

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris

C.Z.U: 615.825:005+796(043.3)

NICA Irene Teodora

**IMPACTUL METODEI PILATES ASUPRA MANAGEMENTULUI
CENTRELOR SPORTIVE ȘI CONDIȚIEI FIZICE**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe pedagogice

CHIȘINĂU, 2021

Teza a fost elaborată la Școala Doctorală a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

- 1. MANOLACHI Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – **președintele comisiei**
- 2. ONOI Mihail**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău – **secretar științific**
- 3. BUDEVICI-PUIU Anatolie**, doctor în științe istorice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău -**conducător științific de doctorat**
- 4. TRIBOI Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar,
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău - **membru, referent oficial**
- 5. COJOCARIU Adrian**, profesor universitar doctor, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași, România -**membru, referent oficial**
- 6. LIUȘNEA Cristian Ștefan**, conferențiar universitar doctor,
Universitatea Dunărea de Jos-Galați -**membru, referent oficial**

Susținerea tezei va avea loc la data de 3 decembrie 2021, ora 14.00, aud. 105 (sala mică a Senatului) în ședința Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul a fost expedit la 3 noiembrie 2021.

Secretar științific al Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat

ONOI Mihail, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Conducător științific

BUDEVICI-PUIU Anatolie, doctor în științe istorice, profesor universitar

Autor: NICA Irene Teodora

© Nica Irene Teodora, 2021

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE	2
CONȚINUTUL TEZEI	4
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	21
BIBLIOGRAFIE	23
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI	25
ADNOTARE (în limbile română, rusă și engleză)	26

REPERE CONCEPTUALE ALE LUCRĂRII

Actualitatea și importanța temei abordate este determinată de abordarea interdisciplinară a metodei Pilates, activitate sportivă cu notorietate internațională, care este analizată teoretic și experimental pentru a dovedi în cele din urmă impactul pozitiv pe care îl generează asupra stării de sănătate a femeilor dar și asupra aspectelor de management ale unui centru sportiv. Starea de sănătate a femeilor și stilul lor de viață au o importanță deosebită, iar în vederea consolidării sănătății se recomandă practicarea activităților fizice cu caracter susținut fie independent sau într-un cadru organizat în centre sportive [15].

Organizarea activităților sportive specifice femeilor aduce beneficii atât condiției fizice a acestora, cât și centrelor sportive care își asigură participanți la activitățile dedicate preponderent femeilor. Instructorul responsabil de activitățile specifice femeilor cu vârsta de 30-40 de ani are responsabilitatea de a ține cont de specificul activităților lor cotidiene, de afecțiunile fizice, de gradul de pregătire fizică specifice fiecărei femei, în organizarea și selecționarea exercițiilor fizice utilizate precum și a gradului de dificultate, în timpul antrenamentelor.

Femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani necesită acordarea unei atenții deosebite în timpul antrenamentelor practice, cu beneficii în special pentru prelungirea și menținerea calității vieții, pentru formarea și consolidarea unui stil de viață sănătos, precum și pentru o stare psihică bună [1]. Organizarea corectă și sistematică a activității fizice a femeii și un stil de viață sănătos în această perioadă de vârstă pot încetini regresia stării fizice și psihice a acesteia [10]. În același timp, sistemul de întărire și menținere a sănătății, longevitatea și capacitatea profesională a populației active nu sunt suficient dezvoltate în România, fiind necesară o dezvoltare mai amplă prin informarea și convingerea acestei categorii de femei să practice sistematic și continuu diferite categorii de exerciții fizice [124].

Analiza literaturii științifice cu privire la educația fizică a populației de sex feminin, în special a celor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, a relevat următoarele contradicții:

- între obiectivele statului și cele ale societății civile privind aspectele biologice, psihologice și sociale a unei grupe de vârstă importantă, vizând inclusiv sănătatea reproducerii, redusă la femeile moderne;
- între nivelul de cercetare privind problemele de îmbunătățire a stării fizice și consolidarea sănătății populației active privind dezvoltarea insuficientă a unei abordări științifice pentru îmbunătățirea eficacității educației fizice a populației, în special a femeilor;
- între nevoia de a consolida și menține sănătatea fizică a femeilor și dezvoltarea insuficientă a suportului metodologic și tehnologic adecvat categoriei de femei cu vârsta între 30 și 40 de ani.

În baza contradicțiilor dezbătute, a fost identificată problema care constă în căutarea, identificarea și dezvoltarea condițiilor organizaționale și pedagogice prin intermediul educației fizice, prin aplicarea mijloacelor specifice Metodei Pilates în cadrul unui centru sportiv cu scopul analizei impactului asupra condiției fizice a practicantelor și influența acestei discipline asupra managementului centrului sportiv.

Scopul cercetării doctorale constă în studierea fenomenului de justificare teoretică și verificare experimentală a eficacității condițiilor organizatorice și pedagogice pentru îmbunătățirea condiției fizice a femeilor din categoria de vârstă cuprinsă între 30 și 40 de ani prin metoda Pilates. Această metodă este analizată din două perspective, cea a centrului sportiv, care urmărește creșterea notorietății și a veniturilor, și cea a practicantului, interesat cu precădere de beneficiile aduse asupra stării generale de sănătate. Astfel, cercetarea abordează cele două elemente într-un studiu cu valențe interdisciplinare, dovedind pe baza metodelor de cercetare folosite, impactul pozitiv al metodei Pilates atât asupra condiției fizice a femeilor, dar și asupra veniturilor și clientelei centrului sportiv.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea conceptului de management în cadrul cluburilor sportive;
2. Elaborarea unui model de competențe pentru managerul unui centru sportiv;
3. Analiza impactului Metodei Pilates asupra managementului și veniturilor centrelor sportive;
4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței privind îmbunătățirea condiției fizice ale femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 ani prin programe specifice metodei Pilates [12].

Noutatea și originalitatea cercetării constă în elaborarea unor modele eficiente de programe specifice Metodei Pilates, adaptate femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani și impactul aplicării acestei metode în cadrul centrului sportiv. De asemenea, s-a studiat rolul și locul Metodei Pilates în îmbunătățirea și dezvoltarea condiției fizice a femeilor cuprinse în cercetare, precum și impactul acestei metode asupra numărului de participanți care frecventează această disciplină, asupra veniturilor, a cheltuielilor și a managementului centrului sportiv cuprins în cercetare [1, 2, 6, 9, 25, 26, 27, 30, 32].

Subiectul cercetării constă în dezvoltarea condițiilor organizatorice și pedagogice ale educației fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani și implementarea lor prin intermediul Metodei Pilates, precum și verificarea experimentală a eficacității aplicării acesteia pe grupul țintă, în cadrul centrului sportiv supus analizei. Totodată, se are în vedere posibilitatea implementării conceptelor manageriale la nivelul centrelor sportive, identificarea competențelor necesare pentru funcția de manager sportiv și evaluarea modului în care disciplina Pilates, parte componentă a ofertei de servicii sportive, poate impacta obiectivele manageriale ale organizației (creșterea veniturilor și a numărului de clienți).

Ipoieza de cercetare presupune că metoda Pilates va avea un efect pozitiv asupra condiției fizice a femeilor dar și asupra managementului centrelor sportive, sub rezerva îndeplinirii următoarelor condiții:

1. Practicarea metodei Pilates contribuie la dezvoltarea condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani;
2. Metoda Pilates contribuie la îmbunătățirea forței abdominale, la dezvoltarea mobilității și elasticității musculare, la formarea și dezvoltarea echilibrului dar și la modificarea compoziției corporale a femeilor practicante;
3. Succesul centrului sportiv depinde de competențele managerului de a adapta oferta de servicii și conținutul activităților sportive pentru a se adresa și femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani;
4. Metoda Pilates influențează managementul centrelor sportive contribuind la atragerea de noi clienți, la păstrarea celor existenți și la creșterea veniturilor/cifrei de afaceri.

Pe baza ipotezei de cercetare, s-au format următoarele **sarcini**:

1. Identificarea componentelor de management care influențează situația financiară a centrului sportiv;
2. Elaborarea unui model de competențe necesare managerului sportiv pentru ca centrul să performeze;
3. Identificarea măsurilor necesare a fi implementate pentru îmbunătățirea veniturilor și profitabilității centrului sportiv în baza rezultatelor analizei situațiilor financiare din perioada 2017-2020;
4. Analiza contextului teoretic pentru dezvoltarea și implementarea condițiilor organizaționale și pedagogice pentru dezvoltarea condiției fizice a femeilor cu vârste cuprinse între 30 și 40 de ani;
5. Dezvoltarea unui suport metodologic pentru educația fizică a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, prin intermediul Metodei Pilates;
6. Proiectarea unui plan de exerciții Pilates pentru îmbunătățirea condiției fizice a femeilor;
7. Verificarea în activitatea experimentală a eficacității exercițiilor Pilates asupra condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani;
8. Chestionarea practicantelor de Pilates în vederea obținerii unui feedback direct cu privire la modul în care exercițiile Pilates le influențează starea de sănătate fizică și mentală.

Pentru rezolvarea sarcinilor, au fost utilizate următoarele **metode de cercetare** [7]:

- Cercetarea elementelor teoretico-conceptuale, metodologice și practice prezentate în literatura științifică de specialitate (*Literature review*);
- Analiza datelor economico-financiare ale situațiilor anuale înregistrate de clubul sportiv;
- Observația;
- Chestionarea sociologică (ancheta tip chestionar, interviul și convorbirea);
- Metoda experimentului;
- Metoda statistico-matematică pentru procesarea datelor colectate;
- Metoda grafică și tabelară.

Semnificația teoretică a cercetării constă în justificarea condițiilor organizatorice și pedagogice pentru educația fizică a femeilor, prin intermediul unor mecanisme fitness, complexe și integrate, de îmbunătățire a sănătății și de prevenire a afecțiunilor – metoda Pilates. Modelul pedagogic al educației fizice a femeilor în procesul de fitness este fundamentat teoretic, conținând următoarele etape organizatorice și pedagogice: scop, obiective și condiții pedagogice de implementare, etape, conținutul materialelor teoretice

și practice, criteriile pentru monitorizarea și corectarea sănătății femeilor. Materialul teoretic acumulat prin rezultatele lucrărilor experimentale a extins și a completat fundamentele și abordările teoretice și metodologice generale ale sistemului de educație fizică și formarea unui stil de viață sănătos pentru populația activă, în special pentru femei.

Sumarul compartimentelor tezei

În *Introducere* este argumentată actualitatea temei abordate și importanța problemei cercetate. Sunt precizate scopul și obiectivele cercetării, se evidențiază noutatea, importanța teoretică, valoarea aplicativă a lucrării și aprobarea rezultatelor cercetării.

În *Capitolul I* al tezei, “**Fundamentarea teoretică și metodică referitoare la impactul metodei Pilates asupra managementului centrelor sportive și condiției fizice**”, sunt prezentate într-o manieră duală aspectele teoretice, practice și legislative privind managementul centrului sportiv și metoda Pilates, având scopul de a determina necesitatea elaborării și a fundamentării metodologiei. Astfel, primul subcapitol este dedicat analizei conceptului de management, fiind prezentat mediul ambiant al managementului activității sportive și particularitățile managementului aplicat în cadrul unui centru sportiv. Cel de-al doilea subcapitol analizează literatura științifică de specialitate privind metoda Pilates ca formă de practicare, abordând particularitățile de vârstă ale femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani.

Al doilea capitol din teză “**Determinarea metodologică a modului în care metoda Pilates influențează activitatea centrelor sportive și condiția fizică a practicantelor**” tratează subiecții, metodele și organizarea cercetării științifice. Prima secțiune a capitolului prezintă metodologia ce urmează a fi utilizată, modul de organizare și etapele desfășurării cercetării. A doua secțiune a capitolului dezvoltă metodele de implementare a conceptului de management în cadrul centrelor sportive. În cadrul acestei secțiuni vor fi identificate competențele necesare unui manager sportiv și, de asemenea, va fi realizat un studiu de caz privind organizarea unui centru sportiv și impactul pe care îl are metoda Pilates asupra situației financiare a acestuia. A treia secțiune a capitolului cuprinde descrierea metodologiilor și exercițiilor utilizate în vederea stabilirii beneficiilor aduse de metoda Pilates asupra condiției fizice a femeilor cu vârsta între 30 și 40 de ani.

Al treilea capitol al tezei “**Argumentarea experimentală a impactului metodei Pilates asupra managementului centrelor sportive și asupra condiției fizice a practicantelor**” cuprinde pe parcursul a două secțiuni principale, analiza rezultatelor și datelor colectate prin intermediul metodologiei aplicate și prezentate în capitolul anterior. Capitolul respectă structura duală a primelor două capitole, primul subcapitol fiind dedicat analizei rezultatelor și datelor obținute privind impactul metodei Pilates asupra centrului sportiv, urmând ca cel de-al doilea subcapitol să se axeze pe rezultatele obținute în faza experimentală a exercițiilor Pilates prin raportare la condiția fizică a practicantelor.

În „*Concluzii generale și recomandări*” a fost evidențiată influența pozitivă metodei Pilates atât asupra managementului centrelor sportive dar și asupra condiției fizice a clientelor care aleg să practice această disciplină. Concluziile generale și recomandările formulate și propuse în baza rezultatelor cercetării efectuate au confirmat ipotezele și scopul cercetării.

CONȚINUTUL TEZEI

1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODICĂ REFERITOARE LA IMPACTUL METODEI PILATES ASUPRA MANAGEMENTULUI CENTRELOR SPORTIVE ȘI CONDIȚIEI FIZICE

Sportul trebuie privit în prezent ca un ansamblu de activități specifice care se desfășoară într-o anumită structură instituțională și care dezvoltă comportamente umane fundamentate, având drept scop obținerea de performanțe în condițiile de întrecere cu un adversar, un obstacol, cu timpul sau pe o anumită distanță, respectând reguli și norme precise de desfășurare și de disciplină, respectiv realizarea de activități fizice recreative [3].

Managerul unui centru sportiv este o figură cheie în cadrul organizației întrucât munca acestuia nu poate fi evaluată după modul în care lucrează el însuși, ci după modul în care funcționează întreaga echipă. Un manager este membrul unei organizații care conduce oamenii, definește obiectivele muncii și ia decizii în lanțul de acțiuni „oameni - scop”. Managerul trebuie să aibă capacitatea de a vorbi cu oamenii, de a lua decizii, ordine verbale și scrise, de a conduce negocieri comerciale, de a asculta cu atenție interlocutorul și altele.

Importanța managementului în activitățile fizice de întreținere rezultă inclusiv din numărul mare de consumatori de servicii sportive și din efectele dovedite ale acestor activități asupra sănătății. Incontestabil, mișcarea este o necesitate, fiind una dintre trăsăturile primare și una din condițiile omului. Se poate constata că încă de la începuturi s-a simțit nevoia definirii sportului și chiar a delimitării anumitor domenii ale fenomenului sportiv, în funcție de scop, forme sau practicant.

Managementul prezintă domeniul sportului ca o componentă evolutivă a vieții sociale moderne, cu o structură națională și internațională proprie, cu o bază materială specifică și un numeros grup de cadre tehnice de specialitate, cu structuri organizatorice bazate pe sisteme, reglementări legislative, principii teoretice, pe instituții și organisme naționale și internaționale care urmăresc realizarea formării și perfecționării biologice, materiale și spirituale a practicantilor și participanților în activitatea sportivă. Managementul domeniului sportiv, care în ultimul deceniu a cunoscut o expansiune impresionantă la nivel internațional, atât cantitativ cât și calitativ, a necesitat descoperirea, folosirea și adaptarea a noi metode de dirijare și modernizare a structurilor sportive [22].

În prezent, sportul este un domeniu specializat și orientat spre performanță, iar activitățile sportive au devenit elemente generatoare de profit pentru multe persoane și organizații. Utilizarea managementului în acest domeniu a venit ca o consecință firească a schimbării abordării sportului și a creat oportunități de raționalizare și sistematizare a activității sportive, bazându-se pe cunoașterea și aplicabilitatea legilor, principiilor și a altor componente ale sistemului de management.

Studiul managementului în sport a apărut ca răspuns la nevoia de a coordona eforturile indivizilor sau grupurilor de persoane către îndeplinirea unui scop comun, proces complicat și dificil datorită aspectelor divergente care întotdeauna, prin intermediul său, sunt transformate în aspecte convergente, asigurând o mobilitate a obiectivelor. Astfel, managementul în sport ajută la controlul situațiilor, asigurând o gestionare permanentă și continuă a multitudinii de activități sportive, generând eficiență [14].

În definirea funcțiilor managementului există o multitudine de puncte de vedere privind numărul, denumirea și conținutul lor concret. Cu toate acestea majoritatea specialiștilor consideră ca fiind esențiale următoarele funcții: planificarea, organizarea, coordonarea, antrenarea și controlul. Exercițierea funcțiilor managementului prezintă o serie de particularități de la o organizație la alta, cât și de la un sistem managerial la altul. În fiecare țară, managementul are o serie de particularități determinate de sistemul legislativ, elementele culturale, tradiții, practici și nivel de educație managerială.

Concluzia care poate fi considerată drept axiomă pentru managerul unui centru sportiv constă în viziunea firmei bazată pe credința că structura organizatorică, fiind un element dinamic și complex, necesită perfecționări continue pe baza unor studii realiste, bazate pe conceptele științei manageriale.

În cadrul centrului sportiv, având în vedere că leadership-ul este văzut ca unul din elementele importante de control, managerul trebuie să accentueze interdependența dintre organizare și control, prin utilizarea delegării de autoritate în întreaga organizație și la nivelul fiecărui departament. Delegarea de

autoritate este sinonimă cu descentralizarea (poate de aceea nu este întotdeauna agreată de șefii care îmbrățișează sistemul „unicefal” de conducere), fiind în egală măsură utilă și necesară în managementul modern. Delegarea este utilă, pentru că îi pune pe membrii unei echipe în situația de a avea responsabilități în atingerea unor obiective punctuale, și necesară, pentru că îl degreveză pe manager de o serie de probleme și sarcini cu o arie mai mică de cuprindere, oferindu-i posibilitatea de a se ocupa de luarea deciziilor strategice. Delegarea este realizată în majoritatea cazurilor la nivel de individ, dar asta nu înseamnă că, în cazul în care firma va evolua, managerul se va opune delegării de autoritate către o echipă sau către un grup de indivizi special selectați pentru a duce la bun sfârșit un proiect anume. Tot în cadrul complexului, o particularitate a delegării este și reciprocitatea, fiind un proces care implică pe de o parte, managerul care se asigură că delegarea se desfășoară conform planului, și de cealaltă parte, la fel de semnificativ, angajatul cărui i se oferă oportunitatea de a sugera îmbunătățiri și noi tehnici care să ajute la înțelegerea procesului de delegare. Managerul oricărei organizații realizează acest proces pe diferite etape, delegarea fiind structurată în trei tipologii diferite: strategică, a schimbării și a restanțelor.

În ansamblul preocupărilor actuale, managementul sportiv s-a impus tot mai mult și în literatura de specialitate, fiind perceput ca o știință sau ca o tehnică prin care se realizează un anumit scop bine precizat. Managementul, trebuie să reflecte traseul formativ-educativ de specialitate și o capacitate de adaptabilitate în funcție de împrejurările și condițiile concrete ale clubului, fără a se recunoaște însă un șablon obligatoriu aplicabil la acest nivel. Experiența ne arată că managementul sportiv, poate fi diferit de la o țară la alta printr-o serie de particularități determinate de sistemul legislativ, elementele culturale, tradiții, practici și nivel de educație managerială, iar pe plan intern de eșalonul competițional la care se afla clubul și strategia acestuia sau condițiile de aplicare a funcțiilor manageriale (situația socio-economică, mentalitatea).

La nivelul activităților sportive se deosebește un management de conducere a clubului sportiv și altul, specific relației „antrenor – sportiv”, evidențiind astfel latura managerială a activității antrenorului privind conceperea, organizarea, conducerea și evaluarea rezultatului obținut de sportiv.

Metoda Pilates este un sistem de antrenament de tip *toning*, bazat în principal pe contracție izometrică, concentrare mentală și tehnici respiratorii. Interesul pentru exercițiul Pilates continuă să crească datorită actualei tendințe sociale de a favoriza aspectul frumos și forma subțire a corpului. Mai mult decât atât, exercițiile de tip Pilates tratează corpul și mintea umană, ca fiind un tot unitar și le cultivă reciproc și organic pentru a face corpul suplu și echilibrat și pentru a consolida mușchii mici, făcând linia corpului frumoasă. În urma practicării sistematice a exercițiilor fizice, Pilatesul contribuie la îmbunătățirea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității mușchilor posteriori ai coapsei, precum și a echilibrului static și dinamic. Metoda Pilates constituie un program complex de exerciții pentru întregul corp, care tonifică musculatura din partea cea mai profundă a acesteia, și în același timp echilibrează musculatura în scopul dobândirii unei posturi corecte. Totodată, îmbunătățește stabilitatea corporală și crește simțurile receptive inerente pentru a ajusta echilibrul, postura, și facilitează efectuarea mișcărilor corporale. Mai mult decât atât, Pilates-ul îmbunătățește mișcarea funcțională, ceea ce facilitează apariția răspunsului motor adecvat și îmbunătățește starea de bine generală a corpului [13].

Metoda Pilates este un sistem complex de exerciții fizice prin care se lucrează corpul, de la musculatura cea mai profundă până la funcția periferică, exerciții în care intervin atât mintea, cât și corpul și funcția respiratorie. Obiectivul constă în obținerea unui echilibru muscular, fortificând mușchii slăbiți și relaxând mușchii contractați. Acest lucru contribuie la creșterea controlului, a forței și a flexibilității corpului, protejând articulațiile și spatele [5].

Pilates este o metodă ideală pentru persoanele care vor să practice pentru prima dată o activitate fizică, dar și pentru cele care caută perfecționarea mișcărilor [32]. Dacă includem metoda Pilates în viața cotidiană, asemeni unui element de rutină sau dacă o adăugăm la obiceiurile sănătoase deja practicate, vom obține efectul pe care îl are medicina preventivă, devenind mai adaptabili la schimbări și mai rezistenți la eventuale boli. Metoda Pilates poate fi utilizată ca gimnastică de recuperare, motiv pentru care, în cazul leziunilor, al operațiilor, al accidentelor, al perioadelor de convalescență, exercițiile vor avea o funcție de însănătoșire și de recuperare, cu rezultate rapide.

Noutatea metodei Pilates constă în posibilitatea de a fi practică în orice activitate pe care o desfășurăm zi de zi, precum: în timpul activităților casnice, atunci când suntem la volan, când ne plimbăm, când vizionăm un film sau atunci când ducem un copil în brațe. Sportivii profesioniști sau amatori, dansatorii

sau artiștii în general, muzicienii, specialiștii în fitness, instructorii și profesorii de educație fizică vor descoperi în această metodă o formă de îmbunătățire a randamentului, micșorând riscul apariției unor posibile leziuni derivate din antrenamentul intensiv. Cu toate că forma lor fizică ar putea fi, în unele cazuri, cu mult peste cea obișnuită, conceptele și fundamentele metodei sunt aceleași pentru toți, atât pentru începători, cât și pentru profesioniști. Chiar și exercițiile foarte simple sau cele mai complexe vor aduce modificări importante ale randamentului. Cu cât este mai important obiectivul fixat și cu cât este mai mare intensitatea sau timpul alocat activității pe care urmează să o realizăm, cu atât trebuie să crească precizia cu care este executat exercițiul respectiv și calitatea mișcărilor [19].

Metoda Pilates este compusă din peste 200 de exerciții. Fiecare exercițiu reprezintă adunarea mișcărilor elementare, utilizate frecvent în metoda Pilates. Metoda simplifică reținerea exercițiilor în mai multe elemente care reprezintă mișcările de bază și conceptele corporale, contribuind la construirea tuturor exercițiilor Pilates și anume [8, 31]: centru neutru vertebral; stând pe omoplați; poziția abdomenului; curbura coloanei (lombară, toracică sau cervicală); semi-stând pe omoplați; suprapunerea vertebrelor; podul; postura abdominală; și poziția de relaxare. Exercițiile de Pilates și modul corect în care acestea trebuie realizate este prezentat în **Ghidul Metodei Pilates** – Anexă a tezei de doctorat.

Efectele metodei Pilates asupra particularităților femeilor cu vârsta între 30 și 40 de ani au fost analizate aprofundat prin intermediul a patru teste fizice, prezentate în capitolul II și III ale prezentei lucrări. Scopul studiului a fost identificarea caracteristicilor de orientare funcțională privind dezvoltarea calităților fizice și a stării funcționale la femei de 30-40 de ani, ținând cont de somatotip [13].

În baza analizei literaturii de specialitate aprofundate, putem concluziona următoarele:

- În urma identificării și analizei surselor bibliografice care tratează problematica cercetării, constatăm inexistența unor studii sau monografii care să trateze modul în care metoda Pilates impacteră deopotrivă aspectele manageriale ale unei organizații sportive și efectele asupra condiției fizice a practicantilor, fapt care fundamentează oportunitatea analizei științifice a problemei în cauză;
- Analiza impactului metodei Pilates asupra managementului centrelor sportive, în special a efectelor asupra veniturilor și clientelei, poate fi realizată doar prin mijloace empirice;
- Studiul literaturii de specialitate existente privind conceptul de management în cadrul centrelor sportive, dar și a celei privind metoda Pilates și beneficiile acesteia a permis emiterea unor ipoteze și premise de mare importanță pentru tematica abordată, iar în acest sens, ipotezele emise argumentează necesitatea elaborării și experimentării unor teste specifice;
- Studiul literaturii de specialitate, indicațiile medicului specialist ca rezultat al consultului realizat pentru fiecare dintre participantele la cercetarea noastră, ne-au permis să reflectăm asupra unora dintre cauzele generatoare de deficiențe ale condiției fizice. În acest sens, se poate afirma că exceptând particularitățile prezentate de femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, au fost identificate multiple cauze generatoare de deficiențe de mobilitate, acestea ținând de articulații, mușchi, complexul nerv-mușchi-nerv și forță musculară;
- Conform literaturii de specialitate, metoda Pilates prezintă beneficii asupra stării de sănătate fizică și psihică a practicantilor, femei sau bărbați, indiferent de vârstă și particularități ale acesteia. Neexistând studii particularizate pe grupul nostru țintă, considerăm necesară evaluarea experimentală a modului în care Pilates determină îmbunătățiri asupra condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani.

2. DETERMINAREA METODOLOGICĂ A MODULUI ÎN CARE METODA PILATES INFLUENȚEAZĂ ACTIVITATEA CENTRELOR SPORTIVE ȘI CONDIȚIA FIZICĂ A PRACTICANTELOR

În capitolul 2 sunt prezentate metodele, modul de organizare și etapele desfășurării cercetării.

Cercetarea experimentală a impactului metodei Pilates asupra managementului unui centru sportiv și asupra condiției fizice a practicantelor a fost structurată în patru etape, fiecare etapă având un conținut distinct și realizată prin metodele de cercetare anterior prezentate.

Prima etapă a studiului (2015-2016): a constat în identificarea și studiul literaturii științifice și metodologice privind metoda Pilates și managementul centrelor sportive cât și a literaturii pedagogice și

medicale; a fost întocmit și dezvoltat tabloul metodologic al studiului, au fost selectate și stabilite metode pentru studierea și rezolvarea sarcinilor cercetării experimentale.

A doua etapă a studiului (2016-2017): s-au efectuat activități experimentale pentru implementarea cunoștințelor de specialitate și a principiilor psihopedagogice vizând educația fizică a femeilor în vârstă de 30-40 de ani prin intermediul exercițiilor Pilates. În cadrul procesului, au fost ajustate mijloacele, metodele și compoziția antrenamentelor având în vedere îmbunătățirea sănătății participantelor; s-a efectuat monitorizarea performanțelor și a stării de sănătate. Cercetarea experimentală a constat în desfășurarea a patru experimente cu exerciții Pilates unui eșantion de femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani în scopul identificării beneficiilor aduse asupra condiției fizice. Ulterior aplicării testelor au fost colectate rezultatele, analizate, interpretate și au fost emise concluzii privind impactul metodei Pilates asupra participantelor la studiu.

A treia etapă a studiului (2017-2018): a fost realizată o analiză sistematică și generalizarea materialului faptic colectat pe baza rezultatelor cercetării experimentale; s-au format principalele concluzii și recomandări practice. În urma aplicării testelor asupra cursantelor s-a procedat la chestionarea acestora în vederea validării rezultatelor obținute în faza experimentală. Totodată, a fost identificată necesitatea elaborării unui Ghid al Metodei Pilates care să prezinte modalitățile de practicare și beneficiile aduse asupra stării de sănătate.

A patra etapă a studiului (2019-2020): a constat realizarea și cuantificarea cercetării privind managementul centrelor sportive și modalitățile în care disciplina Pilates, ca parte componentă a ofertei de servicii sportive, influențează veniturile, cheltuielile, profitul și numărul de clienți la nivelul acestor organizații. A fost realizat studiu de caz privind managementul unui centru sportiv prin intermediul unei analize asupra situațiilor financiare în perioada 2017-2020, prin referire la fiecare disciplină din oferta de servicii. Totodată, prin intermediul metodei chestionarului au fost identificate competențele necesare unui manager de centru sportiv și au fost prezentate prin intermediul unui model specific de competențe.

Organizarea și etapele studiului. Desfășurarea celor patru experimente, aplicarea chestionarelor, analiza SWOT și a datelor economice a avut loc în mod organizat în cadrul unui centru sportiv din municipiul Iași, România. Experimentele au fost organizate pe perioada unui an (2016-2017), cuprinzând un număr variat de practicante Pilates cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani. Astfel, primele trei experimente (dezvoltarea forței abdominale, dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare; dezvoltarea echilibrului) s-au desfășurat cu un număr de 16 cursante, în timp ce la experimentul privind îmbunătățirea compoziției corporale au participat 30 de femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 ani. În toate situațiile, participantele trebuiau să aibă o frecvență a ședințelor Pilates de 3 ori pe săptămână, durata ședinței fiind de 50 de min.

În vederea identificării cât mai corecte a modului în care practicarea exercițiilor Pilates determină îmbunătățiri asupra condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 ani, au fost realizate patru cercetări experimentale diferite. Experimentele au vizat nivelul de dezvoltare și tonifiere a musculaturii abdominale, creșterea mobilității coloanei în plan anterior și dezvoltarea elasticității mușchilor posteriori ai coapsei, îmbunătățirea echilibrului, precum și modificarea compoziției corporale. Testele au fost proiectate pentru a cuprinde un grup martor și un grup experimental, rezultatele obținute fiind analizate comparativ. Cu scopul de a valida corectitudinea datelor colectate și a rezultatelor obținute în urma desfășurării celor patru teste a fost obținut feedback-ul direct al participantelor la cursurile de Pilates, prin intermediul unui chestionar.

Nivelul de pregătire al grupului de control este începător spre mediu, fără experiență și fără pregătire de educație fizică sistematică, mediul în care lucrează acestea este în general sedentar, cu activitate de birou.

Metode de implementare a conceptului de management în cadrul centrelor sportive

Managerul este persoana desemnată să conducă o entitate economică, îndeplinind integral sau parțial funcțiile de organizare a activității, de coordonare și antrenare a personalului subordonat și de control, asupra obiectivelor propuse. Teoretic, calitatea de manager al centrului sportiv nu se suprapune peste calitatea de proprietar al afacerii sau de administrator al societății din domeniul sportului, însă această suprapunere este deseori întâlnită în practică. Managerii sportivi sunt responsabili pentru abordarea problemelor etice, cum ar fi cele legate de profesionalism, echitate, management al riscurilor juridice, probleme de personal,

proprietatea echipei, responsabilitățile francizelor echipelor profesionale și justiția socială asociată cu toate nivelurile sportului [11, 28, 29].

Un manager competent este capabil să organizeze în mod corespunzător atribuțiile angajaților și să monitorizeze activitățile desfășurate în organizație. Competențele profesionale și manageriale ale unui manager înglobează capacitatea acestuia de a crea condițiile necesare pentru subordonați și care să îi permită să își exercite atribuțiile. Totodată, modul în care managerul sportiv se raportează la resursa temporală poate avea implicații serioase asupra modului în care organizația își atinge obiectivele.

Managementul unei organizații este direct influențat de persoanele cu funcție de conducere, motiv pentru care acesta trebuie analizat prin raportare directă la competențele deținute de persoana care deține funcția de manager. Competențele au devenit un instrument modern care ajută la gestionarea eficientă a resurselor umane. Indivizii pot avea succes la locul de muncă numai dacă posedă cunoștințe, precum și abilități pentru a folosi cunoștințele menționate anterior, dar și experiență profesională, motivație, credințe, obiceiuri și valori. Toate aceste elemente necesare desfășurării activității profesionale sunt incluse în conceptul larg de competențe [29].

Competențele pot fi definite drept consecințe ale experienței concrete a unui individ, care este dovedită prin utilizarea aplicată, în practică, a cunoștințelor teoretice sau practice. Pe baza literaturii de specialitate, putem rezuma faptul că motivația, cunoștințele generale, valorile și punctele de vedere ale managerilor sportivi susțin competențele acestora pentru managementul organizațiilor sportive. Competențele managerilor sportivi clasificate în competențe generale și specifice, abilități și caracteristici personale pot fi împărțite în trei domenii importante de acțiune: sport, management, cercetare și dezvoltare.

Modelul de competență reprezintă un ghid, un instrument de lucru, care stabilește abilitățile specifice, cunoștințele și cerințele comportamentale care permit unui angajat să își îndeplinească cu succes slujba. Modelele de competență definesc cum ar trebui să arate succesul în performanță în cadrul unei organizații, pentru fiecare loc de muncă analizat individual. Modelul este ulterior aplicat practicilor de recrutare, managementului talentelor, instruirii și evaluării performanței.

În prezent, există o multitudine de standarde de competență elaborate care pot fi utilizate de către organizații, însă având în vedere particularitățile și regulile prezente în fiecare societate este recomandată dezvoltarea propriului model de competență. Modelele de competență ar trebui dezvoltate luând în considerare planurile strategice, misiunea, valorile, obiectivele și cultura organizației. În cadrul studiului propus, considerăm necesară luarea în considerare a avantajelor modelului de competență atât pentru un centru sportiv în ansamblu, cât și pentru angajați, precum și etapele dezvoltării unui model de competență.

În vederea identificării competențelor necesare funcției de manager al unei organizații sportive am utilizat ca metodă de cercetare chestionarul. Cercetarea a fost realizată în anul 2019 prin aplicarea chestionarului persoanelor de conducere din centrele sportive din Iași. Studiul a implicat un număr de 16 manageri de centre sportive [29].

În urma aplicării chestionarului și prelucrării răspunsurilor, prezentăm în cadrul Tabelului nr. 2.3 competențele (cunoștințele și aptitudinile) necesare funcției de manager în cadrul unei organizații sportive, conform opiniei specialiștilor și profesioniștilor din domeniul managementului sportiv.

	Cunoștințele managerului	Ponderea indicatorului	Aptitudinile managerului	Ponderea indicatorului
1.	<i>În domeniul managementului</i>	4.23	<i>Viziunea strategică</i>	4.49
2.	<i>În zona strategică de management</i>	4.34	<i>Sustenabilitatea la schimbare</i>	4.52
3.	<i>În domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</i>	4.50	<i>Adaptabilitatea</i>	4.17
4.	<i>În domeniul legislației proprietăți și drepturi</i>	4.85	<i>Încrederea în sine</i>	4.95
5.	<i>În domeniul economic</i>	4.52	<i>Capacități analitice</i>	4.19
6.	<i>În domeniul dirijării resurselor financiare</i>	4.51	<i>Gândire economică</i>	4.18
7.	<i>În domeniul managementului resurselor umane</i>	4.43	<i>Abilitatea antreprenorială</i>	4.82

8.	<i>În domeniul psihopedagogiei</i>	4.18	<i>Abilități creative</i>	4.68
9.	<i>În domeniul comunicării în afaceri</i>	4.60	<i>Abilitatea de a învăța</i>	4.70
10.	<i>În domeniul deciziilor manageriale</i>	4.83	<i>Rezistență la stres</i>	4.76
11.	<i>În domeniul comunicării de antreprenariat</i>	4.60	<i>Sănătate</i>	4.51
12.	<i>În domeniul managementului inovației</i>	4.52	<i>Calități emoționale și volitive</i>	4.65
13.	<i>În domeniul marketingului</i>	4.51	<i>Calități morale și etice</i>	4.80
14.	<i>În domeniul managementului timpului</i>	4.71	<i>Abilități conceptuale</i>	4.67
15.	<i>În domeniul comunicațiilor</i>	4.56		
16.	<i>În domeniul relațiilor publice</i>	4.62		
17.	<i>Cunoașterea limbilor străine</i>		<i>Competențe lingvistice străine</i>	4.99
18.	<i>Cunoașterea sistemelor electronice</i>	4.53		
19.	<i>Abilități în domeniul negocierilor</i>	4.61		

Tabelul 2.3. Cunoștințe și aptitudini necesare managerului unui centru sportiv

Analizând rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului, putem afirma faptul că managerul unui centru sportiv are nevoie de următoarele competențe: competențe lingvistice străine - 4.99; încrederea în sine - 4.95; abilitatea antreprenorială - 4.82; calități morale și etice - 4.80; rezistență la stres - 4.76; abilități creative - 4.68; abilități conceptuale - 4.67; calități emoționale și volitive - 4.65; și sustenabilitatea la schimbare - 4.52 [29].

Totodată, în urma studiului constatativ au fost identificate și cunoștințele necesare managerului sportiv. Astfel, în ordinea mediilor obținute, managerul trebuie să dețină cunoștințe în domeniul: legislației proprietăților și drepturilor - 4.85; deciziilor manageriale - 4.83; managementului timpului - 4.71; relațiilor publice - 4.62; negocierilor - 4.61; comunicării de antreprenariat și comunicării în afaceri - 4.60; comunicațiilor - 4.56; cunoașterea sistemelor electronice moderne - 4.53 [29].

În urma celor expuse anterior putem concluziona faptul că, managerul unui centru sportiv prin intermediul activităților sale, trebuie să promoveze activitățile sportive desfășurate în cadrul organizației, să asigure funcționarea eficientă a organizației în condiții de competitivitate pe piață, să stabilească atribuții pentru personalul din subordine și să monitorizeze interacțiunile și comportamentul acestora.

În contextul social actual și provocările determinate de pandemia cu COVID-19, managementul și managerii trebuie să se reinventeze, întrucât vechile metode aplicate în vederea obținerii succesului nu mai funcționează. Managerii se confruntă cu noi provocări, precum dezvoltarea durabilă, concurența extraordinară, clienți pretențioși, resurse umane competente, progresul tehnologic accelerat, aspecte ce îi determină să dobândească noi competențe, prin perfecționarea continuă. În prezent, rolul clasic al managerului unui centru sportiv, axat pe organizarea și supravegherea activităților specifice și angajaților organizației, este înlocuit de inovație în domeniu și de un management eficient al resurselor umane.

Studiu de caz privind managementul unui centru sportiv. Scopul acestui studiu constatativ a fost realizarea unei analize asupra impactului pe care îl are activitatea sportivă Pilates asupra veniturilor, cheltuielilor și profitabilității unui centru sportiv din municipiul Iași, România. Analiza a avut ca obiectiv identificarea aportului adus de activitatea Pilates asupra managementului clubului sportiv (atragera de clienți noi, menținerea clienților existenți, creșterea veniturilor și profitabilității). Centrul sportiv supus analizei și-a început activitatea în anul 2009, având ca obiect de activitate practicarea activităților sportive. În perioada de timp analizată în cadrul studiului, centrul sportiv a devenit o companie stabilă din punct de vedere economic, cu o cifră de afaceri consolidată, bucurându-se de notorietate pe plan local.

În cele ce urmează este prezentat *studiul de caz privind evoluția economică a centrului sportiv în perioada 2017-2020 și impactul metodei Pilates asupra afacerii*, prin raportare directă la evoluția tuturor disciplinelor din oferta centrului sportiv cu detalierea veniturilor, cheltuielilor și profitabilității afacerii.

Analiza a fost realizată în cadrul unui centru sportiv din județul Iași, România în oferta căruia sunt disponibile patru discipline sportive: aerobic, pilates, fitness și arte marțiale. Activitatea de Pilates a fost introdusă în oferta centrului de la începutul anului 2017 pentru a diferenția serviciile față de alte săli de sport

concurente. În anul 2016, veniturile anuale ale centrului au fost de 196.720 lei, aportul adus de Pilates la cifra de afaceri fiind unul semnificativ, de minimum 10% în primul an și până la minimum 20% în al patrulea an, așa cum se observă în analiza ce urmează.

Tabelul 2.4. Analiza profitabilității activităților sportive în cadrul centrului în perioada 2017-2020, la toate disciplinele (RON)

CENTRU SPORTIV	2017	2018	2019	2020
VENITURI (RON)	221.610	242.990	245.090	142.540
CHELTUIELI* (RON)	198.855	217.660	223.196	170.200**
PROFIT BRUT (RON)	+22.755	+25.330	+21.894	-27.660

*Cheltuielile clubului sportiv includ, dar nu se limitează la: cost salarii personal (2 instructori, 1 salariat curățenie, 1 recepționar, 1 manager centru sportiv), mentenanță și service echipamente sportive, materiale sanitare, cost utilități (energie electrică, apă, gaze naturale și internet).

** Cheltuielile generate în anul 2020 au fost considerabil mai mari, factor determinat de măsurile sanitare impuse de către autorități pentru prevenirea răspândirii coronavirus (COVID-19) constând în măști pentru personal, dezinfectat pentru clienți, dezinfectarea aparatelor de fitness, materiale necesare controlului epidemiologic la intrarea în centrul sportiv.

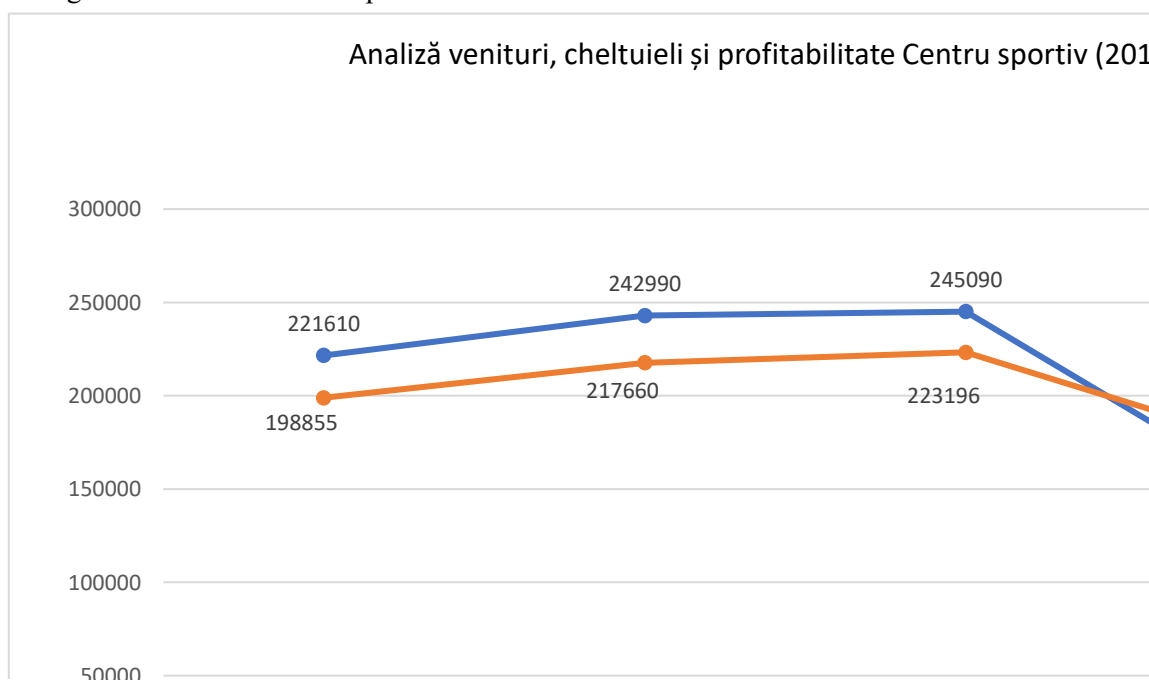


Figura 2.3. Reprezentarea grafică a situației economice a centrului sportiv în perioada 2017-2020

În Figura 2.2 se poate observa evoluția ascendentă a veniturilor centrului sportiv, corelate cu creșterea direct proporțională a cheltuielilor în perioada 2017-2019. Anul 2020 determină o răsturnare a evoluției favorabile, centrul sportiv având o diminuare majoră a veniturilor și implicit a profitabilității, fapt generat de apariția pandemiei de coronavirus care a determinat închiderea centrului timp de 4 luni, reducerea numărului de clienți și creșterea neplanificată a cheltuielilor cu materialele sanitare. Involuția financiară din 2020 fiind determinată de un factor extern (pandemia) preconizăm că va fi recuperată în anii ce urmează având în vedere importanța pe care a dobândit-o activitatea sportivă pentru starea de sănătate și măsurile de prevenire a răspândirii coronavirus adoptate la scară internațională.

Este de menționat faptul că introducerea disciplinei Pilates în oferta centrului sportiv analizat a determinat menținerea cifrei de afaceri în contextul în care în apropiere au fost înființate noi săli de sport, fapt ce a determinat o competitivitate mai mare a acestora și o dispersare a clientelei. Pilates a constituit un avantaj pentru afacere, disciplina nefiind prezentă în cadrul noilor centre sportive înființate în vecinătate, lucru care a determinat păstrarea clientelei și menținerea profitabilității.

Rezultatele studiului realizat pentru perioada 2017-2020 sunt confirmate și de un alt studiu asupra impactului metodei Pilates în activitățile de afaceri ale unui centru sportiv pentru perioada 2011-2014, elaborat și publicat în anul 2019 [24]. În urma analizei asupra centrului sportiv, concluzionăm prin a afirma că Pilates constituie o activitate care generează venituri considerabile acestuia (aproximativ 20-25% din cifra de afaceri) și poate fi considerat un element diferențiator față de concurență.

Metode de verificare a îmbunătățirii condiției fizice a femeilor prin exerciții Pilates Dezvoltarea forței abdominale cu ajutorul programelor Pilates

Mușchii abdominali reprezintă unii dintre cei mai importanți fiind, practic, cei care, printre altele, fac legătura dintre trenul superior și inferior al corpului. Nu întâmplător, în filosofia orientală, zona unde sunt localizați acești mușchi este cea mai importantă (*hara* la japonezi, *dan tian* la chinezi).

Mușchii abdominali sunt alcătuiți din trei grupe musculare care au structură, poziționare și roluri diferite. Toate aceste grupe musculare împreună, asigură stabilitatea, forța și postura corpului. De asemenea, nu există abdomen inferior sau superior, deci nu poate fi antrenată doar partea de jos sau de sus a abdomenului, pentru că nu există un mușchi separat, distinct, care să fie izolat și antrenat mai mult și mai tare. Antrenamentul mușchilor abdominali va implica tot mușchiul de la pectorali până la inserția acestora cu zona osului iliac. Ca atare, o musculatură abdominală bine consolidată poate reprezenta o fortificație protectoare pentru această zonă corporală. În prezenta lucrare, vom sublinia modalitățile de îmbunătățire a musculaturii abdominale prin folosirea unor exerciții de tip Pilates [23]. Prin intermediul utilizării programelor Pilates, putem realiza o tonifiere mai bună a musculaturii abdominale.

Testul pentru determinarea impactului metodei Pilates asupra dezvoltării forței abdominale constă în 15 ridicări de trunchi executate în 3 serii, pozițiile brațelor fiind diferite de la o serie la alta. Poziția de plecare este din culcat cu genunchii îndoiți la 90 grade, tălpile pe sol, picioarele imobilizate de un partener sau la prima bară de la scara fixă.

- Primele 5 ridicări sunt executate cu brațele întinse astfel ca să atingă genunchii la fiecare execuție;
- La următoarele 5 execuții brațele sunt încrucișate la piept. La fiecare ridicare executantul trebuie să atingă genunchii cu coatele;
- Pentru următoarele 5 ridicări executantul ține mâinile la ceafă. La fiecare execuție tendința este de a atinge genunchii cu coatele.

Cele 15 ridicări se vor efectua fără oprire și cât mai repede. Se va înscrie numărul de repetări reușite (0-15). Verifică forța musculaturii abdominale.

Dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare prin metoda Pilates

Coloana vertebrală reprezintă segmentul central al aparatului locomotor. Ea trebuie să susțină capul și corpul în spațiu, să reziste forțelor de gravitație, tuturor forțelor din exterior și să protejeze măduva spinării cu rădăcinile ei nervoase. Văzută din spate coloana este rectilie, din profil aceasta descrie curburi normale denumite: lordoză cervicală, cifoza toracală și lordoză lombară [4, 14, 25].

Coloana vertebrală numită și rahis, axul median și posterior al corpului are rol esențial în cadrul aparatului locomotor, atât în statică cât și în dinamică, prezentând grade diferite de mobilitate ce variază de la o regiune la alta. Aceasta nu este rectilie ci, descrie mai multe curburi, în plan frontal și sagital, ca rezultat al utilizării predominante a unuia dintre membrele superioare și al tendinței de adaptare la poziția ortostatică și mersul biped [25].

Obiectivul constă în obținerea unui echilibru muscular întărind mușchii slăbiți și relaxându-i pe cei contractați. Aceste mijloace ajută la creșterea controlului, mobilității și flexibilității corpului, mișcările devin mai eficiente, ajutând la reducerea durerilor de spate, sau ale altor indispoziții, protejând articulațiile [17, 18].

Prin intermediul coloanei vertebrale corpul are elasticitate în mișcare și dacă se pierde din mobilitatea coloanei se reduce abilitatea unei mișcări normale, libere și crește riscul apariției durerilor de spate [18].

Literatura recentă, descrie Pilates drept o activitate eficientă, capabilă de a îmbunătăți echilibrul corporal, datorită stimulării asupra controlului motor, în special pentru regiunea abdominală cu o atenție deosebită asupra respirației, contracției musculare și posturii [21]. Presupunem că prin utilizarea programelor Pilates, se poate îmbunătăți mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior și elasticitatea mușchilor

posterioari ai coapsei. Scopul cercetării îl reprezintă stabilirea structurilor, cerințelor și a metodologiei adecvate pentru ședințele de Pilates. Obiectivul acestui experiment este de a observa într-o perioadă de timp determinată că se îmbunătățește mobilitatea coloanei vertebrale și elasticitatea mușchilor posterioari ai coapsei, în urma practicării sistematice a exercițiilor Pilates și inclusiv efortului aerob.

Teste și măsurători efectuate. Pentru a realiza evaluarea amplitudinii mișcării în condițiile cercetării, s-a impus aprecierea acestor calități după criterii obiective prin măsurători exprimate în număr de repetări, dezechilibrări și centimetri. Pentru mobilitate și suplețe testul propus măsoară mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior și elasticitatea mușchilor posterioari ai coapsei.

Indicații metodice privind testul. Din poziție așezat: îndoirea trunchiului spre înainte. Pentru efectuarea testului este nevoie de o bancă de gimnastică, pe care se așază o riglă lungă de 50 cm cu ajutorul unui cui. Gradația 0 (zero) spre executant și cifra 25 exact pe marginea băncii.

- Așezat cu membrele inferioare întinse, fără încălțăminte, se vor sprijini tălpile pe latura verticală a băncii;
- Trunchiul se îndoie spre înainte printr-o mișcare lentă, cu brațele întinse spre înainte și apropiate, astfel încât vârful degetelor să alunece cât mai mult pe gradația riglei;
La întinderea maximă, se menține poziția timp de 3 secunde.
Se măsoară în număr de centimetri și se raportează la vârstă și sex.

Rolul metodei Pilates în formarea și dezvoltarea echilibrului

În prezent, principalele domenii ale practicii somatice pot fi încadrate ca făcând parte din domeniile alternative precum îngrijiri medicale, psihologie, psihofizică, educație și dans. Termenul somatic este folosit în general pentru a descrie o multitudine de practici corporale, este asemănat cu termenul care reprezintă de altfel și metoda cu același nume, Pilates având similaritate în ceea ce privește controlul inteligent al minții și al corpului.

Cea mai frecventă situație întâlnită este cea a începătorilor, care în practica exercițiilor Pilates utilizează o forță disproporționat mai mare în vederea dobândirea libertății, flexibilității și inteligenței de tip motor. Tehnica Pilates este o practică excelentă pentru dobândirea coordonării musculare, a echilibrului static și dinamic.

Studiul de față dorește să demonstreze că și la vârsta adultă, echilibrul, această deprindere motrică utilitar-aplicativă, poate fi îmbunătățită. Datele rezultate din experiment confirmă clar faptul că această deprindere poate fi perfecționată și la vârsta adultă, echilibrul fiind una dintre deprinderile motrice foarte importante pentru om în general, și pentru sportivi în special. Presupunem că prin utilizarea programelor Pilates, se poate îmbunătăți echilibrul și stabilitatea corporală.

Scopul experimentului îl reprezintă stabilirea structurilor, cerințelor și a metodologiei adecvate pentru ședințele de Pilates. Obiectivul testului este de a observa într-o perioadă de timp că se îmbunătățește echilibrul și stabilitatea corporală, în urma practicării sistematice a exercițiilor de tip Pilates și inclusiv efortului aerob.

Teste și măsurători efectuate: Pentru a realiza evaluarea amplitudinii mișcării în condițiile cercetării, s-a impus aprecierea acestor calități după criterii obiective, prin măsurători exprimate în număr de repetări, dezechilibrări și centimetri.

Testul de echilibru: Pe axa longitudinală a băncii de gimnastică întoarsă, executantul stând pe piciorul îndemânat, îndoie piciorul liber și prinde laba piciorului acestuia cu mâna de aceeași parte, brațul liber ridicat, care poate folosi la restabilirea echilibrului.

- Se cere păstrarea echilibrului timp de un minut în poziția descrisă.
- La fiecare pierdere a echilibrului testul este întrerupt și se aplică o penalizare.

După fiecare întrerupere subiectul va fi ajutat să reia poziția inițială.

Rezultatul: se adună numărul de mișcări suplimentare pentru păstrarea echilibrului (nu căderile) timp de un minut. Exemplu: pentru 3 mișcări se va acorda 3 puncte.

Dacă subiectul pierde echilibru de 15 ori în primele 30 de secunde este considerat incapabil să efectueze testul și este întrerupt.

Modificarea compoziției corporale cu ajutorul metodei Pilates

Imaginea corporală este o experiență psihologică complexă legată de aspectul fizic, percepția de sine și atitudinea care cuprinde aspecte perceptivă, afectivă, cognitive și comportamentale. Imaginea corporală este definită ca „percepția unei persoane privind propriul aspect fizic” [6]. Dezvoltarea și cultivarea unei imagini corporale pozitive este considerată parte a unei atitudini mentale sănătoase și este crucială pentru fericirea și bunăstarea unei persoane. Imaginea corporală este o combinație a modului în care ne percepem aspectele fizice de bază și modul în care reacționăm emoțional în anumite situații.

Pentru a confirma cele expuse de literatura de specialitate, ne propunem să analizăm impactul metodei Pilates asupra compoziției corporale a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani. În cadrul cercetării efectuată în scopul de a analiza compoziția corporală a femeilor care fac exerciții Pilates au participat voluntar 30 de femei, media de vârstă fiind de $36,54 \pm 4,32$ ani. Femeile au fost grupate în două grupe, grupa experimentală ($n = 20$) și grupa de control ($n = 10$).

Teste și măsurători efectuate: Pentru femeile din grupul experimental s-au pus în aplicare exerciții de Pilates timp de 50 minute, de 3 ori pe săptămână pe parcursul a 3 luni. La începutul și la sfârșitul studiului, au fost luate măsurători ale greutății femeilor participante.

Greutatea corporală și înălțimea: Greutatea a fost măsurată folosind un cântar electronic cu sensibilitate de 0.1 kg, în timp ce înălțimea a fost măsurată prin intermediul unui dispozitiv digital de măsurare a înălțimii cu sensibilitate de 0,01 cm.

Compoziția corporală: Pentru a evalua compoziția corpului, indicele de masă corporală (IMC) a fost calculat prin formula $\text{greutate}/\text{înălțime}^2$ (kg/m^2).

Indicații metodice privind testul: În cadrul testului au fost utilizate exercițiile Pilates la saltea, exerciții care vizează întărirea tuturor mușchilor trunchiului, a mușchilor din jurul șoldurilor, a mușchilor dorsali și a mușchilor pectorali. Astfel, în vederea realizării experimentului au fost aplicate exerciții specifice metodei Pilates, prezentate în detaliu în cadrul *Anexei nr. 2 – Ghidul Metodei Pilates*. Programul a fost finalizat prin exerciții de întindere (stretching) în picioare și pe saltea.

Chestionar privind impactul practicării Pilates asupra condiției fizice a femeilor

Chestionarul, prezentat pe larg în Anexa nr. 4, conține 10 întrebări referitoare la modul în care clientele care practică Pilates în cadrul clubului sportiv resimt beneficiile metodei asupra condiției fizice și mentale. Acesta a fost aplicat pe 80 de femei, cliente care frecventează centrul sportiv la disciplina Pilates, cu scopul obținerii unui feedback direct asupra modului în care activitatea sportivă practică le-a influențat sănătatea, condiția fizică și starea mentală.

Tabelul 2.13. Răspunsurile clientelor la chestionarul privind beneficiile Pilates

Nr. crt.	Întrebări	Variante de răspuns	Număr / procent	
1	De cât timp practicați Pilates?	<input type="radio"/> 1 lună	15	18,75
		<input type="radio"/> Peste 3 luni	11	13,75
		<input type="radio"/> Peste 6 luni	28	35
		<input type="radio"/> Peste 1 an	26	32,5
2	De câte ori pe săptămână practicați Pilates?	<input type="radio"/> 1 dată pe săptămână	19	23,75
		<input type="radio"/> De 2 ori pe săptămână	34	42,50
		<input type="radio"/> De 3 ori pe săptămână	27	33,75
		<input type="radio"/> Altă frecvență:	0	0
3	Ce vă motivează să practicați Pilates? (posibilitate răspuns multiplu)	<input type="radio"/> Atmosfera din sala de Pilates	54	67,50
		<input type="radio"/> Posibilitatea de a socializa cu celelalte practicante	37	46,25
		<input type="radio"/> Exercițiile Pilates	79	98,75
		<input type="radio"/> Muzica relaxantă din sala de Pilates	12	15
		<input type="radio"/> Alte motive: _____	0	0
4	Care dintre exercițiile Pilates	<input type="radio"/> Exercițiile la saltea	68	85

	le considerați cele mai eficiente? (posibilitate răspuns multiplu)	o Exercițiile în picioare	32	40
		o Exercițiile cu materiale auxiliare (minge, baston, elastic, cerc)	47	58,75
		o Exercițiile la aparatele Pilates	15	18,75
5	Ce îmbunătățiri ați constatat asupra stării dvs. de sănătate/condiției fizice în urma practicării Pilates? (posibilitate răspuns multiplu)	o Flexibilitate articulară mai bună	78	97,50
		o Elasticitate musculară îmbunătățită	76	95
		o Îmbunătățirea echilibrului corpului	53	66,25
		o Scădere în greutate	14	17,50
		o Stabilitate emoțională	22	27,50
6	După ce perioadă de practicat Pilates ați observat îmbunătățiri asupra sănătății?	o 1 lună	16	20
		o 3 luni	13	16,25
		o 6 luni	40	50
		o 1 an	11	13,75
7	Ce alte beneficii a generat practica metodei Pilates în obiceiurile dvs. zilnice? (posibilitate răspuns multiplu)	o Adoptarea unui regim alimentar sănătos	33	41,25
		o Adoptarea unei posturi corporale corecte/sănătoase	62	77,50
		o Creșterea apetitului pentru activitățile sportive	55	68,75
		o Stare mentală mai bună	23	28,75
8	În ce segment de vârstă vă încadrați?	o Sub 25 de ani	6	7,50
		o 25-30 de ani	7	8,75
		o 30-35 de ani	27	33,75
		o 35-40 de ani	24	30
		o 40-50 de ani	11	13,75
		o Peste 50 de ani	5	6,25
9	Cât de mulțumit sunteți de beneficiile generate de Pilates asupra condiției fizice?	o Foarte mulțumit	46	57,50
		o Mulțumit	31	38,75
		o Indecisă	3	3,75
		o Deloc mulțumit	0	0
10	Ați recomanda activitățile Pilates cunoștințelor dumneavoastră?	o Da	79	98,75
		o Nu	1	1,25

Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului ne permit să conchidem asupra faptului că metoda Pilates are un efect benefic, semnificativ și sesizabil, asupra stării de condiției fizice a femeilor. În mod particular, femeile din segmentul de vârstă 30-40 ani prezintă particularități specifice ale condiției fizice și mentale generate de factori precum înaintarea în vârstă, stilul de viață sedentar sau preocuparea excesivă pentru viața profesională sau familială. Acestea confirmă prin intermediul răspunsurilor la chestionar beneficiile generate de practica Pilates asupra condiției fizice, resimțind: o flexibilitate articulară mai bună, elasticitate musculară îmbunătățită, îmbunătățiri ale echilibrului corpului, stabilitate emoțională sau scădere în greutate.

Într-o abordare concluzivă, se reliefează faptul că metoda Pilates reprezintă o activitate sportivă cu beneficii evidente asupra condiției fizice a practicantelor și care are un impact puternic asupra centrului sportiv prin creșterea gradului de satisfacție a clienților, a vizibilității activităților desfășurate și, implicit, a volumului veniturilor.

În urma rezultatelor prezentate pe parcursul prezentului capitol, se poate concluziona:

1. Managementul centrelor sportive prezintă particularități specifice industriei, fapt care determină necesitatea elaborării unui model de competență pentru managerul sportiv. Modelul de competență elaborat în baza metodologiei contribuie la dezvoltarea conceptului de manager sportiv și a modului în care managementul este implementat în organizațiile ce activează în industria sportului.

2. Centrele sportive reprezintă complexe de activități sportive, clienții fiind cei care decid activitatea pe care o vor practica, în funcție de preferințe, condiție fizică sau buget. Așadar, devine dificil de cuantificat care activitate sportivă este profitabilă și care reprezintă un element diferențiator de alte centre sportive concurente. Prin intermediul analizei situațiilor financiare anuale ale centrului sportiv supus analizei am identificat pentru fiecare disciplină cuantumul veniturilor anuale înregistrate.

3. Managementul unui centru sportiv reprezintă o activitate complexă însă performanțele manageriale sunt adeseori reflectate în cifra de afaceri sau profitabilitatea societății și în numărul de clienți. Existența unui element diferențiator în oferta de servicii sportive, precum activitățile Pilates, pot genera un avantaj competitiv față de alte centre sportive și implicit, creșterea veniturilor și a clientelei.

4. În vederea consemnării cadrului aplicativ al cercetării, experimentele de identificare a impactului metodei Pilates asupra condiției fizice a femeilor din grupul țintă au urmărit următoarele aspecte: dezvoltarea forței abdominale, îmbunătățirea mobilității coloanei vertebrale și elasticității musculare, dezvoltarea echilibrului și îmbunătățirea compoziției corporale. Totodată, prin intermediul metodei chestionarului au fost obținute informații privind efectele asupra condiției fizice, direct de la practicantele Pilates.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A IMPACTULUI METODEI PILATES ASUPRA MANAGEMENTULUI CENTRELOR SPORTIVE ȘI ASUPRA CONDIȚIEI FIZICE A PRACTICANTELOR

Lucrarea prezintă într-o manieră pragmatică importanța practicării exercițiilor fizice prin intermediul metodei Pilates, relevând beneficiile acesteia atât asupra fizicului cât și la nivel mental și spiritual. Metoda Pilates se conturează în jurul câtorva principii fundamentale. Pilates combină o serie de exerciții care sunt conectate într-o manieră specifică cu sistemul circulator, cu flexibilitatea și puterea unor zone caracteristice trupului uman [9]. Rutina exercițiilor conduce organismul către o stare de armonie, astfel încât părțile corpului lucrează ca un tot unitar. Spre deosebire de alte exerciții fizice, metoda Pilates nu pune accentul pe cantitate sau pe cât de mult trebuie să fii solicitat, ci ele trebuie să te facă să conștientizezi că întregul tău corp lucrează concomitent.

Conform analizei realizate în cadrul studiului privind managementul centrului sportiv, s-a constatat faptul că metoda Pilates reprezintă o activitate cu potențial de dezvoltare și generatoare de profit. Acest capitol prezintă, prin intermediul a patru experimente, beneficiile aduse stării de sănătate a clienților și, implicit, creșterea vânzărilor datorită acestei activități.

Discuții asupra studiului de caz privind evoluția economică a centrului sportiv în perioada 2017-2020 și impactul metodei Pilates asupra afacerii

Rezultatele studiului realizat pentru perioada 2017-2020 asupra situațiilor financiare anuale și asupra încasărilor realizate pe fiecare disciplină din oferta de servicii ale centrului sportiv relevă faptul că disciplina Pilates contribuie considerabil la realizarea cifrei de afaceri și la păstrarea clientelor. Faptul că centrul supus analizei este singurul pe o rază de aproximativ 1km care oferă activități Pilates reprezintă un avantaj competitiv față de restul furnizorilor de servicii sportive.

În urma analizei asupra centrului sportiv, concluzionăm prin a afirma că Pilates constituie o activitate care generează venituri considerabile acestuia (aproximativ 20-25% din cifra de afaceri) și poate fi considerat un element diferențiator față de concurență. Așa cum indică cifrele rezultate, se poate constata faptul că interesul acordat clientelor care frecventează această disciplină a dat roade, precum și diversificarea metodelor de antrenament aplicate, a instrumentelor și aparaturii folosite, și nu în ultimul rând alegerea unui instructor calificat și specializat în domeniul Pilates, au reprezentat elemente definiții în creșterea popularității acestei discipline și implicit a încasărilor pentru centrul sportiv.

Deși, în primă fază, Pilatesul poate lăsa impresia unei activități lipsite de vitalitate și dinamism, în profunzime, exercițiile solicită mobilitatea articulară și elasticitatea musculară precum și echilibrul în plan static și dinamic. Multitudinea accesoriilor utilizate în cadrul metodei au influențat în mod pozitiv popularitatea și vizibilitatea centrului sportiv. Necesitatea centrelor sportive de a include în oferta de servicii disciplina Pilates reiese din faptul că aceasta a devenit o activitate sportivă extrem de căutată în rândul tinerilor, dar mai ales în rândul persoanelor de vârstă a doua, beneficiile prezentate în prezenta cercetare stând la baza creșterii notorietății sale.

Îmbunătățirea condiției fizice prin intermediul exercițiilor Pilates

În cele ce urmează prezentăm rezultatele studiilor experimentale realizate pe eșantionul de femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani pentru a proba modul în care metoda Pilates influențează condiția fizică. Astfel, pornind de la ipoteza că exercițiile Pilates au un efect pozitiv asupra condiției fizice a femeilor, prin intermediul celor patru teste experimentale am reușit să obținem confirmarea beneficiilor aduse sănătății fizice și mentale.

Rezultatele testului privind dezvoltarea forței musculaturii abdominale cu ajutorul programelor Pilates

Tabelul 3.1. Test 1. Rezultatele testului de dezvoltare a forței musculaturii abdominale în funcție de vârstă (exprimat în număr de ridicări).

CALIFICATIV	SEGMENT DE VÂRSTĂ	
	30-35 de ani	35-40 de ani
Foarte bine	15	15
Bine	14	14
Mediu	13	13
Slab	11	6

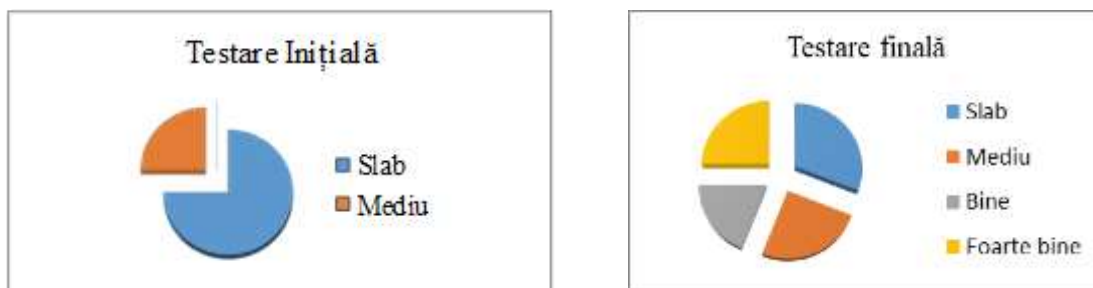


Figura 3.1. Test I. Reprezentarea grafică a interpretării rezultatelor la testul de forță musculară abdominală

Tabel 3.2. Test I. Interpretare statistico-matematică la testarea forței musculaturii abdominale:

Nr. Crt.	Indicatori statistici	Testare inițială	Testare finală
1.	X (media aritmetică)	8.625	11.875
2.	Mo (modulul)	9	10
3.	Me (mediana)	9	12.5
4.	S (abaterea standard)	±2.777	±3.117
5.	C.V. (coeficientul de variabilitate)	32.19%	26.24%

Datele culese și apoi interpretate statistico-matematic au fost întabulate realizând o imagine sintetică a principalelor valori avute în vedere. Interpretând și analizând datele, putem sublinia următoarele aspecte:

- La grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 8.625 repetări, în timp ce la testarea finală este de 11.875 repetări, progresul fiind de 3.25 repetări;
- La grupa experimentală, s-au obținut valori de 9 repetări la testarea inițială și de 12.5 repetări la testarea finală, progresul fiind de 3.5 repetări;
- Comparând rezultatele obținute la cele 2 testări se poate constata că la testarea finală valorile sunt mai ridicate observând în același timp o îmbunătățire, grupa experimentală având un grad de omogenitate mai bun la testarea finală [23].

Din punct de vedere al aplicațiilor practice pentru programele de tonifiere musculară trebuie să luăm în considerare ca reper caracteristicile contracției musculare. Ca activitate, în opinia majorității specialiștilor, contracția este analizată sub trei categorii:

- contracție izometrică – în care tensiunea internă crește fără să se modifice lungimea fibrei musculare;
- contracția izotonică – în care lungimea fibrei musculare se modifică producându-se mișcări articulare, tensiunea mușchiului fiind cvaziconstantă pe parcursul mișcării, iar forța musculară scade pe parcurs;
- contracția izochinetică – care reprezintă o contracție dinamică în care viteza este reglată cu rezistența, astfel încât să fie permanent proporțională cu forța dezvoltată, deci rezistența urmărește variațiile lungimii fibrei.

Rezistența mușchiului este disponibilitatea de execuție a unui efort prin exercițiile și activitatea musculară, pe o perioadă mai lungă de timp, sau capacitatea de a susține o contracție. Rezistența mușchiului este disponibilitatea de bază indispensabilă procesului de recuperare, putând deveni mai importantă decât forța propriu-zisă [25]. De obicei, testarea rezistenței musculare se face cu 15 - 40% din forța maximă sau cu numărul repetărilor posibile fără încărcare continuă.

Atât exercițiile de coordonare cât și programele din care fac parte trebuie să respecte principiile de gradare a dificultății lor. Aceste principii se referă la planuri, axe, sensuri ale mișcării și număr de segmente care realizează mișcările respective. La acestea se adaugă și unele recomandări.

În urma aplicării programelor Pilates ca variabilă independentă la grupa experiment se pot formula următoarele concluzii:

Aplicând variabila independentă s-a putut constata că talia (înălțimea) nu s-a modificat deoarece vârstele cuprinse în experiment își încheiaseră procesul de creștere, dar nu putem spune același lucru despre greutate care a înregistrat un progres semnificativ, posibil influențat și de alimentație.

S-a înregistrat, de asemenea, un progres semnificativ al indicilor de forță, la nivelul centurii scapulare și membrelor superioare, a indicilor de forță abdominală și a capacității de memorie motrică față de aceeași indici ai grupei experiment.

Rezultatele testului privind dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare prin metoda Pilates

Tabel 3.3. Test II. Rezultatele testului de mobilitate și elasticitate, după vârstă

CALIFICATIV	SEGMENT DE VÂRSTĂ	
	30-35 de ani	35-40 de ani
Foarte bine	41 cm	39 cm
Bine	36 cm	35 cm
Mediu	31 cm	31 cm
Slab	25 cm	25 cm

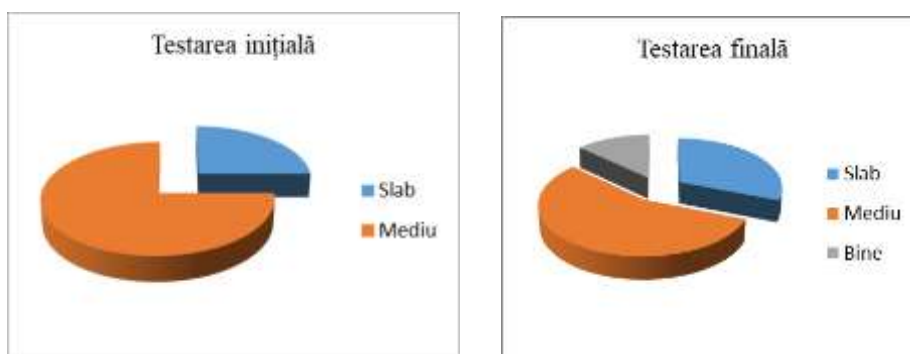


Figura 3.3. Test II. Reprezentarea grafică a interpretării rezultatelor la testul de mobilitate și elasticitate

Tabel 3.4. Test II. Interpretare statistico - matematică la testarea mobilității și supleței

Nr.crt.	Indicatori statistici	Testare inițială	Testare finală
1	X (media aritmetică)	26.75	30.25
2	Mo (modulul)	31	25
3	Me (mediana)	27	30
4	S (abaterea standard)	±4.932	±4.219
5	C.V. (coeficientul de variabilitate)	18.43%	13.94%

Interpretând și analizând datele, putem sublinia faptul că s-a îmbunătățit considerabil gradul de elasticitate a mușchilor posteriori ai coapsei, și astfel clientele pot executa unele exerciții pe care înainte nu le puteau face la capacitate maximă. De asemenea, în urma exercițiilor pentru îmbunătățirea mobilității coloanei vertebrale în plan anterior, s-au înregistrat beneficii privind corectitudinea și ușurința executării mijloacelor specifice Pilates-ului dar și mișcărilor uzuale, folosite zilnic. Vorbind despre amplitudinea mișcării în sensul de mărire a mobilității articulare, se impune următoarea precizare: într-un lanț cinematic deschis, așa cum de altfel se întâlnește și în gimnastică, amplitudinea mișcării fiecărui segment în spațiu trebuie analizată, luând în considerare mobilitatea segmentelor învecinate cu care se articulează.

Pentru a putea realiza cercetarea amplitudinii mișcării în condițiile amintite, s-a impus necesitatea aprecierii acestei calități după criterii obiective, prin măsurători exprimate în centimetri. La grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 26.75 cm, pe când la testarea finală este de 30.25 cm, progresul înregistrat fiind de 3.5 cm. La grupa experimentală, s-au obținut valori cuprinse între 27 cm, la testarea inițială și de 30 cm la testarea finală, progresul fiind de 3 cm. Comparând rezultatele obținute se poate constata că valorile grupei experimentale au o omogenitate mai bună.

Progresul realizat se datorează în primul rând lucrului cu o mare varietate de mijloace la clasa experimentală și a dezvoltării mobilității sub toate formele ei de manifestare.

Măsurătorile efectuate de-a lungul experimentului au dus la următoarele constatări:

- Mobilitatea bună se întâlnește destul de rar și ea constituie un aspect strict individual, atât ca manifestare nativă cât și ca dezvoltare ulterioară;
- Cele mai frecvente cazuri sunt cele în care individul prezintă o tendință timpurie spre o mobilitate care se poate manifesta diferențiat la nivelul diferitelor articulații;
- Cazurile extreme, a celor cu rigiditate nativă pronunțată cât și a celor cu o hiperlaxitate articulară, nu dau randamentul scontat într-o perioadă de pregătire [27].

Este cunoscut și demonstrat faptul că prin exerciții de tip Pilates se obțin rezultate superioare finale la testul de mobilitate. Așa s-a întâmplat și în experimentul de față, în care rezultatele finale la testul de mobilitate au fost superioare celor inițiale. Acest lucru ne permite să afirmăm cu certitudine că programele Pilates au contribuit la realizarea esteticii corporale și la îmbunătățirea condiției fizice a practicantelor, ipoteza lucrării fiind astfel confirmată.

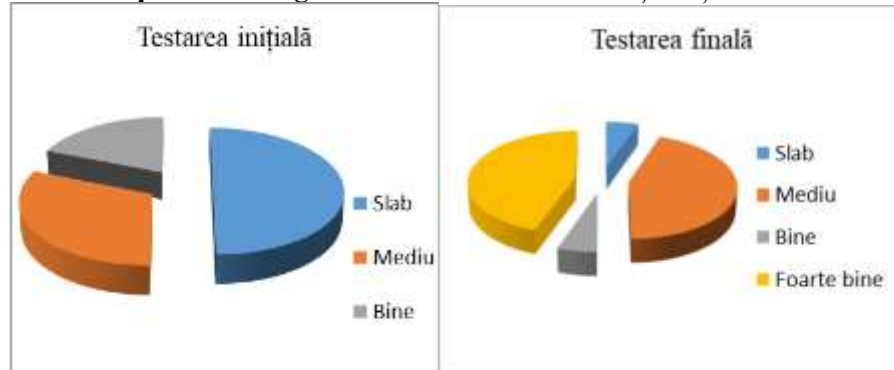
Rezultatele testului privind formarea și dezvoltarea echilibrului prin metoda Pilates

Tabelul 3.5. Test III. Interpretarea rezultatelor testului de echilibru după vârstă

CALIFICATIV	SEGMENT DE VÂRSTĂ	
	30-35 de ani	35-40 de ani
Foarte bine	0 dezechilibrări	0 dezechilibrări
Bine	1 dezechilibrări	1 dezechilibrări
Mediu	2 dezechilibrări	3 dezechilibrări
Slab	5 dezechilibrări	6 dezechilibrări

Tabel 3.6. Test III. Interpretare statistico-matematică la testarea echilibrului

Nr.crt	Indicatori statistici	Testare inițială	Testare finală
1.	X (media aritmetică)	3.375	1.875
2.	Mo (modulul)	3	2
3.	Me (mediana)	3	2
4.	S (abaterea standard)	± 1.087	± 0.718
5.	C.V. (coeficientul de variabilitate)	32.20%	28.29%

Figura 3.7. Test III. Reprezentarea grafică a valorilor medii inițiale și finale la testul de echilibru

La grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 3.375 cm, pe când la testarea finală este de 1.875 cm, progresul fiind de 1.5 cm. La grupa experimentală, s-au obținut valori de 3 dezechilibrări la testarea inițială și de 2 dezechilibrări la testarea finală, progresul fiind de 1 dezechilibrare. Comparând rezultatele obținute de aceste testări se poate constata faptul că la testarea finală valorile sunt mai scăzute observând în același timp o îmbunătățire a echilibrului. Grupa experimentală având un grad de omogenitate mai bun la testarea finală [26].

Din datele prezentate atât sub formă tabelară cât și sub formă grafică se poate concluziona faptul că, deprinderea motrică și echilibru pot fi perfecționate și la vârstă adultă doar dacă se respectă un plan de pregătire bine conturat. Dezvoltarea simțului echilibrului și al orientării în spațiu are ca rezultat creșterea nivelului de pregătire generală. Perfecționarea echilibrului se poate realiza cu o dotare materială minimă (bănci de gimnastică, bârne de lemn etc), nefiind necesară aparatură specială, condiția ca această deprindere motrică utilitar-aplicativă să poată fi educată, este ca atitudinea corporală din timpul exercițiilor de echilibru să fie una corectă, un rol important având și parcursurile aplicative.

Mișcarea funcțională se referă la capacitatea fizică de a-și asuma o postură eficientă prin coordonarea corespunzătoare a mobilității și stabilității în timp ce execută un model de mișcare de bază. Pentru a realiza acest lucru, este necesar să se asigure suficient de mulți factori precum stabilitatea nucleului și domeniul de mișcare.

Stabilitatea fizică, care asigură controlul corpului într-o manieră echilibrată, înseamnă activarea mușchilor din miezul corpului. Aceste exerciții prezintă multiple valențe pozitive și efecte benefice manifestate atât sub aspect fizic cât și psihic.

Este cunoscut și demonstrat faptul că prin exerciții de tip Pilates se obțin rezultate finale superioare la testul de echilibru. Așa s-a întâmplat și în experimentul de față, în care rezultatele finale la testul de echilibru au fost superioare celor inițiale, fapt datorat unei dozări corespunzătoare.

Rezultatele testului privind efectele exercițiilor Pilates asupra compoziției corporale

Tabelul 1. Media aritmetică a vârstei și înălțimii cu valori de deviație standard aparținând grupului experimental și celui de control

Variabile	Grup experimental (N=20)	Grup de control (N=10)
Vârsta (ani)	34.83 \pm 5.24	35.38 \pm 4.62
Înălțimea corpului (cm)	163 \pm 4.82	161 \pm 4.93

Tabelul 2. Greutatea corporală (kg) și indicele de masă corporală (kg/m²), rezultatele pre-test (X±SS) și post-test (X±SS) ale femeilor care au participat la cercetare în grupul experimental și în grupul de control.

Variabile	Grup experimental (N=20)				Grup de control (N=10)			
	Pre-Test	Post-Test	t	p	Pre-test	Post-test	t	p
Greutatea corporală (kg)	67.13±9.72	65.64±9.49	3.28	0.00*	66.60±7.43	66.42±11.19	0.12	0.90
IMC (kg/m ²)	25.15±3.78	24.59±3.71	3.35	0.00*	25.63±2.86	25.60±4.64	0.05	0.96

*p <0.01

După cum se poate observa în Tabelul 2, există o diferență semnificativă între greutatea corporală și valorile pre-test și post-test ale IMC la femeile cărora li s-a aplicat programul de exerciții Pilates (p <0,01). În timp ce valoarea pre-test a greutății corporale aparținând femeilor care făceau exerciții Pilates a fost de 67,13±9,72, valoarea post-test a fost una mai mică, de 65,64±9,49. S-a demonstrat că valoarea pre-test a IMC la femeile care făceau exerciții Pilates a fost de 25,15 ± 3,78, în timp ce valoarea post-test a scăzut la 24,59±3,35. S-a observat o scădere atât a mediei greutății corporale cât și a IMC la femeile incluse în grupul experimental. Mai mult, nu a fost identificată o diferență semnificativă între valorile pre-test și post-test ale greutății corporale și IMC la femeile din grupul martor/de control.

Rezultatele testului au reliefat o diferență semnificativă între greutatea corporală și valorile IMC (indicele de masă corporală) pre-test și post-test la femeile care au urmat schema de antrenamente Pilates din cadrul testului. Totodată, a fost observată o scădere atât a mediei greutății corporale, cât și a valorii IMC la femeile incluse în grupul experimental. Nu a fost identificată o diferență semnificativă între greutatea corporală și valorile pre-test și post-test ale IMC aparținând femeilor din grupul martor/de control. Rezultatele testului confirmă ipoteza că exercițiile Pilates au un efect pozitiv asupra greutății corporale cât și asupra IMC.

În urma rezultatelor prezentate pe parcursul prezentului capitol, se poate concluziona:

- Programele experimentale concepute și aplicate au condus la realizarea obiectivelor și la confirmarea ipotezelor cercetării.
- Managementul eficient al centrului sportiv poate face diferența între succesul sau insuccesul organizației sportive. Dacă managerul sportiv deține cunoștințele și abilitățile stabilite în modelul de competență, centrul sportiv va fi mai eficient, atât din punct de vedere organizatoric și funcțional, dar și din punct de vedere al rezultatelor financiare.
- Includerea activităților de tip Pilates în oferta de servicii a centrului sportiv contribuie la atragerea de noi clienți și la menținerea clienților existenți și, în mod implicit, la creșterea veniturilor societății.
- Programele de exerciții Pilates folosite în cadrul testelor au acționat în direcții diferite ale dezvoltării condiției fizice (dezvoltarea forței abdominale, îmbunătățirea mobilității coloanei și elasticității musculare, dezvoltarea echilibrului, îmbunătățirea compoziției corporale), iar rezultatul final constă în faptul că practica metodei Pilates contribuie în mod indubitabil la îmbunătățirea condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani.
- Prin aplicarea celor patru experimente din cadrul cercetării, se observă la finalul acestora, evaluarea tonusului muscular reprezentat prin valoarea indicilor testelor, demonstrând creșteri semnificative pentru: tonifierea musculaturii abdominale, mobilitatea coloanei vertebrale în plan anterior și elasticitatea mușchilor posteriori ai coapsei, îmbunătățirea considerabilă a echilibrului static și dinamic, precum și îmbunătățirea compoziției corporale, confirmând validarea ipotezelor cercetării, având loc modificări adaptative semnificative, la nivelul grupelor musculare vizate.
- Rezultatele chestionarului aplicat practicantelor Pilates confirmă beneficiile resimțite la nivelul sănătății fizice și mentale și validează rezultatele obținute în etapa experimentală.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Rezultatele cercetării teoretice și aplicative obținute ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Analiza literaturii de specialitate cu privire la metoda Pilates ne-a confirmat faptul că până în prezent nu au fost realizate cercetări fundamentate științific privind impactul Pilates asupra condiției fizice a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, în special privind efectele asupra forței abdominale, echilibrului, mobilității coloanei vertebrale și elasticității musculaturii, dar și la nivelul compoziției corporale. Nu există niciun studiu cu privire la modul în care Pilates poate influența managementul unui centru sportiv prin modificări ale cuantumului veniturilor și cheltuielilor dar și a numărului de clienți.

2. Analiza particularităților de vârstă ale femeilor de 30-40 de ani din punct de vedere motric, fiziologic și psihologic ne-a permis să constatăm că trebuie acordată o atenție deosebită menținerii și îmbunătățirii condiției fizice a femeilor, metoda Pilates reprezentând mediul optim de desfășurare a activităților motrice eficiente în vederea atingerii acestui obiectiv.

3. Aplicarea conceptelor manageriale în cadrul activităților centrelor sportive acționează în favoarea tuturor persoanelor implicate - proprietarii afacerii, angajați, clienți. Managementul centrului sportiv poate identifica activități sportive care să constituie elemente diferențioare față de concurență și care deopotrivă să determine atragerea de clienți noi și să majoreze veniturile organizației. Managementul eficient al unei organizații sportive depinde în mare măsură de competențele deținute de persoana care deține funcția de Manager Sportiv. Prin urmare, accentul trebuie pus pe noțiunile de leadership, motivarea angajaților și cultura organizațională.

În urma analizei asupra situațiilor financiare a centrului sportiv în perioada 2017-2020, concluzionăm prin a afirma că Pilates constituie o activitate care generează venituri considerabile acestuia (aproximativ 20-25% din cifra de afaceri) și poate fi considerat un element diferențiator față de concurență.

4. Impactul exercițiilor Pilates asupra condiției fizice a fost analizat prin studiul aprofundat al literaturii științifice de specialitate și ulterior probat la nivel experimental pe grupul țintă ales în cercetare - femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani. Testele aplicate în faza experimentală - testul privind dezvoltarea forței abdominale, testul privind dezvoltarea echilibrului, testul privind îmbunătățirea mobilității coloanei vertebrale și elasticității musculaturii dar și testul privind modificarea compoziției corporale, au demonstrat prin mijloace obiective efectele benefice pe care le are practica Pilates asupra eșantionului de femei inclus în cercetare. Ulterior, efectele benefice au fost confirmate și validate printr-o metodă de cercetare diferită, datele fiind obținute direct de la clientele centrului sportiv care frecventează antrenamentele de Pilates.

Rezultatele testului privind dezvoltarea forței musculare abdominale, realizat pe un eșantion de 16 femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, ne-au evidențiat faptul că în cazul grupei experimentale se remarcă îmbunătățiri ale forței musculare abdominale ca urmare a practicării exercițiilor Pilates, media aritmetică la testarea inițială fiind de 8,625 repetări, în timp ce la testarea finală este de 11,875 repetări, progresul fiind de 3,25 repetări. În cadrul experimentului, valoarea mediană a grupei experimentale a înregistrat valori de 9 repetări la testarea inițială și de 12,5 repetări la testarea finală, progresul fiind de 3,5 repetări. Având în vedere rezultatele colectate și interpretate, putem constata că metoda Pilates poate contribui la dezvoltarea forței abdominale a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani.

Rezultatele testului privind dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare prin metoda Pilates, realizat pe un eșantion de 16 femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, ne-au evidențiat faptul că participantele din grupa experiment au obținut valori mediane de 27 cm, la testarea inițială și de 30 cm la testarea finală, progresul fiind de 3 cm. Progresul realizat se datorează în primul rând lucrului cu o mare varietate de mijloace la clasa experimentală și a dezvoltării mobilității sub toate formele ei de manifestare. Astfel, comparând rezultatele obținute se poate constata că valorile grupei experiment confirmă faptul că metoda Pilates îmbunătățește condiția fizică a femeilor prin dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare.

Rezultatele testului de echilibru, realizat pe un eșantion de 16 femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, ne-au arătat că la grupa experimentală, media aritmetică la testarea inițială este de 3,375 cm, pe când la testarea finală este de 1,875 cm, progresul fiind de 1,5 cm. Valoarea mediană înregistrată la grupa experimentală, a fost de 3 dezechilibrări la testarea inițială și de 2 dezechilibrări la testarea finală, progresul fiind de 1 dezechilibrare. Comparând rezultatele obținute de aceste testări se poate constata faptul că la

testarea finală valorile sunt mai scăzute, rezultând o îmbunătățire a echilibrului femeilor care au participat la experiment.

Rezultatele testului privind modificarea compoziției corporale realizat pe un eșantion de 30 de femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, au demonstrat că în timp ce valoarea pre-test a greutateii corporale aparținând femeilor care făceau exerciții Pilates a fost de $67,13 \pm 9,72$, valoarea post-test a fost una mai mică, de $65,64 \pm 9,49$. S-a demonstrat că valoarea pre-test a IMC la femeile care făceau exerciții Pilates a fost de $25,15 \pm 3,78$, în timp ce valoarea post-test a scăzut la $24,59 \pm 3,35$. S-a observat o scădere atât a mediei greutateii corporale cât și a IMC la femeile incluse în grupul experimental. Mai mult, nu a fost identificată o diferență semnificativă între valorile pre-test și post-test ale greutateii corporale și IMC la femeile din grupul martor/de control. Rezultatele testului au reliefat o diferență semnificativă între greutatea corporală și valorile IMC (indicele de masă corporală) pre-test și post-test la femeile care au urmat schema de antrenamente Pilates din cadrul testului. Totodată, a fost observată o scădere atât a mediei greutateii corporale, cât și a valorii IMC la femeile incluse în grupul experimental. Nu a fost identificată o diferență semnificativă între greutatea corporală și valorile pre-test și post-test ale IMC aparținând femeilor din grupul martor/de control. Rezultatele testului confirmă ipoteza că exercițiile Pilates au un efect pozitiv asupra greutateii corporale cât și asupra IMC.

Rezultatele cercetărilor sociologice efectuate pe un număr de 80 de femei care frecventează activitățile din cadrul centrului sportiv ne-au reliefat îmbunătățirile observate de către participantele la studiu asupra stării de sănătate/condiției fizice în urma practicării Pilates. Conform analizei statistice a răspunsurilor, 97,5% dintre respondente susțin că au sesizat o îmbunătățire a flexibilității articulare, 95% o elasticitate musculară îmbunătățită, 66,25% o îmbunătățire a echilibrului corpului, 27,5% o stabilitate emoțională îmbunătățită iar 17,5% o scădere în greutate.

5. Pilates reprezintă o activitate sportivă preferată de femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani atât pentru beneficiile vizibile asupra stării de sănătate fizică și psihică dar și pentru alte caracteristici precum: exercițiile cu grad scăzut de risc de accidentare, activitate de grup și posibilitatea de a socializa, muzica antrenantă și diversitatea exercițiilor. Activitățile Pilates ar trebui să facă parte din oferta de servicii a oricărui centru sportiv sau club wellness, fiind o disciplină în tendințe și care are posibilitatea de a influența menținerea clientelei și viabilitatea organizației sportive.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante în teză constau în fundamentarea științifică și metodologică a faptului că activitățile Pilates constituie un element diferențiator pe piața serviciilor sportive, impactând în mod benefic atât condiția fizică a femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani, cât și obiectivele de management ale centrelor sportive, respectiv creșterea numărului de clienți și a veniturilor obținute.

În urma cercetărilor întreprinse și a rezultatelor în urma cercetării se desprind următoarele aspecte și recomandări:

1. În urma analizei desfășurate vizând impactul metodei Pilates asupra managementului centrelor sportive dar și ca urmare a elaborării unui model de competență pentru managerul sportiv, considerăm oportună inițierea unor cursuri certificate pentru ocupația de “Manager sportiv” în vederea instruirii aprofundate a persoanelor care activează în acest domeniu. Participanții la un asemenea curs ar putea dobândi cunoștințele teoretice și practice necesare implementării conceptelor de management la nivelul organizațiilor sportive, aspect care ulterior ar influența rezultatele centrelor sportive și ar stabili standarde mai ridicate pentru calitatea serviciilor oferite.

3. Promovarea și utilizarea în cadrul centrelor sportive a *Ghidului privind Metoda Pilates*. Promovarea acestui ghid poate determina creșterea interesului pentru Pilates, subliniind beneficiile pe care le aduce asupra stării de sănătate a practicanților și, indirect, îmbunătățirea încasărilor și numărului de clienți la nivelul centrului sportiv;

4. Demonstrat fiind impactul pozitiv pe care îl are disciplina Pilates asupra managementului și veniturilor centrelor sportive, această activitate sportivă trebuie promovată în special în rândul femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani fiind eșantionul de clientelă cel mai potrivit și asupra cărora au fost demonstrate efecte benefice asupra stării de sănătate.

BIBLIOGRAFIE

1. AHEARN E.L., GREENE, A., LASNER, A., Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age, *Journal of Dance Medicine & Science*, 22(4), 2018, p. 192–202, doi: 10.12678/1089-313X.22.4.192.
2. ALADRO-GONZALVO A.R., ARAYA-VARGAS G.A., MACHADO-DÍAZ M., ALAZAR-ROJAS W.P., Pilates-based exercise for persistent, non-specific low back pain and associated functional disability: a meta-analysis with meta-regression. *J Bodyw Mov Ther.* 2013;17(1):125–136.
3. ALEXE N., *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
4. ALONSO D. S M., FERRAN C. M., *Management, marketing and economy in sports organizations*, Ed. Routledge, Volume 23, 2020 - Issue 2, 2019
5. ATILGAN E., TARAKCI D., YILDIZ A., MUTLUAY F., ALGUN C., Clinical Pilates Training Assessment of Body Awareness and Flexibility of Physiotherapy Students. *Hacettepe Uni Faculty of Health Sci J.* 2015.
6. BAŞTUĞ GÜLSÜM, ÖZCAN RABIA, GÜLTEKIN DUYGU, GÜNAY ÖMER, The Effects of CrossFit, Pilates and Zumba Exercises on Body Composition and Body Image of Women in *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, Volume 2, Number 1, 22-29, 2016.
7. CHIRAZI M., *Metode de cercetare în educație fizică și sport*, Curs IFR, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2012.
8. BREIBART J., *Standin Pilates, Strengthen and Tone Your Body Wherever You Are*, Ed, John Wiley & Sons, Inc., Canada, 2005.
9. CALDWELL K., ADAMS M., QUIN R., HARRISON M., GREESON J., “Pilates, Mindfulness and Somatic Education” în *Journal of dance & somatic practices* vol. 5,2 (2013): 141-153. doi:10.1386/jdsp.5.2.141_1.
10. CHERYL B. T., *Women and health Psychology*, New Jersey, 1944.
11. DESENSI J., ROSENBERG D., *Ethics in Sport Management. Fitness Information Technology*, Morgantown, WV, 1996.
12. EPURAN M., *Metodologia cercetării științifice în activitățile corporale*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1995.
13. GARCÍA-SOIDÁN J.L., GIRALDEZ V.A., CACHÓN ZAGALAZ J., LARA-SÁNCHEZ A.J., Does pilates exercise increase physical activity, quality of life, latency, and sleep quantity in middle-aged people? *Percept Mot Skills*, 119(3):838–850, 2014.
14. GARCIA PASTOR T., AZNAR LAIN S., *Práctica del método Pilates: cambios en composición corporal y flexibilidad en adultos sanos. Apunts. Medicina de l'Esport*, 46(169), 17-22, 2011.
15. ISPAS A. M., *Optimizarea condiției fizice a populației adulte prin folosirea programelor pe aparatura Pilates*, București, 2018.

16. KEANE S., Pilates For Core Strength, Ed. PRC Publishing, London, 2005.
17. KLUKA D.A., GOSLIN A., MENDEZ C., MAGALY E., Women, Sport and Physical Activity, The Russian Journal Of Physical Education And Sport, Volume 12 No., p. 33-41, 2017.
18. KOFOTOLIS N., KELLIS E., VLACHOPOULOS S.P., GOUITAS I., THEODORAKIS Y., Effects of Pilates and trunk strengthening exercises on health-related quality of life in women with chronic low back pain. *J. Back Musculoskelet Rehabil.*; 29(4):649–659, 2016.
19. KULCSAR, Ș., Gimnastica aerobică, Ed. Clusium, Cluj Napoca, 2000.
20. LATEY P., Updating the principles of the pilates method-part 2, *J Bodyw Mov Ther.*;6(2), 2002.
21. LEE H.T., OH H.O., HAN H.S., JIN K.Y., ROH H.L., Effect of mat Pilates exercise on postural alignment and body composition of middle-aged women. *J Phys Ther Sci.* 28:1691–1695, 2016.
22. MARCU V., BUHUȘ S., Abordarea sistemică a managementului organizațiilor sportive, în *Analele Universității din Oradea, Fascicula Educație Fizică și Sport*, Editura Universității din Oradea, 2011.
23. NICA I.T., BUDEVICI-PIUIU A., Abdominal Strength Development Using The Pilates Programs, *Cultura Fizică Recreativă Și De Recuperare*, Nr. 31-2, Chișinău, 2018.
24. NICA I.T., BUDEVICI-PIUIU A., The Management of Sports Activities within a Fitness Center, *Sport & Society*, Vol. 19, p. 27-37, Issue 2, Iași, 2019, <https://doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.53>.
25. NICA I.T., Development Of Spine Mobility And Muscle Elasticity Through The Pilates Method, *Sport & Society*, Vol. 19, Issue 1, p. 71-77, Iași 2019.
26. NICA I.T., The Development Of Abdominal Strength By Means Of Pilates Programs, *Sport & Society*, Vol. 18 Issue 2, p. 40-42, Iași, 2019.
27. NICA I.T., The Role Of The Pilates Method In The Formation And Development Of The Body Balance, *Sport & Society*, Vol. 19 Issue 1, p78-83. 6p. Iași, 2019.
28. TATARU Ș.R., NICA I.T., Privacy & Data Protection in Sport Industry. *Sport & Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, Vol. 20, Issue 1, Iași, 2020.
29. TATARU I.T., Sports center management: competence structure model for sport managers, *Sport & Society*, Vol. 20 Issue 2/2020, Iași, 2020.
30. NUȚ R.A., Pilates method and its benefits on the body, *Educatio Artis Gymnasticae*, Cluj-Napoca, 2009.
31. OTMAN A.S., DEMIREL H., SADE A., *Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri*. Ankara: Sinem Ofset; 1998.
32. PETCU C.I., Implicațiile programelor specifice de tonifiere musculară și stretching asupra organismului persoanelor cu atitudini deficitare, din perspectivă profilactică, Teză de doctorat – Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București, 2019.

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

1. **Tataru I.T.**, *Sports center management: competence structure model for sport managers*, Sport & Society, Vol. 20 Issue 2/2020, DOI:10.36836/2020/2/6, 7p., Iași, 2020.
2. Tataru Ș.R., **Nica I.T.**, *Privacy & Data Protection in Sport Industry*, Sport & Society, Vol. 20 Issue 1/2020, DOI:10.36836/2020/1/12, 9p, Iași, 2020.
3. **Nica I.T.**, Budevici-Puiu A., *The Management of Sports Activities within a Fitness Center*, Sport & Society, Vol. 19, p.27-37, 10p., Issue 2, Iași, 2019.
4. **Nica I.T.**, *Development Of Spine Mobility And Muscle Elasticity Through The Pilates Method*, Sport & Society, Vol. 19 Issue 1, p. 71-77. 7p., Iași 2019.
5. **Nica I.T.**, *The Development Of Abdominal Strength By Means Of Pilates Programs*, Sport & Society, Vol. 18 Issue 2, p. 40-42. 3p., Iași, 2019.
6. **Nica I.T.**, *The Role Of The Pilates Method In The Formation And Development Of The Body Balance*, Sport & Society, Vol. 19 Issue 1, p.78-83. 6p. Iași, 2019.
7. **Nica I.T.**, *Rolul Metodei Pilates în formarea în formarea și dezvoltarea echilibrului*, International Scientific Congress, “Sport. Olympism. Health”, Septembrie 19-21.2019, Chișinău, Republic of Moldova.
8. **Nica I.T.**, Budevici-Puiu A., *Abdominal Strength Development Using The Pilates Programs*, Cultura Fizică Recreativă Și De Recuperare, Nr. 31-2, Chișinău, 2018.

PARTICIPĂRI LA CONFERINȚE ȘTIINȚIFICE

1. **Conferința Națională Fairhap “I fair play and happiness through sports”** din 23 noiembrie 2018, în orașul Iași, România, cu lucrarea: “*Dezvoltarea Forței Abdominale Cu Ajutorul Programelor Pilates*”/„*Development Of Abdominal Power With The Help Of Pilates Programs*”.
2. **International Scientific Congress, “Sport. Olympism. Health”**, 19-21 Septembrie 2019, Chișinău, Republic of Moldova, cu lucrarea: “*Rolul Metodei Pilates în formarea în formarea și dezvoltarea echilibrului*”.
3. **Conferința Științifică Internațională „Dimensiuni etice și sociale în administrație publică și drept”**, eveniment organizat de Facultatea de Drept și Științe Administrative a Universității Ștefan cel Mare Suceava și asociat cu Research Center and Humanistic Science Lumen din Iași, 26-27 noiembrie 2020, Suceava, cu lucrarea “*Legal and Ethical Implications of Personal Data Processing within Sports Centres*”.

ADNOTARE

Nica Irene Teodora

„Impactul metodei Pilates asupra managementului centrelor sportive și condiției fizice”
Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2021

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie – 243 surse, 118 pagini, 5 anexe, 26 figuri, 16 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 8 articole științifice și prezentate în cadrul a 3 conferințe științifice.

Cuvinte-cheie: management, Pilates, centru sportiv, echilibrul corpului, compoziție corporală, coloana vertebrală, mușchii coapsei, forța abdominală.

Scopul cercetării constă în studierea fenomenului de justificare teoretică și verificare experimentală a eficacității condițiilor organizatorice și pedagogice pentru îmbunătățirea condiției fizice a femeilor din categoria de vârstă cuprinsă între 30 și 40 de ani prin metoda Pilates. Această metodă este analizată din două perspective, cea a centrului sportiv, care urmărește creșterea notorietății și a veniturilor, și cea a practicantului, interesat cu precădere de beneficiile aduse asupra stării generale de sănătate. Astfel, cercetarea abordează cele două elemente într-un studiu cu valențe interdisciplinare, dovedind pe baza metodelor de cercetare folosite, impactul pozitiv al metodei Pilates atât asupra condiției fizice a femeilor, dar și asupra veniturilor și clientelei centrului sportiv.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea conceptului de management în cadrul cluburilor sportive;
2. Elaborarea unui model de competențe pentru managerul unui centru sportiv;
3. Analiza impactului Metodei Pilates asupra managementului și veniturilor centrelor sportive;
4. Argumentarea experimentală și valorificarea eficienței privind îmbunătățirea condiției fizice ale femeilor cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 ani prin programe specifice metodei Pilates.

Noutatea și originalitatea cercetării constă tratarea unei teme neabordate anterior de către literatura de specialitate prin abordarea conceptelor de management și Pilates într-un studiu cu valențe interdisciplinare, dovedind pe baza metodelor de cercetare folosite, impactul pozitiv al metodei Pilates atât asupra condiției fizice a femeilor, dar și asupra veniturilor și clientelei centrului sportiv.

Problema științifică importantă soluționată rezidă în elaborarea ghidului teoretico-practic (exerciții de tip Pilates), în selectarea, organizarea, fundamentarea teoretică și experimentală a conținuturilor generatoare de strategii personalizate pentru femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 40 de ani.

Semnificația teoretică. O importanță deosebită este acordată consolidării și menținerii sănătății precum și formării unui stil de viață sănătos pentru femeile cu vârste cuprinse între 30 și 40 de ani. Metoda Pilates poate constitui o modalitate eficientă de a îmbunătăți condiția fizică a femeii, fiind probat pe parcursul prezentei lucrări impactul pozitiv pe care această disciplină îl poate avea asupra dezvoltării forței abdominale, echilibrului, compoziției corporale și îmbunătățirii mobilității coloanei vertebrale și a elasticității musculare. Organizarea corectă și sistematică a activității fizice a femeii și un stil de viață sănătos în această perioadă de vârstă pot încetini regresia stării fizice și psihice a corpului acesteia. În același timp, componenta managerială a centrelor sportive din țară nu acordă importanță adaptării ofertelor de servicii pentru a pune la dispoziția femeilor cu vârsta între 30 și 40 de ani activități personalizate, element lipsă care poate impacta negativ bugetul de venituri al organizației.

Valoarea aplicativă a cercetării este dată de posibilitățile multiple de aplicare și implementare în managementul centrelor sportive a antrenamentelor de Pilates, ce pot contribui deopotrivă la creșterea satisfacției clienților care vor resimți beneficiile supra condiției fizice, dar și la dezvoltarea organizației prin creșterea cifrei de afaceri și a numărului de clienți.

Implementarea rezultatelor cercetării științifice. Rezultatele obținute au fost verificate și constituie îmbunătățiri considerabile în ceea ce privește starea de sănătate și condiția fizică a femeilor cuprinse în experiment, determinate de implementarea celor patru categorii de exerciții de tip Pilates.

АННОТАЦИЯ

Ника Ирене Теодора

«Влияние метода пилатеса на управление спортивными центрами и физическое состояние»
Докторская диссертация в области педагогических наук. Кишинев, 2021г.

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография - 243 источников, 118 страниц, 5 приложений, 26 рисунков, 16 таблицы. Полученные результаты были опубликованы в 8 научных статьях, и две другие статьи были защищены на 3 научных конференциях.

Ключевые слова: управление, Пилатес, спортивный центр, равновесие тела, состав тела, позвоночник, мышцы бедра, сила живота.

Цель исследования - изучить феномен теоретического обоснования и экспериментальной проверки эффективности организационно-педагогических условий физического воспитания женщин 30-40 лет методом пилатеса. Этот метод анализируется с двух точек зрения: спортивного центра, цель которого - повысить известность и доход, и практикующего специалиста, который в основном заинтересован в пользе, приносимой для общего состояния здоровья. Таким образом, исследование рассматривает два элемента в междисциплинарном исследовании, доказывая на основе использованных методов исследования положительное влияние метода пилатеса как на физическое состояние женщин, так и на доход и клиентуру спортивного центра.

Цели исследования:

1. Изучение концепции управления в спортивных центрах;
2. Разработка модели структуры компетенций для спортивных менеджеров;
3. Анализ влияния метода пилатеса на управление и доходы спортивных центров;
4. Экспериментальное обоснование эффективности улучшения физического состояния женщин в возрасте от 30 до 40 лет с помощью специальных программ пилатеса.

Новизна и оригинальность исследования заключаются в анализе темы, ранее не освещавшейся в научной литературе, путем подхода к концепциям менеджмента и пилатеса в исследовании с междисциплинарными элементами, доказывающих на основе использованных методов исследования положительное влияние пилатеса на физическое состояние женщин, а также доход и клиентура спортивного центра.

Решенная важная научная проблема заключается в разработке теоретико-практического руководства (упражнения пилатеса), в выборе, организации, теоретическом и экспериментальном обосновании содержания, генерирующего индивидуальные стратегии для женщин в возрасте от 30 до 40 лет.

Теоретическое значение. Особое внимание следует уделять укреплению и поддержанию здоровья, а также формированию здорового образа жизни у женщин в возрасте от 30 до 40 лет. Метод пилатеса может быть эффективным способом улучшения физического состояния женщины, поскольку доказано положительное влияние этого метода на развитие силы живота, равновесия, композиции тела, а также на улучшение подвижности позвоночника и эластичности мышц. Правильная и систематическая организация физической активности женщины и здоровый образ жизни в этом возрасте могут замедлить регресс физического и психического состояния ее организма. В то же время управленческий компонент спортивных центров в стране не придает значения адаптации предложений спортивных услуг для предоставления женщинам в возрасте от 30 до 40 лет индивидуальной деятельности, что может негативно повлиять на доходный бюджет организации.

Практическая ценность исследования Прикладная ценность исследования представлена широкими возможностями применения и внедрения занятий пилатесом в управлении спортивными центрами, что может способствовать как повышению удовлетворенности клиентов, которые почувствуют преимущества своего физического состояния, так и развитию организации за счет увеличения оборота и количества клиентов.

Внедрение научных результатов. Полученные результаты были проверены и представляют собой значительные улучшения с точки зрения здоровья и физической формы женщин в эксперименте, определяемые выполнением четырех категорий упражнений пилатеса.

ANNOTATION

Nica Irene Teodora

“The impact of the Pilates method on the management of sports centers and physical condition”
Doctoral thesis in pedagogical sciences. Chişinău, 2021

Structure of the thesis: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography - 243 sources, 118 pages, 5 annexes, 26 figures, 16 tables. The obtained results were published in 8 scientific articles and presented in 3 scientific conferences.

Keywords: management, Pilates, sports center, body balance, body composition, spine, thigh muscles, abdominal strength.

The purpose of the research is to study the phenomenon of theoretical justification and experimental verification of the effectiveness of the organizational and pedagogical conditions for the physical education of women between 30 and 40 years old through the Pilates method. This method is analyzed from two perspectives, that of the sports center, which aims to increase notoriety and income, and that of the practitioner, mainly interested in the benefits brought on the general state of health. Thus, the research addresses the two elements in an interdisciplinary study, proving based on the research methods used, the positive impact of the Pilates method both on the physical condition of women, but also on the income and clientele of the sports center.

Research objectives:

1. Study of the management concept within sports centers;
2. Development of a competence structure model for the sport managers;
3. Analysis of the impact of the Pilates Method on the management and revenues of sports centers;
4. Experimental argumentation on the effectiveness of improving the physical condition of women aged between 30 and 40 years through Pilates-specific programs.

The novelty and originality of the research consist in the analysis of a topic not previously addressed by the scientific literature by approaching the concepts of management and Pilates in a study with interdisciplinary elements, proving based on the research methods used, the positive impact of Pilates on the physical condition of women, but also on the income and clientele of the sports center.

The important scientific problem solved lies in the elaboration of the theoretical-practical guide (Pilates exercises), in the selection, organization, theoretical and experimental substantiation of the contents generating personalized strategies for women aged between 30 and 40 years.

Theoretical significance. Particular importance should be given to strengthening and maintaining health as well as the formation of a healthy lifestyle for women between the ages of 30 and 40. The Pilates method can be an effective way to improve a woman's physical condition, being proved the positive impact this can have on developing abdominal strength, balance, body composition, and improving spinal mobility and muscle elasticity. The correct and systematic organization of a woman's physical activity and a healthy lifestyle in this period of age can slow down the regression of the physical and mental state of her body. At the same time, the managerial component of sports centers in the country does not give importance to adapting the offers of sports services to provide women between 30 and 40 years with personalized activities, a lack that can negatively impact the income budget of the organization.

The applicative value of the research is represented by the wide possibilities of application and implementation of the Pilates classes in the management of sports centers, which can contribute both to increase customer satisfaction who will feel the benefits on the physical condition, but also to the development of the organization by increasing turnover and number of customers.

Implementation of scientific results. The results obtained were verified and represent considerable improvements in terms of health and fitness of women in the experiment, determined by the implementation of the four categories of Pilates exercises.

NICA IRENE TEODORA

**IMPACTUL METODEI PILATES ASUPRA MANAGEMENTULUI
CENTRELOR SPORTIVE ȘI CONDIȚIEI FIZICE**

SPECIALITATEA: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Referatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: data _____

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtie 60x84 1/16

Tiraj 30 ex.

Comanda nr. 15

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22**