamentul elevilor sportivi cu cerințe educaționale speciale și/sau cu dizabilități

Evaluarea elevilor sportivi cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități reprezintă un proces complex și fundamental în cadrul instruirii sportive adaptate, având rolul de a identifica nivelul real de funcționare al fiecărui elev sportiv, de a orienta planificarea antrenamentelor și de a monitoriza progresul în timp. În conformitate cu recomandările UNESCO (2015), OMS (2020), IFAPA și ale specialiștilor români în psihopedagogie specială (Gherguț, 2011; Verza, 2014; Rusu, 2018), evaluarea în sportul adaptat trebuie să fie accesibilă, flexibilă și ajustată particularităților funcționale, cognitive, senzoriale și emoționale ale fiecărui participant (Anexa nr.3).

Această perspectivă se distanțează de evaluarea tradițională, axată pe performanțe standardizate, și pune accent pe progresul individual, implicare, stabilitate emoțională și formarea atitudinilor sportive pozitive. Evaluarea devine, astfel, un instrument de sprijin și motivare, nu de presiune. Așa cum arată Gherguț și Preda, esențial este ca elevii sportivi cu CES să fie evaluați raportat la propriile posibilități, resurse și ritm de dezvoltare, pentru a evita anxietatea, frustrarea sau demotivarea.

În acest context, procesul de evaluare este profund individualizat și urmărește evoluția elevului sportiv în raport cu obiectivele definite în planul personalizat de antrenament. Instrumentele utilizate sunt variate și adaptate tipului de dizabilitate. Fișele vizuale, scalele colorate, pictogramele și alte suporturi multisenzoriale -

recomandate în literatura internațională (DePauw & Gavron, 2005) și românească (Rusu, 2018; Păun, 2010) - simplifică criteriile de evaluare și facilitează autorefecția, mai ales în cazul copiilor cu dizabilități intelectuale, TSA, dificultăți de învățare sau tulburări emoționale. Astfel de instrumente, prezentate în Anexele ghidului, susțin procesul de autoevaluare și ajută copilul să își înțeleagă progresul într-o manieră accesibilă și motivantă.

Observarea sistematică reprezintă, la rândul ei, o dimensiune esențială. Aceasta permite antrenorului să analizeze comportamente motrice, emoționale și sociale în context natural, surprinzând fluctuațiile de atenție, nivelul de autonomie, modalitățile de cooperare și răspunsul la feedback. Psihopedagogi precum Ioan Druță și Elena Rusu arată că observarea contextualizată este adesea mai relevantă decât testările formale, mai ales în cazul sportivilor cu TSA, ADHD sau dificultăți comportamentale.

În ceea ce privește evaluarea funcțională - susținută de OMS (2020) și detaliată în literatura românească de Gherguț și Băjan - accentul cade pe abilitățile reale ale elevului în situații autentice: capacitatea de deplasare sigură, utilizarea echipamentelor adaptate, modul în care copilul trece de la un nivel de sprijin la altul, gradul de autonomie sau rezistența la efort. Măsurarea progresului nu se realizează prin indicatori de performanță absolută, ci prin observația progresivă a funcționalității. Pentru deficiențele vizuale se utilizează repere tactile și auditive; pentru deficiențele de auz – feedback vizual, demonstrații și semnale gestuale; pentru dizabilități intelectuale – sarcini gradate, simple și predictibile, care reduc anxietatea și consolidează motivația.

Competițiile incluzive reprezintă, în sine, o formă de evaluare formativă, bazată pe participare, fair-play și colaborare. UNESCO (2015) subliniază că aceste evenimente consolidează integrarea socială, iar cercetările românești (Păun, 2008; Marinescu, 2016) arată că ele cresc stima de sine, sentimentul de reușită și relațiile pozitive în echipă.

Portofoliile individuale completează dimensiunea evaluativă, oferind o perspectivă longitudinală asupra evoluției sportivilor: înregistrări video, fotografii,

fișe de observație, autoevaluări vizuale și recomandări ale specialiștilor. Aceste portofolii documentează nu doar abilitățile motrice, ci și dezvoltarea socio-emoțională, cooperarea, toleranța la frustrare și autonomia funcțională (Anexa nr.3).

Evaluarea implementării ghidului la nivelul școlii sportive (monitorizare instituțională)

Evaluarea adaptată a elevilor sportivi este inseparabilă de evaluarea implementării ghidului în ansamblu. Pentru ca procesul să fie coerent, este necesar ca școala sportivă să își monitorizeze periodic modul în care aplică principiile și recomandările ghidului metodologic. Această monitorizare instituțională se bazează pe indicatori de resurse, proces și rezultate.

Indicatorii de resurse privesc existența procedurilor și infrastructurii necesare incluziunii: spații accesibile, echipamente adaptate în utilizare reală (nu doar în inventar), materiale vizuale, suporturi senzoriale, precum și participarea antrenorilor la programe de formare. Calitatea implementării este direct influențată de gradul de pregătire a personalului și de capacitatea instituției de a adapta mediul fizic și pedagogic la nevoile sportivilor cu CES.

Indicatorii de proces vizează modul efectiv în care sunt organizate antrenamentele: structurarea ședințelor, personalizarea sarcinilor, gestionarea ritmului și a intensității, utilizarea metodelor incluzive, climatul emoțional sigur și comunicarea adaptată. Monitorizarea urmărește și calitatea colaborării interdisciplinare: antrenor–psihopedagog–psiholog–kinetoterapeut–medic–familie. Această colaborare, recomandată de UNESCO (2017) și de specialiști români precum Verza și Gherguț, este un indicator central al maturității instituționale în implementarea incluziunii sportive.

Indicatorii de rezultate și impact urmăresc efectele vizibile asupra sportivilor și asupra culturii organizaționale: progresul motric și funcțional, creșterea autonomiei, implicarea la antrenamente, reducerea comportamentelor de evitare și dezvoltarea stimei de sine. La nivel de instituție, impactul se reflectă în creșterea numărului de activități incluzive, în atitudinile pozitive ale cadrelor didactice și în

integrarea valorilor incluziunii în documentele interne, evenimente și activități publice.

Cine colectează datele și cum se utilizează feedback-ul

Monitorizarea este coordonată de directorul școlii sportive și de responsabilul pentru incluziune. Antrenorii documentează observațiile zilnice, psihologul și psihopedagogul realizează evaluări periodice, iar medicul și kinetoterapeutul formulează recomandări funcționale. Datele sunt analizate semestrial în ședințe de echipă, iar feedback-ul este integrat într-un proces continuu de îmbunătățire a ghidului.

Această abordare garantează caracterul dinamic al ghidului metodologic. Pe baza monitorizării, pot fi actualizate procedurile, extinse anexele, ajustate metodele utilizate sau introduse instrumente noi de evaluare. Astfel, ghidul devine un document viu, adaptat realităților din școlile sportive și experiențelor concrete ale antrenorilor care lucrează cu sportivi cu CES și/sau cu dizabilități.

În *sportul de performanță adaptat*, evaluarea își păstrează caracterul individualizat, funcțional și formativ descris anterior, însă este integrată într-un cadru metodologic mai riguros, orientat spre *optimizarea performanței sportive în condiții de siguranță și echitate*. Spre deosebire de evaluarea exclusiv educativă, evaluarea în performanță adaptată are rolul de a susține progresul competițional, fără a genera presiune excesivă sau riscuri pentru sănătatea sportivului.

Astfel, evaluarea în sportul de performanță adaptat urmărește:

- evoluția tehnico-tactică raportată la ***propriul nivel anterior al elevului sportiv***;
- dezvoltarea capacității de efort și a rezistenței funcționale, monitorizate progresiv;
- stabilitatea emoțională în contexte de solicitare crescută (antrenament intens, competiții);
- capacitatea de autoreglare, concentrare și gestionare a stresului competițional.

Indicatorii de evaluare nu sunt raportați la standarde absolute, ci la *obiectivele individuale stabilite în planul personalizat de pregătire*, în concordanță cu recomandările medicale și psihopedagogice. Evaluarea performanței devine, astfel, un instrument de *autorefecție și reglare a antrenamentului*, nu un mecanism de selecție rigidă sau de excludere.

În sportul de performanță adaptat, metodele de evaluare includ, pe lângă observarea sistematică și evaluarea funcțională:

- analiza video adaptată nivelului de înțelegere al sportivului;
- fișe de progres tehnic și funcțional;
- evaluări periodice ale stării de oboseală și recuperare;
- feedback structurat orientat spre eficiență și progres sustenabil.

Competițiile adaptate și participarea la evenimente sportive constituie forme de *evaluare autentică*, care permit observarea comportamentului sportivului în situații reale de solicitare. În acest context, accentul se pune pe fair-play, respectarea regulilor, capacitatea de adaptare și continuitatea implicării, nu exclusiv pe rezultat. La nivel instituțional, evaluarea sportului de performanță adaptat presupune monitorizarea echilibrului dintre *rezultatele sportive și bunăstarea elevului sportiv*, respectarea principiilor de protecție a copilului și menținerea colaborării interdisciplinare. Datele colectate sunt utilizate pentru ajustarea planurilor de antrenament, prevenirea suprasolicitării și fundamentarea deciziilor strategice privind parcursul sportiv al fiecărui elev sportiv.

În concluzie, evaluarea în sportul de performanță adaptat reprezintă o *extensie responsabilă a evaluării din sportul adaptat*, în care performanța este concepută ca un proces educativ, funcțional și etic, centrat pe progres individual, siguranță și dezvoltare pe termen lung a elevilor sportivi cu cerințe educaționale speciale și/sau cu dizabilități.

VIII. Procedura de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor în sportul adaptat – abordare centrată pe copil

Procedura de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor trebuie să fie explicit prevăzută în regulamentul intern al fiecărei instituții sportive, ca parte integrantă a politicilor de siguranță, prevenție și incluziune. Această procedură trebuie să fie aliniată respectării drepturilor copilului și principiilor promovate de Organizația Mondială a Sănătății, în special celor formulate în Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății (CIF), care abordează dizabilitatea dintr-o perspectivă biopsihosocială, centrată pe funcționare, participare și influența factorilor de context (Anexa nr.6).

Din această perspectivă, raportarea incidentelor și accidentelor nu urmărește culpabilizarea copilului sau a personalului implicat, ci are un rol protectiv, preventiv și formativ, fiind orientată spre protejarea copilului, reducerea riscurilor viitoare și adaptarea intervenției motrice la nevoile reale ale acestuia. Documentarea sistematică a situațiilor apărute permite identificarea factorilor de mediu și personali care pot influența participarea copilului, revizuirea și ajustarea Planului Individualizat, adaptarea mediului și a sarcinilor sportive, precum și consolidarea colaborării interinstituționale (familie–antrenor–personal medical–alți specialiști).

În plus, includerea acestei proceduri în regulamentul intern contribuie la clarificarea responsabilităților profesionale, la creșterea nivelului de conștientizare a riscurilor și la dezvoltarea unei culturi organizaționale orientate spre siguranță și incluziune. Standardizarea procesului de raportare asigură trasabilitatea deciziilor, facilitează analiza periodică a incidentelor și sprijină elaborarea de măsuri preventive, adaptate contextului și profilului funcțional al copiilor. Prin implementarea unor astfel de proceduri clare, coerente și centrate pe copil, instituțiile sportive contribuie la crearea unui mediu sigur, transparent, responsabil și incluziv, care respectă demnitatea copilului și sprijină participarea activă, continuă și sustenabilă a acestuia la activități sportive adaptate.

În *sportul de performanță adaptat*, procedura de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor capătă o importanță sporită, având în vedere intensitatea

crescută a antrenamentelor, frecvența competițiilor și nivelul mai ridicat de solicitare fizică și emoțională. În acest context, abordarea centrată pe copil rămâne un principiu fundamental, iar performanța nu poate justifica ignorarea, minimalizarea sau întârzierea raportării situațiilor de risc.

Raportarea incidentelor în sportul de performanță adaptat are un rol *strategic*, contribuind la:

- prevenirea suprasolicitării și a accidentărilor recurente;
- monitorizarea impactului competițional asupra stării fizice și emoționale a elevului sportiv;
- ajustarea volumului, intensității și structurii antrenamentelor;
- protejarea sănătății și a drepturilor copilului, în acord cu interesul său superior.

În această perspectivă, documentarea nu se limitează la accidente evidente, ci include și *evenimentele minore sau semnalele timpurii*: episoade de anxietate accentuată, refuzul participării, scăderea bruscă a performanței, oboseala persistentă, modificări comportamentale sau emoționale apărute în contexte competiționale. Aceste informații sunt esențiale pentru evaluarea sustenabilității parcursului sportiv și pentru prevenirea epuizării fizice sau psihice.

În sportul de performanță adaptat, procedura de raportare trebuie să prevadă:

- informarea rapidă a echipei interdisciplinare (antrenor, medic, kinetoterapeut, psiholog, psihopedagog);
- comunicarea transparentă și empatică cu familia;
- revizuirea Planului Individualizat de antrenament și, dacă este necesar, a obiectivelor competiționale;
- respectarea confidențialității și a demnității elevului sportiv.

Prin integrarea acestor proceduri în regulamentul intern, instituțiile care organizează sport de performanță adaptat își asumă responsabilitatea de a construi o *cultură a performanței sigure și etice*, în care raportarea incidentelor este percepută ca un instrument de protecție și îmbunătățire continuă, nu ca un act de sancționare. Astfel, sportul de performanță adaptat se dezvoltă într-un cadru transparent,

responsabil și incluziv, care asigură continuitatea participării, protejarea sănătății și respectarea deplină a drepturilor copilului.

IX. Aspecte psihopedagogice în instruirea elevilor sportivi cu CES și/sau cu dizabilități

Instruirea elevilor sportivi cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități se sprijină pe principii psihopedagogice complexe, care influențează decisiv motivația, participarea activă și evoluția acestora în activitățile fizice și sportive. Literatura de specialitate, atât internațională (Sherrill, 2004; DePauw & Gavron, 2005; UNESCO, OMS), cât și românească (Gherguț, 2011; Rusu, 2018; Verza, 2014; Păun, 2010), subliniază că progresul real al copilului depinde într-o măsură semnificativă nu doar de metodele motrice utilizate, ci și de dimensiunea emoțională, relațională și socio-afectivă a actului educativ.

Un *climat emoțional pozitiv* reprezintă fundamentul oricărei intervenții eficiente cu sportivii cu CES și/sau cu dizabilități. Specialiști români precum *M. Gherguț* și *E. Verza* arată că elevii sportivi cu nevoi speciale sunt mai sensibili la feedback negativ, schimbări bruște, supra-solicitare și critică, iar reacțiile lor emoționale pot afecta performanța motrică. Un mediu securizant, predictibil și încurajator reduce anxietatea, crește încrederea în sine și stimulează participarea activă. Asemenea concluzii sunt confirmate și de cercetările lui *Siperstein* (2010), care demonstrează că sentimentul de acceptare și apartenență este decisiv pentru motivație.

Comunicarea empatică ocupă un loc central în relația pedagogică. Autori români precum *Ioan Druță*, *R. Marinescu* și *Maria Păun* subliniază importanța empatiei, a adaptării mesajelor la nivelul de înțelegere al elevului sportiv și a evitării mesajelor ambigue sau critice. În interacțiunea cu elevii sportivi cu TSA, ADHD sau dificultăți emoționale, empatia, tonul calm, contactul vizual adaptat și validarea emoțiilor contribuie la reglarea comportamentului și la dezvoltarea unei relații de încredere. Comunicarea empatică facilitează accesibilitatea procesului de instruire,

mai ales pentru elevii sportivi cu dificultăți de limbaj, procesare auditivă sau reglare emoțională.

Recompensele simbolice – aprecierea verbală, gesturile pozitive, sistemele vizuale de puncte sau simboluri – reprezintă un instrument motivațional puternic și recomandat de psihopedagogi români precum *D. Băjan* și *Verza*. Acestea contribuie la întărirea comportamentului adecvat, la creșterea implicării și la formarea motivației interne. Pentru elevii sportivi cu CES, lauda trebuie să fie concretă, imediată și specifică (de tipul „*Ai reușit să menții echilibrul 10 secunde, foarte bine!*”), deoarece feedbackul vag („*Bravo!*”) poate fi insuficient pentru înțelegerea progresului.

Un alt principiu psihopedagogic esențial este ***colaborarea cu familia***, reflectată în lucrările autorilor români *Gherguț*, *Rusu* și *Preda*, care arată că progresul copiilor cu CES este direct proporțional cu nivelul de implicare al familiei în activitățile educaționale și terapeutice. În context sportiv, familia oferă suport emoțional, continuitate în implementarea strategiilor, informații importante despre reacțiile copilului, iar comunicarea constantă între antrenor și părinți contribuie la personalizarea optimă a instruirii. Studiile recente (WHO, 2020; European Agency for Inclusive Education, 2019) confirmă că familia este un facilitator esențial al incluziunii reale.

Tot în plan psihopedagogic, este importantă *gestionarea comportamentelor*, o dimensiune prezentă în lucrările lui *Gherguț* și *Rusu*. Atenția fluctuantă, auto-stimulările, impulsivitatea sau anxietatea pot influența calitatea participării. Strategiile eficiente includ: rutine stabile, anunțarea din timp a schimbărilor, folosirea suporturilor vizuale, activități gradate, pauze regulate și feedback calm și predictibil.

În ansamblu, aspectele psihopedagogice reprezintă un pilon fundamental în instruirea sportivilor cu CES și/sau cu dizabilități. Ele contribuie la dezvoltarea încrederii, stabilității emoționale, autonomiei și motivației profunde, transformând activitatea sportivă într-un proces holistic de dezvoltare personală. Atunci când antrenorii integrează comunicarea empatică, climatul pozitiv, strategiile de motivare

și colaborarea cu familia, procesul sportiv devine nu doar accesibil, ci și valoros pentru formarea identității și a stimei de sine a fiecărui sportiv, în conformitate cu recomandările UNESCO (2015), OMS (2020) și cu teoriile psihopedagogice promovate de autori români de referință.

În *sportul de performanță adaptat*, principiile psihopedagogice descrise anterior își păstrează relevanța, însă sunt aplicate într-un context marcat de *cerințe competiționale, presiune a rezultatului și solicitări crescute*, ceea ce face ca dimensiunea emoțională și relațională să fie și mai importantă. Performanța, în acest cadru, nu poate fi construită exclusiv pe baza antrenamentului fizic, ci presupune o *susținere psihopedagogică constantă*, adaptată profilului individual al elevului sportiv.

Un climat emoțional pozitiv devine o *condiție a performanței sustenabile*. Pentru sportivii cu CES și/sau cu dizabilități, presiunea competițională poate amplifica anxietatea, teama de eșec sau comportamentele de evitare. De aceea, antrenorul din sportul de performanță adaptat trebuie să mențină un echilibru între exigență și suport, promovând progresul individual, nu comparația cu alți elevi sportivi. Orientarea evaluării și a feedback-ului către „evoluția față de sine” rămâne un principiu central, chiar și în contextul performanței.

Comunicarea empatică este esențială și în sportul de performanță adaptat, unde mesajele transmise au un impact direct asupra stimei de sine și motivației. Instrucțiunile clare, tonul calm, validarea emoțiilor și explicarea sensului efortului contribuie la menținerea angajamentului elevului sportiv și la dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională în situații de stres competițional. Astfel, empatia nu diminuează performanța, ci o susține, facilitând învățarea și adaptarea în condiții solicitante.

Recompensele simbolice și feedback-ul pozitiv rămân instrumente-cheie, însă în sportul de performanță adaptat ele sunt orientate spre *efort, constanță, disciplină și îmbunătățire tehnică*, nu doar spre rezultat. Acest tip de motivare sprijină dezvoltarea motivației intrinseci și reduce dependența de recompense externe, aspect esențial pentru menținerea implicării pe termen lung.

Colaborarea cu familia capătă o dimensiune strategică în sportul de performanță adaptat, întrucât aceasta poate influența decisiv modul în care copilul gestionează succesul, eșecul și oboseala. Comunicarea constantă cu părinții ajută la prevenirea presiunii excesive asupra rezultatului și la menținerea unui climat de susținere, coerent între mediul sportiv și cel familial.

Gestionarea comportamentelor și a emoțiilor în sportul de performanță adaptat presupune, de asemenea, utilizarea unor strategii psihopedagogice clare: rutine stabile înainte de competiții, pregătirea pentru schimbări, pauze planificate, tehnici de calmare și reglare emoțională. Aceste intervenții sprijină elevul sportiv în fața solicitărilor intense și contribuie la prevenirea epuizării emoționale și a abandonului sportiv.

În concluzie, în sportul de performanță adaptat, dimensiunea psihopedagogică nu este secundară performanței, ci *fundamentală pentru construirea ei*. Integrarea climatului emoțional pozitiv, a comunicării empatică, a strategiilor de motivare și a parteneriatului cu familia transformă performanța într-un proces educativ, echilibrat și etic, care respectă nevoile, demnitatea și potențialul elevilor sportivi cu cerințe educaționale speciale și/sau cu dizabilități, în deplină concordanță cu recomandările UNESCO, OMS și cu literatura psihopedagogică românească de referință.

X. Exemple de adaptări practice

Adaptarea activităților sportive pentru sportivii cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități presupune modificarea metodologiilor, a materialelor, a mediului și a modului de comunicare, astfel încât fiecare participant să poată participa activ, în condiții de siguranță și de confort emoțional. Conform recomandărilor IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity), UNESCO (2015), OMS (2020) și literaturii de specialitate românești (Epuran, 2010; Bota, 2006; Gherguț, 2006), adaptarea trebuie realizată pe baza evaluării inițiale și a profilului funcțional al fiecărui elev sportiv.

În continuare este prezentată o sinteză detaliată a adaptărilor specifice pentru principalele categorii de dizabilități.

1. Elevi sportivi cu deficiențe motorii

Activități recomandate: înotul, jocurile în echipă cu intensitate redusă, exerciții de mobilitate, activități de coordonare bilaterală, jocuri de aruncare și prindere, exerciții la aparate adaptate.

Adaptări specifice:

- utilizarea mingilor ușoare, moi și de diferite mărimi;
- adaptarea ritmului și intensității mișcărilor;
- crearea unui spațiu accesibil, fără obstacole;
- utilizarea echipamentului asistiv (cadre de mers, benzi elastice, mingi terapeutice);
- stabilirea unor poziții sigure: șezând, pe bancă, în sprijin.

Justificare teoretică: Autori români precum A. Bota (2006) și G. Cârstea (1993) au subliniat rolul activităților de tip compensatoriu în recuperarea motrică și dezvoltarea funcțională. De asemenea, literatura internațională (Sherrill, 2004) recomandă adaptarea sarcinilor pentru optimizarea mobilității și a coordonării motorii.

2. Elevi sportivi cu deficiențe vizuale

Activități recomandate: orientare și mobilitate, dans, gimnastică ritmică, exerciții de echilibru, alergare ghidată, activități tactile.

Adaptări specifice:

- folosirea semnalelor sonore (clopoței, mingi cu zgomot, semnale vocale ale antrenorului);
- utilizarea jaloanelor tactile sau a marcajelor contrastante;
- ghidare prin atingere ușoară sau prin voce;
- spațiu delimitat clar, lipsit de obstacole;
- explicarea verbală detaliată a mișcărilor.

Justificare teoretică: În România, lucrări precum „Deficiența vizuală” de E. Verza (2000) și studiile lui L. Păunescu (2017) evidențiază importanța ghidajului multisenzorial. La nivel internațional, DePauw & Gavron (2005) recomandă utilizarea feedbackului auditiv și tactil pentru creșterea gradului de independență.

3. Elevi sportivi cu deficiențe auditive

Activități recomandate: gimnastică, jocuri colective, exerciții de coordonare, activități vizuale ritmice.

Adaptări specifice:

- folosirea indicațiilor vizuale clare (panouri, cartonașe, pictograme);
- demonstrații practice înaintea fiecărui exercițiu;
- stabilirea contactului vizual permanent cu sportivul;
- utilizarea semnelor nonverbale, a limbajului mimico-gestual sau a gesturilor convenționale;
- reducerea zgomotelor pentru a evita confuzia în cazul sportivilor cu implant cohlear.

Justificare teoretică: În literatura românească, C. Stan (2016) și G. Oprea (2013) subliniază necesitatea comunicării vizuale în lucrul cu elevii cu hipoacuzie. Recomandările internaționale (Lieberman & Houston-Wilson, 2009) susțin demonstrațiile vizuale ca metodă principală de instruire.

4. Elevi sportivi cu dizabilități intelectuale

Activități recomandate: jocuri motrice repetitive, activități de aruncare și prindere, exerciții simple de coordonare, jocuri de echipă structurate, activități de orientare spațială.

Adaptări specifice:

- instrucțiuni scurte, clare, uneori însoțite de demonstrație;
- repetarea frecventă a exercițiilor („task analysis”);
- împărțirea sarcinilor în pași mici;
- feedback imediat, pozitiv și vizibil;
- utilizarea recompenselor simbolice pentru motivare.

Justificare teoretică: Autori români precum S. Gherguț (2006) și I. Păunescu (2008) evidențiază rolul structurării și repetabilității în învățarea motorie a elevilor cu dizabilități intelectuale. Studiile internaționale (Sherrill, 2004) arată că predictibilitatea reduce anxietatea și crește implicarea motrică.

5. Elevi sportivi cu tulburări din spectrul autist (TSA)

Activități recomandate: rutine previzibile, jocuri cooperative, activități de coordonare, exerciții individuale progresive, activități cu structuri vizuale.

Adaptări specifice:

- utilizarea unui *program vizual* (pictograme, calendare, panouri);
- activități scurte, structurate și previzibile;
- reducerea stimulilor auditivi puternici;
- stabilirea unui spațiu clar delimitat;
- utilizarea recompenselor imediate (token economy);
- posibilitatea retragerii într-un „spațiu calm” în caz de supraîncărcare senzorială.

Justificare teoretică: Lucrările românești semnate de M. Roșan (2015) și L. Păunescu (2017), precum și ghidurile internaționale (APA, 2013; National Autism Center, 2015) confirmă eficiența suportului vizual și a structurării ritmului activităților în lucrul cu copiii cu TSA.

Tabelul nr. 1. Activități fizice recomandate și adaptări pentru diferite tipuri de dizabilități

Tip de dizabilitate	Activități recomandate	Adaptare specifică a spațiului și a accesibilității
Deficiențe motorii	Înot, jocuri în echipă, exerciții de mobilitate	Mingi ușoare, ritm lent, spațiu accesibil, sprijin postural
Deficiențe vizuale	Orientare, dans, alergare ghidată	Semnale sonore, jaloane tactile, ghidare vocală
Deficiențe auditive	Gimnastică, jocuri colective	Indicații vizuale, gesturi clare, demonstrații
Dizabilități intelectuale	Jocuri repetitive, aruncări, activități simple	Instrucțiuni simple, clare, feedback imediat
Tulburări de spectru autist	Rutine previzibile, jocuri cooperative	Program vizual, recompense imediate, structură clară

În *sportul de performanță adaptat*, adaptările practice prezentate anterior nu sunt eliminate, ci *rafinare și orientate spre optimizarea performanței*, păstrând ca prioritate siguranța, funcționalitatea și bunăstarea sportivului. Diferența esențială constă în faptul că adaptările nu mai vizează exclusiv participarea, ci și *eficiența execuției, constanța efortului și progresul competițional*, raportate la profilul funcțional individual.

1. Elevii sportivi cu deficiențe motorii – performanță adaptată

Adaptări suplimentare:

- ajustarea specifică a aparatului, scaunului sau dispozitivului de sprijin în funcție de proba sportivă;
- exerciții de forță și stabilitate adaptate, cu progresie atent monitorizată;
- utilizarea circuitelor funcționale adaptate probei (de ex. pentru aruncări, propulsie, deplasare);
- pauze de refacere planificate strategic, integrate în structura antrenamentului.

Scop în performanță: creșterea eficienței mișcării, economiei de efort și controlului postural în situații competiționale.

2. Elevii sportivi cu deficiențe vizuale – performanță adaptată

Adaptări suplimentare:

- standardizarea comenzilor verbale și a semnalelor sonore utilizate în competiții;
- exersarea orientării în spații noi, pentru transferul deprinderilor în contexte competiționale diferite;
- antrenarea anticipării auditive și a reacției rapide la stimuli sonori;
- simularea situațiilor de concurs în condiții controlate.

Scop în performanță: creșterea autonomiei, vitezei de reacție și siguranței în execuție.

3. Elevii sportivi cu deficiențe auditive – performanță adaptată

Adaptări suplimentare:

- utilizarea semnalelor vizuale standardizate pentru start, schimbări de ritm și final;

- analiza video pentru corectarea execuțiilor tehnice;
- exersarea comunicării rapide prin gesturi convenționale;
- clarificarea regulilor competiționale prin suport vizual.

Scop în performanță: precizia execuției, sincronizarea și reacția eficientă la cerințele probei.

4. Elevii sportivi cu dizabilități intelectuale – performanță adaptată

Adaptări suplimentare:

- obiective competiționale foarte clare și limitate ca număr;
- rutine stabile de pregătire pentru competiție;
- repetarea situațiilor de concurs pentru reducerea anxietății;
- feedback focalizat pe un singur aspect tehnic la un moment dat.

Scop în performanță: stabilitatea execuției, reducerea erorilor și menținerea motivației.

5. Eleii sportivi cu TSA – performanță adaptată

Adaptări suplimentare:

- pregătirea anticipativă a competițiilor prin agende vizuale și simulări;
- menținerea acelorași ritualuri pre- și post-antrenament;
- controlul atent al mediului senzorial în antrenamentele intense;
- planuri clare de intervenție în caz de supraîncărcare emoțională.

Scop în performanță: reglarea emoțională, continuitatea participării și toleranța la stres competițional.

În sportul de performanță adaptat, adaptările practice reprezintă un instrument de optimizare, nu o reducere a exigenței. Ele permit sportivilor cu CES și/sau dizabilități să își valorifice potențialul maxim în condiții de siguranță, predictibilitate și respect față de particularitățile individuale. Astfel, performanța devine rezultatul unui proces educativ și metodologic bine fundamentat, în care adaptarea este cheia excelenței și a sustenabilității parcursului sportiv.

Capitolul XI. Finalități de studiu structurate pe componentele de învățare

Componenta de învățare	Finalități generale (valabile pentru toți copiii)	Finalități specifice pentru copiii cu CES	Finalități specifice pentru copiii cu dizabilități
1. Motrică Dezvoltare fizică	- Dezvoltarea capacităților motrice de bază (echilibru, coordonare, mobilitate, forță), adaptate ritmului individual. - Formarea deprinderilor motrice funcționale necesare participării active și sigure la activități sportive - Învățarea structurii ședinței (încălzire–fundamental–relaxare).	- Îmbunătățirea controlului motric prin rutine vizuale și secvențiere (task analysis) - Dezvoltarea ritmului mișcărilor raportat la atenție și structurarea sarcinii.	- Dezvoltarea mobilității și coordonării în limitele impuse de dizabilitate (motorie, senzorială, intelectuală). - Utilizarea mijloacelor asistive (ghidaj, semnale tactile/auditive) pentru execuție sigură.
2. Cognitivă	- Înțelegerea și aplicarea regulilor, instrucțiunilor și etapelor activității sportive. - Dezvoltarea orientării spațio-temporale prin exerciții adaptate. - Selectarea strategiilor simple de lucru (organizare, repetare, înțelegere).	- Înțelegerea sarcinilor cu sprijin vizual/gestual și prin pași mici. - Consolidarea atenției și a succesiunii logice a activităților (început–mijloc–final).	- Dezvoltarea orientării prin canale senzoriale alternative (tactil, auditiv, vizual) - Înțelegerea regulilor de protecție și siguranță specifice tipului de dizabilitate.
3. Socio emoțională	- Participarea într-un mediu emoțional pozitiv și sigur. - Dezvoltarea motivației interne pentru activități fizice. - Formarea capacității de autoreglare emoțională în situații motrice.	- Exprimarea emoțiilor adecvat, cu sprijin vizual (pictograme, scale de emoții). - Gestionarea tranzițiilor și schimbărilor prin rutine previzibile.	- Reducerea anxietății legate de efort sau interacțiuni, prin structurarea mediului. - Dezvoltarea încrederii în propriile capacități prin participare reușită.

4. Socială și Interacțiune (Integrare)	• Dezvoltarea cooperării și interacțiunii pozitive în activități sportive. • Respectarea regulilor de grup, a rândului și a spațiului. • Participarea la jocuri incluzive care promovează acceptarea diversității.	• Învățarea comportamentelor sociale de bază (așteptarea rândului, respect, cooperare). • Utilizarea mijloacelor de comunicare funcționale (vizual, gestual, verbal simplificat).	• Integrarea în activități adaptate dizabilității (ghidaj partenerial, echipă). • Participarea la jocuri comune, în limitele funcționale ale dizabilității.
5. Atitudinală (Valori, autonomie, responsabilitate)	• Formarea unei atitudini pozitive față de sport și activitate fizică. • Dezvoltarea responsabilității față de propria siguranță și a celorlalți. • Creșterea gradului de autonomie personală.	• Dezvoltarea autodisciplinii prin rutine clare și sprijin constant. • Formarea unei atitudini pozitive față de propriul progres.	• Creșterea independenței în utilizarea echipamentelor adaptate. • Acceptarea și valorizarea propriilor particularități funcționale.

În sportul de performanță adaptat, finalitățile de studiu prezentate anterior se mențin ca fundament educativ, însă sunt extinse și aprofundate, fiind orientate spre valorificarea potențialului individual, continuitatea parcursului sportiv și atingerea performanței în condiții de siguranță, etică și incluziune. Accentul se deplasează de la simpla participare la optimizarea progresului sportiv, fără a pierde dimensiunea formativă.

Altfel spus, finalitățile de studiu se află într-o *relație de continuitate* cu cele ale sportului adaptat educativ, fiind orientate spre excelență, dar fundamentate pe echitate, personalizare și respectarea diferențelor individuale. Astfel, performanța nu reprezintă o finalitate exclusiv rezultativă, ci una *educativă, funcțională și identitară*, care sprijină dezvoltarea integrală a sportivilor cu cerințe educaționale speciale și dizabilități.

Componenta de învățare	Finalități specifice pentru sportul de performanță adaptat
1. Motrică / Dezvoltare fizică	• Perfecționarea deprinderilor motrice și tehnico-tactice specifice disciplinei sportive practicate. • Creșterea capacității de efort, a rezistenței și a eficienței execuției, raportate la profilul funcțional individual. • Dezvoltarea controlului postural, a coordonării fine și a economiei de mișcare în contexte competiționale.
2. Cognitivă	• Înțelegerea și aplicarea strategiilor de joc, concurs sau antrenament adaptate probei sportive. • Anticiparea situațiilor competiționale și luarea deciziilor simple în timp scurt. • Dezvoltarea capacității de autoevaluare, autocontrol și reglare a propriei activități sportive.
3. Socio-emoțională	• Gestionarea emoțiilor în situații de solicitare crescută (antrenamente intense, competiții). • Creșterea toleranței la frustrare, acceptarea rezultatului sportiv și reglarea reacțiilor emoționale. • Consolidarea motivației intrinseci, a perseverenței și a încrederii în sine ca sportiv.

Componenta de învățare	Finalități specifice pentru sportul de performanță adaptat
4. Socială (Interacțiune și integrare)	• Integrarea activă în echipe sportive adaptate sau incluzive. • Respectarea regulilor competiționale, a fair-play-ului și a rolurilor din echipă. • Reprezentarea pozitivă a propriei identități sportive în cadrul comunității sportive și al competițiilor.
5. Atitudinală (Valori, autonomie, responsabilitate)	• Formarea unei atitudini responsabile față de antrenament, competiție, refacere și sănătate. • Dezvoltarea autonomiei în pregătirea sportivă (gestionarea echipamentului, rutinei, timpului de refacere). • Asumarea parcursului sportiv ca proces de dezvoltare personală, socială și educativă pe termen lung.

Observație curriculară!

Finalitățile pentru *sportul de performanță adaptat* nu înlocuiesc finalitățile educației sportive adaptate, ci le extind într-o logică de continuitate, menținând principiile incluziunii, siguranței și protecției copilului. Performanța este astfel concepută ca un demers educativ de excelență, centrat pe progres individual, responsabilitate și valorizarea potențialului funcțional al fiecărui elev sportiv.

Concluzii

Integrarea sportivilor cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale (CES) în activitatea sportivă reprezintă nu doar o obligație legală și educațională, ci și un act de echitate, solidaritate și responsabilitate socială. Sportul adaptat devine astfel un mijloc fundamental de participare, dezvoltare personală și incluziune, contribuind la formarea unor comunități școlare și sportive bazate pe respect, diversitate și cooperare.

Eficiența procesului de instruire pentru acești elevi sportivi depinde în mod direct de profesionalismul și competența cadrelor didactice și antrenorilor, care trebuie să cunoască particularitățile fiecărui tip de dizabilitate și/sau CES, să aplice metode didactice flexibile și să utilizeze adaptări individualizate. Așa cum subliniază Sherrill (2004) și DePauw & Gavron (2005), adaptarea instruirii nu înseamnă reducerea standardelor educaționale, ci crearea unor condiții de acces egal la învățare și performanță.

În același timp, literatura românească de specialitate (Gherguț, 2016; Oprea, 2020; Stoica, 2018) accentuează faptul că succesul incluziunii depinde în mare măsură de capacitatea antrenorilor de a construi un climat emoțional pozitiv, de a oferi feedback constant și încurajare, precum și de a adapta activitățile la ritmul, motivația și potențialul fiecărui copil. De asemenea, colaborarea interdisciplinară - cu psihopedagogul, psihologul, kinetoterapeutul, medicul specialist și familia - reprezintă un element central pentru asigurarea unui parcurs sportiv echilibrat și sigur, conform studiilor realizate de Iucu (2015) și Vrăsmaș (2014).

Un alt element esențial îl constituie implicarea activă a familiei, care oferă informații esențiale despre comportamentele, nevoile, progresul și reacțiile copilului în afara mediului sportiv. Conform recomandărilor UNESCO (2015) și OMS (2020), o comunicare constantă între antrenor și familie susține coerența intervenției educaționale și consolidează stabilitatea emoțională a elevilor sportivi.

În concluzie, integrarea sportivilor cu dizabilități și/sau CES în activitatea sportivă presupune:

- aplicarea unei metodologii flexibile și individualizate;
- utilizarea unor strategii motivaționale pozitive și incluzive;
- crearea unui mediu sigur, accesibil și previzibil;
- colaborarea permanentă între toți actorii implicați în educația copilului;
- valorizarea progresului individual și nu a performanței comparate.

Sportul adaptat, așa cum afirmă specialiștii internaționali și români, devine astfel un instrument puternic de dezvoltare fizică, socializare, reabilitare și construire a încrederii în sine, contribuind în mod esențial la formarea unei societăți incluzive și democratice. Prin implementarea coerentă a principiilor educației incluzive și prin adaptarea continuă a practicilor metodologice, școlile sportive pot deveni spații ale reușitei, demnității și participării active pentru toți elevii sportivi, indiferent de particularitățile lor funcționale sau educaționale.

Integrarea elevilor sportivi cu dizabilități și/sau cu cerințe educaționale speciale (CES) în activitatea sportivă reprezintă nu doar o obligație legală și educațională, ci și un act de echitate, solidaritate și responsabilitate socială. Sportul adaptat devine astfel un mijloc fundamental de participare, dezvoltare personală și incluziune, contribuind la formarea unor comunități școlare și sportive bazate pe respect, diversitate și cooperare.

Eficiența procesului de instruire pentru acești elevi sportivi depinde în mod direct de profesionalismul și competența cadrelor didactice și antrenorilor, care trebuie să cunoască particularitățile fiecărui tip de dizabilitate și/sau CES, să aplice metode didactice flexibile și să utilizeze adaptări individualizate. Așa cum subliniază Sherrill (2004) și DePauw & Gavron (2005), adaptarea instruirii nu înseamnă reducerea standardelor educaționale, ci crearea unor condiții de acces egal la învățare și performanță.

În același timp, literatura românească de specialitate (Gherguț, Oprea, Stoica) accentuează faptul că succesul incluziunii depinde în mare măsură de capacitatea antrenorilor de a construi un climat emoțional pozitiv, de a oferi feedback constant și încurajare, precum și de a adapta activitățile la ritmul, motivația și potențialul fiecărui copil. Colaborarea interdisciplinară - cu psihopedagogul, psihologul, kinetoterapeutul, medicul specialist și familia - rămâne un element central pentru asigurarea unui parcurs sportiv echilibrat, sigur și coerent.

În acest cadru, sportul de performanță adaptat se conturează ca o continuare firească și selectivă a sportului adaptat educativ, destinată elevilor sportivi care manifestă aptitudini, interes și motivație pentru competiție. Performanța adaptată nu contrazice principiile incluziunii, ci le valorifică la un nivel superior, demonstrând că excelența sportivă este posibilă atunci când pregătirea este individualizată, etică și centrată pe bunăstarea elevului sportiv. Accentul nu se pune exclusiv pe rezultat, ci pe progres, disciplină, autonomie, gestionarea emoțiilor și respectarea limitelor funcționale.

Un rol esențial îl are implicarea activă a familiei, care oferă informații valoroase despre comportamentele, nevoile și reacțiile copilului în afara mediului sportiv și susține continuitatea intervenției. Conform recomandărilor UNESCO și OMS, comunicarea constantă între antrenor și familie consolidează stabilitatea emoțională, motivația și participarea pe termen lung a elevilor sportivi.

În concluzie, integrarea și dezvoltarea elevilor sportivi cu dizabilități și/sau CES în activitatea sportivă - inclusiv în sportul de performanță adaptat - presupune:

- aplicarea unei metodologii flexibile și individualizate;
- utilizarea strategiilor motivaționale pozitive și etice;
- crearea unui mediu sigur, accesibil și previzibil;
- colaborarea permanentă între toți actorii implicați;
- valorizarea progresului individual și a performanței sustenabile, nu a comparației rigide.

Sportul adaptat și sportul de performanță adaptat devin, astfel, instrumente complementare de dezvoltare fizică, educațională și socială, contribuind la formarea

stimei de sine, a autonomiei și a identității sportive pozitive. Prin implementarea coerentă a principiilor educației incluzive și prin adaptarea continuă a practicilor metodologice, școlile sportive pot deveni spații ale reușitei, demnității și participării active pentru toți elevii, indiferent de particularitățile lor funcționale sau educaționale.

Recomandări pentru implementarea ghidului în școlile sportive

Implementarea unui ghid metodologic destinat instruirii și antrenamentului sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități presupune o abordare sistemică, fundamentată pe principii pedagogice și pe o perspectivă instituțională integrată. Recomandările care urmează oferă un cadru conceptual și operațional pentru transpunerea în practică a principiilor incluziunii sportive, valorificând contribuțiile literaturii de specialitate și experiența acumulată în domeniul educației fizice adaptate.

Un prim element esențial îl constituie *asumarea instituțională a educației sportive incluzive*. Pentru a evita fragmentarea demersurilor și dependența lor de inițiative individuale, este necesar ca școala sportivă să *integreze prevederile ghidului în documentele strategice* – regulamente interne, planuri operaționale, proiecte de dezvoltare instituțională. O astfel de integrare conferă coerență și continuitate acțiunilor și asigură cadrul normativ necesar pentru implementarea consecventă a adaptărilor pedagogice.

În mod particular, *desemnarea unui responsabil pentru incluziune* facilitează coordonarea comunicării între școală, familie, servicii de sprijin și specialiști externi. Cercetările internaționale evidențiază faptul că existența unei astfel de structuri de coordonare contribuie semnificativ la eficiența proceselor de adaptare și evaluare individualizată.

Asigurarea resurselor materiale și logistice reprezintă o altă condiție indispensabilă pentru implementarea riguroasă a ghidului. *Adaptarea infrastructurii* – prin accesibilizare fizică, reorganizarea spațiilor, utilizarea echipamentelor specifice sportului adaptat – nu este doar o cerință tehnică, ci un indicator al respectării principiilor echității și accesibilității. Un mediu fizic accesibil favorizează *participarea activă și autonomă* a elevilor sportivi cu CES și dizabilități, contribuind la creșterea motivației și consolidarea încrederii în sine.

De asemenea, *resursele didactice adaptate* – materiale vizuale, instrumente tactile, echipamente ușor de manipulat, suporturi multisenzoriale – trebuie integrate sistematic, întrucât acestea facilitează înțelegerea sarcinilor, reduc încărcarea cognitivă și sprijină dezvoltarea autonomiei în învățare.

La nivel pedagogic, antrenorii au un rol central în transpunerea principiilor incluziunii în activitatea de zi cu zi. Planificarea ședințelor de antrenament trebuie să se realizeze în baza *evaluării inițiale* și a *profilului funcțional* al fiecărui elev sportiv. Adaptarea metodelor și mijloacelor didactice trebuie să devină *o practică permanentă*, nu o intervenție punctuală.

Studiile din psihopedagogia specială arată eficiența unor strategii precum:

- structurarea clară a sarcinilor;
- rutina predictibilă;
- fragmentarea activităților complexe;
- ajustarea ritmului și intensității;
- utilizarea demonstrației vizuale și a feedback-ului imediat.

Aceste principii devin indispensabile în lucrul cu elevii sportivi cu dizabilități intelectuale, TSA, dificultăți de atenție sau tulburări emoționale.

Dimensiunea emoțională a activității sportive adaptate are un rol major în reușita procesului educațional. Copiii cu CES pot manifesta niveluri fluctuante de anxietate, rezistență scăzută la frustrare sau dificultăți în gestionarea solicitărilor. În

acest sens, literatura subliniază importanța unui *feedback pozitiv, specific și orientat spre progres individual*, evitând comparațiile premature sau etichetările negative. Un climat emoțional securizant sprijină *participarea activă*, reduce comportamentele de evitare și consolidează *motivația intrinsecă* a sportivilor.

Un alt pilon important al implementării eficiente a ghidului îl reprezintă *colaborarea interdisciplinară*. Intervențiile antrenorului trebuie corelate cu cele ale psihopedagogului, psihologului, kinetoterapeutului și medicului, astfel încât să se asigure un demers coerent, integrat și adaptat particularităților fiecărui elev sportiv. *Reuniunile periodice ale echipei interdisciplinare* permit analiza evoluției, ajustarea obiectivelor și stabilirea unor strategii comune, contribuind la un proces educațional unitar.

Familia are, la rândul ei, un rol fundamental, deoarece oferă informații relevante despre comportamentele copilului în mediul extrașcolar. O colaborare constructivă între școală și familie contribuie la *coerența intervențiilor educative și sportive*, susținând evoluția copilului și facilitând transferul competențelor în contexte diverse.

Monitorizarea implementării ghidului reprezintă o componentă-cheie pentru menținerea calității procesului educațional. Aceasta presupune colectarea și analiza unor indicatori privind:

- gradul de aplicare a adaptărilor;
- progresul elevilor sportivi;
- coerența colaborării interdisciplinare;
- participarea la activități incluzive;
- calitatea climatului educațional.

Monitorizarea trebuie înțeleasă ca *un proces reflexiv*, orientat spre îmbunătățirea continuă a practicilor pedagogice, nu ca o activitate birocratică. Analizele semestriale ale acestor date permit *actualizarea și adaptarea continuă* a

ghidului, astfel încât acesta să rămână un document relevant, flexibil și în acord cu dinamica practicii.

În cele din urmă, implementarea cu succes a ghidului este strâns legată de formarea unei *culturi organizaționale incluzive* în școala sportivă. Activitățile comune, competițiile incluzive, campaniile de sensibilizare și promovarea reușitelor elevilor sportivi cu CES contribuie la dezvoltarea unui mediu caracterizat prin *respect, echitate și valorizarea diversității*. Combaterea stereotipurilor și intervențiile educaționale orientate spre acceptare și colaborare sprijină dezvoltarea unei comunități școlare coezive și sensibile la nevoile tuturor elevilor sportivi.

Prin urmare, recomandările prezentate vizează crearea unui cadru instituțional robust, a unui demers pedagogic adaptat și a unei culturi organizaționale incluzive. Implementarea lor consecventă garantează respectarea drepturilor sportivilor cu CES și/sau cu dizabilități și contribuie la dezvoltarea armonioasă, progresivă și durabilă a fiecărui elev, în acord cu principiile educației fizice adaptate și ale educației incluzive contemporane.

Recomandări specifice pentru sportul de performanță adaptat în școlile sportive

Implementarea ghidului metodologic în sportul de performanță adaptat presupune extinderea recomandărilor generale prezentate anterior, prin integrarea lor într-un cadru organizat, orientat atât spre incluziune, cât și spre atingerea performanței sportive în condiții de siguranță, etică și sustenabilitate. Sportul de performanță adaptat nu trebuie tratat ca o structură paralelă sau elitistă, ci ca o *continuare firească a sportului adaptat educativ*, pentru acei sportivi care manifestă aptitudini, interes și disponibilitate pentru competiție.

Un prim pas esențial îl constituie *definirea clară a parcursului sportiv* în cadrul școlii sportive, cu delimitarea etapelor de inițiere, consolidare și performanță adaptată. Această structurare permite stabilirea unor obiective realiste, progresive și

individualizate, în acord cu profilul funcțional al elevului sportiv și cu recomandările medicale și psihopedagogice. Accesul la sportul de performanță adaptat trebuie să fie bazat pe *motivația copilului, potențialul individual și consimțământul informat al familiei*, nu exclusiv pe criterii rezultate.

La nivel instituțional, este recomandată *elaborarea unor proceduri interne specifice sportului de performanță adaptat*, care să includă:

- criterii clare de includere și menținere în loturi sau grupe de performanță;
- reguli privind dozarea efortului, refacerea și prevenirea suprasolicitării;
- proceduri de protecție a copilului în contexte competiționale;
- mecanisme de raportare și documentare a incidentelor și accidentelor.

În plan pedagogic, antrenorii implicați în sportul de performanță adaptat trebuie să beneficieze de *formare specializată continuă*, care să includă nu doar aspecte tehnico-tactice, ci și competențe psihopedagogice, de comunicare empatică și de management al stresului competițional. Performanța adaptată solicită antrenorului capacitatea de a îmbina exigența sportivă cu flexibilitatea pedagogică și cu respectarea limitelor funcționale ale elevului sportiv.

Monitorizarea elevilor sportivi în sportul de performanță adaptat trebuie să fie *multidimensională*, integrând:

- evaluări funcționale și motrice periodice;
- monitorizarea stării emoționale și a motivației;
- analiza încărcării antrenamentului și a capacității de recuperare;
- feedback constant din partea familiei și a echipei interdisciplinare.

Este recomandată organizarea periodică a *ședințelor interdisciplinare*, în care antrenorii, psihologii, kinetoterapeuții, medicii și psihopedagogii să analizeze progresul sportivului și să ajusteze obiectivele de performanță, prevenind riscurile de epuizare fizică sau emoțională.

Familia rămâne un *partener strategic* și în sportul de performanță adaptat. Informarea corectă a părinților cu privire la cerințele competiționale, riscuri, beneficii și limite contribuie la menținerea unui climat de susținere echilibrată,

evitând presiunea excesivă asupra copilului și orientând parcursul sportiv către dezvoltare pe termen lung.

În final, școlile sportive sunt încurajate să promoveze o *cultură a performanței incluzive*, în care reușita sportivă este asociată cu respectarea valorilor educației, sănătății și demnității copilului. Vizibilizarea rezultatelor sportivilor cu CES și dizabilități, participarea la competiții adaptate și cooperarea cu structuri sportive naționale și internaționale contribuie la recunoașterea sportului de performanță adaptat ca domeniu legitim, valoros și educativ.

Prin aplicarea coerentă a acestor recomandări, școlile sportive pot deveni spații de excelență incluzivă, în care performanța este construită responsabil, progresiv și în deplin acord cu principiile educației fizice adaptate și ale educației incluzive contemporane.

BIBLIOGRAFIE

A. Autori români

1. Bîrleanu, M. (2017). *Kinetoterapia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Bota, A. (2006). *Activități motrice compensatorii*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Baci, C. (2013). *Psihopedagogie specială*. București.
4. Cârstea, G. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura Didactică.
5. Cojocaru, D. & Cojocaru, Ș. (2008). *Incluziune socială și protecția copilului*. Iași: Polirom.
6. Dragnea, A. (2006). *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Didactică.
7. Druță, I. (2016). *Psihopedagogie specială*. Chișinău.
8. Epuran, M. (2010). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: FEST.
9. Gherguț, A. (2006/2011/2016). *Psihopedagogie specială*. Iași: Polirom.
10. Iucu, R. (2015). *Managementul clasei incluzive*. București: Polirom.
11. Marinescu, R. (2016/2018). *Educație fizică specială*. București.
12. Mitrofan, I. (2010/2015). *Psihopedagogia activităților motrice*. București.
13. Oprea, G. (2013/2020). *Didactica educației fizice*. București.
14. Păun, M. (2008/2010/2015). *Medicina sportivă pediatrică*. București.
15. Păunescu, L. (2008/2017). *Educație incluzivă*. București.
16. Preda, V. (2004/2016). *Didactica educației fizice*. București.
17. Roșan, A. (2015). *Tulburări din spectrul autist*. Cluj-Napoca.
18. Roșca, A. (2005/2014/2016). *Psihologie școlară și consiliere educațională*. București.
19. Rusu, E. (2018). *Psihopedagogie specială: instrumente de evaluare*. București.
20. Stan, C. (2016). *Educația elevilor cu deficiențe de auz*. București.
21. Stoica-Constantin, M. (2014/2018). *Motricitate și educație fizică adaptată*. București.
22. Țifrea, G. (2013). *Educație fizică – fundamente teoretice*. București.
23. Verza, E. & Verza, M. (2000–2004/2014). *Psihopedagogia specială*. București.
24. Vrăsmaș, E. (2014). *Incluziune și educație specială*. București: Polirom.
25. Zamfir, C. (2015). *Dimensiuni sociale ale integrării*. București.

B. Autori internaționali

26. American Psychiatric Association (APA). (2013). *DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.
27. DePauw, K., & Gavron, S. (2005). *Disability Sport*. Human Kinetics.
28. Giota, J., Lace, I., & Emanuelsson, I. (2022). <https://doi.org/10.1080/00313831.2022.2115129>
29. Lieberman, L., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for Inclusion*. Human Kinetics.
30. National Autism Center. (2015). *Evidence-Based Practice Report*.
31. (Nyquist, A., Moser, T., & Jahnsen, R. (2016). Fitness, Fun and Friends through Participation in Preferred Physical Activities: Achievable for Children with Disabilities? *International Journal of Disability, Development and Education*. DOI: 10.1080/1034912X.2015.1122176
32. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. Human Kinetics.
33. Siperstein, G. (2010). *Promoting Social Inclusion Through Sport*.
34. World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- C. Documente normative ale Republicii Moldova
 35. Codul Educației al Republicii Moldova nr. 152/2014.
 36. Legea nr. 60/2012 privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități.
 37. Legea nr. 166/2010 privind ratificarea Convenției ONU pentru Persoanele cu Dizabilități.
 38. Strategia Națională pentru Incluziunea Socială a Persoanelor cu Dizabilități 2023–2030.
 39. Programul Național pentru Educație Incluzivă 2024–2027.
- D. Documente internaționale
 40. Comitetul Internațional Paralimpic (IPC). *Ghiduri pentru sportul adaptat. *Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CRPD), 2006/2010*.
 41. European Agency for Inclusive Education (2019). *Inclusive Education in Europe*.
 42. International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA). Documente metodologice și ghiduri.
 43. UNESCO. (2015). *Carta Internațională a Educației Fizice, Activității Fizice și Sportului*.
 44. UNESCO. (2017). *Declarația de la Kazan privind educația fizică și sportul*.

Cadru comun pentru toate exemplele de antrenamente

Aceste exemple de antrenamente pentru sportivi cu dizabilități și CES se fundamentează pe:

- *Dreptul la educație și activitate fizică* – consfințit în Constituția Republicii Moldova și în Codul Educației (educație adaptată nevoilor individuale).
- *Dreptul la incluziune socială și participare sportivă* – Legea privind incluziunea socială a persoanelor cu dizabilități, Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități, Strategia națională de incluziune și programele pentru educație incluzivă.
- *Modelul social al dizabilității* – dizabilitatea este rezultatul interacțiunii dintre particularitățile persoanei și barierele de mediu, nu doar un „defect” individual.
- *Pilonii teoretici ai educației fizice adaptate:*
 - *Echitate educațională* – fiecare sportiv are dreptul la șanse reale de participare și progres, indiferent de diagnostic.
 - *Accesibilitate* – eliminarea barierelor fizice, metodologice, comunicaționale și atitudinale.
 - *Personalizarea instruirii* – conținuturi, obiective, ritm și evaluare adaptate profilului fiecărui sportiv.
 - *Siguranță fizică și emoțională* – mediu predictibil, lipsit de riscuri, cu supraveghere atentă.
 - *Colaborare interdisciplinară* – antrenor + profesor de EFS + psihopedagog + psiholog + kinetoterapeut + medic + familie.
 - *Accent pe progres individual, nu pe comparație* – evaluarea raportată la „eu față de mine”, nu „eu față de ceilalți”.

Anexa nr.2

Model de schemă de colaborare interdisciplinară

Componenta	Descriere / Obiective	Exemple de acțiuni concrete	Responsabili implicați	Instrumente / resurse
1. Evaluare inițială interdisciplinară	Identificarea nevoilor sportive, educaționale și medicale ale elevilor, inclusiv CES	• Teste motrice adaptate • Evaluare funcțională / medical • Chestionare privind necesitățile elevului	Profesor EFS, antrenor, sportiv, logopezi	Fișe de evaluare diferențiate, teste motrice standardizate / adaptate
2. Stabilirea obiectivelor individualizate (PEI sportiv)	Formularea obiectivelor educaționale și sportive adaptate capacităților elevului	• Stabilirea progresiilor tehnico-tactice • Definirea obiectivelor motrice realiste	Echipa interdisciplinară + familia elevului-sportiv	Plan individualizat (PEI), fișe de monitorizare
3. Adaptarea metodelor de instruire și antrenament	Ajustarea conținuturilor și metodelor pentru elevii cu CES sau cu dizabilități	• Simplificarea tehnicilor • Folosirea materialelor adaptate • Creșterea timpului de execuție forțarea pe feedback pozitiv	Antrenor, profesor EFS, kinetoterapeut	Materiale adaptate (mingi soft, jaloane), feedback video
4. Monitorizarea progresului	Urmărirea evoluției sportivilor și ajustarea programelor	• Evaluări periodice • Discuții de echipă interdisciplinară	Profesor EFS, antrenor, psiholog	Jurnale de progres, fișe de autoevaluare, aplicații digitale

5. Intervenții de suport (psihologic, medical, educațional)	Asigurarea de sprijin complementar pentru optimizarea performanței	• Consiliere psihologică • Kinetoterapie specifică • Suport educațional	Psiholog, medic sportiv, asistenți sociali, profesori de sprijin	Protocoale de intervenție, planuri de recuperare
6. Comunicare și colaborare permanentă	Crearea unui flux eficient între specialiști, familie și instituție	• Ședințe periodice • Raportări semestriale • Mesaje scurte de check-in	Toți actorii implicați	Platforme de comunicare, rapoarte
7. Formare continuă a cadrelor didactice și antrenorilor	Dezvoltarea competențelor privind sportivii cu CES și dizabilități	• Workshopuri tematice • Cursuri de specializare în adaptarea exercițiilor • Studiu de cazuri	Conducerea școlii, universități, specialiști externi	Ghiduri, materiale multimedia, formări acreditate
8. Ajustarea mediului și a echipamentelor	Crearea unui cadru sigur și accesibil pentru toți sportivii	• Adaptarea sălii / terenului • Echipamente personalizate	Conducerea instituției, profesor EFS	Echipamente adaptate, norme de accesibilitate
9. Implicarea familiei	Susținerea progresului prin continuitate acasă	• Recomandări personalizate • Mini-programe de activități fizice	Profesor EFS, psiholog	Fișe de recomandări, ghid pentru părinți
10. Evaluare finală și recomandări de progres	Analiza rezultatelor și planificarea pașilor următori	• Raport de evaluare • Propuneri de continuare în cluburi sportive / competiții adaptate	Echipa interdisciplinară	Raport final, plan de tranziție

Fișă de evaluare inițială – Antrenament adaptat

1. Date generale

Nume și prenume: _____

Vârsta: _____ Sex: _____

Tip dizabilitate / CES: _____

Context educațional/sportiv: _____

Experiență sportivă anterioară: _____

2. Funcționare motrică

Tonus muscular: _____

Mobilitate articulară: _____

Echilibru: _____

Coordonare: _____

Autonomie motrică: _____

3. Funcționare senzorială

Vizual: _____

Auditiv: _____

Tactil-proprioceptiv: _____

4. Funcționare cognitivă

Atenție și concentrare: _____

Înțelegerea instrucțiunilor: _____

Memorie de lucru: _____

5. Funcționare emoțională și comportamentală

Motivație: _____

Reacția la efort/situații noi: _____

Relaționare socială: _____

6. Interese și preferințe

Activități preferate: _____

Factori motivați: _____

7. Concluzii și recomandări

Puncte forte: _____

Dificultăți: _____

Recomandări pentru planul de antrenament: _____

Program (plan) individualizat de intervenție motrică

I. Date de identificare

Nume și prenume elev: _____

Vârsta: _____

Context educațional (școală de masă / școală specială / club sportiv): _____

Tip CES / dizabilitate (conform documentelor): _____

Perioada de implementare: _____ – _____

Specialist responsabil: _____

II. Baza elaborării programului

Evaluare inițială realizată (vezi Anexa)

Documentație medicală și educațională revizuită (fără contraindicații)

Consultare interdisciplinară realizată

III. Profil funcțional sintetic al elevului

Puncte forte: _____

Dificultăți / nevoi identificate: _____

Nivel de autonomie motrică: ☐ scăzut ☐ mediu ☐ bun

IV. Obiectivele programului

Obiectiv general: _____

Obiective specifice (realiste și măsurabile):

- _____

- _____

V. Conținutul intervenției

Activități / exerciții propuse: _____

Adaptări necesare (exerciții, materiale, ritm): _____

VI. Metode și strategii

Exercițiu adaptat, joc motric, demonstrație, ghidaj

VII. Materiale și echipamente

VIII. Organizarea activităților

Frecvență: ____ ședințe / săptămână

Durata unei ședințe: ____ minute

Tip activitate: ☐ individual ☐ grup mic ☐ mixt

IX. Indicatori de progres

X. Monitorizare și evaluare

Observație sistematică

Reevaluare periodică la ____ săptămâni

XI. Revizuirea programului

Programul se revizuieste periodic / în funcție de progres / context medical

XII. Semnături

Specialist responsabil: _____

Data: _____

Lanț de lecții - cu evaluare pre și post,

Lecțiile (8 sesiuni × 45 min)

Lecția 1 – Evaluare & orientare în spațiu

- Warm-up: mobilitate articulară.
- Evaluare funcțională: echilibru, mers, prehensiune.
- Joc ușor: „drumuri sigure” (mers pe trasee marcate).

Prompting: modelare fizică minimă + demonstrație vizuală.

Lecția 2 – Control postural & echilibru

- Exerciții la perete/scaun.
- Mers între conuri cu suport (baston/cadru).
- Joc: „Pășește pe insule” (benzi pe podea).

Recompense: token economy (abțibild pentru fiecare traseu finalizat).

Lecția 3 – Forță & coordonare

- Activare: mingea mare (pase scurte, împins).
- Traseu simplu: ridicare obiectelor ușoare de la înălțimi diferite.
- Mini-boccia.

Shaping: creșterea treptată a distanței/greutății.

Lecția 4 – Jocuri cooperative

- Mingi moi + jocuri de echipă lente.
- Mini-volei cu balon de latex.

Prompting: verbal + vizual, fără presiune de timp.

Lecția 5 – Trasee adaptate

- Trasee circulare cu trei stații: echilibru – coordonare – forță.
- Fiecare copil folosește dispozitivul potrivit (walker, bară).

Remunerare: puncte pentru perseverență.

Lecția 6 – Dezvoltare cardio ușoară

- Bicicletă staționară / triciclu terapeutic.
- Joc: împinge mingea la țintă.

Adaptare comportamentală: pauze planificate.

Lecția 7 – Sport adaptat (baschet/handbal)

- Aruncări la panou coborât.
- Trecerea mingii pe sol (rolling).

Lecția 8 – Evaluare finală & mini-competiție sigură

- Repetare traseu din lecția 1 pentru măsurarea progresului

Fișă de raportare a incidentelor / accidentelor

I. Date generale

Instituția sportivă: _____

Data: _____ Ora: _____

Locul desfășurării activității: _____

Activitatea sportivă: _____

II. Date despre copil

Inițiale copil: _____

Vârsta: _____

Tip CES / dizabilitate (conform documentelor): _____

Plan Individualizat existent: ☐ DA ☐ NU

III. Descrierea incidentului / accidentului

Tip eveniment: ☐ incident ☐ accident

Descriere obiectivă a situației:

IV. Factori contextuali (conform CIF – OMS)

Factori de mediu (spațiu, echipamente, organizare):

Factori personali relevanți (oboseală, sensibilități, emoții):

V. Consecințe observate

☐ Fără consecințe

☐ Disconfort minor

☐ Accidentare ușoară

☐ Necesită consult medical

Detalii suplimentare:

VI. Măsuri imediate întreprinse

☐ Oprirea activității

☐ Acordarea primului ajutor

☐ Informarea familiei

☐ Informarea personalului medical

Alte măsuri:

VII. Recomandări și măsuri preventive

Adaptări ale mediului / exercițiilor:

Necesitatea revizuirii Planului Individualizat: ☐ DA ☐ NU

VIII. Persoane informate

Părinte / reprezentant legal: ☐ DA ☐ NU

Conducerea instituției: ☐ DA ☐ NU

Alți specialiști: _____

IX. Date responsabil raportare

Nume și funcție: _____

Semnătura: _____ Data: _____

PROIECT DIDACTIC № _____
al lecției de antrenament la judo adaptat, desfășurată cu grupe Începători – 1

Unitatea de învățământ: _____

Profesor-antrenor _____

Data _____ Locul desfășurării: **__Sala de Judo__**

Efectivul ____: B ____, F ____, ____eliberat

Spațiu, materiale sportive: sală de judo; tatami de judo; mingi ușoare (din spumă/cauciuc moale) (35 buc.); cercuri, conuri, bastoane de gimnastică; coardă (10 buc.); otgon (1 buc.); bănci de gimnastică (4 buc.); scăriță de coordonare (1 buc.); marcaje vizuale (benzi colorate, săgeți, pictograme); expandere (10 buc.); cronometre (unu).

TEMELE ȘI OBIECTIVELE ANTRENAMENTULUI:

- 1. Formarea deprinderilor de organizare, orientare spațială și siguranță în sala de judo.**
- 2. Inițierea în elementele fundamentale ale judo-ului: ukemi și poziții de bază (ROKU-KYU – centura albă).**
- 3. Dezvoltarea coordonării, echilibrului și cooperării prin jocuri motrice adaptate.**

Obiective operaționale

Psihomotrice:

T1 – să execute elemente de deplasare, coordonare și echilibru adaptate;

T2 – să execute corect elemente de **ukemi** (căderi de bază) în condiții de siguranță;

T3 – să aplice poziții de bază și tehnici simple la sol, cu control postural.

Cognitive:

T1 – să recunoască regulile de securitate și ritualurile judo-ului;

T2 – să identifice denumirile elementelor tehnice de bază (ukemi, shizentai);

T3 – să înțeleagă rolul încălzirii și al relaxării.

Afective:

T1 – să manifeste încredere și satisfacție la reușita execuțiilor;

T2 – să accepte feedback-ul și să își regleze emoțiile;

T3 – să aprecieze progresele proprii și ale colegilor.

Sociale:

T1–T3 – să coopereze cu colegii, respectând regulile și partenerul.

<i>Veriga și durată</i>	<i>Conținut (sisteme de acționare)</i>	<i>Durată</i>	<i>Formații de lucru</i>	<i>Metode</i>	<i>Indicații metodice</i>	<i>Observații</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
VERIGA I. Organizarea efectivului grupei de sportivi 5-6'	I. Alinierea, salut adaptat (RITSUREI), comunicarea temelor, regulilor și obiectivelor lecției. - Salutul din poziție (RITSUREI). - Salutul din poziția seiza (ZAREI). II. Exerciții pentru atenție	3-5'	Frontal într-un rând rânduri, coloane	Conversația, explicația	Crearea unui fundal emoțional corespunzător, verificarea stării de sănătate și a echipamentului sportiv, comenzi scurte, reere vizuale	
VERIGA a II-a. Pregătirea organismului	III. Varietăți de mers: - mers obișnuit și mers pe vârfuri; - deplasare înainte/înapoi la semnal; - oprire la comandă;	1,5-2'				
		10-15 m. 10-15 m. 10-15 m. 10-15 m.	coloană câte 1; coloană câte 2;	Demonstrați a explicația; demonstrația ;	-chimbare de direcție fără alergare rapidă, prin pivotare ușoară; -privirea înainte, distanță sigură între copii;	

- schimbare de direcție fără alergare rapidă.		frontal (pentru demonstrație)	exercițiul repetat; joc dirijat (la semnal).	-ritm lent-moderat, adaptat nivelului și particularităților copiilor cu CES.	
IV. Varietăți de alergare:	6-8'				
- alergare ușoară un cerc; - cu pași alăturați; - cu pași încrucișați; - cu spatele înainte; - cu pendularea gambelor în urmă; - cu picioarele drepte lateral; - cu schimbul direcției la semnalul profesorului; - accelerare.	15-20 m 15-20 m 15-20 m 15-20 m 15-20 m 15-20 m 15-20 m	cerc (alergare ușoară); în coloană câte unul	- exersare frontală (pentru demonstrație).	- accelerarea se execută progresiv și limitat, adaptat copiilor cu CES; - alergare cu spatele pe distanțe scurte, cu supraveghere; - menținerea distanței și evitarea contactelor.	
V. Varietăți de sărituri:	1,5-2'				
- sărituri cu imitarea lovirii mingii cu capul; - sărituri cu genunchii în sus; - sărituri cu întoarcere la 360 grade, în dreapta/stînga;	10-15 m. 10-15 m. 10-15 m.	frontal, individual	explicație, demonstrație , exersare	- aterizare pe ambele picioare; - execuție controlată, fără forțare; - menținerea distanței între copii; - ritm lent-moderat, pauze dese, adaptare individuală.	
VI. Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG).					
1. EDFG fără obiecte (procedee).	8-10'	frontal; individual;	explicația; demonstrația ;	- exerciții executate în amplitudine moderată; -accent pe postură corectă și respirație;	

2. EDFG cu obiecte portative (cercuri, stegulețe, mingi, bastoane de gimnastică). 3. Exerciții acrobatice. 4. Exerciții de stretching și respirație. pentru mobilitate și relaxare.		pe rânduri, cu distanță între copii.	exercițiul repetat;	-alternarea segmentelor corporale (brațe-trunchi-picioare); -ritm lent-moderat; -corectări individuale, feedback pozitiv.	
VII. Exerciții de dezvoltare fizică specială (EDFS).					
1. Exerciții acrobatice, specifice judo. - Din așezat și din culcat pe spate – rulări. - Din sprijin ghemuit, rostogolire înainte în așezat, așezat depărtat, în așezat ghemuit . - Exerciții speciale în poziții și parter: P.i. mâinile pe genunchi. - rotirea genunchilor spre interior/exterior. P.i. stând depărtat. - balansări cu piciorul drept înainte/înapoi; - tot aceea cu stângul. - balansări cu piciorul drept înainte/înapoi; - tot aceea cu stângul.	8-10rep. 8-10rep. 2x5rep. 4x10rep.	frontal → individual; pe saltele moi; în perechi (cu asistare).	demonstrația ; exercițiul analitic; asistarea; repetarea dirijată.	exerciții specifice judo-ului fără sprijin pe cap sau gât; rulări și rostogoliri asistate, pe saltea; ukemi executat progresiv, de la poziții joase; exerciții de mobilitate și stabilitate articulară; fără forțare, fără proiecții; respectarea ritmului individual și a toleranței senzoriale.	

	P.I. UȘIRO-UKEMI (așezat pe vîrfuri, mîinile înainte, din) - șezând, cu piciorul în cheie, încălzirea articulației taloclorale; P.i. culcat pe abdomen - mîinile lateral, piciorul drept atinge mîna dreaptă și invers; - tot aceea culcat pe spate; - extensii; - balansări; P.i. Din culcat dorsal, podul: P.i. sprijin pe mîni, frunte și genunchi încălzim mușchii gîtului; - din poziție înaltă cu picioarele mult depărtat; - din podețul luptătorului;	2x10rep. 1x6-8 rep. 2x6-8 rep. 2x6-8rep.			Indiividual eliminate sprijinul pe cap/gât execuții controlate adaptări individuale clar menționate	
VERIGA III Inițiere și consolidare tehnice	Tema 2. Inițierea în elementele fundamentale ale judo-ului: ukemi și poziții de bază (ROKU-KYU – centura albă).					
	Elemente tehnice specifice din judo: - Asigurări (UKEMI): - căderea	8-10' 2-3 serii × 3-5 repetări	frontal (pentru	explicația;	ukemi se învață progresiv, de la poziții joase (șezând, ghemuit);	

înapoi, înspre spate - (USHIRO); cădere laterală pe dreapta și pe stânga - (YOKO); căderea în față - (MAE). P.i. șezând: - Pozițiile de gardă (SHIZENTHAI): poziția înaltă (SHIZEN HON TAI); poziția înaltă pe dreapta (MIGI SHIZENTAI); poziția înaltă pe stânga (HIDARI SHIZENTAI).	2 serii × 3-4 repetări/p arte 5-7' 4-6 repetări	demonstrație) ; individual, pe saltea; pe rânduri, cu distanță între copii.	demonstrația ; exercițiul analitic; repetarea dirijată; asistarea individuală.	accent pe protecția capului și coloanei; bărbia ușor spre piept, palmele amortizează contactul; execuție lentă și controlată, fără forțare; se acceptă execuții parțiale; pauze dese și feedback pozitiv;	
Acțiuni tehnice de bază din judo: INSTRUIREA TEHNICII LA SOL (NE WAZA): -Tehnica imobilizărilor – OSAE KOMI WAZA. 1.Imobilizare transversală fundamentală (KUZURE-KESA-GATAME); 2. Imobilizare laterală (YOKO SHIHO GATAMI)	2-3 serii × 30-40 sec. 2-3 schimbări de rol	frontal (pentru explicații); individual; perechi, cu roluri clare (tori/uke pasiv).	explicația; demonstrația ; exercițiul analitic; asistarea individuală.	poziții la sol simple, fără presiune excesivă; control postural și orientare spațială; accent pe siguranță și cooperare; fără imobilizări forțate; schimbarea rolurilor la semnal; ritm lent, adaptat nivelului copilului.	

INSTRUIREA TEHNICII ÎN POZIȚIE (NAGE WAZA): - Tehnici de picioare – ASHI WAZA. 1.Măturarea piciorului care avansează (DE ASHI BARAI): - Priza inițială (Kumi-kata): Mâna dreaptă: prinde reviera adversarului, la nivelul pieptului/umărului, cu cotul ușor coborât. Mâna stângă: prinde mâneca (brațul) adversarului, deasupra cotului sau la încheietură. - Faza de Kuzushi (dezechilibrarea); - Faza de Tsukuri (pregătirea); - Faza de Kake (execuția); - Exersare fără partener – deplasare + gestul de măturare. - Cu partener pasiv – accent pe ritm și moment.	5-6'	Frontal (pentru demonstrație);	explicația; demonstrația; ; exercițiul analitic (pe faze); exercițiul global; joc aplicativ dirijat.	deplasare sincronă cu partenerul, pași mici; kuzushi înainte-lateral, la momentul pasului; măturare scurtă, fără lovire, la nivelul gleznei; coordonarea brațe-picioare, postură stabilă; execuție lentă și controlată; fără proiecții forțate; feedback verbal și vizual constant.	
	2 serii × 5-6 repetări	În perechi (tori-uke pasiv → semiactiv);			
	2-3 serii × 4-5 repetări				
	2 serii × 3-4 repetări	pe rânduri, cu rotația partenerilor.			
	2-3'				

	- Cu partener semiactiv – deplasare naturală. - În situații de joc – aplicare din mers, fără forțare.					
Tema 3.Dezvoltarea coordonării, echilibrului și cooperării prin jocuri motrice adaptate.						
VERIGA a IV-a. Consolidare aplicativă (jocuri și exerciții de aplicare) (10-15 min.)	Jocuri și exerciții senzorial-integrative în judo adaptat - Jocuri de mers sincron (față în față) - Exerciții cu scăriță și stimuli vizuali (culori, săgeți pentru direcție); - Jocuri cu texturi (mers pe tatami cu variații în perechi) și propriocepție (împingere și trageri ușoare în perechi). Jocuri dinamice de luptă: 1.Duel cu mingea 2.Câștigă mingea	2-3' 2-3' 3-4' 2-3' 2-3'	perechi (față în față); grupe mici (3–4 copii); frontal (pentru explicații și demonstrație)	joc dirijat; demonstrația; ; exercițiul aplicativ; cooperarea ghidată; feedback verbal și vizual.	ocuri cu ritm lent–moderat, reguli simple și clare; utilizarea stimulilor vizuale (culori, săgeți, marcaje); accent pe sincronizare, echilibru și cooperare, nu pe competiție; împingeri și trageri ușoare, controlate, fără dezechilibrări bruște; menținerea distanței și a siguranței; acceptarea execuțiilor parțiale; încurajare și aprecierea progresului individual.	
VERIGA a V-a. Revenirea organismului după efort (7-10 min.)	VIII. Exerciții de relaxare - insipartii-expirații în mers, brațele sus-jos; - p.i. stând spate-la-spate, fixați de antebrate, răsturnări cu partener;	5-7' 2-4 rep. 4 rep..	individual; frontal;	exercițiul dirijat; demonstrația; ; respirația conștientă;	Inspirații-expirații lente, coordonate cu mișcarea brațelor; exerciții executate fără grabă; poziții stabile: stând, șezând sau culcat pe spate;	

	- p.i.. șezând cu picioarele mult depărtat, aplecări dreapta-stânga; - p.i. culcat pe spate, brațele sus;	1'.	în perechi (fate-în-fațe), la nevoie.	conversația liniștitoare.	relaxarea musculaturii după efort, accent pe calm și siguranță; exerciții cu ochii închiși doar opțional, sub supraveghere; feedback verbal pozitiv, voce calmă.	
	XI. Aranjarea grupei - bilanțul antrenamentului; - concluzii și propuneri; - lucrul pentru acasă; Costumul de judo (Judogi) – mod de utilizare, de întreținere. Centura (Obi) – simbol al valorii tehnice, și de respect.	2-3 min.	frontal; semicerc	conversația; explicația; evaluarea verbală; autoevaluare a ghidată.	realizarea bilanțului antrenamentului într-un limbaj accesibil; evidențierea progreselor individuale; formularea concluziilor și propunerilor împreună cu copiii; stabilirea lucrului pentru acasă (sarcini simple, scurte); Să descrie în Agenda judoka, tehnica efectuării procedeelor perfecționate	

Nota: Durata antrenamentului de 90 de minute este justificată pentru copiii cu CES în etapa de adaptare și orientare, cu condiția structurării pe segmente scurte, alternării efortului cu pauze active și senzoriale și adaptării sarcinilor la particularitățile individuale. Accentul cade pe calitatea implicării și siguranța psiho-emoțională, nu pe volumul efortului.

Bibliografia

1. CURRICULUM DE BAZĂ pentru Școli sportive domeniul Sport, Turism și Agrement Disponibil: https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_eie_domeniul_sport_turist_si_agrement_scoli_sportive.pdf

2. NEAGU, I., POLEVAIA-SECĂREANU, A. Educație fizică și judo : curriculum : clasele 1-4 / Neagu Igor, Polevaia-Secăreanu Angela; Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova, Federația de Judo din Republica Moldova, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău : [S. n.], 2024 (Valinex). 52 p. ISBN 978-9975-68-528-3.
3. POLEVAIA-SECĂREANU A. Didactica dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor cu autism prin activități motrice cu caracter sportiv-aplicativ. Suport de curs. Chișinău: Valinex, 2023. 80 p. ISBN 978-9975-68-501-6.
4. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță: Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău, 2000. 200 p.
5. Manolachi V.G. Sporturi de luptă – teorie și metodică. INEFS. Chișinău: F.E.P., 2003. 400 p.

APROB
Director al Școlii Sportive
_____ Nume Prenume

PROIECT DIDACTIC № _____
al ședinței de antrenament la Para Powerlifting, desfășurată cu grupe Începători

Unitatea de învățământ: **Școala Sportivă**

Profesor-antrenor _____

Data _____ Locul desfășurării: **Sala de Para Powerlifting**

Efectivul ____: B ____, F ____,

Spațiu, materiale sportive: sală de Para Powerlifting; sală de forță; тренажоре; utilaje specifice antrenamentului de forță; scaune specializate de Para Powerlifting; haltere de Para Powerlifting, hantele; benzi elastice; ect.

TEMELE ȘI OBIECTIVELE ANTRENAMENTULUI:

- 4. Formarea deprinderilor de organizare a activităților motrice în sala de forță.**
- 5. Inițierea în elementele fundamentale ale Para Powerlifting-ului.**
- 6. Dezvoltarea calităților fizice forța, rezistența de forță, viteza și altele prin exerciții de Para Powerlifting.**

Obiective operaționale

Psihomotrice:

- T1 – să execute exerciții utilizând utilaje specifice Para Powerlifting-ului;
- T2 – să execute corect exercițiile pentru dezvoltarea calităților fizice;
- T3 – să aplice corect tehnici specifice Para Powerlifting-ului.

Cognitive:

- T1 – să recunoască regulile de securitate în sala de forță;
- T2 – să identifice exercițiile specifice pentru fiecare grupă musculară;
- T3 – să coinștentizeze rolul părții pregătitoare în procesul de antrenament.

Afective:

- T1 – să manifeste încredere și satisfacție în urma practicării activităților fizice;

T2 – să accepte feedback-ul;

T3 – să aprecieze progresele proprii și ale colegilor.

Sociale:

T1–T3 – să coopereze cu colegii, respectând regulile și antrenorul.

<i>Veriga și durata</i>	<i>Conținut (sisteme de acționare)</i>	<i>Durata</i>	<i>Formații de lucru</i>	<i>Metode</i>	<i>Indicații metodice</i>	<i>Observații</i>
1	2	3	4	5	6	7
VERIGA I. Organizarea efectivului grupeii de sportivi - 3-5'	Alinierea, salutul, comunicarea temelor, regulilor și obiectivelor lecției. Exerciții pentru mobilitate	3-4'	Frontal, rânduri, coloane	Conversația, explicația	Crearea unui fundal emoțional corespunzător, verificarea stării de sănătate și a echipamentului sportiv, comenzi scurte.	
VERIGA a II-a. Pregătirea organismului pentru efort 20' 5	Varietăți de mișcări circulare:	5-6'				
	- mișcări circulare de brațe; - mișcări circulare de anti-brațe; - diverse exerciții pentru implicarea articulațiilor corpului (în dependență de tipul de dizabilitate);	5-6'.	Din stînd sau așezat, frontal.	Demonstrația explicația; demonstrația; exercițiul repetat.	-efectuarea exercițiilor din stînd sau așezat; -ritm lent-moderat, adaptat nivelului și particularităților sportivilor cu dizabilități.	

	Exerciții de dezvoltare fizică generală (EDFG).					
	1. EDFG fără obiecte. 2. EDFG cu benzi elastice de intensitate joasă pentru grupele de mușchi a părții superioare a corpului. 3.Exerciții de stretching (specific probelor sportive de forță) și respirație. pentru mobilitate și relaxare.	12-15'	frontal; individual.	explicația; demonstrația; exercițiul repetat;	- exerciții executate în amplitudine moderată; -accent pe tehnica de executare a exercițiilor; -efectuarea exercițiilor din stînd sau așezat; -ritm lent-moderat, adaptat nivelului și particularităților sportivilor cu dizabilități. -corectări individuale, feedback pozitiv.	
VERIGA III Inițiere și consolidare tehnică – 20-30'	Tema 2. Inițierea în elementele fundamentale ale Para Powerlifting-ului.					
	Elemente tehnice specifice Para Powerlifting-ului: - Împins din culcat competițional pe scaun specializat de Para Powerlifting.	1-3 serii × 5-8 repetări (partea pregătitoare e specifică în dependență de nivelul de pregătire). 4 serii × 4-5 repetări	frontal (pentru demonstrație); individual;	explicația; demonstrația; exercițiul analitic; repetarea dirijată; asistarea individuală.	-Se execută seturi pentru partea pregătitoare cu creșterea treptată a greutateților de lucru; -Odihna între seturi 3-4 min (în dependență de intensitatea de lucru) necesare pentru restabilirea sistemelor organismului dar și a substratelor energetice musculare. -Respectarea tehnicii de execuție a exercițiului	

					competițional și a regulamentului de concurs.	
	- Împins din culcat cu pauză pe piept.	1-3 serii × 3-4 repetări (partea pregătitoare e specifică în dependentă de nivelul de pregătire). 4-5 serii × 2 repetări	frontal (pentru demonstrație); individual;	explicația; demonstrația; exercițiul analitic; repetarea dirijată; asistarea individuală.	-Se execută seturi pentru partea pregătitoare cu creșterea treptată a greutateților de lucru; -Respectarea tehnicii de execuție a exercițiului competițional și a regulamentului de concurs. -La partea excentrică (de coborîre) a halterei se execută o inspirație profundă, iar la faza concentrică – expirație.	
Tema 3. Dezvoltarea calităților fizice forța, rezistența de forță, viteza și altele prin exerciții de Para Powerlifting.						
VERIGA a IV-a. Consolidare aplicativă (20-25 min.)	- Trageri la blocul de sus; - Împins în sus cu hantele din așezat pe bancă; - Extensii de brațe la trenajor; - Flexii de brațe cu hantele din așezat.	1-2 serii × 8-10 repetări (partea pregătitoare e specifică). 4 serii × 8-10 repetări	Frontal, paralel (pentru explicații și demonstrație)	demonstrația; exercițiul aplicativ; cooperarea ghidată; feedback verbal și vizual.	-Se execută seturi pentru partea pregătitoare cu creșterea treptată a greutateților de lucru; -Respectarea tehnicii de execuție a exercițiului, mișcări lente, control al mișcării. -La partea excentrică se execută o inspirație profundă, iar la faza concentrică – expirație.	

VERIGA a V-a. Revenirea organismului după efort (7-10 min.)	Exerciții de relaxare - insiparții-expirații; - exerciții de stretching specific pentru Para Powerlifting.	5-7'	individual; frontal;	exercițiul dirijat; demonstrația; respirația conversația liniștitoare.	Inspirații-expirații lente, coordonate cu mișcarea brațelor; exerciții executate fără grabă; poziții stabile: stând, șezând sau culcat pe spate; relaxarea musculaturii după efort, accent pe calm și siguranță.	
	XI. Aranjarea grupei - bilanțul antrenamentului; - concluzii și propuneri; - lucrul pentru acasă.	2-3 min.	frontal; semicerc	conversația; explicația; evaluarea verbală; autoevaluarea ghidată.	realizarea bilanțului antrenamentului într-un limbaj accesibil; evidențierea progreselor individuale; formularea concluziilor și propunerilor împreună cu sportivi; stabilirea lucrului pentru acasă (sarcini simple, scurte).	

Nota: Durata antrenamentului de aproximativ 90 de minute este justificată pentru copiii cu dizabilități în etapa de adaptare și orientare, cu condiția structurării pe segmente scurte, alternării efortului cu pauze active și senzoriale și adaptării sarcinilor la particularitățile individuale. Accentul cade pe calitatea implicării și siguranța psiho-emoțională, nu pe volumul efortului.

Bibliografia

6. CURRICULUM DE BAZĂ pentru Școli sportive domeniul Sport, Turism și Agreement Disponibil:
https://mecc.gov.md/sites/default/files/curriculum_eie_domeniul_sport_turist_si_agrement_scoli_sportive.pdf

Recenzie
asupra Ghidului metodologic
privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau cu dizabilități în cadrul școlilor sportive

Lucrarea se distinge printr-un aport științific consistent, orientat spre dezvoltarea și aprofundarea bazei conceptuale și teoretice a educației incluzive în aria educației fizice, cu focalizare pe sportul adaptat destinat sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități. Prin abordarea integrată a dimensiunilor sociale, psihologice și pedagogice, ghidul sistematizează și întărește cadrul teoretic al educației fizice incluzive, oferind criterii și repere pentru analiza factorilor determinanți și a indicatorilor incluziunii în activitățile motrice și sportive. În acest mod, documentul contribuie la dezvoltarea și structurarea teoriei educației, propunând un cadru conceptual unitar, compatibil cu cerințele și provocările actuale ale sistemului educațional.

Din perspectivă aplicativă, utilitatea ghidului este evidențiată de ansamblul de strategii, principii și instrumente metodologice menite să sprijine implementarea incluziunii în educația fizică, cu accent pe cultivarea atitudinilor favorabile ale cadrelor didactice față de elevii cu dizabilități și/sau CES. Aceste orientări oferă soluții concrete pentru ameliorarea practicilor didactice și pot servi drept bază pentru fundamentarea și ajustarea politicilor educaționale orientate spre diminuarea excluderii și a comportamentelor discriminatorii, promovând accesul echitabil la activitățile fizice și sportive.

Modelul pedagogic propus, construit pe baza programelor de instruire în sportul adaptat, integrează componente flexibile și transferabile, care pot fi valorificate în elaborarea și aplicarea unor planuri instituționale destinate creșterii nivelului de incluziune a elevilor cu dizabilități și/sau CES în cadrul tuturor lecțiilor de educație fizică. Implementarea acestui model susține organizarea unui demers educațional coerent și sistematic, adaptat diversității elevilor și orientat spre participare activă, echitate și recunoașterea progresului individual.

Din punct de vedere structural, ghidul respectă rigorile specifice lucrărilor științifico-metodologice din domeniul educației și al educației fizice, remarcându-se prin claritate, consistență și utilitate practică. Prin conținutul și arhitectura sa, documentul poate fi utilizat atât ca suport metodologic pentru integrarea principiilor incluziunii în activitățile de educație fizică, cât și ca reper pedagogic pentru formarea și dezvoltarea atitudinilor pozitive ale profesorilor față de incluziunea elevilor cu dizabilități și/sau CES.

În acest fel, ghidul contribuie la îmbunătățirea calității activităților de educație fizică și sport adaptat și la eficientizarea procesului educațional destinat acestor categorii de elevi.

Dr.hab., prof. univ. DORGA Viorica
Institutul de Educație Fizică și Sport



**Recenzie asupra Ghidului metodologic
privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale
speciale (CES) și/sau cu dizabilități în cadrul școlilor sportive**

Ghidul aduce o aport științific relevant prin dezvoltarea și aprofundarea fundamentelor conceptuale și teoretice ale educației incluzive în domeniul educației fizice, cu accent pe sportul adaptat destinat sportivilor cu cerințe educaționale speciale (CES) și/sau dizabilități. Prin integrarea perspectivelor sociale, psihologice și pedagogice, lucrarea consolidează și structurează cadrul teoretic al educației fizice incluzive, oferind repere pentru identificarea factorilor determinanți și a indicatorilor specifici incluziunii în activitățile motrice și sportive. În acest context, ghidul contribuie la îmbogățirea și sistematizarea bazei teoretice a științelor educației și la configurarea unui cadru conceptual coerent, adecvat realităților educaționale contemporane.

Valoarea practică a ghidului se exprimă prin setul coerent de strategii, principii și metode operaționale propuse pentru susținerea procesului de incluziune în educația fizică, cu accent pe formarea și consolidarea atitudinilor pozitive ale profesorilor față de elevii cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale (CES). Aceste instrumente metodologice oferă repere aplicative pentru îmbunătățirea practicilor didactice curente și pot constitui un suport relevant în fundamentarea și ajustarea politicilor educaționale orientate spre reducerea fenomenelor de respingere, excludere sau discriminare, promovând principiul accesului egal la activitățile fizice și sportive.

În același timp, modelul pedagogic propus, fundamentat pe programele de instruire în sportul adaptat pentru sportivii cu dizabilități, include componente transferabile care pot fi utilizate în elaborarea și implementarea unor planuri instituționale de creștere a gradului de incluziune a elevilor cu dizabilități și/sau CES în cadrul tuturor lecțiilor de educație fizică. Aplicarea acestui model facilitează organizarea unui demers educațional sistematic, adaptat diversității elevilor, centrat pe participare activă, echitate și valorizarea progresului individual.

Structura ghidului respectă exigențele caracteristice lucrărilor științifico-metodologice din domeniul educației și al educației fizice, evidențiindu-se prin claritate, coerență și relevanță aplicativă. Prin modul de organizare și conținutul său, ghidul poate funcționa atât ca instrument de sprijin în integrarea principiilor incluziunii în lecțiile de educație fizică, cât și ca model pedagogic pentru formarea și consolidarea atitudinilor favorabile ale profesorilor de educație fizică față de incluziunea elevilor cu dizabilități și/sau cerințe educaționale speciale (CES). Astfel, documentul contribuie la optimizarea activităților de educație fizică și sport adaptat și la eficientizarea procesului educațional destinat acestor elevi.

Dr., prof. univ. CARP Ion
Institutul de Educație Fizică și Sport



Reflecții asupra Ghidului metodologic
privind instruirea și antrenamentul sportivilor cu cerințe educaționale
speciale (CES) și/sau cu dizabilități în cadrul școlilor sportive

Ghidul este o contribuție științifică la dezvoltarea conceptelor și teoriilor incluziunii în raport cu educația fizică, în sportul adaptat pentru sportivii cu CES și/sau dizabilități; identificarea factorilor și indicatorilor educației incluzive în relație cu educația fizică; facilitează dezvoltarea teoriei educației prin elaborarea conceptului de educație fizică incluzivă bazată pe fundamente sociale, psihologice și pedagogice.

Valoarea practică a ghidului include strategiile, principiile și metodele de cercetare a atitudinilor pozitive ale profesorilor de educație fizică și de îmbunătățire a procesului de incluziune, care pot servi drept stimulent pentru revizuirea politicilor educaționale de combatere a respingerii față de elevii cu dizabilități și/sau cu CES. Sportul este pentru Toți.

Componentele modelului pedagogic, în baza programului de instruire în sportul adaptat pentru sportivii cu dizabilități, pot fi aplicate în elaborarea unui plan de sporire a incluziunii elevilor cu dizabilități și/sau cu CES la toate lecțiile de educație fizică.

Structura ghidului corespunde cerințelor față de astfel de lucrări științifico-metodologice și poate servi ca element cheie de includere în lecțiile de educație fizică, și ca Model pedagogic pentru dezvoltarea atitudinilor pozitive ale profesorilor de educație fizică față de incluziunea elevilor cu dizabilități și/sau cu CES, în activitățile de educație fizică și sport adaptat pentru eficientizarea educației acestora.

Dr. hab., prof.univ. RACU Aurelia

UPSC „Ion Creangă”