

ROMÂNIA
UNIVERSITATEA „BABEȘ BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

REZUMATUL
TEZEI DE DOCTORAT

STATEGII DE ÎMBUNĂTĂȚIRE
A POTENȚIALULUI PSIHOMOTRIC
AL ELEVILOR ȘI STUDENTILOR

Doctorand: LAURENȚIU IULIAN LEUCEA ILICA

Coordonator științific:

Prof. univ. dr. MIRON IONESCU

Cluj-Napoca, 2010

CUPRINS

	Introducere	4
Capitolul I	Aspecte ale implicării educației fizice și a aportului în formarea personalității	7
	I. 1. Formarea personalității prin educație	8
	I. 2. Aportul educației fizice la dezvoltarea personalității	17
	I.3. Educația psihomotorie, componentă a educației fizice	20
Capitolul al II-lea	Semantica motricității: concept, noțiuni derivate, ontogeneza	27
	II.1. Motricitatea în formarea personalității umane	27
	II.2. Motricitatea, componentă fundamentală a existenței umane	30
	II.3. Motricitatea – concept delimitări	34
	II.3.1. Componente ale motricității	35
	II.3.2. Capacități motrice	39
	II. 4. Ontogeneza motricității	44
	II.4.1 Motricitatea copiilor sugari	44
	II.4.2. Motricitatea în perioada antepreșcolară (1-3 ani)	46
	II.4.3. Motricitatea preșcolarilor (3-7 ani)	48
	II.4.4. Motricitatea școlarilor (7 – 11 ani)	49
	II.4.5. Motricitatea în etapa puberală (11-14 ani)	51
	II.4.6 Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani)	51
	II.4.7 Motricitatea adultului tânăr (18-35 ani)	53
	II.4.8 Motricitatea la vârsta adultă (35-65 ani)	55
	II.4.9 Motricitatea vârstnicilor (peste 65 ani)	55
Capitolul al III-lea	Configurarea aspectelor psihice ale motricității	57
	III.1. Procesele psihice implicate în ameliorarea motricității	57
	III.2. Implicarea gândirii în activitățile motrice	66
	III. 3. Afectivitatea în activitățile motrice	70
	III. 4. Sentimentele în activitățile motrice	73
	III. 5. „Inteligența emoțională” în activitățile motrice	78
	III. 6. Voință și activitate voluntară în activitățile sportiv-motrice	79

	III. 7. Motivația suport al activităților motrice	88
Capitolul	Pedagogia psihomotricității	92
al IV-lea	IV.1. Tipuri de învățare motrică	92
	IV.2. Formarea-dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice	96
	IV.2.1. Priceperile motrice (esență, caracteristici, tipologie, proceduri de îmbunătățire)	97
	IV.2.2. Deprinderile motrice (esență, caracteristici, tipologie, proceduri de îmbunătățire)	100
	IV. 3. Didactica motricității	104
	IV. 4. Obiectivele educației fizice privind motricitatea	108
	IV. 5. Etapele formării capacităților motrice	110
	IV. 6. Metodologii privind învățarea motricității	112
	IV. 7. Concluzii	119
Capitolul	Cercetarea experimentală:	120
al V-lea	<i>Stimularea psihomotricității prin jocuri didactice sportive</i>	
	V.1. Motivarea cercetării experimentale	120
	V. 2. Obiectivele, tematica și tipul cercetării experimentale	122
	V.3. Documentarea, organizarea și elaborarea instrumentelor de cercetare	124
	V.4. Conturarea problematicii cercetării experimentale	136
	V.4.1. Identificarea problematicii și a temei	136
	V.4.2. Formularea operațională a temei cercetării	138
	V.5. Elaborarea proiectului cercetării experimentale	139
	V.5.1. Formularea obiectivelor cercetării experimentale	139
	V.5.2. Stabilirea și formularea ipotezei cercetării	139
	V.5.3. Metodologia cercetării experimentale	140
	V.5.4. Eșantionarea de conținut	145
	V.5.5. Eșantionarea de subiecți	149
	V.5.6. Variabilele independente și variabile dependente	172
	V. 6. Desfășurarea cercetării experimentale pe etape	172
	V.6.1. Etapa preexperimentală: aplicarea testelor inițiale	172
	V.6.2. Etapa intervenției experimentale propriu-zise	183
	V.6.3. Etapa finală: aplicarea testelor finale	199

V.7. Analiza, prelucrarea, interpretarea și sintetizarea datelor	200
V. 8. Re-testul	220
V.9. Concluzii ale experimentului	230
Concluzii	235
Anexe	244
Bibliografie	269

Cuvinte cheie: motricitate, psihomotricitate, potențial psihomotric, jocuri sportive, priceperi, deprinderi, calități și capacități motrice, procese psihice, învățare senzorio – motrică, inteligența emoțională.

Cuvânt justificativ

*„Un corp sănătos nu e doar templu pentru o gândire corectă, ci o citadelă pentru sentimente alese, pentru alcătuirea unui fizic emoțional, atât de necesar într-o societate dominată de magia sportivului, ajuns atât de virtuos vip și model de comportament pentru tânăra generație”, afirmam metaforic la începutul tezei de doctorat cu titlul **Strategii de îmbunătățire a potențialului psihomotric al elevilor și studenților.***

Teza de doctorat are un titlu sugerat și motivat de o experiență didactică destul de îndelungată, care plasează educația fizică între disciplinele de învățământ din categoria dexterităților, a acelor care nu au suficientă autoritate în formarea și dezvoltarea coerentă a personalității. De la anticul citat, atât de cunoscut, grație căruia o minte sănătoasă are nevoie și se dezvoltă numai într-un corp sănătos, până în prezent, **educația fizică** a fost menită să asigure doar fundament fizic pentru o gândire corectă și pentru un echilibru sentimental și volitiv. Mentea avea și are nevoie de un corp sănătos spre a funcționa la parametri așteptați, iar printr-un fizic sănătos adeseori se înțelegea frumusețea trupească, o plasticitate a corporalității capabilă să găzduiască funcționalitatea unei gândiri coerente, logice sau pragmatice.

De altă parte, este nevoie de o *nouă viziune* asupra unor concepte cu care specialiștii în domeniul educației fizice și a sportului, destul de puțini, de altfel, operau și grație cărora exista o prea amplă detașare de problemele didactice sau de cele pedagogice. E ciudat că pedagogii vorbesc cu atâta respect de educația fizică, o componentă esențială a soclului de calități pentru o personalitate deplină, în timp ce epistemologii și metodicienii chiar din domeniu ignoră noutățile din științele educației, considerându-se satisfăcuți de ceea ce sportul realizează în procesul de formare a personalității umane. Izolarea acestora în turnul lor de fildeș pune această componentă a educației într-o zonă marginală, acum când integralitatea alcătuirii individului este o certitudine și o necesitate.

Ispita noastră, de a asigura o congruență între *educația fizică și sportivă*, ca o componentă și o preocupare a științelor educației, și între *educația fizică și sportivă*, disciplină de învățământ și râvna pentru întreținerea fizicului, și-a găsit întruchipare în această teză de doctorat. Ea lămurește concepte și noțiuni derivate, cum ar fi motricitatea vizavi de psihomotricitate, sportul școlar vizavi de sportul de performanță, strategii individualizate pentru dezvoltarea calităților motrice vizavi de jocuri sportive de echipă etc. ***Am intenționat să vedem problematica generală a educației fizice și sportului din perspectiva pedagogică, apreciind că printr-o atitudine științifică și interdisciplinară se pot construi idei pozitive, care să dinamizeze un domeniu atât de vizibil, dar insuficient analizat științific la nivel didactic și epistemic.*** Motricitatea era considerată principalul „produs”, rezultat din activitățile de educație fizică. Noi argumentăm că este vorba de psihomotricitate, un fericit mariaj dintre calitățile motrice și calitățile emoționale și sentimentale. Un sportiv echilibrat din punct de vedere emoțional va avea incomparabil mai multă frumusețe în activitatea sa motrică, consumând mai multă simpatie din partea anturajului său. Sentimentele sportivului au o altă dimensiune decât afectivitatea generală. Un sportiv echilibrat din punct de vedere sentimental și psihic va rămâne multă vreme un model de comportament, grație caracterului său.

Educația fizică contribuie la dezvoltarea personalității sub trei dimensiuni: dezvoltare fizică, creștere emoțională și perfecționarea gândirii. Pentru aceasta, am venit în întâmpinarea ideii de mai sus dinspre activitățile didactice, zona unde se formează și se încorporează principalele elemente stabile ale personalității tinerilor.

Structura tezei

Teza are două tipuri de discurs, care coincid cu cele două componente ale sale: unul teoretic, despre semantica motricității, despre didactica psihomotricității și despre contribuția educației fizice la formarea actuală a personalității tinerilor. Am utilizat bibliografia de actualitate din domeniu, dar mai ales am dat o nouă interpretare, dintr-o viziune schimbată, a rolului și locului educației fizice în interesul și preocupările generației actuale.

Celălalt tip de discurs este unul *pragmatic*, dedus din necesitatea de a argumenta o idee și anume formarea psihomotricității este mult mai valoroasă pentru personalitatea tinerilor pentru configurarea acesteia sub cele trei dimensiuni integrate: corp, minte, sentiment. *Cercetarea experimentală* vizează congruența dintre calitățile motrice și stările psihice pozitive care pot (sau e posibil) să fie realizate prin intermediul folosirii didactice a jocurilor sportive de echipă, în detrimentul activităților sportive individualizate. Am avut eșantioane, pe care le-am argumentat ca reprezentative pentru eșantionul de adolescenți din ultima clasă de liceu și din primul an de studenție. Am aplicat, după opinia noastră, variabilele cele mai potrivite, astfel că interpretarea pedagogică, psihologică și sociologică a datelor ne-a confirmat ipoteza generală. Proiectul de îmbunătățire a strategiilor metodice privind implementarea psihomotricității sugerează o nouă mentalitate în formarea pedagogică a profesorilor de educație fizică, precum și un alt tip de așteptări din partea beneficiarilor: elevii și studenții. Nu în ultimul rând, statutul activităților de educației fizică se integrează în proiectul general de formare-dezvoltare complexă a personalității adolescenților, astfel ca educația fizică și sportul să devină o permanență în preocupările zilnice, spre a asigura indivizilor o sănătate fără medici, de a avea trăsături de caracter și comportament dezirabil, dar mai ales de a gestiona cu echilibru și cumpătate stările emoționale. Încrederea pe care un om o are în faptele și calitățile sale de personalitate ori de caracter îi îmbunătățește imaginea de sine, asigurându-i un potențial de optimism și de utilitate socială.

- Pentru elaborarea celor **275 pagini, teoretice și experimentale** (fiind vorba de o cercetare constatativ-ameliorativă), am valorificat o bibliografie de actualitate din

domeniul științelor educației și al psihologiei (*lista bibliografică și sursele sunt marcate în 128 de titluri, la care am adăugat 11 surse webografice*), am corelat-o cu aspectele deduse din didactica educației fizice și a sportului, realizând o legătură între domeniile cunoașterii, care au un obiectiv comun: formarea multilaterală și sănătoasă a omului, precum și perpetuarea cultivării motricității de-a lungul întregii vieți. Educația permanentă nu se poate referi doar la întreținerea minții, caracterului, a profesionalizării ori a culturii estetice; ea cuprinde deopotrivă educarea corporalității și, prin intermediul acesteia, perfecționarea unor aptitudini și atitudini emoționale și afective, menținerea prietenilor, a spiritului de cooperare și de competitivitate. A face din acești beneficiari nu doar consumatori de spectacol sportiv, privind pe ecran dintr-un fotoliu static, ci practicanți ai sportului de întreținere și de menținere a tonusului muscular și deopotrivă sentimental.

- Structura lucrării noastre de doctorat are cinci capitole. În **capitolul I**, am determinat locul și rolul educației fizice în formarea personalității umane. Ne-am referit la educație, în general, la procesul de formare-dezvoltare a omului, la complexitatea alcătuirii educaționale cu intenția de a evidenția contribuția esențială a educației fizice în acest proces global. Educația fizică, opinăm noi, are o contribuție esențială și la fel de importantă ca și celelalte laturi ale educației (cognitive, estetice, morale etc.), după cum argumentează înșiși pedagogii (M. Ionescu, C. Cucuș, M. Bocoș, Ioan Negreț-Dobridor, E. Joița, E. Macavei, I. Comănescu etc.), dar și psihologii (Al. Roșca, I. Radu, M. Zlate, A. Cosmovici). De aceeași părere sunt didacticienii în educația fizică, dintre care amintim pe M. Epuran, I. Holdevici, M. Dragnea, A. Bota, G. Chiriță etc.

- În **capitolul al II-lea**, ne referim la analiza unor concepte cu care operează educația fizică, în special cel de motricitate, o capacitate esențială a personalității, care există încă de la naștere și se îmbunătățește de-a lungul întregii vieți. Ne-am oprit asupra aportului motricității la formarea personalității, la structura acesteia, la capacitățile motrice de bază, descriind apoi modul în care motricitatea se dezvoltă și se manifestă în diferite perioade de vârstă din viața omului (de la naștere până la senectute).

- Spre a ne justifica opțiunea pentru psihomotricitate, în **capitolul al treilea**, am identificat aspectele psihice care sunt implicate în această capacitate umană. În vederea ameliorării psihomotricității, am comentat, folosindu-ne de sprijinul de specialitate al

psihologilor, procesele psihice implicate în acest proces complex, cum ar fi gândirea, afectivitatea, voința, sentimentele, inteligența emoțională. Am constatat că jocurile sportive sunt procedurile cele mai potrivite pentru menținerea și îmbunătățirea psihomotricității, că acestea dezvoltă trăsături de caracter complexe, că au un mare rol în achiziționarea aspectelor „emoționale” ale relațiilor competitive corecte și al relațiilor interpersonale.

- În **capitolul al IV-lea**, pe care l-am intitulat „Pedagogia psihomotricității”, am avut în vedere modalitățile didactice de formare-dezvoltare a deprinderilor și priceperilor motrice și psihomotrice. Am putea spune că avem de-a face chiar cu o nouă disciplină științifică sau un domeniu interdisciplinar al cunoașterii. Psihomotricitatea este, în opinia noastră, oarecum sinonimă cu ceea ce Mihai Epuran numea „psihologia activităților corporale” (pe care același autor o definește drept „*studiu al subiectivității omului în mișcare, al omului care se joacă și se întrece cu alții și cu sine, și studiul prospectiv al căilor de optimizare a comportamentului, de desăvârșire a personalității individului și de creștere a nivelului integrării lui sociale*”). Consecința interesului crescut pentru corelarea motricității generale cu psihologia comportamentului este că se simte tot mai mult lipsa psihologului din instituțiile de învățământ, de la echipele sportive, de la pregătirea corespunzătoare a unei competiții de tip sportiv. Mai mult, se impune nu doar un efort de cultură fizică personală, ci și un control al emotivității și voinței de „a consuma în mod voluntar energia fizică” prin activități de agrement.

Aceasta înseamnă **psihomotricitate**, iar principalele deprinderi și priceperi psihomotrice se achiziționează în mod sistematic în instituțiile de învățământ. Proiectul nostru vizează o anumită strategie de orientare a obiectivelor educaționale specifice educației fizice și sportului înspre realizarea psihomotricității, ca o capacitate esențială de cultură fizică și psihică. Documentele curriculare, normative și auxiliare, pot cuprinde mai multe elemente specifice educației fizice și a sportului, care să asigure congruența dintre calitățile motrice de bază și procesele psihice angajate în activitățile motrice generale. Psihomotricitatea poate deveni un capitol separat de exercițiu didactic, având menirea de a da disciplinei de învățământ numită „educație fizică și sport” mai multă autoritate, prin asigurarea unei legături interdisciplinare cu un domeniu socio-uman, așa cum este psihologia.

• **Capitolul al V-lea** este destinat cercetării experimentale, căreia i-am dat un titlu derivat din considerațiile teoretice: „*Stimularea psihomotricității prin intermediul jocurilor didactice sportive*”. Dacă prezentele concluzii intenționau, în prima parte, să justifice opțiunea pentru o cercetare experimentală cu această problematică, în acest capitol am vizat aspecte legate de originalitate, de alcătuirea unui set de argumente pentru promovarea psihomotricității prin strategii didactice ameliorate sau adaptate la situații speciale, cum este *didactica specialității*. Am dedus obiectivele și ipoteza cercetării din constatările practice, teoretice și metodologice: în instituțiile de învățământ Programele școlare sunt saturate de exerciții fizice individualizate, de antrenamente sportive care vizează dezvoltarea independentă a unor calități motrice, cum ar fi forța, viteza, rezistența etc. Acest fapt a dus la un disconfort pentru elevi și studenți, urmat de găsirea unor subterfugii (cum ar fi scutirile) de a evita participarea la activitățile de educație fizică și sport. Din analiza unor chestionare de diagnoză, privind determinarea cauzelor care motivează un elev sau student să refuze participarea la orele de educație fizică, a rezultat atmosfera stresantă și prea riguroasă pe care profesorii o impun prin exerciții individualizate, prin participarea la efort intens spre a se realiza indicatorii de performanță dați de programa școlară. Aceleași chestionare ne-au sugerat calea, soluția de îmbunătățire a satisfacției elevilor /studenților de a participa la orele de educație fizică și sport. Este vorba de a asigura calitățile motrice de bază prin jocuri sportive, care să fie preponderent utilizate în ore și pentru realizarea obiectivelor educaționale. În acest sens, am realizat corectări ale Programelor școlare normative la nivel de metodologie, iar orele de educație fizică și sport cuprindeau în cea mai mare măsură jocuri sportive de tip competitiv. Consecințele au fost evidente, în plus, pe lângă formarea (e adevărat mai ponderată) unor calități motrice se asigura un set extrem de complex și divers de achiziții psihice, de natură sentimentală, emoțională, volitivă și cognitivă.

• Pentru aceasta, am *organizat cercetarea experimentală* pornind de la formularea cât mai originală a temei, care să includă elementele de actualitate și de perspectivă ale îmbunătățirii didacticii educației fizice și a sportului. Documentarea și elaborarea instrumentelor de cercetare a fost etapa care a permis delimitarea tematică, inițierea noastră în problematica specifică a cercetării (studiul bibliografiei pedagogice, a celei psihologice, a bibliografiei despre motricitate și psihologia educației fizice). Un

moment important al organizării cercetării experimentale a fost cel referitor la elaborarea instrumentelor prin care să realizez o cercetare calitativă. Este vorba de pregătirea testelor inițiale, a formelor de verificare a reprezentativității eșantioanelor, a programelor didactice și proiectelor de activitate pentru experiment, precum și a graficelor, diagramelor, tabelelor, chestionarelor.

- **Proiectarea cercetării** a vizat formularea ipotezei generale („*Dacă se utilizează jocuri sportive în cadrul activităților de educație fizică și sport, atunci se formează competențe transversale de tip psihomotor*”), a ipotezelor parțiale și secundare, apoi a obiectivelor educaționale, corelate cu ipoteza, determinarea strategiei de lucru, mai ales sub aspect metodologic. Un loc important s-a atribuit precizării și stabilirii eșantioanelor de subiecți, care au fost extrase dintr-un grup de aproximativ o mie de elevi și studenți. Verificarea validității și reprezentativității grupului experimental și a grupului martor, posibilitatea de a relaționa cele două eșantioane au beneficiat de un interes aparte. Este vorba de verificarea posibilității de a se realiza relații de congruență între configurația grupurilor selectate pentru cercetarea experimentală, astfel ca demersul nostru să fie credibil.

- **Desfășurarea cercetării experimentale** a însemnat pentru noi respectarea etapelor, așa cum au fost planificate, precum și aplicarea proiectului de derulare asupra grupului selectat pentru experiență. În etapa preexperimentală, au fost administrate testele inițiale ambelor eșantioane – experimental și martor – spre a avea cât mai clar indicii de start și a verifica valoarea de pornire a celor două grupuri, în vederea comparării lor postexperimentale. Menirea testului inițial a fost de a stabili nivelul de la care s-a pornit în demersul nostru, înainte de aplicarea variabilelor independente. Interpretarea rezultatelor testului inițial ne-a dus la constatarea că cele două grupuri pot fi comparate, deoarece nivelul de start este apropiat valoric, atât la dimensiunea motricității cât și la cea a valorilor psihice. A fost un prim pas, care ne-a permis să trecem la etapa experimentală, de aplicare, numai la grupul experimental a variabilelor independente. Acestea au constat din operaționalizarea didactică a unor documente curriculare, cum ar fi Programe școlare și preuniversitare schimbate și ameliorate, mai ales sub aspect metodologic. În acest sens, în locul unor sugestii de realizare a conținuturilor, capacităților și competențelor motrice, au fost promovate jocurile sportive de echipă.

- Formarea calităților motrice de bază, forța, îndemânarea, viteza, rezistența se realizau prin exerciții fizice individuale și nu prin intermediul jocurilor sportive, de echipă și de competiție. Am avut în vedere și competiția, spre a determina investiția emotivă și psihică în timpul orelor de educație fizică, organizate prin metoda jocurilor sportive. Grupul experimental a beneficiat de acest Proiect curricular aplicat și operaționalizat prin Unități de învățare, în timp ce grupul de control (martor) a desfășurat activitatea în mod obișnuit cu profesori care nu au avut la dispoziție Proiectul nostru curricular. Aplicat pe o perioadă de un an școlar, experimentul a avut menirea de a determina cu cât mai multă fidelitate înzestrările asimilate, atât la nivel de deprinderi și priceperi motrice, cât și la nivel de achiziții psihice.

- **Testarea finală**, ca o ultimă secvență a aplicării Proiectului, a cuprins ambele grupuri, experimental și martor, evidențiind o concluzie clară, care confirmă ipoteza generală: grupul experimental dispune de o psihomotricitate îmbunătățită, mai ales la dimensiunea achizițiilor psihice și emoționale, în timp ce grupul de control a realizat o creștere valorică dar sub aspectul calităților motrice și mai puțin la cel al aspectelor psihice.

- **Concluzia de bază** este că utilizarea jocurilor sportive în activitatea didactică școlară și universitară duce la achiziții de calități psihomotrice mult mai evidente și calitativ mai valoroase decât prin folosirea unor metode individualizate, axate pe exerciții simple de forță, de alergare de viteză sau rezistență, ori de îndemânare secvențială.

- **Finalizarea cercetării** s-a axat în jurul a două aspecte: analiza, interpretarea și sintetizarea datelor experimentale și elaborarea prezentei lucrări de doctorat, care se constituie într-o formă de evaluare sintetică. Portofoliul rezultat ne-a permis să trecem la o analiză complexă a datelor rezultate din aplicarea instrumentelor de cercetare. În acest sens, s-a procedat la aplicarea unor metode statistico-matematică și a unor metode grafice. Multitudinea de tabele, calcularea mediei, a medianei, a frecvenței, analiza unor cazuri speciale (studiu de caz), compararea rezultatelor de la cele două grupuri de lucru ne-a permis să verificăm ipoteza generală și ipotezele derivate. Rezultatele cercetării au fost confruntate cu obiectivele urmărite, așa cum rezultă ele din ipoteze.

Detalieri de conținut

Primul capitol l-am intitulat „**Aspects of physical education and sport involvement in the formation of personality**”, în care am abordat problema formării personalității umane prin educație, în care un loc important (și esențial) l-am acordat aportului educației fizice și al sportului la configurarea unei conduitei, corporalității, demnității, corectitudinii, competitivității și echilibrului psihic al indivizilor. Spun la un moment dat: *„Omul se naște spre a conviețui, adică a ajunge ființă socială și socializată; sensul existenței sale este de a se adapta la un comportament social, la o mentalitate specifică unei anumite comunități. Potențialitatea ființei de a se umaniza coincide cu șansa oricărui om de a se educa. Omul este cel care „construiește” („faber”), care participă la viața cetății, care metamorfozează, care politizează, care își cultivă personalitatea, care trăiește conștient dimensiunea ludică, folosind împrejurările pentru fericire, care crede și identifică valorile supranaturalului, care transcende, care năzuiește spre cunoaștere, moralitate și frumos, adică are capacitate de abstractizare. Omul devine, având perspective micro și macrospațiale, pentru că interacționează cu obiectivele reale și virtuale, conștientizându-se pe sine prin atașamentul față de civilizație și cultură.”*

Insistând asupra importanței formării la tineri a unor calități motrice de bază, precum și a unor comportamente cu mare investiție psihică, afectivă, cognitivă și emoțională, am apreciat că educația fizică reprezintă o componentă de bază a educației generale și paradigmatică, integrale a personalității umane. Măsurat se impune un nou tip de educație, pe care am numit-o psihomotorie, care se referă la trei aspecte: educarea corporalității, educarea voinței, educarea sanitară și de igienă corporală.

• **Întreținerea sănătății corporale** este corelată cu formarea unor capacități psihice, cu asigurarea motricității, cu asumarea unei existențe igienice. Sunt exprimate fel de fel de ironii asupra celor care își dezvoltă mușchii fără o cultivare a minții, așa cum alte ironii sunt îndreptate asupra celor care au o gândire suplă, dar „purtată” de un corp fragil: „Căci trupul e trebuitor în toate îndeletnicirile omenești și face foarte mult dacă la toate serviciile trupesti ai trupul cât se poate de bine închegat. Căci chiar acolo unde crezi că ai mai puțină trebuință de trup, în lucrările minții, cine nu știe că și aici o mulțime de

oameni grozavi mai dau greș când nu au un trup sănătos?” (Socrate). A fi sănătos (la minte și la trup) înseamnă a beneficia de întregul confort (fizic și psihic, corporal și afectiv) pe care omul și-l poate asigura printr-o viață echilibrată, cumpănită și nestresantă.

- **Cultivarea aspectelor psihice ale individului:** intelectul, voința, inteligența și toate procesele psihice au un alt randament dacă nu sunt „deranjate” de afecțiuni corporale și emoționale. Există o relație de congruență și de interdependență între sănătatea fizică și sănătatea mentală, între motricitatea și dezvoltarea psihică a omului. De aceea, am numit acest conținut al educației astfel (psihomotrică), întrucât numai un echilibru între cele două laturi ale personalității poate asigura o dezvoltare optimă a acesteia. Bunăoară, în cadrul unei echipe sportive, se dezvoltă un set de calități psihice, cum ar fi voința, motivația, toleranța, competitivitatea, cooperarea, disciplina, gândirea strategică, respectul reciproc, prietenia, bucuria împlinirii și amărăciunea înfrângerii, ambiția etc. Satisfacțiile fizice sunt însoțite de satisfacții afective, virilitatea și efervescența se amestecă cu agerimea gândirii, atenția și concentrarea, igiena minții (ca ordine, rigoare, cumpănire) este dublată de igiena trupului și estetica gestuală.

- În categoria obiectivelor psihice includem **dezvoltarea imaginației, a gândirii tactice, a cooperării și fair-play-ului, a curajului, perseverența, autocontrolul**, precum și de întreținere fizică și estetică, prin practicarea sistematică a exercițiilor, grija pentru înfățișarea corporală, conștientizarea necesității unei educații alimentare și de consultare medicală. Stimularea socio-afectivității începe încă de la învățarea mersului, a deprinderilor de cățărare, coborâre, balansare, aruncare, prindere, specifice primilor ani de viață. Se continuă în mod spontan prin jocurile copiilor, în instituții de învățământ (grădiniță, școală, universități) în mod organizat și în cadrul unor activități planificate. În primii ani, se urmărește dezvoltarea fizică naturală a organismului, printr-o supraveghere atentă a sănătății, a dezvoltării musculare, întărirea oaselor și articulațiilor, a formării unei respirații corecte, a mersului elegant și a unei ținute corporale estetice. Acestea sunt dublate de stimularea vitezei, forței, rezistența, călirea, efortul susținut; apoi sunt structurate în jocuri, în exercițiu de disciplină și ordine, respectarea regulilor, ca teme pentru asimilarea unor comportamente psiho – volitive.

Capitolul al II-lea poartă un titlu provocator: **Semantica motricității**”, în care pornesc de la diagnoza decidenților privind contribuția educației fizice și a sportului la conturarea unei personalități, în conformitate cu idealul educațional al societății actuale, derivat din politicile educaționale. În Proiectul de formare sistematică a personalității în instituțiile de învățământ (reprezentabil prin Planul de învățământ), există un dezechilibru între cele trei variabile componente, fapt argumentat de următoarea situație (vezi tabelul 1.I):

Tabel 1.I. *Tabel comparativ privind componența pe ore a Planului de învățământ românesc preuniversitar și universitar*

Nivel de școlaritate	Media ore plan de învățământ	Total ore pentru dezvoltare intelectuală		Total ore pentru dezvoltarea afectivității		Total ore pentru dezvoltarea corporală și sănătate	
		Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
Învățământ primar	23	18	78,26	3	13,04	2	8,69
Învățământ gimnazial	29	25	86,20	2	6,89	2	6,89
Învățământ liceal	33	29	87,87	2	6,06	2	6,06
Învățământ superior	22	19	86,36	1	4,54	2	9,09

Se acordă un loc favorizant și disproporționat dezvoltării intelectuale, nu se urmărește mare lucru pentru educarea caracterului și destul de puțin pentru fortificarea corpului. În ultimul caz se acționează de multe ori fără tragere de inimă, ca și cum s-ar regreta că trebuie să se piardă timp cu exerciții cărora li se negă valoarea pe care alții le-o atribuie.

Aceste considerente, m-au determinat să concep capitolul următor, mult mai apropiat de problematica școlii, de aceea l-am intitulat „**Pedagogia psihomotricității**”. Se

referă la învățarea umană, în general, dar mai ales la „învățarea motrică”, având anumite particularități. În acest sens, m-a referit la:

- **învățarea senzorio-motrică** (perceptiv-motrică după M. Epuran) care constă în modificarea conduitei ca adaptare a unui răspuns performant la condiții noi ce impun precizie mai mare sau finețe a răspunsului preexistent (desen în oglindă, ochirea unei ținte mobile etc.);

- **învățarea motrică** (propriu-zisă) constă în structurarea unor acte de comportament în care reacțiile stabilizate sunt dependente de componente senzoriale proprioceptive. Caracteristica sa este înalta automatizare (dactilografie fără control vizual, exercițiile din gimnastica sportivă etc.).

Totodată, am insistat asupra **formării și dezvoltării deprinderilor și priceperilor motrice**: „Deprinderile motrice reprezintă caracteristicile de ordin calitativ ale actelor și acțiunilor motrice învățate. Formarea deprinderilor motrice (în unele cazuri reformarea – reconstrucția) reprezintă obiectivul fundamental al activității de educație fizică și antrenament sportiv sau al kinetoterapiei. Deprinderea motrică rezultată din procesul învățării se integrează în structuri motrice (pattern-uri) ce corespund anumitor situații. Mișcările învățate (deprinderile motrice) sunt caracterizate de precizie, eficiență și cursivitate, orice mișcare (acte, gesturi etc.) bine învățată se transformă în deprindere.”

- **Concluziile referitoare la partea teoretică a tezei** au fost orientate înspre motivarea alegerii temeticii experimentului. Justificarea concluziilor oarecum parțiale, că se referă la partea teoretică a tezei, derivă din aprecierea că o anumită conceptualizare a motricității ar fi suficientă pentru a motiva o opțiune pragmatică, de cercetare pedagogică de tip ameliorativ. În instituțiile de învățământ, educația fizică și sportivă nu beneficiază de suficientă atenție și autoritate între disciplinele didactice. De ce? Adeseori se consideră, în mod eronat, că educația fizică este „activitate sportivă pură”, care angajează musculatura, jocul, relaxarea. Se ignoră un aspect esențial, care derivă din efectele practicării sistematice ale educației fizice și a sportului (de-a lungul întregii vieți), și anume consecințele asupra configurării generale a personalității, inclusiv cele referitoare la dezvoltarea gândirii (tactice, strategice, spațiale, critice, analitice, sintetice), ale sentimentelor, voinței, emoționalității și afectivității. Concluziile, rezultate din opțiunile teoretice și de sinteză conceptuală, care se impun sunt următoarele:

- motricitatea pentru oricare tânăr este o necesitate, care contribuie la menținerea esteticii corporale, la sănătatea fizică și la formarea unor conduite dinamice;
- actul motric este o achiziție necesară și pentru alte creșterea eficienței altor activități unele cu virtuți conceptuale (scris, abilități digitale, activități practice, efectuarea unor experiențe, participarea la activități extracurriculare);
- educația fizică și sportul constituie o componentă a educației generale în formarea personalității tinerilor, alături de educația cognitivă, estetică, moral-civică, noile educații etc.;
- în continuare, vom clarifica și vom îndrăzni să conturăm, pe bază experimentală, conceptul de psihomotricitate, ca o îmbinare a calităților motrice de bază cu investiția de emoționalitate și alte laturi afective ale psihicului;
- ideea cercetării experimentale o regăsim în practica efectiv școlară, considerând că atât documentele curriculare, cât și formarea profesorilor care gestionează curriculum de educației fizică pun un accent exagerat, dacă nu absolut, pe formarea calităților motrice, a musculaturii, forței, vitezei, abilităților, ignorându-se aproape în totalitate investiția emoțională și includerea educației fizice în florilegiul care contribuie la formarea personalității;
- cercetarea experimentală va încerca să asigure o congruență între motricitate și emoționalitate, între dezvoltarea calităților motrice și educația afectiv-emoțională.

Cercetarea experimentală a fost intitulată *Stimularea psihomotricității prin jocuri didactice sportive*, cuprinzând un număr de 151 de pagini din totalul conținutului de 260 pagini, ceea ce înseamnă 58,07 %. Am urmat algoritmul cunoscut al unei cercetări experimentale, pe care am considerat că aparține tipologiei constatativ-ameliorative. După motivarea cercetării (*„modalitatea strategică de a ameliora discursul didactic al activităților curriculare (și extracurriculare) pentru formarea de competențe psihomotrice transversale”*), am stabilit obiectivele (*„ameliorarea procesului instructiv-educativ al disciplinei educație fizică la nivel liceal și universitar în vederea pregătirii psihomotrice polivalente”*), subiectul, scopul, noutatea științifică (*„identificarea strategiilor, metodelor și mijloacelor de acționare pentru dezvoltarea potențialului psihomotric, cu ajutorul jocurilor sportive, într-un program de instruire la nivelul elevilor din ciclul liceal și universitar”*), deducerea tematicii (*„În consecință, sursa care*

ne-a stimulat să delimităm, pentru cercetare, această temă, am regăsit-o în școli, dar mai ales în modul (și stilul) defectuos al organizării implementării didactice a Curriculumului de educație fizică”), tipul de cercetare („cercetare constatativ – ameliorativă, sistematică, longitudinală”). Toate argumentele au focalizat spre identificarea unei potențialități, structurată în ***Ipoteza generală: Dacă vom utiliza, ca strategii didactice, jocurile sportive (Baschet și Fotbal) vom reuși să îmbunătățim potențialul psihomotric al elevilor și studenților și într-o ipoteză de rezervă, sau Ipoteză secundară: Folosind jocurile sportive în realizarea obiectivelor educaționale ale Programelor școlare, se configurează dimensiunea psihomotrică a personalității elevilor/ studenților.***

Cercetarea a fost efectuată în Universitatea Aurel Vlaicu din Arad (unde sunt cadru didactic), aceasta fiindu-ne suficient de revelatoare, după opinia noastră, precum și la patru licee din municipiul Arad, focalizându-ne pe clasa a XII-a, apropiată ca vârstă și potențial psihomotric de studenții anului I. Asemenea activități "pre-test" ne asigură o documentare prealabilă în vederea stabilirii unei diagnoze cât mai exacte asupra raportului dintre tinerii care practică educația fizică și tinerii care duc o viață lipsită de exerciții fizice. Designul experimental a fost următorul:

1. Locul de desfășurare: Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad pentru studenți, Liceul Teoretic „Vasile Goldiș” Arad și Liceul German „Adam Muller Guttembrun” din Arad pentru elevi.

2. Perioada cercetării: 1 martie 2007 – 15 iunie 2009

3. Etape și subetape:

a. Etapa pretest:

- semestrul II (martie – iunie 2007); în această etapă, obiectivul nostru a fost de a diagnostica raportul dintre grupele experimentale și grupele de control, de a obține informații privind performanțele elevilor/ studenților, omogenitatea colectivelor, situația familială, domeniile pasionale ale elevilor/ studenților, preferințele pentru sport; documentarea asupra claselor de elevi și a grupelor de studenți, discuții cu profesorii, diriginții, aspecte specifice clasei sau unor elevi/studenți (se va întocmi un portofoliu);

b. Etapa intervenției experimentale: anul școlar/ universitar 2008 – 2009, etapă în care am aplicat grupelor experimentale variabile independente în conformitate cu metodologia corespunzătoare cercetării.

- 1 octombrie – 10 noiembrie 2008: administrarea unor teste de diagnoză;
- 10 noiembrie 2008 – 1 mai 2009: aplicarea directă a intervenției privind dezvoltarea potențialului psihomotric athletic al elevilor/ studenților;

c. Etapa posttest:

- semestrul II (1 mai – 1 iunie 2009), având ca obiectiv testarea diferențelor dintre cele două grupuri (experimental și de control) și monitorizarea comparativă a evoluției subiecților.

- 1 mai – 31 mai 2009: administrarea tuturor grupelor (experimentale și de control) a unei baterii de teste pentru determinarea evoluției elevilor/ studenților;

d. Etapa retest: septembrie 2009

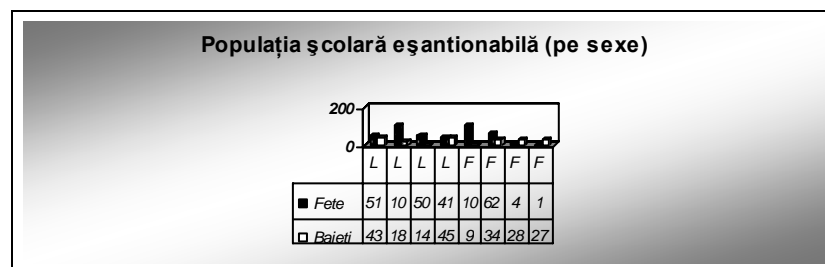
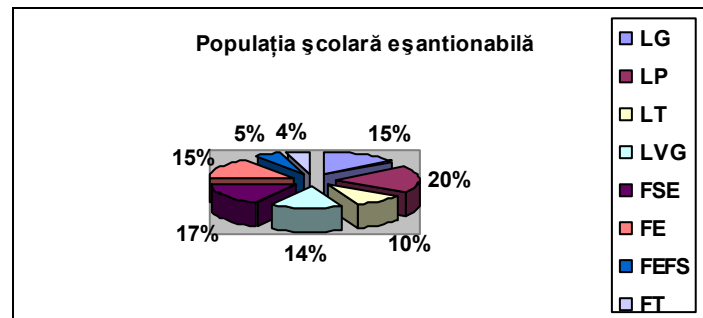
- 1 septembrie – 1 octombrie 2009: posttest
- după 1 octombrie 2009: valorificarea cercetării, prin elaborarea tezei de doctorat, prin inferență în rândul profesorilor și viitorilor profesori (cercuri pedagogice, sesiuni de comunicări, formarea inițială și sesiuni de perfecționări etc), precum și prin publicarea volumului, eventual, ori susținerea publică a ideilor rezultate din cercetarea experimentală.

Referitor la *eșantionarea de conținut*, întregul experiment vizează partea din Programele școlare în vigoare, în conformitate cu Curriculum-ul Național pentru învățământul preuniversitar și universitar, care au reprezentativitate în metodologia organizării și desfășurării activităților de învățare prin intermediul jocurilor sportive. De altă parte, am selectat dintre jocurile sportive, acele jocuri care presupun atractivitate, prin prezența mingii (*fotbal și baschet*), care vizează competitivitatea, revărsarea de adrenalină prin contactul direct dintre „jucători”, prin spiritul de echipă (în care calitățile compensatorii asigură acest spirit, iar în cadrul echipei fiecare are atribuții atent definite) și, în fine, jocurile presupun mișcare, implicare psihică și emoțională.

În ceea ce privește *eșantionarea de subiecți*, am utilizat *chestionare de diagnoză* atât pentru profesori cât și pentru elevii din clasele a XII-a de la câteva licee arădene și

studenții anului I de la Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Asistență Socială din cadrul Universității Aurel Vlaicu din Arad, urmărind să identifice reprezentativitatea eșantioanelor de control și al celor experimentale.

Dăm mai jos structura grupurilor pe clase/grupe.



Graficele 21.V, 22.V: *Reprezentativitatea eșantioanelor selectate*

Astfel, am realizat eșantionarea, după cum urmează:

Categoriile de școlaritate		Clasă/grup de experiment (GE)	Clasă/grup de control (GC)
Liceal	Lic. Teoretic „V. Goldiș”	XI A (25 elevi)	XI B (22 elevi)
		XII A (25 elevi)	XII B (24 elevi)
	Lic. „A. M. Guttembrun”	XI A (22 elevi)	XI B (20 elevi)
		XII A (22 elevi)	XII B (20 elevi)
Universitar		An I, (102 studenți)	An I, (112 studenți)
TOTAL		196	198

În sinteză, am realizat o *eșantionare de tip stratificat și corelat*, după cum urmează:

Tabel 6.V: Situație privind eşantionarea subiecților

Ciclul de învățare	Total	Grup experiment (GE)	Grup control (GC)
Liceal	180	94	86
Universitar	214	102	112
Total	394	196	198

În urma analizei răspunsurilor, precum și a situației școlare (destul de nerelevantă, per ansamblu), a scutiților, reali și virtuali, a frecvenței la ore, am considerat că putem stabili eşantionarea de subiecți pentru cercetarea experimentală, după cum urmează: **pentru liceu:** Liceul Teoretic „Vasile Goldiș” Arad și Liceul German „Adam Muller Guttembrun” din Arad, **iar pentru studenți,** Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad, Programele de studiu de la Pedagogia învățământului primar și preșcolar, Psihopedagogia specială, Asistența Socială. Componenta grupurilor experimentale este următoarea:

Am inclus în **grupul experimental**, elevii de la Liceul „A. M. Guttenbrunn” și studenții de la Programul de studiu Pedagogia învățământului primar și preșcolar, iar în **grupul martor**, elevii de la Liceul Teoretic „Vasile Goldiș” și studenții de la Programul de studiu Psihopedagogia specială și Asistență socială, din cadrul Universității „Aurel Vlaicu” din Arad.

În urma selecției celor două grupuri experimentale – martor și experimental, ne-am focalizat pe analiza acestora spre a evidenția particularitățile lor și de a verifica existența unei congruențe comparative. Spre a fi relevantă cercetarea experimentală, am considerat necesar a sesiza și alte elemente componente ale grupurilor de subiecți (elevi și studenți), care ne-ar întreține certitudinea științifică, abaterile procentuale cât mai mici și riscurile de eroare. Intenția mea a fost de a reverifica și a mi se confirma reprezentativitatea grupurilor alese pentru organizarea validă și fidelă a cercetării experimentale.

Variabilele independente au fost aplicate numai grupului experimental, iar consecința acestora este vizibilă în variabile dependente, identificate la nivel de subiecți. În mod concret am utilizat variabila independentă alcătuită din **promovarea didactică a jocurilor sportive** (fotbal și baschet) pentru a stimula implicarea voinței, ambiției, spiritului competitivității și al concurenței, elemente empatică și de acceptare a situației de învins ca variabile

dependente, alături de elemente privind motricitatea, actul dinamic, dezvoltarea musculară, viteza, tehnica, tactica jocurilor de echipă.

Efectele așteptate ale acestora se exprimă în *variabilele dependente* sesizabile la același grup experimental, ca o consecință a modificării „manipulate” a situațiilor și experiențelor de învățare a educației fizice și sportului, vizibile la nivelul psihomotricității. În acest sens, ca variabile independente așteptate, enumerăm: îmbunătățirea psihomotricității, îmbunătățirea controlului emoțional, realizarea unor performanțe crescute, grație combinării activităților motrice în cadrul jocurilor sportive.

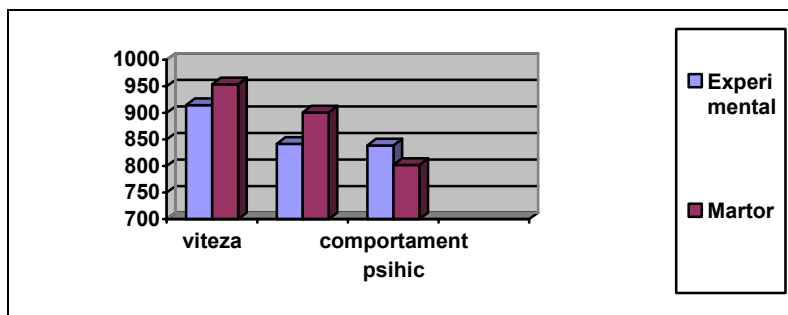
Desfășurarea cercetării experimentale a avut loc pe etape. Am demarat experimentul după procedura obișnuită. La grupul martor, activitățile didactice s-au desfășurat după strategiile metodice obișnuite, specifice fiecărui profesor de la clasă sau grupele de studenți. Membri grupului martor nici n-au fost informați de situația lor de a se compara la un moment dat cu alți colegi.

La grupul experimental, în procedurile didactice de instruire, învățare și educație am utilizat variabilele independente, focalizate pe utilizarea cu preponderență a jocurilor sportive în realizarea capacităților derivate din obiectivele educaționale. Am contat pe faptul că motricitatea este mult activizată, iar jocurile de echipă presupun angajarea unor calități psihice și emoționale, de caracter și conduită comportamentală, adică un potențial psihomotric crescut.

Observând statistica rezultată din testul formativ și prelucrând consecințele întregului test formativ în note, după o procedură obișnuită, așa cum am promis, au rezultat următoarele medii, specifice celor două loturi de bază:

Tabel nr. 33.V. *Medii rezultate la testul formativ*

Variabila Grupul	Media notelor la viteză	Media notelor la rezistență	Media notelor la comportament emoțional
Experimental	9, 15	8, 42	8, 39
Martor	9, 54	9,01	8, 02



Grafic nr. 38.V. *Rezultatele medii la testul formativ*

Dacă privim comparativ (grafic nr. 38.V) doar mediile rezultă o situație ciudată, aparent: grupul experimental are o situație diminuată la cele două calități motrice de bază (viteza și rezistența), în timp ce grupul martor are conduită emoțională și un comportament psihic mai mic decât la grupul experimental. Acest fapt indică deja o certitudine: prin jocuri sportive se dezvoltă în mai mare măsură aspectele comportamentale și de relaționare, în timp ce prin exerciții specifice sportive (gimnastică, exerciții complexe) se dezvoltă motricitatea.

La încheierea etapei experimentale, am intrat în etapa postexperimentală, prin aplicarea *probei de evaluare finale*, identică pentru ambele grupuri. Am avut în vedere, încă din conceperea acestei probe, să urmărim atât relevanța semnificativă a grupurilor eșantionate, precum și eventuale “*relații intrasubiecți*” (după exprimarea autoarei Mușata Bocoș): dacă diferența dintre cele două grupuri este semnificativă: $Ree^{***} - Rec^{***} \neq 0$ (caz în care se confirmă ipoteza cercetării mele) sau dacă diferența $Ree^{***} - Ree^* \neq 0$, iar $Rec^{***} - Rec^* = / \sim 0$, în care *Ree* se referă la “rezultatele grupului experimental”, iar *Rec* se referă la “rezultatele grupului de control”.

Proba finală de control, aplicabilă tuturor subiecților angajați în cercetarea experimentală în perioada 1 -15 iunie 2009, are următorul conținut:

1. ***Evaluarea calităților motrice de bază și a celor combinate***: viteza, rezistența, îndemânarea, forța și formele lor de manifestare (prin proceduri specifice educației fizice și sportului, adică cronometrarea distanțelor standard, îndemânarea prin determinarea aptitudinii de a mânui mingea, într-o schemă de joc și exerciții specifice pentru stabilirea forței brațelor, trunchiului și picioarelor) totodată am efectuat și evaluarea post-test a principalelor variabile pregătitoare stabilite în etapa testării inițiale;

2. ***Declarații, sub formă de interviu, privind emoționalitatea***, sub următoarele aspecte: exprimarea nerăbdării, controlul asupra manifestării furiei, capacitatea de a fi

independent, refuzul implicării, incapacitatea de a-i înțelege pe cei slabi, individualismul și câștigul cu orice preț, acceptarea înfrângerii, motivația în activitățile sportive, sacrificiul pentru echipă și relaționarea în cadrul echipei, cu coechipierii și “adversarii”.

Analiza, prelucrarea, interpretarea și sintetizarea datelor obținute a fost precedată de prelucrarea sumară a portofoliului de date, în sensul convertirii timpilor cronometrați fiecărui subiect în formă numerică, adică în note, analiza critică a răspunsurilor și determinarea efectelor obiective și subiective, a gradului de încredere, ordonarea, gruparea clasificarea și sistematizarea datelor obținute și înregistrate în portofoliul de date. Fiind atâția subiecți în cele două eșantioane, se impune condensarea datelor în tabele, efectuarea de calcule de procentaje, diagrame de comparație, indici statistici (cu tendințele centrale – media, mediana, modul – precum și variația – amplitudinea, abaterea simplă, dispersia, abaterea medie și abaterea standard). După o prelucrare primară, am purces la o prelucrare de adâncime sau de profunzime a datelor, cum ar fi corelații, asocieri, folosind așa numitul “aparat statistico-matematic”. Am acorda aceeași importanță interpretării pedagogice a datelor obținute, care, evident, oferă un grad mai amplu de toleranță decât interpretările statistico-matematice și chiar psihologice. Consecințele acestei prelucrări vizează validarea ipotezei de la care am pornit, precum și efectele asupra conturării personalității elevilor/studentilor, în perspective întreținerii corporalității de-a lungul întregii vieți, precum și a legării acestui aspect de menținerea sănătății emoționale.

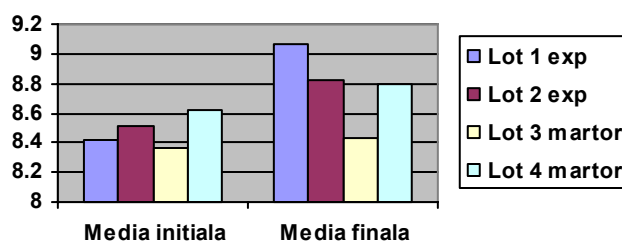
Analizarea și evaluarea obiectivă sau cât mai obiectivă a datelor obținute am început-o prin măsurarea cuantificată a aspectelor legate de comportamentul subiecților din cele două eșantioane. Am început cu procedeul *numărătorii* notelor subiecților, a rezultatelor marginale (de performanță sau sub standarde), identificarea unor situații specifice (scuții și motivele, relațiile dintre comportamentul general și situația comportamentului la educație fizică, numărul subiecților implicați în sporturi de performanță etc.).

Tabel nr. 36.V. Diferențele dintre *grupul experimental* și *grupul de control*:

<i>diferența</i>	Viteză	Rezistență	Îndemânare	Forță	Observații
Ree	7,91	7,80	8,22	7,97	
Rec	7,61	7,40	7,82	7,77	
+ sau -	0,30	0,40	0,40	0,20	

O comparație între cele două situații, care măsoară și cuantifică prin note consecințele experimentului și ale aplicării variabilelor independente la grupul experimental, nu este momentul a fi efectuată decât pentru a demonstra că $Ree^{***} - Rec^{***} \neq 0$, ceea ce, din acest punct de vedere ipoteza cercetării ar fi validă. Chiar și pentru o asemenea situație, pentru experimentator, confirmarea primară a validării ipotezei ar fi un argument de încurajare de a continua analiza și interpretarea datelor rezultate în urma testării finale. De altă parte, proba a doua, aceea care identifică implicarea psihică în conceptul de psihomotricitate, educat și perfecționat la nivelul fiecărui subiect, a evidențiat date relevante, după cum rezultă din Tabelul 37. V, Tabelul 38 V și Tabelul 39 V.

Convertind rezultatele de mai sus în note și apoi în medii aritmetice, cele patru loturi (1, 2 – experimental și 3, 4 - martor) se prezintă astfel, după cum rezultă din histogramele comparative:



O primă concluzie, rezultată chiar dintr-o analiză primară a rezultatelor, evidențiază un fapt extrem de revelator: subiecții din grupul experimental dispun de calități motrice identice sau sub valorile celor din grupul de control, în timp ce subiecții din grupul de control dispun de elemente identificate ale comportamentului identice sau inferioare celor din grupul experimental. Acest fapt concludiv confirmă parțial ipoteza generală de lucru: adică modul de organizare a activităților didactice specifice educației fizice și sportului prin promovarea preferențială a jocurilor sportive contribuie la educarea caracterului, a comportamentului de tip relațional, la aspectul psihic al “psihomotricității”, în timp ce organizarea sistematică a educării calităților motrice, conform îndrumărilor metodologice sugerate de Programele analitice, asigură o dezvoltare mai accentuată a calităților motrice de bază. În acest sens, am purces la analiza acestora prin metode de clasificare și ordonare, cum ar fi *așezarea în serie* și *clasificarea grupată*.

Compararea grafică (vezi grafic nr. 40.V) identifică următoarea situație: subiecții din grupul experimental depășesc valoric în partea a doua a diagramei pe cei din grupul de control, care sunt plasabili în spațiul performanțelor (aici înțeleg prin performanță realizare la nivel de progres și nu realizare de excepție, în sens sportiv) mai discrete. Raportând la dimensiunea totală a eșantioanelor implicate în cercetarea experimentală și determinând procentual datele obținute, tabelul comparativ sintetic rezultat este următorul:

Tabelul nr.41.V: *Privire comparativă privind diferența dintre rezultate*

Grupul	Subiecți	Rezultate				
		Foarte slabe	Slabe	Mediocre	Bune	F. Bune
Ree	181	2 (01%)	23 (12,70%)	50 (27,62%)	73 (40,33%)	33 (18,23%)
Rec	165	1 (006%)	35 (21,21%)	61 (36,96%)	57 (34,54%)	21 (12,72%)
Diferența	-	Nerelevantă	- 8,51%	- 9,34%	+5,79%	+5,51%

Procentual, cumulând ponderea procentuală a rezultatelor slabe și mediocre la lotul de control față de ponderea rezultatelor bune și foarte bune la grupul experimental, apreciem că aceasta este o consecință a promovării unei atitudini cooperante și empatică a cadrelor didactice, atitudine care este mult mai pregnantă în sistemul de organizare a jocurilor, de realizare a sarcinilor și obiectivelor curriculare, prin intermediul jocurilor sportive de echipă. O asemenea atitudine a cadrelor didactice, dincolo de aroganță, de prevederile stricte și destul de exigente ale programelor școlare, are menirea de a face din activitățile de educației fizică și sport un moment atractiv al zilei, oferind elevilor și studenților clipe de destindere și satisfacție personală și de grup. Considerăm, din acest punct de vedere că, personal, ne-am convins de necesitatea unui comportament didactic tolerant, de efectele benefice ale instaurării unui climat de bună înțelegere și de aleasă cooperare și comunicare empatică cu elevii, respective studenții. Am putea spune, chiar dacă rezultatele nu confirmă în totalitatea relevanța, că ipoteza secundară a (*dacă se promovează din partea profesorilor o atitudine empatică față de cultura fizică – drept o componentă fundamentală a personalității, atunci grija pentru corporalitate va fi o preocupare pe tot parcursul vieții*) este validabilă, cel puțin în prima parte a enunțului.

După această prelucrare primară a datelor, am trecut la organizarea, prezentarea și prelucrarea matematico-statistică a datelor rezultate din cercetarea mea experimentală și colectate în timpul acesteia. Analiza și interpretarea datelor experimentale a ajuns într-un impas tocmai din această dificultate de a realiza global unirea, în cadrul conceptului de psihomotricitate, a calităților motrice cu calitățile psihice. Spre a depăși acest moment de interpretare, am considerat necesar să realizez o reanalizare a datelor din portofoliu prin unirea celor două aspecte la nivelul fiecărui subiect, chiar dacă, în relație intră sute de variante, iar calculul necesită un mare efort matematic și statistic. Pentru aceasta, am luat fiecare subiect dintre cei 181 din grupul experimental și 165 de subiecți din grupul martor și am corelat valorile rezultate din testul privind calitățile motrice și cel privind declarațiile comportamentale. „Formula de corelare” a fost următoarea: am realizat sinteza calităților motrice (viteza, rezistența, forța, îndemânarea), am adăugat rezultatele declarației (ca sinteză a implicării emoționale și psihice) și am stabilit psihomotricitatea la nivelul fiecărui subiect, avut în vedere, atât din grupul experimental cât și din cel martor. Fiind pagini întregi de cifre, calcule, le-am reprezentat în tabele sintetice din care să deduc cât mai eficient frecvența absolută și să pot realiza o comparație mai clară a celor două grupuri (*Ree* și *Rec*), în funcție de **indicii inițiali de start**.

Frecvențele cumulate, așa cum rezultă din analiza identificării lor în tabelele primare sunt următoarele:

Tabel nr.46.V. *Frecvențele cumulate pentru Ree:*

x	X_k	Determinarea frecvenței absolute f	f	f_i (%)	f_c
2-4	3	IIII	4	2,20	1,23
5-6	5,5	IIII IIII IIII IIII IIII	24	13,29	18,21
7-8	7,5	IIII IIII	95	52,48	56,49
9- 9,99	9,50	IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII I	46	25,41	95,43
10	10	IIII IIII II	12	6,62	100
			N=181	Total 100	-

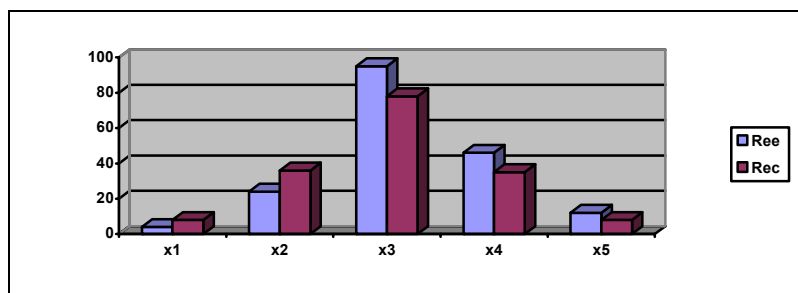
în care: x_k – valori centrale; f – frecvența; f_i – frecvența relativă; f_c – frecvențe cumulate.

Tabel. nr. 47. V. *Frecvențele cumulate pentru Rec:*

x	Xk	Determinarea frecvenței absolute f	f	f_i (%)	f_c
2-4	3	IIII III	8	4,84	2,34
5-6	5,5	IIII IIII IIII IIII IIII IIII I	36	21,81	18,21
7-8	7,5	IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII III	78	47,27	86,21
9- 9,99	9,50	IIII IIII IIII IIII IIII IIII IIII	35	21,21	98,24
10	10	IIII III	8	4,84	100
			N=165	Total 100	-

în care: xk – valori centrale; f – frecvența; f_i – frecvența relativă; f_c – frecvențe cumulate.

Datele condensate în tabele, la rândul lor atât de stufoase, le vom pune în imagini grafice, spre a identifica forma distribuției, relațiile dintre cele două grupuri, comparația, frecvența sau curbele frecvențelor.

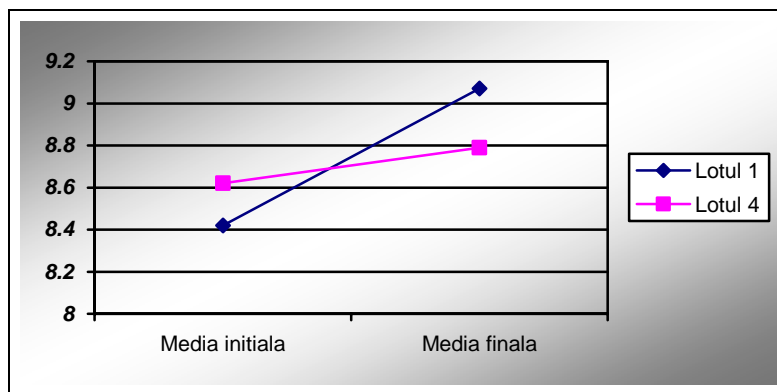


Grafic nr. 42.V. *Curba frecvențelor pentru grupurile experiment și control*

În funcție de convertirea punctajelor de evaluare a calităților motrice și a celor psihice, adică a psihomotricității achiziționate, prin perfecționarea lor în cadrul activităților sportive de tip didactic, având ca referință Variabilele dependente, vom identifica principalele consecințe asupra personalității elevilor și studenților, din punct de vedere psihomotric. Includem elementele psihice în valorile achiziționate din ceea ce putem numi “suplețe dinamică”, “anduranță”, “echilibru general”, “coordonare”, care nu au valori pur

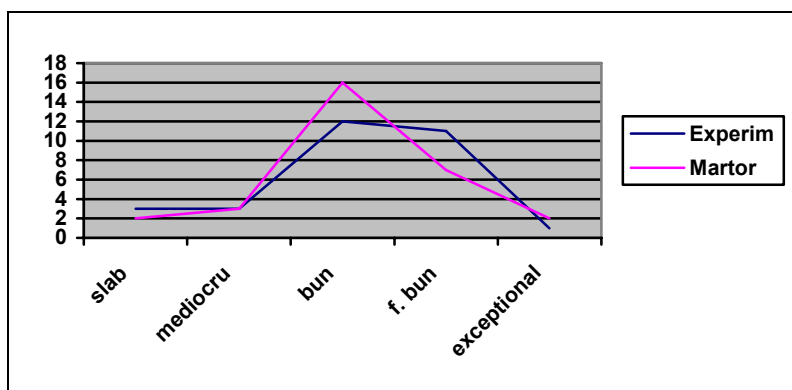
fizice, ele incluzând o mare cantitate de voință, de motivație, de atașament pentru realizarea unei atribuții, de stimă de sine, ambiție personală, spirit de competitivitate, respect pentru o idee, precum și alte elemente care construiesc ceea ce noi numim “*implicare emoțională în activitățile sportive*”, așa cum rezultă din Tabel nr.48.V. *Principalele consecințe asupra personalității subiecților din punct de vedere psihomotric*

Rezultatele au fost centralizate și reprezentate grafic în histogramele comparative din graficul nr.43.V.



Graficul nr.43.V. *Comparația între mediile inițiale și finale pentru loturile 1 și 4*

Observând grafica de mai sus, din perspectiva evoluției subiecților prin prisma mediei aritmetice (care este și media generală a grupului) se poate remarca: evoluția semnificativă a mediei de la 8,42 la 9,07, pentru lotul 1 (ca subgrup experimental), adică se poate identifica o creștere a psihomotricității cu 0, 65, în timp ce pentru lotul 4 (ca subgrup martor) se poate observa o creștere de la 8,62 la 8,79, ceea ce indică o creștere cu 0, 17. Un fapt relevant este și distribuția notele, obținute din convertirea rezultatelor la identificarea calităților motrice și a celor emoționale, la cele două subgrupuri:



Graficul nr. 44.V. Distribuția notelor pentru subgrupurile 1 și 4

Calcululele pentru determinarea dispersiei și abaterii standard, la subgrupul experimental, sunt evidențiate în următorul tabel:

Tabel nr. 49.V. Determinarea dispersiei și a abaterii standard pentru subgrupul experimental

Valoarea	x_k	f	$f \cdot (x_k)$	$f \cdot (x_k \cdot x_k)$
-	3	1	3	9
-	4	1	4	16
-+	5	3	15	75
-+	6	3	18	108
-+	7	6	42	294
+	8	7	56	448
+	9	6	54	486
+	10	3	30	300
		$\Sigma = 30$	$\Sigma = 222$	$\Sigma = 1728$

Faptele identificate prin calculele de mai sus, precum și modul în care am realizat randomizarea multifazică sunt un argument suficient spre a extinde rezultatele asupra întregului grup. Reflectarea rezultatelor subgrupului experimental pot fi translatate asupra grupului experimental, ales la începutul cercetării, iar analiza rezultatelor din subgrupul de control pot fi, fără risc, aplicate grupului martor. Ele confirmă ipoteza că psihomotricitatea este o achiziție de personalitate, care contribuie la alcătuirea unei imagini de sine pozitive.

Totodată, psihomotricitatea este educabilă în cadrul unui proces de învățământ, realizându-se cu eficiență prin exerciții complexe (pentru calități motrice) și prin jocuri sportive pentru perfecționarea unor trăsături de caracter, conduite etice și un control al emoționalității.

Analiza statistico-matematică a relațiilor (corelațiilor) dintre variabilele obținute la cele două subgrupuri confirmă afirmațiile de mai sus. Am în vedere atât variabilele motrice cât și cele emoționale. Menționăm că fenomenul analizat intră în categoria fenomenelor specifice socialului, având, prin urmare, caracter probabilistic, dar mai ales având fluctuații în timp, evidențiabile în comportamentele de grup sau individuale.

Re-testul a fost administrat după o perioadă de două luni de la încheierea cercetării experimentale. Am urmărit **corelația** care există între calitățile motrice și calitățile emoțional-psihice, pe care rezultatele obținute la testul performanțial, în comparație cu testul predictiv, inițial, identificabil în indicii de start. Sunt determinat de o asemenea analiză spre a determina coerența celor două realități, exprimabilă în comportamentul general al subiecților, având în vedere alcătuirea a ceea ce am numit „psihomotricitate”, ca relație dintre psihic și fizic, dintre motricitate și stăpânirea de sine și statuarea unor relații de cooperare competitivă între grupuri și indivizi. Re-testul, administrat subiecților după o perioadă de o lună de la testul performanțial, indică achizițiile reale privind laturile psihomotricității, precum și modul în care acestea au devenit o componentă comportamentală a subiecților. Re-testul care determină „fixarea” în conduită și atitudine a „psihomotricității” achiziționate de către subiecții din grupul experimental a fost administrat în următoarele situații: pentru Lotul 1, liceal, din grupul experimental, am valorificat rezultatele obținute de absolvenți la examenul de bacalaureat, din care 71 din 94 au optat pentru proba a 5-a (opțională) de educație fizică, ceea ce înseamnă 75,53%, fapt destul de relevant, dar nu suficient, întrucât opțiunea generală a absolvenților este pentru această probă practică, în mod greșit considerată mai ușoară decât cele teoretice. Pentru studenții din lotul 2 experimental (102, din care 8 nu s-au prezentat, rămânând 96), colocviul de final de an a avut conținut exprimat în rezultatele obținute la acest re-test, pe care am avut în vedere să fie aproape identic cu probele practice de la examenul de bacalaureat. La bacalaureat, din lotul 3 (partea școlară a lotului martor), s-au prezentat –prin opțiune la proba practică – 64 de absolvenți (din totalul grupului de 86, adică 74,44%), iar lotul 4 martor (studenții de la PIPP) a cuprins 84 de evaluați din 112, restul

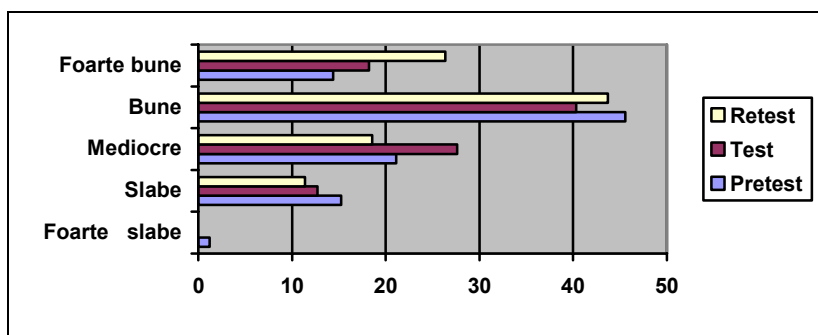
neprezentându-se la colocviu semestrial. Însurate, cifrele indică 71+96 = 167 de retestați din grupul experimental și 64+84 = 148 de retestați din grupul martor. De la testul predictiv, „pierderile” au fost de 29 din grupul experimental și 50 din grupul martor. Acest fapt îmi accentuează gradul de probabilitate a rezultatelor și a oportunității comparațiilor inițiale, cu cele performanțiale și evident de re-test.

Tabel nr.50.V. Rezultate ale re-testului grupurilor experiment și martor

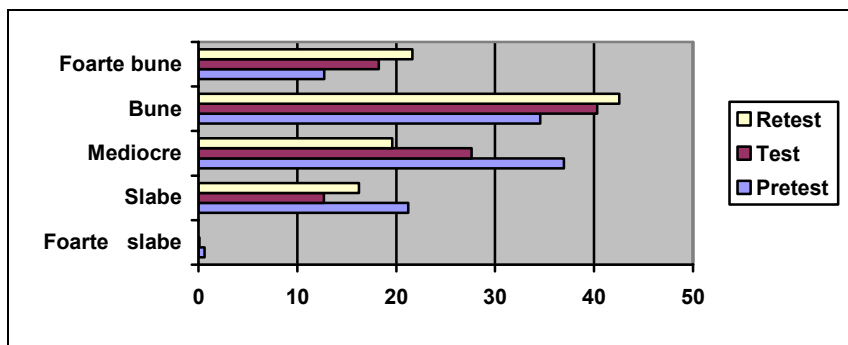
Grupul	Subiecți	Rezultate				
		Foarte slabe	Slabe	Mediocre	Bune	F. Bune
Ree	167	-	19 (11,37%)	31 (18,56%)	73 (43,71%)	44 (26,34%)
Rec	148	-	24 (16,21%)	29 (19,59%)	63 (42,56%)	32 (21,62%)
Diferența	15	-	- 5,16%	- 1,03%	+1,15%	+4,72%

Condițiile de evaluare (oficială) au determinat mobilizarea exemplară a elevilor pentru o probă de bacalaureat, iar studenții au angajat aceeași mobilizare și motivație pentru nota la colocviul final. Consecința acestei motivări, de fapt o automotivare, a fost rezultate îmbunătățite și mult mai echilibrate pe eșantioane, față de testul probabilistic și cel performanțial.

Vom proceda la o comparare a celor trei testări, spre a identifica progresul realizat de subiecți, sub aspectul psihomotricității, așa cum rezultă din diagramele de mai jos:



Graficul nr.45.V: Comparație realizată pe subiecți pentru Ree:



Graficul nr.46.V. *Comparație realizată pe subiecți pentru Ree*

„Citind” situația comparativă, prin vizualizare, se poate observa că distanța în timp a dus la creșterea performanțelor, apreciate prin note, că rezultatele din testul performanțional și cele din re-test sunt îmbunătățite față de testul predictiv, inițial. Opiniem, pe baza experienței noastre didactice, că un procent, cel puțin egal cu cel determinabil la grupul de control, este consecința maturizării, motivației determinată de obținerea unei note cât mai mari în examene. Dar un procent crescut la grupul experimental față de grupul martor este consecința aplicării variabilelor experimentale independente, grație cărora am dorit să susținem ipoteza de la care am pornit. La urma urmei, ceea ce am anticipat prin ipoteză avea în subsidiar o motivație de tip subiectiv: formarea dragostei și atașamentului pentru cultivarea calităților psihomotrice, drept un temei pentru o educație corespunzătoare a corporalității, un respect pentru un fizic echilibrat, capabil să mențină un suflet la fel de echilibrat și de cumpănit.

Problema noastră, pe care am amânat-o să-i găsim un răspuns experimental, ține de corelația care s-a alcătuit în fiecare individ și la nivelul grupului experimental între calitățile psihice și calitățile motrice. Este oare, îmi pun întrebarea, firească diminuarea cel puțin cantitativă a calităților motrice în detrimentul celor psihice? Dacă la grupul de control, media calităților fizice este îmbunătățită față de calitățile psihice, de tip emoțional, la grupul experimental relația este inversă: calitățile motrice sunt mai ponderate decât cele ale grupului de control, dar în compensare, dispune de calități psihice mai sigure și mai echilibrate. În general, este destul de dificil de a determina implicațiile psihicului în conturarea personalității unui om. Comportamentul indivizilor este unul dintre cele mai imprevizibile acte, iar cauzele se regăsesc în complexitatea acestora. Calitățile fizice se pot observa, în dimensiunea mușchilor, corporalitatea, ținuta, în timp ce înzestrările psihice sunt de cele mai multe ori, dacă nu întotdeauna contextuale, observându-se doar în relaționarea dintre indivizi

și indivizi, dintre oameni și mediu, în cadrul unor fapte sociale și chiar publice. În consecință, apreciez că *psihomotricitatea*, ca o formă de congruență a înzestrărilor fizice cu achizițiile psihice și emoționale, devine o componentă fundamentală a personalității umane. În ce măsură, psihomotricitatea cu înțelesul de mai sus este o componentă integrată în educația generală și în comportamentul fiecărui membru al grupului experimental este o certitudine, generată de cercetarea noastră! De aceea, vom determina coeficientul de corelație, a gradului de legătură dintre variabilele dependente, sub cele două dimensiuni ipotetice. În primul rând, statistica procentuală obținută ne îndrumă spre a vorbi de “variabile asociate”, în sensul că cu cât cresc calitățile motrice de bază cu atât scad calitățile emoționale și invers. “Mușchiul emoțional” comprimă mușchiul fizic, deoarece se construiește prin exerciții sportive și jocuri variate, fără a se focaliza pe un anumit tip de exerciții specializate, cum ar fi ridicarea halterelor, alergarea ritmică, flotări progresive etc. Exercițiile individuale desocializează, având chiar o motivație personalizată, poate dominatoare și întreținătoare de orgoliu. Jocurile sportive dezvoltă spiritul de echipă, ale cărui componentă de bază focalizează în jurul calităților compensatorii, în vederea obținerii unui rezultat social.

Știm că stabilirea ***coeficientului de corelație*** vizează evaluarea gradului (și calitatea) de legătură dintre rezultatele obținute (exprimate în variabile dependente) și exprimarea coeficientului în formă numerică. În cazul nostru este vorba de corelare a calităților motrice în procesul de congruență cu comportamentele emoționale achiziționate de subiecți pe parcursul cercetării experimentale. Considerăm că este pertinent (și suficient, în măsura în care acest adjectiv are vreodată obiectivitate,) să realizăm o corelație simplă (notată, de obicei, cu r), care poate lua valori între -1 și $+1$. Facem precizarea că dacă $r = 0$, atunci între calitățile motrice (de bază) și calitățile psihice, la nivelul grupului experimental și în vederea constituirii conceptului de psihomotricitate, nu există nici un fel de corelare. În această situație, ipoteza experimentului este nulă, iar conceptul de psihomotricitate devine un simplu limbaj vidat de semn și semnificație. În cazul în care $r = +1$, atunci există o corelație pozitivă între cele două variabile, iar dacă $r = -1$, atunci între variabile există o relație negativă (dacă una crește, cealaltă scade). Noi vom determina coeficientul de corelație între variabilele care configurează „calitățile motrice de bază” și variabilele care configurează emoționalitatea. În oricare dintre cazuri, corelația se stabilește la nivel de subiecți, pe care să-i selectăm, printr-un anumit tip de randomizare, spre a fi reprezentativi pentru întregul grup aparținător.

Alegând din fiecare grup, experimental și martor, câte un număr de 25 de subiecți, alegere care va fi efectuată în mod aleator, dar respectându-se două criterii, cel de vârstă și cel de sex, vom considera că acești subiecți pot fi reprezentativi (evident cu marja de eroare potențială, care oricum nu poate fi mai mare de 4%). Într-o realitate atât de socială și flexibilă, eroarea este tolerabilă, chiar și pentru faptul că nu este posibil ca un comportament să fie matematizat și încifrat în numere sau note. Dăm mai jos tabelul cu acești subiecți și cu datele care să sprijine calcularea coeficientului de corelație (și determinație):

Tabelul nr.51.V. Lot selectat din Grupul experimental:

Subiecți	Media la calități motrice de bază (x)	Media la comportament emoțional (y)	x^2	y^2	Xy
A. A.	8,40	8,50	70,56	72,25	71,40
A. L.	7,45	7,50	41,50	56,25	55,87
B. E.	9,25	9,00	85,56	81,00	83,25
B. R.	7,20	7,50	54,84	56,25	54,00
B. L.	8,85	9,00	78,54	81,00	79,65
C. T.	7,45	7,75	55,50	60,06	57,73
D. I.	8,50	8,00	70,25	64,00	68,00
D. T.-L.	7,15	8,75	51,12	76,56	62,56
D. A.	9,00	9,00	81,00	81,00	81,00
E. M.	8,80	8,85	77,44	70,25	77,88
G. S.	7,55	8,00	57,00	90,25	58,40
G. L.	8,45	8,50	71,40	88,36	71,82
I. A.	9,25	9,50	85,56	80,10	79,65
J. I.-N.	9,15	9,40	83,72	57,76	56,24
L. M.	8,90	8,95	79,21	80,10	79,65
L. G.	7,40	7,60	54,76	57,76	56,24
M. S.	8,80	8,90	77,44	79,21	78,32

O. C.	9,45	9,55	89,30	91,20	90,24
O. M.-L.	7,75	7,50	60,06	56,25	58,12
P. I.	7,90	8,10	61,71	65,61	53,99
P. H.-M.	9,45	9,60	89,30	92,16	90,72
R. I.	9,30	9,25	86,49	85,56	86,02
S. D.	8,95	9,15	80,10	83,72	81,89
T. A.	6,95	7,25	48,50	52,56	50,38
U. I.-C.	9,50	9,65	90,25	93,12	91,67
N = 25	T = 8,35	T1 = 8,59	$\Sigma x^2 =$ 1881,07	$\Sigma y^2 =$ 1849,73	$\Sigma xy =$ 1822,66

Aplicând formula cunoscută pentru stabilirea coeficientului de determinație, rezultă că

$$r = \frac{\sum xy - \frac{T T'}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{T^2}{N}\right) \left(\sum y^2 - \frac{T'^2}{N}\right)}}$$

care, prin calculul efectuat cu cifrele din tabelul de mai sus, dă un coeficient de corelație $r = + 0, 61$, care confirmă că există o congruență pozitivă între motricitate și aspectele emoționale ale comportamentului, astfel încât putem vorbi de alcătuirea comportamentului psihomotric la acești subiecți din grupul experimental. Imprevizibilitatea ființei umane în ceea ce privește atitudinile și reacțiile psihice ar fi elementul de risc, care, după aprecierea noastră, s-ar putea declanșa în contexte variate, capabile să stimuleze și să motiveze reacții dintre cele mai șocante.

Tabel nr.52.V. Lot selectat din Grupul de control:

Subiecți	Media la calități motrice de bază (x)	Media la comportament emoțional (y)	x^2	y^2	Xy
A. P.	8,90	7,60	79,21	57,76	82,84
A. V.	8,70	7,90	75,69	61,71	68,73

B. P.	8,55	7,20	73,10	54,84	61,56
C. A.	9,50	7,90	90,25	61,71	67,15
C. I.	9,45	8,75	89,30	76,56	82,68
C. M.	8,90	8,10	79,21	65,61	72,19
D. D.	8,70	7,90	75,69	61,71	68,73
D. E.	9,50	8,30	90,25	68,89	70,57
D. R.	8,60	7,50	73,96	56,25	64,50
E. T.	9,20	8,00	84,64	64,00	73,60
G. I.	7,90	6,70	61,71	44,89	52,93
G. N.	8,50	7,45	70,25	41,50	63,32
I. F.	9,60	8,55	92,16	73,10	81,78
J. A.	8,90	8,20	79,21	67,24	72,98
L. E.	9,65	8,70	93,12	75,59	83,95
L. R.	8,95	8,35	80,10	69,72	74,73
M. I.	9,35	8,90	87,42	79,21	83,21
N. C.	8,75	7,60	76,56	57,76	66,50
O. R.	9,45	8,70	89,30	75,69	82,21
P. A.	8,90	7,65	79,21	58,52	84,08
R. T.	9,55	8,60	91,20	73,96	82,13
R. S.	8,95	7,90	80,10	61,71	70,70
S. O.	9,40	8,25	88,36	68,06	77,55
T. L.	9,75	8,50	95,06	70,25	82,87
U. Gh.	8,95	7,90	80,10	61,71	70,70
N = 25	T = 9,06	T1 = 8,04	$\Sigma x^2 =$ 2135,16	$\Sigma y^2 =$ 1607,05	$\Sigma xy =$ 1642,19

La acest lot din grupul de control, coeficientul de corelație este $r = -0,32$, indicând o fisură mai amplă între calitățile motrice și aspectele emoționale ale subiecților, iar diferența dintre cele două loturi (apreciem noi, reprezentative) este de 0,93, destul de relevantă. Acest fapt confirmă ipoteza generală a cercetării experimentale, și anume, că prin intermediul

jocurilor didactice în cadrul orelor de educație fizică se dezvoltă psihomotricitatea elevilor și studenților.

Problema experimentatorului din punct de vedere a corelației este dacă este posibil să emitem o afirmație privind ideea derivată din faptul că acești coeficienți de corelație caracterizează întregul grup, iar apoi dacă ei reprezintă colectivitatea generală din care a fost extras grupul? O altă întrebare se referă la faptul că această corelație este sau nu este reală? Pentru a răspunde ultimei întrebări, recurgem la Tabelul cu valorile absolute ale coeficienților de corelație critici, care redă valorile tabelare ale lui r , corespunzătoare gradelor de libertate față de anumite probabilități. De pildă, pentru valoarea lui $r = + 0,61$, N fiind 25, rezultă că gradul de libertate este $n = N - 2 = 25 - 2 = 23$. Pragul P este 0,10, iar valoarea 0,32, ceea ce înseamnă că riscul de a greși este doar de 10%. Conform Tabelului lui Student, pentru $n = 23$, la $P = 0,10$, valoarea este 1,71, indicând faptul că probabilitatea de risc este suficient de mică spre a intra în intervalul de siguranță. La $P = 0,05$ (pragul de semnificație), intervalul de încredere este cuprins între limitele ($m - 1,96 E$; $m + 1,96 E$), în care expresia erorii standard este 0,84, pentru gradul de libertate $n = N - 1 = 24$. În tabelul lui Student, pentru pragul de 0,01, valoarea lui t este 2,80, însemnând că media generală de 8,72 - $2,80 \times 0,84 = 4,97$ și $8,72 + 2,80 \times 0,84 = 5,19$, indică faptul că media reală a grupului se situează în intervalul 4,97 și 5,19, cu risc de 2%.

Desigur că s-ar putea efectua și alte tipuri de analize psihologică și statistică a datelor experimentale. Pentru noi, sunt la fel de importante analizele pedagogice și interpretarea pedagogică a datelor rezultate. Acestea vizează două aspecte: posibilitatea de a îmbunătăți condiția motrică a elevilor și studenților prin intermediul activităților didactice de educație fizică și sport (1) și determinarea unei corelații dintre dezvoltarea motricității generale și a perfecționării comportamentului emoțional prin promovarea jocurilor sportive în realizarea obiectivelor educației fizice și a sportului (2). Concluziile noastre experimentale, pe care le-am putut identifica atât prin intermediul derulării experimentului cât și prin datele obținute din cercetare (care, după cum am argumentat cu metode statistico-matematice, au un grad suficient de tolerabil de încredere) focalizează în jurul ideii că ipoteza de la care am pornit este corect formulată, ca intenție, iar supoziția acesteia este reală. Utilizând didactica educației fizice și a sportului în liceu și facultate, sugerată de îndrumările curriculare normative, activitățile de dezvoltare a motricității generale fac din asemenea activități forme

neatractive și nemotivante pentru o bună parte din elevi și studenți. Urmărind formarea și perfecționarea obiectivelor educației fizice prin folosirea cu prioritate a jocurilor sportive, ca metodă esențială de învățare, se produce un fenomen care a scăpat multor specialiști din domeniul metodologiei sau a didacticii educației fizice și a sportului școlar. Este vorba de formarea unui comportament mult mai complex decât motricitatea generală. Noul comportament este psihomotric, contribuind nu doar la formarea masei musculare, a vitezei de execuție, a forței etc. Cât formarea unor trăsături de caracter, de educarea concomitentă a emoționalității, a spiritului competitiv de fair-play, a prieteniei etc. De altă parte sunt depășite unele patimi firească umane (invidia, ura, mânia, ambiția, agresivitatea) care se degajă prin activitatea de dezvoltare individuală a corporalității, prin exerciții independente și concurențiale. Grație implicării metodei jocului sportiv de echipă în realizarea sarcinilor educației fizice și a sportului în școală și facultate, adică la vârsta adolescenței, subiecții au participat într-un procent mult mai mare la activitățile didactice sportive, procentul de scutiți a fost cu mult mai mic, spiritul de colegialitate s-a perfecționat, deși vârsta duce la crearea de prietenii de grupuri mici („găști”) sau la frustrare individuală. Merită a pomeni de o constatare de natură sociologică. Prin organizarea metodologică a activităților de educație fizică grație jocurilor sistematice și frecvente de echipă, un număr apreciabil (18,2%) dintre elevi și studenți, așa cum confirmă retestul, au dobândit „satisfacția” de a practica jocuri sportive de echipă în programul lor săptămânal, iar acestea sunt orientate spre fotbal, baschet, volei. Este o formă de cultivare a educației fizice dincolo de cadrul organizat din punct de vedere didactic și de includere a educației fizice în conceptul de educație permanentă.

Retestul ne-a confirmat că datorită rezultatelor obținute, fapt dovedit de valoarea complexă a subiecților, atât la nivel motric cât și psihic, adică la dimensiunea psihomotricității, este posibilă **inferența** procedurilor. Experimentul a confirmat că este posibilă o îmbunătățire a psihomotricității, precum și emiterea recomandării ca și alți colegi să aplice asemenea proceduri, fiind în favoarea dezvoltării personalității, creșterea prestigiului educației fizice în conturarea personalității, precum și promovarea educației fizice și a sportului permanente, ca o condiție a sănătății corporale, a unei gândirii pozitive și a unor sentimente care să dea satisfacție și optimism existențial.

Concluziile experimentului au fost următoarele:

Afirmația referitoare la confirmarea ipotezei cercetării experimentale în sensul că prin utilizarea jocurilor sportive de echipă în cadrul orelor de educației fizică și sport duce la perfecționarea psihomotricității este relevantă, dar nu suficientă pentru un asemenea demers concluziv. Cercetarea noastră experimentală a avut momente de îndoială, de ezitare, din cauza eșantioanelor destul de mari, a repartizării acestora în unități de învățământ diferite, precum și din cauza eterogenității vârstei grupului din de studenți din eșantioanele de control și martor (este vorba de lotul 2 și lotul 4). Totuși, grație determinării corelației valorice și reprezentative a eșantioanelor, precum și a indicilor de start stabilit la acestea, ele pot fi considerate reprezentative. Unitatea valorică și de vârstă a elevilor din clasele ultime liceale nu poate fi contestată, pentru un învățământ normal, așa cum nu poate fi contestată apetența funciară a elevilor adolescenți pentru mișcare, pentru „consumul” de energie fizică acumulabilă la această vârstă și „risipită” atât de generos în educarea corporalității și asigurarea unei sănătăți fizice și mintale. La fel nu poate fi contestată situația eterogenă, ca vârstă și configurație corporală, a studenților de la programele de studii universitare, care cuprind atât proaspeți absolvenți de liceu, studenți care urmează o a doua facultate, precum și cei care au întârziat să urmeze în timpul oportun o facultate, fiind acum familiști și chiar cu copii studenți. Acest fapt, referitor la reprezentativitatea grupurilor eșantionate a fost argumentat într-un capitol anterior.

Originalitatea cercetării experimentale constă în determinarea unei relații reciproce între două variabile, care încropesc noțiunea de psihomotricitate: cultura motricității și educarea emoționalității. Am fi dorit să găsim un cuvânt mai potrivit pentru a determina, conform intențiilor și realității, congruența dintre motricitate și emoționalitate. Până la urmă, apreciem că psihomotricitatea poate reprezenta un concept capabil să exprime această relație. Am menționat, la timpul convenit, că virtuțile psihice asimilate prin intermediul jocurilor sportive didactice țin de o educație emoțională, iar relația dintre emoționalitatea derivată din cultivarea musculaturii și dintre educarea generală, permanentă și complexă a personalității umane este una pozitivă. Cu cât avem în vedere creșterea calităților motrice de bază prin exerciții individualizate și focalizate pe grupe de variabile motrice, cu atât educarea emoțională psihică scade în virtute și este diminuat asimilată. Invers, cu cât se promovează

educarea motricității prin jocuri sportive de echipă calitățile fizice individuale nu au aceeași amplitudine valorică dar sunt compensate de achiziții de educație emoțională pozitivă.

Din această concluzie derivă propuneri, sugestii, alternative, direcții metodologice de acțiune pedagogică privind îmbunătățirea activităților de educație fizică și sport din școli și facultăți. Demonstrația noastră de la început referitoare la „aprecierea” pe care elevii și studenții o au vizavi de „satisfacția” lor privind educația fizică din școală și din facultate indica un fapt: cauza refuzului accentuat de a participa (prin scutiri false) la activitățile de educație fizică se regăsește în organizarea metodologică și programatică rigidă și exigentă a activității didactice. În acest fel nu există suficiente șanse ca elevii să considere educația fizică o componentă a dezvoltării personalității lor generale. Educația fizică școlară și universitară a devenit o activitate incomodă, nu o necesitate organică. Procentul tot mai mare de obezi și de sedentari din rândul tinerilor este și o consecință a inabilității metodice a cadrelor didactice de a integra activitățile de educație fizică și sport în sistemul general de alcătuire a personalității umane. Omul este un proiect permanent, care se alcătuiește în procesul de viață, acumulând experiențe permanente și diverse de învățare. Lipsa sănătății corporale, a esteticii acesteia, precum și indeterminarea culturii emoționale derivată din competiția sportivă colegială pot crea probleme de viață și regrete tardive.

De aceea, propunerea mea este de a reconstrui programele analitice și programele școlare de educație fizică și sport altfel decât sunt în prezent. Dezvoltarea multilaterală a personalității adolescenților prin exerciții fizice în conformitate cu niște indicatori extrem de exigenți, aproape inoperabili fără un efort prea costisitor, nu are susținere pedagogică și nici motivație socială ori psihologică. Activitățile de educație fizică și sport pot constitui momente de relaxare, de plăcere și satisfacție personală și colectivă prin realizarea unor obiective educaționale mai apropiate de cerințele naturale ale elevilor și adolescenților, iar jocurile sportive sunt cele mai potrivite pentru împlinirea acestora. Dezvoltarea generală a musculaturii și amplificarea unor calități motrice de bază sau specifice poate fi argumentată în cadrul cluburilor sportive sau a practicării unor sporturi de performanță. Activitatea școlară vizează așa numitele sporturi de masă, care pot fi întreținute competitiv prin întâlniri de tipul campionatelor școlare, la nivel de municipii, grupuri de localități sau chiar de competiții anuale la o ramură sportivă. Spiritul competitiv sportiv dezvoltă atâtea calități, încât merită să se producă o schimbare în întreaga mișcare sportivă de tip școlar în favoarea

sănătății generale a indivizilor și a angajării cât mai multora în practicarea amatoare a sporturilor, indiferent de vârstă sau stare fizică. O sănătate corporală și estetică este temei pentru o viață echilibrată din toate punctele de vedere.

O alternativă la delimitarea conceptului de educație fizică într-o disciplină didactică ar fi integrarea acestui domeniu în ceea ce numim educația permanentă. Educația fizică școlară și universitară are menirea de a pregăti condițiile psihomotrice pentru a da fiecărui cetățean și individ șansa de a deveni un sportiv permanent, de a avea aptitudini motrice de bază dinamice, de a da fiecărui voința și plăcerea de a aprecia cultura fizică drept un temei de integrare profesională, socială și civică fără inhibiții și fără handicapuri ce derivă din lipsa unei culturi fizice sistematice. Educația fizică și sportul (educația fizică este considerată ca un apanaj al instituțiilor de învățământ, iar sportul ține de continuarea activităților motrice la vârstele postșcolare) rămâne o componentă generală a educației permanente, precum și a educației formative a personalității umane. Între componentele personalității, toate celelalte forme de educații au la bază sănătatea fizică, iar împreună asigură condiții pentru realizarea personală și pentru o viață deplină.

Din acest punct de vedere și așa cum rezultă din considerațiile mele teoretice și experimentale, educația fizică și sportul se află într-o acută criză, așa cum se află, de altfel, întreaga educație. De ce se află educația în criză? Răspundem: Pentru că învățământul se află într-o amplă și îndelungată dificultate. Instituțiile specializate în organizarea învățării conservă mentalități premoderne și întârzie exagerat de mult într-un centralism birocratic. De altă parte, instituțiile de învățământ, neavând atribuții punctuale de natură educativă, își polarizează discursul didactic spre învățare, prin instruire. Spațiul școlar este perceput traumatic de către elevi, deși ar trebui să fie al lor, „casa de învățatură a elevilor”, unde să vină cu plăcere pentru că învață... educație, adică ceea ce le este util și le asigură un anumit confort existențial, asimilând comportamente și competențe funcționale pentru exercițiul vieții, prin modalități agreabile, motivate și internalizate.

De regulă, opiniile cuprind soluții. Când spunem că ceva nu e normal în organizarea și desfășurarea activității fizice și a sportului, soluția se găsește în depășirea anormalității. Identificăm o criză în educația fizică și a sportului nu pentru că există un puternic conflict între generații, ci pentru că generațiile își stăpânesc tot mai greu agresiunea împotriva

valorilor umaniste. Se impun câteva schimbări de mentalitate privind rolul prioritar al educației fizice în devenirea personalității:

- formarea inițială înseamnă aglutinarea, la cei șapte ani de acasă, a unor comportamente derivate din învățături pragmatice și funcționale;
- educația fizică continuă include între trăsăturile sale învățarea permanentă, ca o atitudine intrinsec motivată;
- polarizarea interesului întregii societăți pentru educarea membrilor săi, în spiritul valorilor umaniste (frumos, bine, adevăr), a celor lirice (credință, speranță, devotament, iubire) și a celor sociale (libertate, democrație, cooperare), adică propensiunea pentru crearea „cetății educative”, precum și pentru includerea în aceste valori a culturii organismului, a calităților motrice și a celor emoționale;
- o dinamică incisivă a relației dintre comunitatea școlară și mediul socio-economic, în sensul că educația fizică contribuie la conturarea unei personalități capabile de efort profesional, la voința de a îmbunătăți performanțele profesionale, la respectul față de competitorii economici și sociali;
- asimilarea codurilor etice de conviețuire decentă, protecția stabilității lor și învățarea supraviețuirii în situație limită poate constitui o consecință a unei culturi fizice sistematice.

Educația fizică are particularitățile ei, dar acestea manifestă toleranță până la limita afectării altor particularități. Într-o societate nouă, postmodernitatea, ca mentalitate schimbată a generației actuale, dă individului posibilitatea lui „sunt” în întreaga dimensiune a lui „a fi” și a lui “a avea”. Învățătura are valoare numai dacă construiește „educația”, iar cultura educativă solicită învățare. În interiorul acestei paradigme, educația fizică își are un loc privilegiat, întrucât dă temeiuri pentru sănătatea corporalității și deopotrivă pentru sănătatea psihicului și gestionarea corespunzătoare a emoționalității.

Concluzii generale

La încheierea procesului de redactare a prezentei teze de doctorat se impun câteva concluzii generale, determinate de crearea unei viziuni noi asupra rolului educației fizice și a sportului în conturarea unei personalități conforme cu idealul educațional al vremii actuale. Acestea se vor referi atât la contribuția personală privind clarificarea unor aspecte tematice și teoretice, dar mai ales de sugerarea unor propuneri și proiecte de îmbunătățire calitativă a exercițiului procesual de educație fizică și a sportului școlar.

- Primul aspect reafirmă credința noastră privind acordarea unei importanțe sporite pe care educația fizică o are în procesul de formare și perfecționare a personalității umane în devenirea sa ca ființă deplină. Educația fizică, după argumentele noastre teoretice și deopotrivă experimentale, nu înseamnă doar o cultură a corporalității. Omul este o realitate paradigmatică, o ființă care are nevoie de o dezvoltare complexă, fără a absolutiza și izola contribuția individualizată a unei laturi dintre componentele educative ale individului. Faptul că vorbim de *psihomotricitate* este un argument pentru efectele derivate din educația emoțională și sentimentală. Faptul că educația fizică asigură sănătatea corporală, ca lăcaș pentru sănătatea cognitivă și afectivă, constituie încă un argument asupra congruenței dintre laturile educației paideutice. Nu putem ignora nici aportul estetic al educației fizice, nu atât pentru conturarea unei corporalități elegante și echilibrate, cât a unei estetici a comportamentului civic, de ținută și eleganță publică.

- De altă parte, acest proces de congruență *paideutică* începe în mod sistematic în instituțiile publice de învățământ. Educația fizică ocupă un loc important în cadrul Planului de învățământ, școlar și preuniversitar, de dezvoltare a personalității. Două ore săptămânal pe întregul traseu inițial de formare înseamnă destul de mult, spre a sesiza rolul pe care politicile educaționale îl conferă sportului școlar și educației fizice. Acest fapt obligă profesorii, cadrele didactice din învățământul preuniversitar, să-și alcătuiască o strategie coerentă spre a realiza obiectivele-cadru, de a da acestei discipline de învățământ un nou tip de statut și de apreciere valorică și de autoritate. Schimbarea de mentalitate presupune o schimbare în procesul de formare inițială și de asimilare a competențelor pedagogice, de reconstruire a Programelor școlare, astfel ca eficiența activităților de educație fizică și sport să fie vizibile

în procesul complex de conturare a unei personalități, în conformitate cu proiectul de personalitate vizat de societate.

- Alt aspect se referă la a da *educației fizice* nu atât statutul unei discipline de învățământ, ci de a deveni o activitate efectivă de formare permanentă, de-a lungul întregii vieți. Așa cum, de pildă, limba română nu poate fi doar o disciplină didactică, ci un mijloc de comunicare interumană, așa și disciplina de învățământ, numită educația fizică, poate deveni un mijloc de dezvoltare armonioasă a personalității și de asigurare a sănătății fizice, mentale și sentimentale.

- *Cercetarea experimentală* oferă soluții pentru a așeza cele trei argumente într-o ecuație care să ducă la rezultate pozitive. Este vorba de a depăși o mentalitate, aceea ca această disciplină din Planul de învățământ să devină atractivă și plăcută prin utilizarea preponderentă a jocurilor sportive. Prin asemenea jocuri de echipă, se cultivă psihomotricitatea, se obțin satisfacții afective, se alimentează spiritul de competitivitate și de cooperare, se formează prietenii de grup, se învață reguli de joc, dar mai ales respectarea acestora. Nu în ultimul rând, astfel se inoculează plăcerea de continuare a jocului, întreținând propensiunile ludice native ale omului, de-a lungul întregii vieți, ca forme de *loisir* și de petrecere a timpului liber prin sport și jocuri de echipă. Educația permanentă va include educația fizică, fiind un temei de depășire a insatisfacțiilor sociale, a depresiilor personale și a conflictelor interpersonale și intrapersonale. Educația fizică merită un alt tip de statut, iar acesta poate fi reactualizat și reconstruit de însuși profesorii de educație fizică și sport. Tinerii, elevi și studenți, „nu vor mai chiuli legal” (cu false adeverințe medicale) de teama efortului și a insatisfacțiilor oferite de activitățile sportive școlare. Ei își vor asigura un temei pentru a face din mișcare, ca aspect al psihomotricității, un aliat în menținerea sănătății și în echilibrarea emoțională de-a lungul întregii lor vieți.

- Structural, după cum rezultă din cuprinsul tezei de doctorat, ne-am organizat prezentarea problematicii în două componente: partea teoretică și cercetarea experimentală. În partea teoretică, am conceptualizat principalele aspecte privind includerea psihomotricității în paradigma formării-dezvoltării complexe a personalității umane și a permanentizării acesteia pe tot parcursul vieții. Totodată, în prima parte a lucrării am clarificat relațiile dintre elementele fizice ale „educației sportive” și elementele „psihice” ale acesteia. Iată de ce nu scriem doar de motricitate, cum fac principalii teoreticieni ai educației

fizice și sportului, ci de *psihomotricitate*, așa cum, de altfel, împărtășim opinia regretatului profesor Mihai Epuran, cel care scrie despre „psihologia educației fizice”.

- Cercetarea noastră experimentală este aplicativă, cu intenția de a constata o realitate pedagogică și educațională, în vederea ameliorării acesteia. Am vizat explicarea unei situații care nu asigurau satisfacții pentru elevii și studenții din sistemul românesc de învățământ, cu intenția de a găsi soluții, a propune un model teoretic și explicativ pentru stimularea interesului și preocupării pentru permanența educației fizice în viața oamenilor. Este vorba de necesitatea inovării practicii școlare și universitare, pe baza unor constatări la nivelul unor eșantioane reprezentative.

- Organizarea și prelucrarea datelor experimentale, încropite într-un portofoliu destul de amplu, au dus la emiterea unor sugestii privind îmbunătățirea funcționării procesului instructiv-educativ la dimensiunea educației fizice și a sportului. Capacitățile motrice asimilate prin formele de educație formală, de tip instituționalizat, sunt achiziții ale personalității care vor sprijini permanent evoluția stării de sănătate corporală, sentimentală și socială a cetățenilor. Este vorba, după opinia noastră, chiar de necesitatea privind dezvoltarea socială și profesională, de o altă mentalitate referitoare la psihologia socială, la conduita civică și la tonusul de viață a populației, indiferent de vârstă sau condiție culturală.

- În ansamblu, Proiectul de cercetare aplicat la grupul experimental confirmă presupunerea noastră (ipotetică) și anume că ***realizarea activității didactice de educație fizică și sport prin intermediul metodologiei care include prioritar jocuri sportive, dar mai ales competitive conduce la dezvoltarea psihomotricității, o capacitate complexă și valorizabilă pozitiv în formarea-dezvoltarea personalității elevilor și studenților.***

- Totodată, în acest fel, ***educația fizică oferă acestora mult mai multă satisfacție***, constatând că această disciplină de învățământ contribuie la educarea globală în procesul de îmbunătățire a performanțelor de viață și a celor de sănătate psihică, fizică și mentală. În aceeași ordine de idei, menționăm că retestul, administrat celor două (foste) grupuri experimentale a oferit o concluzie surprinzătoare: un procent de 56 de elevi și studenți au dobândit gustul pentru activitatea fizică prin intermediul jocurilor sportive, desfășurând sistematic în timpul liber activități sportive de tip competitiv, întâlnindu-se periodic, în organizare proprie (tenis, fotbal, baschet), iar alții au optat pentru sporturi de performanță în cadrul unor cluburi sportive.

- O altă concluzie se referă la faptul că *educația fizică a devenit o formă de educație permanentă* și un temei că cei care beneficiază de efectele sportului sunt mai vioi, mai puternici, mai încrezători, mai tonifianți, dar mai ales mult mai sănătoși din punct de vedere fizic și psihic. Rezultatele cercetării noastre vor fi popularizate în cadrul cercurilor pedagogice, a consfăturilor cadrelor didactice, a unor activități model de educație fizică școlară.

- Cercetarea experimentală a generat o concluzie care poate constitui, prin inferență, o idee esențială de îmbunătățire a contribuției educației fizice și sportului la perfecționarea personalității umane. Educația fizică este o componentă de bază a educației generale, fiind recunoscută ca atare, cel puțin teoretic, de către profesorii de pedagogie. A ținut de exercițiul didactic efectiv empatic, de un alt tip de relații interactive între profesori și elevi, precum și de capacitatea instituțiilor de învățământ de a asigura condiții ergonomice, estetice și igienice pentru activitățile sportive.

- Concluziile unei lucrări de acest tip nu numai că nu închid o preocupare plină de sugestii, ci deschid un set de perspective pentru ameliorarea formării unor personalități dezirabile la nivelul tinerilor. Ei au o altă mentalitate decât generațiile anterioare, așa cum generațiile viitoare vor avea o altă mentalitate decât generația lor. O atitudine mereu receptivă față de schimbările din societate va putea anticipa strategii dinamice de îmbunătățire a procesului de învățământ, de creștere a autorității educației fizice și a sportului în cadrul școlilor, a atitudinii colectivelor didactice, dar mai ales a tinerilor, elevi și studenți.

BIBLIOGRAFIE

1. Albu, M., (2000), *Metode și instrumente de evaluare în psihologie*, Editura Argonaut, Cluj-Napoca,
2. Albulescu, I., (2008), *Educația și mass-media*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
3. Alexe, N. (red.), (1993), *Terminologia educației fizice și a sportului*, Editura Stadion, București.
4. Allport, G., (1981), *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
5. Antonesei, L.,(2001), *Paideia. Fundamentele culturale ale educației*, Editura Polirom, Iași.
6. Astolfi, J. P., (1992), *L'ecole pour apprendre*, E.S.F., Paris.
7. Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. (2002), *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, București.
8. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Fredrickson, B. L., Nolen Hoeksema, S., Loftus, R. G., (2005), *Introducere în psihologie*, Editura Tehnică, ediția a XIV-a., București
9. Berger, G., (1973), *Omul modern și educația sa*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
10. Birch, A. (2000), *Psihologia vârstelor*, Editura Tehnică, București.
11. Bocoș, M., (2002), *Instruire interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune* Editura Presa Universitară Clujeană, , Cluj-Napoca.
12. Bocoș M., (2005), *Teoria și practica cercetării pedagogice*, Casa cărții de știință, Cluj-Napoca.
13. Bocoș M., (2008), *Didactica disciplinelor pedagogice. Un cadru constructivist*, Editura Paralela 45, Pitești.
14. Bonchiș, E., (coord.), (2002), *Învățarea școlară*, Editura Universității Emanuel, Oradea.
15. Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, P., (1994) *Physical activity, fitness and health*, Champaign, Il. Human Kinetics.
16. Carcea, M. I., (coord), (2001), *Introducere în pedagogie*, Editura „Gh. Asachi”, Iași.

17. Călin, C. M., (2003), *Teoria și metateoria acțiunii educative*, Editura Aramis, București.
18. Cârstea, Ghe., (1997), *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*, ANEFS, București.
19. Cârstea, Ghe., (2001), *Didactica educației fizice*, ANEFS, București.
20. Cerghit, I., (1997), *Metode de învățământ*, ed. a III-a, București, Editura Didactică și Pedagogică, București.
21. Cerghit, I., (2002), *Sisteme de instruire alternative și complementare*, Editura Aramis, București.
22. Chiș, V., (2002), *Provocările pedagogiei contemporane*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
23. Chiș, V., (2005), *Pedagogia contemporană. Pedagogia prin competențe*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
24. Clocotici, V., Stan, A. (2001), *Statistică aplicată în psihologie*, Editura Polirom, Iași
25. C.N.C., *Curriculum de educație fizică și orientare sportivă pentru învățământul preuniversitar*, (2006), Editura Corint, București.
26. Crețu C., (1998), *Curriculum diferențiat și individualizat*, Editura Polirom, Iași.
27. Cristea, S., (1994), *Fundamentele pedagogice ale reformei învățământului*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
28. Cronbach, L. J., (1982), *Designing Evaluations of Educational and Social Programs*, Jossey-Bass, San Francisco
29. Comănescu, I., (2003), *Prelegeri de didactică școlară*, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea.
30. Cronbach, L. J., (1982), *Designing Evaluations of Educational and Social Programs*, Jossey-Bass, San Francisco
31. Cratty, B. J., (1973) *Psychology in contemporary sport*, Guide Lines for coaches and athletes, Editura Prentice Hall, New Jersey.
32. Cucuș C., (2002), *Pedagogie*, ed. a III-a revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași.
33. Davitz, J. R., Ball, S., (1978), *Psihologia procesului educațional*, Editura Didactică și Pedagogică, București
34. Dottrens R., și colab., (1970), *A educa și a instrui*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
35. Dragnea, A., Bota, A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București.

36. Dragnea, A., și colaboratorii, (2000), *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea Școlii, București
37. Dumitru, I. Al., *Educație și învățare*, Timișoara, Editura Eurostampa, 2001.
38. Epuran, M., Holdevici, I., (1980) *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Stadion, București
39. Epuran, M., Horghidan, V., (1994), *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București.
40. Floru, R., (1974), *Stressul psihic*, Editura Enciclopedică Română, București.
41. Gagne, M. R., Briggs, J. L. (1977) *Principii de design al instruirii*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
42. Gallahue, D., (1993) *Developmental psysical education for today's children*, Brown and Benchmark Publishers, New York.
43. Gardner, H., (1962), *Creating Minds. An creativity and intelligence*, Vilei Sons, New York
44. Gardner, H., (2006) *Inteligențe multiple. Noi orizonturi* (trad. N. Damaschin), Editura Sigma, București.
45. Neța, Ghe., Rusu, F., (1997) *Istoria milenară a educației fizice și a sportului*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
46. Goleman D., (2001), *Inteligența emoțională*, (trad. Irina-Margareta Nistor), Editura Curtea Veche, București.
47. Golu, M. (2003), *Bazele psihologiei generale*, Editura Universitară, București.
48. Golu, M., (2004), *Fundamentele psihologiei vol. I și II*, Editura Fundația România de Mâine, București
49. Golu, M., (2005), *Introducere în psihologie*, Editura Paideia, București.
50. Groth, M. (1998), *Psycological assesment*, The Guilford Press, New York.
51. Hayes, N., Orrell, S., (2007), *Introducere în psihologie*, Editura All, București
52. Herlo, D., (2000), *Metodologie educațională*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad.
53. Hilgard, E., Bower, G., (1974), *Teorii ale învățării*, Editura Didactică și Pedagogică, București
54. Horghidan, V., (1998) *Problematika psihomotricității*, Editura ANEFS, București
55. Ilica, A., (2009), *Pedagogia modernă*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad.
56. Ilica, A., (2008), *Istoria ideilor și doctrinelor pedagogice*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad.
57. Ionescu, M., (1972), *Clasic și modern în organizarea lecției*, Editura Dacia, Cluj.

58. Ionescu, M., (1979), *Previziune și control în procesul didactic*, Editura Dacia, Cluj.
59. Ionescu, M., (2000), *Demersuri creative în predare și învățare*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
60. Ionescu, M., Chiș, V., *Pedagogie*, (2001), Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
61. Ionescu, M., (2003), *Instrucție și educație. Paradigme, strategii, orientări, modele*, Cluj-Napoca.
62. Ionescu, M., (coord), (2006), *Schimbări paradigmatică în instrucție și educație*, Editura Eikon, Cluj-Napoca.
63. Ionescu, M., (2007) *Instrucție și educație*, ed. a III-a, Editura „Vasile Goldiș”, University Press, Arad
64. Ionescu, M., (2007), *Abordări conceptuale și praxiologice în științele educației*, Editura Eikon, Cluj-Napoca.
65. Ionescu, M., Bocoș, M., (2009), *Tratat de didactică modernă*, Editura Paralela 45, Pitești.
66. Iucu, B. R., (2001), *Instruirea școlară*, Editura Polirom, Iași.
67. Jinga, I., (1983), *Inspeția școlară*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
68. Joița, E., (1993), *Eficiența instruirii*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
69. Joița, E., (coord.), (2003), *Pedagogie și elemente de psihologie școlară*, Editura Arvers, Craiova.
70. Jurgen W., *Total Soccer Physical Training Of The Player: Entrenamiento Fisico Del Futbolista*, Editura Paidotribo, 2005.
71. Leucea L., (2007), *Factorii perceptivi și rolul lor în activitatea psihomotrică*, în Ionescu, Miron, *Abordări conceptuale și praxiologice în științele educației*, Editura Eikon, Cluj-Napoca, p. 349.
72. Leucea L., (2008), *Didactica educației fizice*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad.
73. Macavei, E., (2001), *Pedagogie. Teoria educației*, Editura Aramis Print, București.
74. Macavei, E., (2002), *Pedagogie. Teoria educației*, Editura Aramis, București.
75. Miclea, M., (1999), *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*, Editura Polirom, Iași.
76. Miclea, M. (1999), *Psihologie cognitivă*, Editura Polirom, Iași.
77. Miroiu, A. (coord), Pasti, V., Codiță, C., Ivan, G., Miroiu, M., (1998), *Învățământul românesc azi. Studiu de diagnoză*, Editura Polirom, Iași.

78. Mitra, Ghe., Mogoș, Al., (1975) *Metodica educației fizice*, Editura Sport – Turism, București.
79. Mitrofan, N., Mitrofan, I. (2005), *Testarea psihologică. Inteligența și aptitudinile*, Editura Polirom, Iași.
80. Mânzat, I., (2002), *Psihologia transpersonală*, Editura Cantes, Iași
81. Neacșu, I., (1999), *Instruire și învățare*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
82. Neculau, A., (coord.), (1997), *Psihologia câmpului social. Reprezentările sociale*, Editura Polirom, Iași.
83. Negreț-Dobridor, I., (2000), *Accelararea psihogenezei. Puterea educației asupra naturii umane*, Editura Aramis, București.
84. Negreț-Dobridor, I., Pânișoară I. O., (2005), *Știința învățării. De la teorie la practică*, Editura Polirom, Iași.
85. Nicola, I., (2000), *Tratat de pedagogie școlară*, Editura Aramis, București.
86. Niculescu, R. M., (2000), *Formarea formatorilor*, Editura All pedagogic, București.
87. Parlebas, P., (1996) *Activites physiques et education motrice*, Editura Revue EPS, Paris.
88. Pașcan I., (2003), *Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în cadrul gimnasticii acrobatice*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
89. Pașcan I., (2008), *Dezvoltarea potențialului creativ prin mijloacele educației fizice*, FEFS, UBB, Cluj-Napoca.
90. Păun, E., Potolea, D., (2002), *Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative*, Editura Polirom, Iași.
91. Păunescu C., (1977), *Deficiența mintală și organizarea personalității*, Editura Didactică și pedagogică, București.
92. Peretti, A., (1996), *Educația în schimbare* Traducere (selecția textelor de Adrian Nicolau), Editura Spiru Haret, Iași.
93. Piaget, J., (1965), *Psihologia inteligenței*, Editura Științifică, București
94. Piaget, J., (1973), *Epistemologia genetică*, Editura Dacia, Cluj.
95. Piaget J., (1972), *Epistemologie genetique*, Presses Universitaires de France, Deuxieme ed., Paris.
96. Postelnicu, C., (2000), *Fundamente ale didacticii școlare*, Editura Aramis, București.
97. Potolea, D. ș.a., (1989), *Structuri, strategii, performanțe în învățământ*, Editura Academiei, București.

98. xxx *Programa de educație fizică*, pentru Bacalaureat 2009, <http://www//edu.ro.html> (Bacalaureat) (accesat 15 iulie 2009).
99. Radu I., Ionescu M., (coord), *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1998.
100. Radu, I., Ionescu, M., (1987), *Experiență didactică și creativitate*, Editura Dacia, Cluj.
101. Radu I., (coord) (1993), *Metodologie psihologică și analiza datelor experimentale*, Editura Sincron, Cluj-Napoca.
102. Radu, N., (1976), *Învățare și gândire*, Editura Științifică și Enciclopedică, București.
103. Renato M., *Fondamenti dell'allenamento sportivo*, Editura Zanichelli, 1989.
104. Renato M., *La forza negli sport. Principi, metodi, applicazioni pratiche*, Editura Utet, 2002.
105. Roșca, Al., (1971), *Metodologie și tehnici experimentale în psihologie*, Editura Științifică, București
106. Roșca, Al., (1976), (coordonator), *Psihologie generală*, editia a II-a, Editura didactică și pedagogică, București
107. Rousseau J. J., (1958), *Emile sau despre educație*, Editura Pentru Literatură, București, 1958.
108. San Jose Unified School District. (1999). *All students can learn--All students can succeed* [On-line]. <http://es.sjUSD.k12.ca.html> [2007, May 22].
109. Scarlat, E., (1993), *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*, Editura Editis, București.
110. Schwartz, Ghe., (2002), *Introducere în psihologia transversală. Filosofia comportamentului*, Editura Școala Vremii, Arad.
111. Stan, C., (2001), *Teoria educației. Actualitate și perspective*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
112. Stanciu, M., (2003), *Didactica postmodernă*, Editura Universității, Suceava.
113. Stanciu, M., (2003), *Introducere în pedagogie*, Editura „Ion Ionescu de la Brad”, Iași.
114. Sălăvăstru, D., (2004), *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași
115. Șchiopu, U., (1997), *Dicționar Enciclopedic de Psihologie*, Editura Babel, București.
116. Șchiopu, U., Verza, E., (1997), *Psihologia vârstelor –ciclurile vieții*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
117. Ștefan, M., (2003), *Teoria situațiilor educative*, Editura Aramis, București.

118. Șerbănoiu, Sorin, (2002), *Lecția de educație fizică*, Colecția activităților motrice formative, București.
119. Șiclovan, I., (1972), *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Stadion, București.
120. ***, *Terminologia educației fizice și sportului*, (1978) Editura Stadion, București
121. Tudor, V., (1999), *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Editura Rai, București.
122. Thorndike, L. E., (1983), *Învățarea umană*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
123. Tîrcovnicu V., (1975), *Pedagogia generală*, Editura Facla, Timișoara.
124. Ungureanu, D., (2001), *Teroarea creionului roșu. Evaluarea educațională*, Editura Universității de Vest, Timișoara.
125. Vernon, A., (2004), *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală*, Editura ASCR, Cluj- Napoca.
126. Văideanu, G., (1988), *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politică, București.
127. Voiculescu, F., (1995), *Elaborarea obiectivelor educaționale. Teorie, cercetări, aplicații*, Editura Imago, Sibiu.
128. Voiculescu, F., (2004), *Analiza resuselor-nevoi și managementul strategic în învățământ*, Editura Aramis, București.
129. Zamfir, C., (1972) *Metoda normativă în psihosociologia organizării*, Editura Științifică, București
130. Zlate, M., (1999), *Psihologia mecanismelor cognitive*, Editura Polirom, Iași
131. Zlate, M., (2000), *Introducere în psihologie*, Editura Polirom, Iași
132. Zlate M., (2006), *Fundamentele psihologiei*, Editura Universitară, București.
133. Walon H., (1964), *De la act la gândire*, Editura Științifică, București.
134. Wood R., Tolley H., (2006), *Inteligența emoțională prin teste*, (trad. Mihaela Ștefan), Editura Meteor Press, București.

WEBGRAFIE

<http://es.sjUSD.k12.ca.html>

www.shopmania.ro

<http://www.edu.ro.html>

www.sportscience.ro

www.pro-edu.ro

www.dex-online.ro

www.psihologiaonline.ro
<http://www.graduate.lx.ro>
www.euroinst.ro
www.mediagalaxy.ro
www.cnrop.ise

