



**Universitatea *Transilvania* din Braşov**

## **TEZĂ DE ABILITARE**

**Abordări moderne în optimizarea potențialului uman  
sportiv și recreațional**

**Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

**Autor: RAZVAN SANDU ENOIU**

**Universitatea: TRANSILVANIA DIN BRAȘOV**

**BRASOV, 2016**

## Teză de abilitare

# **Abordări moderne în optimizarea potențialului uman sportiv și recreațional**

**Prof.univ.dr. Răzvan Sandu Enoiu**

**Cuprins**

Rezumatul tezei de abilitare	4
Summary of habilitation thesis	7
Preambul	10
<b>Partea I – Realizări științifice, profesionale și academice</b>	<b>11</b>
	11
Capitolul 1. Activitatea de cercetare	
1.1. Cadrul general al cercetării științifice	11
1.2. Activitatea publicistică	12
1.3. Direcțiile generale de cercetare	13
1.4. Abordări moderne privind optimizarea performanței sportive	13
1.5. Activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman	46
Capitolul 2. Dezvoltarea profesională	74
2.1. Competențe profesionale	74
2.2. Prestigiul profesional	75
2.3. Organizarea Festivalului Olimpic al Tineretului European, Ediția de iarnă, Brașov, 2013	77
Capitolul 3. Realizări academice	79
3.1. Dezvoltarea profesională	79
3.2. Activitatea didactică	79
3.3. Activități desfășurate și metodologii utilizate	80
3.4. Creații pe linie didactică – introducerea de noi discipline în curricula	81
3.5. Recunoașterea profesională	84
<b>Partea a II-a – Planul de evoluție și dezvoltare a propriei cariere profesionale, științifice și academice</b>	<b>87</b>
1. Analiza SWOT a carierei	87
2. Direcțiile de dezvoltare a carierei profesionale și academice	88
3. Direcțiile de dezvoltare a activității științifice	93
<b>Partea a III-a– Referințe bibliografice asupra conținutului primelor două părți</b>	<b>97</b>

## REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE

### **Abordări moderne în optimizarea potențialului uman sportiv și recreațional**

Prezenta teză de abilitare se focusează pe activitatea proprie de după susținerea tezei de doctorat, însumând 10 ani și vizează principalele realizări științifice, profesionale și academice în domeniul educației fizice și sportului. Am grupat activitatea științifică în câteva categorii distincte pe care le-am detaliat într-un mod accesibil în vederea reliefării gradului novativ și inovativ ale acestora. O preocupare majoră a constat în evidențierea modului de transpunere în practică a cercetărilor realizate și a identificării modalităților viitoare de cercetare și de implementare, în concordanță cu cerințele cercetării moderne.

Teza cuprinde în ansamblul ei trei părți. Prima parte, prezintă realizările profesionale, științifice și academice, structurate în trei capitole distincte, după cum urmează: activitatea de cercetare abordată în capitolul I, dezvoltarea profesională cuprinsă în capitolul II și realizările academice prezentate în capitolul III.

Activitatea mea științifică a debutat odată cu începerea demersului de cercetare specific tezei de doctorat și a continuat prin identificarea unor noi direcții de interes științific în concordanță cu tendințele moderne și cu aria personală de interes.

Procesul de formare științifică avansată a început în cadrul școlii doctorale și s-a concretizat prin finalizarea la Chișinău, în anul 2006, în cadrul Institutului Național de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova, a tezei cu titlul "Individualizarea componentelor fizice și tehnice ale antrenamentului în perioada pregătitoare de iarnă la fotbalistii seniori", avându-l coordonator științific pe prof. univ. dr. Boris Râșneac. Teza a avut un impact important privind direcțiile de cercetare științifică abordate ulterior.

Aspectele principale vizate în cadrul preocupărilor mele științifice au fost grupate în următoarele categorii:

- *abordări moderne privind optimizarea performanței sportive;*
- *activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman.*

Am publicat 8 cărți în edituri recunoscute de mediul academic românesc, acestea fiind adresate specialiștilor din domeniu, servind în același timp și ca material bibliografic relevant pentru studenții de la facultățile de profil, pentru antrenorii și instructorii sportivi.

Activitatea științifică s-a concretizat după obținerea doctoratului în publicarea de articole științifice, în revistele și în volumele unor conferințe de prestigiu, astfel: 2 articole în reviste proceedings cu peer review și la conferințe indexate ISI Thomson, un articol în proceedingul unei conferințe internaționale indexate BDI, 22 de articole în volumele conferințelor internaționale indexate BDI, 4 articole în volumele conferințelor internaționale neindexate ISI sau BDI și 2 articole în reviste românești recunoscute de comunitatea academică.

Cercetările privind antrenamentul sportiv au contribuit la înțelegerea modului de organizare a procesului de pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică și teoretică precum și la modul de interacțiune dintre ele. Aceste componente specifice pot determina atingerea măiestriei și a excelenței sportive. Diseminarea rezultatelor și aplicarea lor în practică au ca obiectiv principal optimizarea capacității motrice, funcționale și psihice umane concomitent cu înțelegerea mai exactă a mecanismelor determinante a acestor procese de maximă importanță. Cercetările realizate ne-au oferit posibilitatea identificării și a conturării relațiilor dintre

componetele specifice antrenamentului și factorii de condiționare interdisciplinari. Eficientizarea pregătirii și a performanțelor în sportul de performanță, la toate nivelele de pregătire, este rezultatul integrat al metodologiilor utilizate, și al factorilor de ordin psihic, personal și social.

Rezultatele cercetărilor noastre, diseminate în cadrul manifestărilor științifice și în jurnale indexate în principalele baze de date internaționale, au contribuit la afirmarea și conturarea dimensiunii activităților specifice antrenamentului sportiv și la familiarizarea cu noile direcții și contexte de dezvoltare internaționale specifice domeniului nostru, în acord cu direcțiile personale de cercetare.

Impactul cercetărilor personale și a celor din cadrul echipei de cercetare, este evidențiat prin citarea rezultatelor cercetărilor realizate în articole indexate în bazele de date internaționale și în cărțile și tezele de doctorat ale unor specialiști români și străini.

Preocupările mele în domeniul educației fizice și al activităților recreaționale pentru promovarea unui stil de viață activ sunt îndelungate și vizează conexiunea sferei științifice cu cea practică. În acest sens optimizarea activităților de educație fizică și cele recreaționale outdoor m-au determinat să abordez această tematică cu precadere pentru că actualitatea ei se înscrie în tendințele moderne europene din domeniu.

Activitatea didactică universitară s-a desfășurat în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov, Departamentul de Performanță Motrică. Ca urmare a interesului manifestat pentru formarea profesională continuă, studiind permanent noutățile apărute atât în sursele bibliografice de specialitate, cât și pe internet, pot afirma că sunt la curent cu metodologiile pedagogice moderne, precum și cu noile orientări și tendințe care caracterizează pe de o parte, activitatea didactică iar pe de altă parte, organizarea competițiilor sportive și metodele actuale de abordare a pregătirii sportive. Aceste cunoștințe, încerc să le pun în practică, în cadrul orelor didactice susținute în cadrul facultății, unde predarea cursurilor are loc îmbinând metodele clasice de predare, cu strategii moderne, inovative.

Recunoașterea prestigiului profesional este confirmată și de alegerea mea în forurile unor structuri naționale de înalt prestigiu academic precum Consiliul Național pentru Atestarea, Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (CNATDCU), Comisia 28: Psihologie, Științele Educației și Educație Fizică și Sport. Încununarea supremă a prestigiului profesional, a fost reprezentată de invitarea și cooptarea mea ca membru în cadrul Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic al Tineretului European (C.O. – FOTE), Brașov, Ediția de iarnă, 2013. În cadrul acestei structuri am ocupat o funcție de conducere extrem de solicitantă, cu responsabilități uriașe, aceea de Director al Departamentului Voluntari. Deasemenea, recunoașterea impactului științific și profesional s-a concretizat în invitarea mea de a face parte din bordurile editoriale și științifice ale unor reviste internaționale și naționale indexate BDI.

Din punct de vedere al activității didactice, am depus eforturi continue pentru introducerea tehnologiilor informaționale în demersul de predare-învățare în conformitate cu tematica și obiectivele disciplinelor pe care le predau. Metodologiile utilizate precum și demersurile educaționale focalizate pe dezvoltarea competențelor profesionale și sociale au facilitat transmiterea unui conținut de cunoștințe esențializate, cu efecte în planul formării studenților, pentru promovarea unor curricule universitare flexibile, personalizabile, în funcție de finalitățile de calificare ale studenților. Impactul activității mele didactice este accentuat și de introducerea în curricula programelor de studii ale facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane din Universitatea Transilvania din Brașov, a unor discipline noi.

Partea a doua a lucrării este destinată prezentării planului personal de evoluție și dezvoltare a carierei profesionale, științifice și academice. Planul personal de dezvoltare profesională se fundamentează pe experiențele acumulate în activitatea didactică și științifică, precum și pe realitățile sociale specifice mediului academic. Aceste acumulări au fost întregite și completate printr-o bogată experiență managerială, atât în cadrul instituției unde activez, cât și prin cooptarea mea în cadrul unor activități cu un impact major pe plan național și internațional. În consecință, planul personal de dezvoltare profesională vizează trei direcții de abordare: activitatea didactică, activitatea științifică și activitatea relațională în mediul academic. În acest sens am elaborat și aplicat o analiză SWOT a carierei mele profesionale, pentru a identifica atât punctele forte ale acesteia, punctele ei slabe, cât și oportunitățile viitoare și posibilele ei amenințări.

Principalele direcții de cercetare vor viza continuarea tematicilor abordate până în prezent și dezvoltarea unor noi idei. Implicațiile antrenamentului sportiv privind îmbunătățirea potențialului motric uman, vizează identificarea unor noi strategii și modalități de eficientizare a activității specifice sportului de performanță. Identificarea efectelor activităților de out-door education și non formale privind optimizarea stării de sănătate, dezvoltarea capacității fizice și obținerea unei stări psihice generale optime, reprezintă direcțiile majore pentru viitoarele mele cercetări, cu accent pe interdisciplinaritate, în consens cu tendințele științifice moderne.

Experiența acumulată, competențele profesionale și abilitățile manageriale dovedite prin articolele publicate, participarea în cadrul proiectelor de cercetare internaționale și naționale reprezintă o dovadă reală a posibilităților personale de a îndeplini obiectivele acestui plan de dezvoltare profesională, academică și științifică, în concordanță cu oportunitățile și provocările viitoare.

Partea a treia a lucrării, este destinată prezentării surselor bibliografice care au fost accesate pentru realizarea acestei teze de abilitare.

Autor:

Prof. univ. dr. **Enoiu Răzvan Sandu**

## SUMMARY OF THE HABILITATION THESIS

### **Modern approaches for optimising sports and recreational human potential**

This habilitation thesis focuses on the personal activity following the presentation of the PhD thesis comprising 10 years. It revolves around the main academic, scientific and professional achievements in the field of physical education and sports.

I have divided the scientific activity into distinct categories and detailed them in an accessible way in order to emphasise their degree of innovation. A major concern consisted of illustrating a way to put into practice the made researches and identifying future means of research and implementation according to modern research requirements.

The thesis comprises three parts. The first part presents academic, scientific and professional achievements, organised in three different chapters: research activity addressed in chapter I, professional development contained in chapter II and academic accomplishments presented in chapter III.

My scientific activity began with the specific research for the PhD thesis and continued with identifying new directions of scientific interest in line with modern tendencies and with the personal area of interest.

The process of advanced scientific development began within the doctoral school and materialised with finalising in 2006 the PhD. thesis with the title “Individualising the physical and technical preparation of senior football players during the winter preparatory period of sports training” in Chişinău, at the National Institute of Physical Education and Sports of the Moldavian Democratic Republic, having full professor PhD. Boris Râşneac as my scientific coordinator. The thesis made an important impact on the future directions of research addressed.

The main aspects targeted by my scientific concerns were grouped into the following categories:

- *modern approaches regarding the optimisation of athletic performance;*
- *outdoor recreational activities and their influence on the human motric potential.*

I have published eight books acknowledged by the Romanian academic environment. The books are addressed to the specialists in the field serving at the same time as relevant bibliographic material for students, sports trainers and instructors.

The scientific activity materialised after obtaining the PhD through scientific articles publications in the magazines and volumes of some prestigious conferences as follows: two articles in magazines proceedings with peer review and at indexed ISI Thomson conferences, one article in the proceeding of a indexed BDI international conference, 22 articles in the volumes of indexed BDI international conferences, 4 articles in the volumes of un-indexed ISI or BDI international conferences and 2 articles in Romanian magazines recognised by the academic community.

Researches regarding athletic training have contributed to the understanding of the way in which the physical, technical, strategical, psychical and theoretical training process is organised and how these components interact with each other. These specific components can determine achieving sporting excellence. The dividing of the results and their practical application seek to achieve the optimisation of motric, functional and psychical capacity. At the same time they seek a more precise understanding of the determining mechanisms behind these processes of the

outmost importance. The completed researches have enabled us with the possibility to identify and outline the relationship between the specific components of the training and the interdisciplinary conditioning factors. The enhancement of performance sports training at every level of preparation represents the integrated result of the methodology used and the social, psychical, personal factors.

The results of our researches, divided within the scientific manifestations and indexed journals in main international data bases, have helped to develop and outline the dimension of specific activities in sports training. They have also helped familiarising with the new directions and contexts of international development characteristic for our domain, according to personal research directions.

The impact of personal researches and the ones within the research team it is emphasised by citing the results of the carried researches in indexed articles from international data bases, as well in the books and PhD thesis of Romanian and foreign specialists.

My preoccupations in the field of athletic education and recreational activities for promoting an active lifestyle are extensive and focus on the connection between the scientific and practical sphere. Therefore optimising sports and outdoor recreational activities have determined me to approach this subject because its timeliness suits the European modern trends of this domain. The academic teaching was conducted within the College of Physical Education and Mountain Sports at Transilvania University Braşov, department of Motric Performance.

As a result of the interest shown for a constant professional development, permanently studying the news appeared in bibliographic specialised sources and on the internet, I can say that I am aware of the modern pedagogical techniques. I am cognisant of the new tendencies that characterise the teaching activity on one hand and on the other hand the organisation of sports competitions and current approaches of sports training. I try to apply these knowledges during the teaching hours held at university, where the class teaching intertwines classical learning methods with modern, innovative strategies.

Acknowledgement of the professional prestige is confirmed also through my election within highly prestigious national academic structures such as The National Council for Certification of Titles, Diplomas and University Certificates, committee 28: Psychology, Educational Sciences and Physical Education and Sports. The professional prestige was crowned by my invitation and selection as a member of the Organising Committee of the European Youth Olympic Winter Festival, Braşov, winter Edition 2013. Within this structure I held a leading position extremely demanding, with responsibilities of the outmost importance as the Director of Volunteers. Furthermore the recognition of the scientific and professional materialised with my invitation to join the scientific and editorial boards of national and international BDI magazines.

From the academic teaching point of view, I have made ceaseless efforts to introduce information technologies in the teaching-learning process, according to the themes and objectives of the disciplines I teach. The employed methodologies, as well as the educational activities focused on developing social and professional competencies, have facilitated the communication of an essentialised knowledge content with effects on students' teaching. Another effect is reflected by the flexible promotion of university curricula, customisable according to each student's qualification. The impact of my academic activity is stressed also by the introduction of new disciplines in the curricula of study programs at the College of Physical Education and Mountain Sports of Transilvania University Braşov.



The second part of the thesis is intended to describe the personal development plan of the scientific, academic, professional career. This plan is based upon the accumulated experiences from the teaching and scientific activity and upon social aspects characteristic for the academic environment. These experiences were enriched through an extensive managerial experience within the institution I work in, as well as through my participation in activities with a major national and international impact. Therefore, the personal plan for professional development is focused on three lines of approaches: the academic activity, the scientific activity and the relational activity in the academic environment. As a result, I created a SWOT analysis of my professional career in order to identify its strengths, future opportunities and possible threats.

The main lines of research will aim to continue to elaborate the themes covered so far and developing new ideas. The techniques of sports training regarding the improvement of the human motric potential focus on identifying new strategies for achieving a more efficient activity in performance sports. Identifying the results of outdoor and informal education activities regarding the optimisation of health condition, development of the physic capacity and obtaining an optimum mental condition represents a major direction for my future researches which will concentrate on interdisciplinarity, according to modern scientific tendencies.

The accumulated experience, the professional competencies and the managerial aptitudes proven through published articles, participation in national and international research projects represent a genuine proof of my personal aptitudes, possibilities to accomplish the intended objectives of this scientific, academic, professional development plan, according to future prospects and challenges.

The third part of the paper is intended to present the bibliographic sources which were accessed during the writing of this habilitation thesis.

Author:

Full Professor **Enoiu Răzvan Sandu Ph.D.**

## **Preambul**

Prezenta teză de abilitare se focusează pe activitatea proprie de după susținerea tezei de doctorat, însumând 10 ani și vizează principalele realizări științifice, profesionale și academice în domeniul educației fizice și sportului. Am grupat activitatea științifică în câteva categorii distincte pe care le-am detaliat într-un mod accesibil în vederea reliefării gradului novativ și inovativ ale acestora. O preocupare majoră a constat în evidențierea modului de transpunere în practică a cercetărilor realizate și a identificării modalităților viitoare de cercetare și de implementare, în concordanță cu cerințele cercetării moderne.

Cercetările în domeniul educației fizice și sportului urmăresc identificarea modalităților de dezvoltare a potențialului motric uman în contextul actual și în acord cu tendințele viitoare, prin folosirea tehnologiilor și metodologiilor științifice moderne.

Maximizarea potențialului uman impus de dinamica societății moderne vizează dinamizarea activităților fizice și sportive într-o perspectivă științifică avansată și într-un context integrat educativ și performanțial.

# PARTEA I. REALIZĂRI ȘTIINȚIFICE, PROFESIONALE ȘI ACADEMICE (150.000-300.000 caractere) aprox 237.544

## CAPITOLUL 1. ACTIVITATEA DE CERCETARE

### 1.1. Cadrul cercetării științifice

Abordarea științifică impune o atitudine critică privind aspectele de pregătire și performanță specifice activităților sportive în vederea capitalizării oportunităților și a minimalizării riscurilor și eșecurilor.

Cercetarea este investigarea originală și intelectuală în vederea descoperirii și revizuirii cunoștințelor științifice actuale ale unui subiect, relevante la nevoile societății (Balakumar, P., & Jagadeesh, G., 2012).

În sensul cel mai larg al cuvântului, definiția cercetării include orice culegere de date, informații și fapte pentru progresul cunoașterii (Shuttleworth, M., 2008).

Cercetarea științifică este unul din motoarele dezvoltării și parte din cultura unei țări, de aceea orice națiune responsabilă pentru viitorul său trebuie să îi acorde o atenție prioritară (Pisoschi A, Dobrescu E.M. [http://www.cdi2020.ro/wp-content/uploads/2014/02/2\\_Strategie-Cercetare-Fundamentala-2014-2020.pdf](http://www.cdi2020.ro/wp-content/uploads/2014/02/2_Strategie-Cercetare-Fundamentala-2014-2020.pdf)).

O altă definiție a cercetării este dată de John W. Creswell (2008) care afirmă că "cercetarea este un proces de măsuri folosite pentru a colecta și analiza informații, pentru a spori înțelegerea noastră despre un anumit subiect sau o problemă". Ea constă în trei etape: a pune o întrebare, a colecta date pentru a răspunde la întrebare și a prezenta un răspuns la întrebarea respectivă" ([https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite\\_ref-Shuttleworth\\_5-0](https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite_ref-Shuttleworth_5-0))

Prin definiție, activitatea de cercetare se referă la producerea de noi cunoștințe, care pot fi considerate astfel numai dacă sunt recunoscute ca atare pe plan internațional. În caz contrar, nu poate fi vorba de o activitate de cercetare, ci de documentare (<https://ro.wikipedia.org/wiki/Cercetare>).

Cercetarea științifică vizează aspecte importante ale învățării și cunoașterii, constituindu-se într-o etapă extrem de importantă în evoluția și dinamica fenomenului sportiv.

Merriam-Webster Online Dicționarul (2011) definește cercetarea în detaliu ca o anchetă sau examinare studioasă; în special investigații sau experimente care vizează descoperirea și interpretarea faptelor, revizuirea teoriilor, a legilor acceptate în lumina noilor fapte, sau aplicarea practică a unei teorii sau legi noi sau revizuite. ([https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite\\_note-Merriam\\_webster-4](https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite_note-Merriam_webster-4)).

Cercetarea științifică are la bază idei creative și cunoștințe aprofundate fiind dependentă atât de capacitatea cercetătorului de a percepe și analiza reacțiile, acțiunile și fenomenele specifice activităților motrice, precum și de capacitatea de transpunere în practică a rezultatelor acestor demersuri exploratorii și metodologice.

Interdisciplinaritatea rezultă din procesul de combinare și integrare a diferitelor discipline, împreună cu metodologiile și ipotezele lor de lucru. Aceasta implică trecerea frontierelor tradiționale dintre științe și combinarea tehnicilor lor în efortul de a atinge un obiectiv comun (Zaman Gh., Goschin Z., 2010, pg.5).

Fenomenul social - educație fizică și sport, grupează toate categoriile de oameni, de relații și toate categoriile și formele de practicare ale exercițiilor fizice (Balint Gh, 2009).

Creșterea performanțelor sportive, a calității vieții, îmbunătățirea nivelului sănătății, al culturii și în general al societății, are la bază cercetarea științifică. Toate aceste aspecte importante ale vieții în general și ale sportului în particular, sunt posibile numai printr-un sistem educativ performant bazat pe o cercetare științifică viguroasă.

Cercetarea științifică în domeniul sportului și educației fizice, ne permite să analizăm și să înțelegem modul în care corpul uman performează și care sunt relațiile dintre componentele motorii, funcționale, psihice și sociale ale acestuia.

Tendențele ce se profilează în cercetarea avansată, implică abordări cantitative și calitative specifice și interdisciplinare.

Activitatea motrică oferă multiple direcții de cercetare, fiind în directă corelație cu dezvoltarea tehnologică, socială și cu noile descoperiri științifice din domeniile conexe care determină îmbunătățirea potențialului motric uman.

Activitatea mea științifică a debutat odată cu începerea demersului de cercetare specific tezei de doctorat și a continuat prin identificarea unor noi direcții de interes științific în concordanță cu tendințele moderne și cu aria personală de interes.

Procesul de formare științifică avansată a început în cadrul școlii doctorale și s-a concretizat prin finalizarea la Chișinău, în anul 2006, în cadrul Institutului Național de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova, a tezei cu titlul "Individualizarea componentelor fizice și tehnice ale antrenamentului în perioada pregătitoare de iarnă la fotbalistii seniori", avându-l coordonator științific pe prof. univ. dr. Boris Râșneac. Teza a avut un impact important privind direcțiile de cercetare științifică abordate ulterior.

Aspectele principale vizate în cadrul preocupărilor mele științifice au fost grupate în următoarele categorii:

- *abordări moderne privind optimizarea performanței sportive;*
- *activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman.*

## ***1.2. Activitatea publicistică***

Activitatea academică prin cerințele specifice impune focusarea pe elaborarea și publicarea de materiale științifice. Astfel, activitatea publicistică a reprezentat și reprezintă și în prezent, o preocupare foarte importantă a activității mele, prin intermediul căreia intenționez a-mi aduce contribuția, într-un mod științific în aprofundarea și extinderea domeniului educației fizice și sportului. Cercetările mele, materializate în publicarea de cărți, articole, note de curs au vizat abordări disciplinare și interdisciplinare specifice ariei de interes a sportului și educației fizice.

Am publicat 14 cărți în edituri recunoscute de mediul academic românesc, acestea fiind adresate specialiștilor din domeniu, servind în același timp și ca material bibliografic relevant pentru studenții de la facultățile de profil, pentru antrenorii și instructorii sportivi.

Activitatea științifică s-a concretizat după obținerea doctoratului în publicarea de articole științifice, în revistele și în volumele unor conferințe de prestigiu, astfel: 2 articole în reviste proceedings cu peer review și la conferințe indexate ISI Thomson, un articol în proceedingul unei conferințe internaționale indexate BDI, 22 de articole în volumele conferințelor

internaționale indexate BDI, 4 articole în volumele conferințelor internaționale neindexate ISI sau BDI și 2 articole în reviste românești recunoscute de comunitatea academică.

### ***1.3. Direcțiile generale de cercetare***

Datorită complexității procesului de cercetare științifică în domeniul activităților motrice am încercat să structurez activitatea mea în două direcții principale și anume:

- 1. abordări moderne privind optimizarea performanței sportive,*
- 2. activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman.*

Tendențele manifestate în cercetarea științifică impun abordări interdisciplinare și transdisciplinare în vederea analizei corelațiilor și a aspectelor particulare specifice, privind optimizarea performanțelor sportive și a promovării unui stil de viață sănătos și activ, în funcție de preferințele și potențialitățile individuale și de grup.

Evoluțiile importante în cercetarea științifică a sportului, constau în revizuirea modalităților prin care cele mai recente principii științifice sportive pot fi adaptate, pentru a conduce la creșterea în deplină siguranță a performanțelor unui atlet sau sportiv cu un potențial demonstrat. Deși recunoaștem importanța talentului athletic primar, în prezent, experții de la o varietate de discipline științifice discută componentele care pot contribui în mod integrat în sportul de performanță la nivel înalt. Printre acestea se numără: formarea profesională a abilităților motorii perceptive; dezvoltarea unei abordări psihologice pentru formarea abilităților mentale; analiza și dezvoltarea tehnicii; dezvoltarea capacităților fizice (forță, putere, viteză și flexibilitate) și antrenamentul aerob și anaerob (Elliott, B.; Mester, J., 1998).

Cercetarea științifică având un caracter fundamental și aplicativ de inovare și transfer informațional și tehnologic, trebuie să fie în concordanță cu cerințele actuale și de perspectivă ale educației fizice și ale sportului.

### ***1.4. Abordări moderne privind optimizarea performanței sportive***

Cercetările privind antrenamentul sportiv sunt numeroase reprezentând un topic de interes în special pentru înțelegerea mecanismelor funcționale și performanțiale care guvernează corpul uman și care determină obținerea de performanțe sportive de excepție.

Cercetările și activitatea publicistică au fost focusate pe două discipline sportive: fotbal și natație. Specializarea în aceste două ramuri sportive mi-a permis abordarea conceptelor teoretice și metodice ale antrenamentului sportiv dintr-o perspectivă mai complexă, iar particularizarea a fost determinată de specificul și tendințele de modernizare și eficientizare a performanțelor specifice.

Cercetările privind antrenamentul sportiv au contribuit la înțelegerea modului de organizare a procesului de pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică și teoretică precum și la modul de interacțiune dintre ele. Aceste componente specifice pot determina atingerea măiestriei și a excelenței sportive. Diseminarea rezultatelor și aplicarea lor în practică au ca obiectiv principal optimizarea capacității motrice, funcționale și psihice umane concomitent cu înțelegerea mai exactă a mecanismelor determinante a acestor procese de maximă importanță.

În această direcție se înscriu și cercetările noastre realizate până în prezent iar prin aportul adus, considerăm că vom contribui la clarificarea unor aspecte de ordin teoretic, funcțional și practic, în vederea înțelegerii complexității antrenamentului sportiv.

Preocupările mele privind antrenamentul sportiv au vizat următoarele direcții majore de studiu, prezentate în fig. 1.

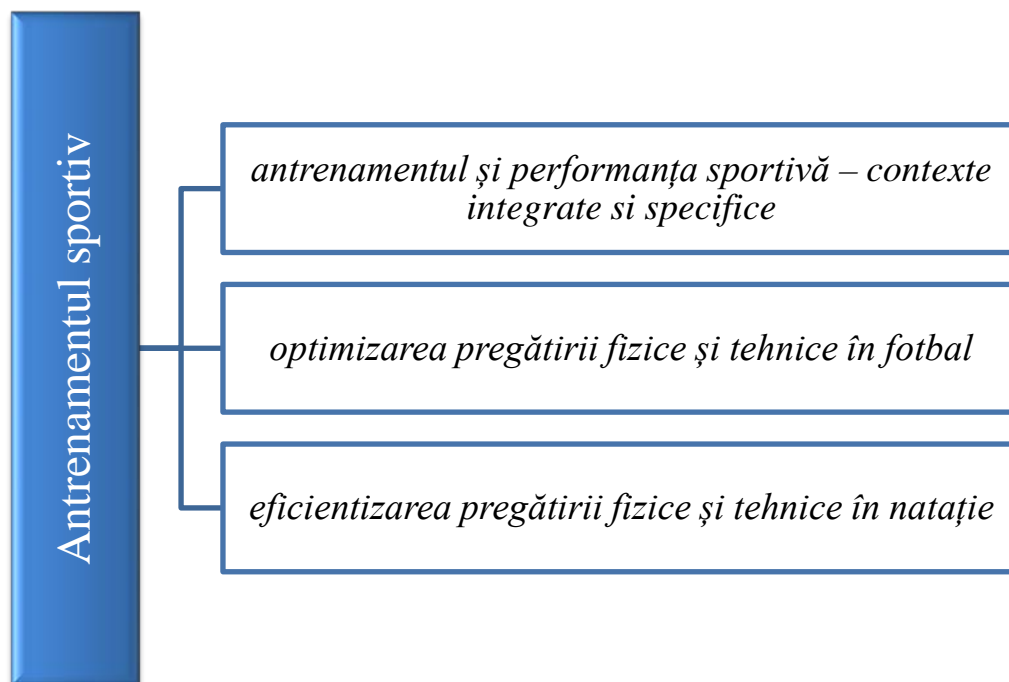


Figura 1. Abordările de cercetare științifică privind antrenamentul sportiv

Principalele contribuții teoretico-metodologice care au abordat aspecte ale antrenamentului sportiv în fotbal au fost concretizate în următoarele lucrări științifice:

- **Enoiu R.S.** (2016) – *Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă*. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN978-606-19-0815-8.
- **Enoiu R.S.** (2015) - *Bazele generale ale antrenamentului. Generalități*. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0659-8.
- **Enoiu R.S.** (2014) - *Programare și planificare în antrenamentul sportiv*. Editura Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
- Pomohaci M., **Enoiu R. S.** (2011) - *Sport and Physical education. A means of manifestation of communication capability*. Buletinul Universității Transilvania din Brașov, <http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User620/>
- **Enoiu R.S.**, Ploieșteanu C., Drăgan A., Ciolca S. (2011) - *The implementation of the method and means for the development of the agility in football, at the age 12-13 years*. Buletinul Universității Transilvania din Brașov, Series VIII • Vol. 4 (53) No. 1:133-140, [http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/06\\_Enoiu.pdf](http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/06_Enoiu.pdf)
- **Enoiu R.S.** (2006) - *Aspecte generale privind programarea și planificarea pregătirii și implicațiile acestora în perioada pregătitoare de iarnă, la fotbalistii seniori*; Materialele Conferinței Științifice Internaționale, editia a VII-a INEFS Chisinau, ISBN 978-9975-9948-3-5, pag. 185-187.

- Moldovan E, **Enoiu R.S.**, Ruxanda A, Leibovici A. (2011) - *The influence of the human biorhythm in the performance sport activity*, *Gymnasium Journal of Physical Education and Sport*, 12(1)34-46, <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2011-01.pdf>

În toate aceste publicații care tratează antrenamentul sportiv în fotbal, am urmărit identificarea factorilor favorizanți ai performanței sportive în special sub aspectul optimizării performanțelor fizice și tehnice specifice pregătirii și jocului de fotbal.

Fotbalul este cel mai popular sport din lume și este jucat de către bărbați, femei, copii și adulți, cu diferite niveluri de expertiză. Fotbalul de performanță depinde de o multitudine de factori, cum ar fi: elementele tehnice, biomecanica execuțiilor, acțiunile tactice, pregătirea mentală și caracteristicile și particularitățile fiziologice (Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. et al. 2005).

Pornind de la realitatea că antrenamentul sportiv este un proces de lungă durată, desfășurat pe parcursul mai multor ani, conducerea sa eficientă nu poate fi realizată decât pe bazele prevederii științifice ale ansamblurilor obiective, deciziilor și mijloacelor utilizate în pregătire. În acest sens, procesul de pregătire trebuie încadrat într-o strategie pe termene mai lungi sau mai scurte concretizate în programe. Strategia antrenamentului sportiv de performanță pornește de la modelul competiției de mare amploare pentru care vor fi pregătiți sportivii selecționați, pe baza principiilor antrenamentului sportiv (Enoiu R.S., 2015, pg.6).

Antrenamentul sportiv, reprezintă un proces hipercomplex și specializat, care își propune ca finalitate, creșterea capacității de performanță a sportivului, în scopul utilizării acestei capacități în competiție. Ideea de antrenament poate fi definită ca un proces, prin care cu ajutorul exercițiului fizic, se vizează ameliorarea nivelului de pregătire într-un anumit domeniu (Enoiu R.S., 2015, pg.7).

Procesul de antrenament sportiv reprezintă de fapt, o continuă adaptare a organismului uman la solicitările neuro-fizico-metabolice, determinate de susținerea cu indici crescuți de performanță, a solicitărilor din cadrul procesului de pregătire. Efortul fizic impune o serie de adaptări succesive, prin care organismul uman dezvoltă noi valențe și un potențial crescut în realizarea manifestărilor motrice (Enoiu R.S., 2015, pg.7).

Pentru personalul tehnic, grupurile sportive sunt foarte importante pentru a înțelege cel mai bun mod de a comunica în cadrul fiecărui sport, astfel încât echipa să poată ajunge la rezultate optime la competiții naționale și internaționale majore (Grosu Emilia si colab, 2014, p 3699).

Procesul de pregătire din cadrul antrenamentului sportiv, poate fi structurat în trei mari perioade (Enoiu R.S., 2015, pg.9).

Perioada dezvoltării fizice și a marilor acumulări;

- este definită ca o perioadă în care organismul este caracterizat de creșteri dimensionale, de dezvoltări funcționale și de achiziții motrice.
- Perioada de manifestare deplină a capacității motrice;
  - această perioadă începe la încheierea etapei de dezvoltare fizică și a marilor acumulări și marchează o lungă perioadă de stabilitate fiziologică, caracterizată de un potențial motric maxim.
- Perioada de involuție a potențialului fizic;
  - etapa este caracterizată de involuția generală a organismului concretizată prin diminuarea funcțiilor fiziologice și scăderea accentuată a potențialului fizic.

Impunerea profesionalismului în sportul de performanță este o „consecință logică a dependenței sportului de normele, schemele și structurile societății actuale în care tehnologiile avansate și economia de piață fac propria lege, totul subsumându-se performanței, competitivității, rivalității și progresului” (Enoiu R.S., 2015, pg.27).

Totuși, există tendințe de antrenament, selecție sistematică acestea influențând profilurile antropometrice ale jucătorilor care concurează la cel mai înalt nivel. Ca și în cazul altor activități, fotbal nu este o știință, dar știința poate ajuta la îmbunătățirea performanței. Eforturile de a îmbunătăți performanța din fotbal se concentrează adesea pe tehnică, tactică și pe cheltuiala fitness-ului fizic (Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. et al.2005).

O preocupare majoră a constat în evidențierea rolului individualizării în jocul de fotbal, în vederea creșterii capacității fizice și a potențialului tehnic al jucătorului senior.

Individualizarea permite adaptarea încărcăturii, dozărilor, mijloacelor tehnico-tactice la particularitățile fiecărui jucător. Activitatea diferențiată, conduce la creșterea rapidă a capacității de performanță, la obținerea și menținerea formei sportive. Individualizarea antrenamentului poate începe chiar cu încălzirea, fiecare jucător având mijloacele proprii și durata/dozarea acestora care să-i permită efectuarea eforturilor programate la parametrii optimali.

În anul 2002 Stănculescu V. propune evaluarea fiecărei calități a profilului jucătorului de fotbal în vederea elaborării programului individual de pregătire al jucătorilor, structurând calitățile astfel:

- calități native pentru fotbal: control, atenție, dribling, șut, inteligență tactică, capacitate energetică pentru competiții;
- tipuri de dezvoltare ale corpului: echilibrat, brațe și trunchi, picioare;
- capacități fizice: viteză – agilitate – echilibru; putere – forță – echilibru; rezistență – vigoare – energie;
- personalitatea și psihologia jucătorului: dorința de întrecere și echilibrul emoțional, motivarea și dorința de a deveni consacrat, concentrarea pentru 90-120 minute ale jocului;
- cerințe sociale: timpul dedicat fotbalului, consumul de alcool, țigări, droguri, etc.
- cerințe academice: prima prioritate pregătirea școlară, dezvoltarea dorinței profesionale, deprinderea de a munci din greu pentru reușita profesională;
- cerințele fotbalistului profesionist: suportul familiei, ajutorul antrenorului, clubul la care evoluează.

Fiecare jucător datorează rezultatele sale diferitelor elemente rezultate din proporțiile diferite în agilitatea generală, pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică. De aceea se poate presupune că individualizarea antrenamentului ar permite jucătorului să obțină rezultate mult mai bune. Fără pregătirea individualizată a jucătorilor nu vom realiza acest lucru.

În cazul unor autori, individualizarea se împletește cu specializarea efectele ei ducând la modificări anatomice și fiziologice legate de cerințele sportului (Bompa T., 2002).

Individualizarea este una dintre cerințele principale ale pregătirii sportive, care se referă la faptul că antrenorii trebuie să acorde atenție individual fiecărui sportiv, în funcție de calitățile și potențialul acestuia, de particularitățile de învățare și specificul sportului, indiferent de nivelul de performanță. Întreg conceptul de pregătire, se modelează în funcție de trăsăturile fiziologice și psihologice ale sportivului, pentru a ameliora în mod natural obiectivele pregătirii.

Individualizarea nu trebuie înțeleasă ca o metodă propusă a fi utilizată doar în corectarea tehnicii individuale sau în specializarea unui individ pentru un post în echipă, ea trebuie privită mai degrabă ca o modalitate prin care se poate evalua obiectiv și observa subiectiv un sportiv. În



acest fel, antrenorul poate înțelege nevoile de pregătire ale sportivului și îi poate maximiza calitățile (Enoiu R.S., 2016, pg 16).

Capacitatea de efort a fiecărui individ depinde de următorii factori (Enoiu R.S., 2016, pg 17):

- vârsta biologică și cronologică, în special la copii și juniori. Pregătirea lor în comparație cu cea a sportivilor adulți ar trebui să fie mult mai extinsă, multilaterală și moderată. Juniorii suportă mai repede un volum mare de antrenament decât o intensitate mare sau încărcături grele.
- experiența sau vârsta de începere a practicării sportului. Efortul cerut de antrenor sportivului trebuie să fie proporțional cu experiența acestuia, deși rata de progres a sportivilor diferă, antrenorul trebuie să fie precaut cu încărcăturile pe care le impune.
- Capacitatea individuală pentru efort și performanță. Nu toți sportivii capabili de aceeași performanță, au aceeași capacitate de efort. Există numeroși factori biologici și psihologici care determină capacitatea de efort.
- Starea de pregătire și de sănătate. Starea de pregătire dictează conținutul, încărcătura și randamentul în pregătire. Sportivi cu același nivel de performanță au niveluri diferite de forță, viteză, rezistență și deprinderi. Astfel de diferențe justifică pregătirea individualizată. Starea sănătății determină și ea limitele capacității de pregătire. Pregătirea individualizată este recomandată sportivilor care au suferit îmbolnăviri sau accidente.
- Încărcătura de antrenament și rata de refacere a sportivului. Când se planifică și se raționalizează efortul în pregătire trebuie luați în considerare factorii exteriori pregătirii, care pot solicita foarte mult sportivul;
- Constituția fizică a sportivului și tipul de sistem nervos. Acestea pot juca un rol important în legătură cu sarcina de antrenament și capacitatea de performanță. Antrenorul poate studia comportamentul sportivului în cursul pregătirii, în competiții și chiar în timpul evenimentelor sociale.

Adaptarea la efort este o funcție a capacității individuale. Rareori găsim norme precise, privind cerințele de pregătire. S-a constatat că seniorii se adaptează mai greu unui volum ridicat cu intensitate moderată în antrenament, față de copii și juniori. Adolescenții se adaptează la antrenamentul zilnic cu condiția ca ei să nu-și consume rezervele energetice și să aibă suficient timp pentru joacă (Enoiu R.S., 2016, pg. 18).

Individualizarea în pregătire impune de asemenea, ca antrenorul să planifice programe individuale pentru fiecare sportiv în funcție de calitățile proprii acestuia. Astfel de planuri sunt necesare pentru fiecare lecție de antrenament. Pregătirea unei lecții de antrenament poate fi organizată și realizată în grup. Pentru partea principală a lecției, antrenorul trebuie să-și îndrepte atenția către nevoile individuale sau ale unui mic grup, dat fiind că grupele mici prezintă calități fizice și tehnice similare (Enoiu R.S., 2016, pg 18).

Antrenamentul individualizat se poate realiza în 4 forme de lucru:

- în cadrul antrenamentului colectiv, când se poate lucra concomitent cu doi sau mai mulți sportivi;
- în cadrul antrenamentului individual, supravegheat de către antrenor;
- în cadrul antrenamentului individual independent, când sportivul lucrează singur, având sau nu sarcini trasate de antrenor;
- în cadrul antrenamentului combinat, când sportivul realizează individualizarea prin combinarea primelor trei forme (Apolzan D., 2000).

Individualizarea este utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune. Dar adevăratul sens al individualizării antrenamentului îl reprezintă cunoașterea complexă și completă a particularităților sportivului și antrenarea lui pentru performanță, folosind metode și mijloace adaptate atât particularităților, cât și cerințelor jocului de fotbal (Enoiu R.S., 2016, pg.19).

O mare categorie de autori susține că principiul individualizării nu numai că nu și-a pierdut din importanță, dar că el rămâne valabil, cunoscând faptul că sportivul este o individualitate care se adaptează eforturilor conform trăsăturilor sale (Dragnea A., Mate S. 2002).

Un alt aspect foarte important al antrenamentului sportiv în fotbal este focusat pe pregătirea fizică și pe cea tehnică, acestea reprezentând motorul pentru optimizarea celorlalte componente care definesc astăzi performanța și jucătorul de fotbal senior.

Pregătirea fizică multilaterală este considerată ca fiind principiul de bază al efortului sportiv (Ploieșteanu C., Alecu S., 2010; Bota și D'Jamo, 1999; Ichim, 2008).

Dacă ținem seama de faptul că jocul contemporan a devenit față de trecut mult mai dinamic, jucătorii fiind obligați să alerge în permanență, executând numeroase schimbări de ritm, că lupta pentru posesia mingii a devenit mult mai aprigă și necesită un mai mare consum de energie, că sunt necesare procedee tehnice și tactice cât mai perfecționate și caracterizate de o manifestare a lor în condiții de viteză crescută a jocului, toate acestea ne pot da o imagine de ansamblu despre numeroasele calități necesare actualului jucător de fotbal și despre solicitările foarte mari, din punct de vedere fizic, la care este supus acesta, în decursul desfășurării unei partide sau a desfășurării unui an competițional (Balint Gh., 2008, pg. 25).

Ținând cont de raporturile dintre competiție și pregătire putem afirma că eficiența și calitatea procesului de antrenament este determinată de (Enoiu R.S., 2015, pg. 40-42):

- cunoașterea aprofundată a modelului de concurs și de pregătire;
- stabilirea periodizării și programării științifice a procesului de pregătire în concordanță cu activitatea competițională;
- corelarea planurilor de perspectivă cu cele curente;
- stabilirea obiectivelor de selecție, pregătire și performanță;
- stabilirea priorităților în instruire;
- realizarea unui raport optim între parametrii efortului în antrenamente, concursuri de verificare și competiții oficiale;
- creșterea ritmică și progresivă a indicilor de pregătire;
- utilizarea integrală a timpului planificat pentru antrenament;
- activitatea creatoare a antrenorului și a sportivilor;
- adoptarea planurilor de antrenament în funcție de reacția sportivilor la stimulii fizici, tehnici, tactici și psihici la care sunt supuși în procesul de antrenament;
- controlul îndeplinirii planului de pregătire, evidența strictă a cantității antrenamentului, evidența rezultatelor, interpretarea datelor recoltate la concursuri și antrenamente;
- modelarea conținutului instruirii prin raționalizarea, standardizarea și programarea mijloacelor antrenamentului, utilizarea unor exerciții cu grad sporit de eficiență;
- realizarea unui raport optim între sistemele de acționare adresate factorului fizic și a celor adresate factorilor tehnici și tactici;
- realizarea unui raport optim între exercițiile cu caracter global adresate factorilor fizic, tehnic, tactic și cele cu caracter analitic pentru dezvoltarea calităților motrice;

- folosirea de sisteme de acționare care se adresează atât perfecționării procedurilor tehnice fundamentale cât și procedurilor tehnice specifice;
- utilizarea de exerciții cu și fără adversar;
- utilizarea de exerciții pentru atac și pentru apărare;
- realizarea antrenamentelor colective și antrenamentelor cu caracter individualizat;
- accelerarea procesului de refacere a organismului după antrenament și concurs;
- folosirea unor metodologii corecte privind raportul efect – cauză din punct de vedere al refacerii, alimentației și a susținătoarelor de efort;
- participarea activă și conștientă a sportivilor la procesul de pregătire și competiții;
- educarea sportivilor în spiritul autodepășirii, al acceptării eforturilor mari și dure, în spiritul unei vieți raționale și igienice;
- creșterea rolului pregătirii intelectuale, teoretice, specifice în scopul educării gândirii creatoare, a capacității de analiză rapidă și luarea de decizii oportune;
- asigurarea unor rapoarte logice între lecțiile de antrenament cu eforturi de intensități maximale, submaximale, medii și scăzute, pentru a asigura organismului stimulul la care să se adapteze și în același timp pentru a crea condițiile necesare desfășurării proceselor de refacere;
- corelarea în cadrul mezociclurilor, a microciclurilor de efort cu cele de restabilire;
- corelarea în cadrul microciclurilor, a lecțiilor cu obiective specifice diferitelor componente ale antrenamentului, care să permită realizarea întregului conținut al acestuia;
- corelarea optimă a diferitelor metode în lecțiile microciclurilor și mezociclurilor planificate.

Dirijarea științifică a antrenamentului impune respectarea tuturor acestor aspecte prin care se realizează un regim judicios al efortului cu repausul necesare adaptării organismului în direcția planificată, aceea a obținerii performanțelor preconizate.

Pregătirea fizică a fotbalistilor are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. Propriu-zis, pregătirea fizică constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire. Pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal este premisa indispensabilă a valorificării capacității de exprimare tehnico-tactică (Balint Gh., 2008, pg.5).

Rolul pregătirii fizice este de a asigura capacitatea de rezistență a jucătorului, cu indici de randament superiori pe durata întregii partide, ținând cont de exigențele activității competiționale, de profilul morfo-funcțional și motric al jucătorului modern. (Enoiu, R.S., 2016, pg. 22).

Creșterea volumului de lucru în antrenamente este determinată în principal de necesitatea acumulărilor cantitative, dar este impusă și de creșterea numărului de acțiuni tehnico-tactice în fotbal, care au ajuns la 250-300/meci, fapt care duce la creșterea dinamicii jocului și a intensității efortului (Enoiu, R.S., 2016, pg.23). Pentru obținerea unui randament în antrenament și concursuri, trebuie reținute în sinteză următoarele:

- perfecționarea strategiilor de selecție;
- creșterea volumului de efort;
- realizarea unei strânse corelații între conținutul antrenamentelor și cerințele jocurilor oficiale;

- creșterea intensității efortului, într-o cât mai bună corelație a dinamicii parametrilor efortului;
- folosirea de aparate și stimulatoare care valorifică rezervele funcționale;
- conducerea științifică a procesului instructiv-educativ cu echipă interdisciplinară.

Principala soluție în vederea optimizării pregătirii fizice, constă în modelarea antrenamentului în sensul individualizării acestuia, pe cât posibil în toate perioadele, conform cu calendarul oficial. Este necesară creșterea substanțială a pregătirii fizice specifice, în cadrul pregătirii integrale a jucătorilor. Pregătirea generală are un rol deosebit în pregătirea activă, urmând ca după o anumită perioadă să capete o specificitate evidentă. Specificitatea exercițiilor, nu se referă la structura motrică (biomecanică), ci la dimensiunile efortului fizic și psihic. În acest scop se alcătuiesc modele operaționale care reflectă caracteristicile execuțiilor tehnico-tactice din meciuri. (Enoiu R.S., 2016, pg.24).

Componentele capacității fizice care pot deveni obiective instrucționale pentru pregătirea fizică specifică sunt următoarele:

- starea de sănătate inexorabilă;
- componenta somatică (dimensiuni corporale, indici și indicatori de greutate, robustețe, constituție, centru de greutate);
- componenta motrică (deprinderi motrice de bază și utilitare, - priceperi general motrice și motrice: inteligența motrică, capacitatea de mobilizare și refacere după și pentru efort, structuri operaționale, - aptitudini motrice de bază și combinate implementate în priceperi și deprinderi motrice);
- componenta psihomotrică (îndemânare-coordonare, reflexe motrice înnăscute și dobândite, lateralitate și ambidextrie, percepții spațio-temporale și chinestezice);
- componenta funcțională (aerobă, anaerobă și mixtă).

Capacitatea fizică selectivă (obiectiv general al pregătirii fizice multilaterale) este o componentă determinată de capacitatea fizică specifică, care prin componentele sale, se cere potențată suplimentar pentru a atinge cote valorice mai înalte. În acest sens, capacitatea fizică selectivă alege din capacitatea fizică generală numai acele elemente susceptibile de a realiza acest lucru. Această logică de conexare se reflectă identic și în procesul de instruire, în care capacitatea fizică selectivă (multilaterală) este realizată numai prin intermediul acelor componente ale capacității fizice generale, care sunt necesare creșterii nivelului de pregătire fizică specifică.

Variabilele capacității fizice selective sunt stabilite în primul rând în funcție de structură motrică și psihică a jocului, în al doilea rând de variabilele capacității fizice specifice, care trebuie potențate pentru o anumită echipă și în al treilea rând de carențele sau indisponibilitățile fizice ale fiecărui jucător în parte (Enoiu R.S., 2016, pg. 30).

În realizarea unei pregătiri tehnice superioare, trebuie să se asigure toate condițiile pentru ca sportivii să-și însușească această tehnică în condiții similare competițiilor. Aceasta implică modelarea permanentă a exercițiilor folosite, începându-se cu exerciții efectuate liber, cu intensitate scăzută, continuându-se cu apariția adversarului semiactiv și activ și încheindu-se cu execuții efectuate în condiții de criză de timp, criză de spațiu și adversitate (Enoiu R.S., 2016, pg. 39).

Putem afirma că tehnica modernă se caracterizează prin: precizie, suplețe, finețe, viteză, ușurință în execuție, varietate, utilitate, aplicativitate și spectaculozitate (Enoiu R.S., 2016, pg. 43).

Criteriile după care se poate aprecia măiestria tehnică sunt (Enoiu R.S., 2016, pg. 44):

- numărul de elemente și procedee tehnice stăpânite și ușurința cu care sunt aplicate în rezolvarea sarcinilor de joc;
- priceperea de a alege, regla și schimba structura motrică a procedeele tehnice sau a fazelor de execuție în funcție de reacțiile adversarului;
- acuratețea cu care sunt executate procedeele tehnice în condițiile apariției unor factori perturbatori: oboseala, încordarea nervoasă, opoziția adversarului, presiunea psihică, stressul;
- precizia și eficiența cu care sunt executate procedeele tehnice în condiții de concurs;
- stăpânirea și siguranța cu care sunt executate procedeele tehnice care necesită finețe și precizie și care decid de multe ori rezultatul final.

Tendențele jocului conduc către presupunerea că tehnica jocului va continua să se dezvolte datorită următoarelor aspecte (Enoiu R.S., 2016, pg. 45):

- creșterea utilizării mișcărilor înșelătoare;
- manevrarea mingii în funcție de anumite planuri;
- manevrarea și transmiterea mingii în condiții de criză de timp și de spațiu (micșorarea amplitudinii mișcărilor);
- creșterea numărului procedeele de finalizare;
- creșterea stabilității tehnice în momentele de decizie ale jocului;
- evoluția către „tehnica totală” fără minimalizarea importanței sarcinilor pe posturi;
- ridicarea continuă a măiestriei tehnice individuale și subordonarea ei echipei;
- însușirea și aplicarea unui număr sporit de procedee tehnice în funcție de particularitățile sportivilor.

Ca o recomandare generală considerăm că pregătirea tehnică este indicat să se efectueze gradat și eșalonat, din punct de vedere al volumului și al mijloacelor pregătirii, în strânsă legătură cu posturile pe care evoluează jucătorii cărora li se adresează. Din această perspectivă, abordarea pregătirii fizice specifice și a pregătirii tehnice, este recomandat să urmărească orientativ, câteva aspecte care se pot dovedi prioritare (Enoiu R.S., 2016, pg. 179):

- stabilirea calităților motrice dominante pentru jocul de fotbal și a efortului specific dominant, majoritatea specialiștilor domeniului apreciind efortul specific din fotbal ca fiind caracterizat de calitatea motrică rezistență în regim de viteză, îndemânare și forță;
- cunoașterea nivelului dezvoltării calităților motrice a fotbaliștilor, raportate la cerințele postului de joc;
- selectarea mijloacelor specifice pentru fiecare post în parte și aprecierea corectă a dozării acestora în cadrul antrenamentului sportiv;
- dozarea diferențiată în ceea ce privește mijloacele pregătirii tehnice în funcție de postul pe care evoluează jucătorul și de particularitățile acestuia;
- menținerea unei evidențe periodice a nivelului pregătirii fizice specifice și a pregătirii tehnice, raportate la posturile pe care evoluează jucătorii în scopul modificării conținutului antrenamentului sportiv.

Un alt aspect important al antrenamentului sportiv îl constituie planificarea științifică și judicioasă a pregătirii sportive. O preocupare personală a constat în elaborarea unui material util atât studenților mei, cât și pentru specialiștii domeniului. Noutatea acestui material constă în abordarea complexă și actualizată a informațiilor specifice și în modul de structurare a acestora,

facilitând înțelegerea și aprofundarea conceptelor și formarea unei viziuni practice prin multitudinea de exemple de programe de pregătire prezentate.

Planificarea pregătirii exprimă competența profesională a antrenorului, esența gândirii sale metodice privind programarea instruirii sportivilor și a valorificării maxime a disponibilităților acestora. Elaborarea planurilor de antrenament este expresia cea mai elocventă a gândirii metodice prospective îmbinată cu capacitatea de a selecta și a programa cele mai eficiente mijloace necesare realizării obiectivelor curente și de perspectivă (Enoiu R.S., 2014, pg. 3).

Strategia antrenamentului sportiv de performanță pornește de la modelul competiției de mare amploare pentru care vor fi pregătiți sportivii selecționați pe baza programelor și ale planurilor special elaborate. Programarea antrenamentului sportiv reprezintă activitatea de elaborare a obiectivelor procesului de antrenament, a sarcinilor pregătirii, a formelor de organizare, ținând cont de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces. Fundamentală pentru îndeplinirea programului rămâne prognoza care în sinteză cuprinde: evidențierea posibilităților proprii desprinse din analiza exigentă a activității, diferența între nivelul prezent și cel prevăzut, aprecierea cât mai exactă a propriilor posibilități de progres, tempoul și evoluția performanțelor, ierarhizarea adecvată a obiectivelor, controlul îndeplinirii programelor și planurilor pe baze obiective. Programele capătă caracter decisiv în cadrul planurilor de pregătire pe diferite durate, concepute ca sistem de planuri în cadrul unei concepții unitare de realizare. Planul reprezintă concretizarea deciziilor de activitate, acestea sintetizând sistemul de decizii programat pentru asigurarea continuității pregătirii sportive și ritmicității optime a acestuia (Enoiu R.S., 2014, pg.6).

În cartea "Planificarea în antrenamentul sportiv" (2014) am abordat următoarele teme într-o manieră originală, științifică și novatoare:

- programarea, planificarea și evidența procesului instructiv -educativ;
- forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv;
- componentele procesului instructiv-educativ de antrenament sportiv;
- planul anual; macrociclul;
- mezociclul;
- microciclul;
- lecția de antrenament sportiv.

Schema generală privind elaborarea demersurilor antrenamentului sportiv  
(Enoiu R.S., 2014, pg. 9)

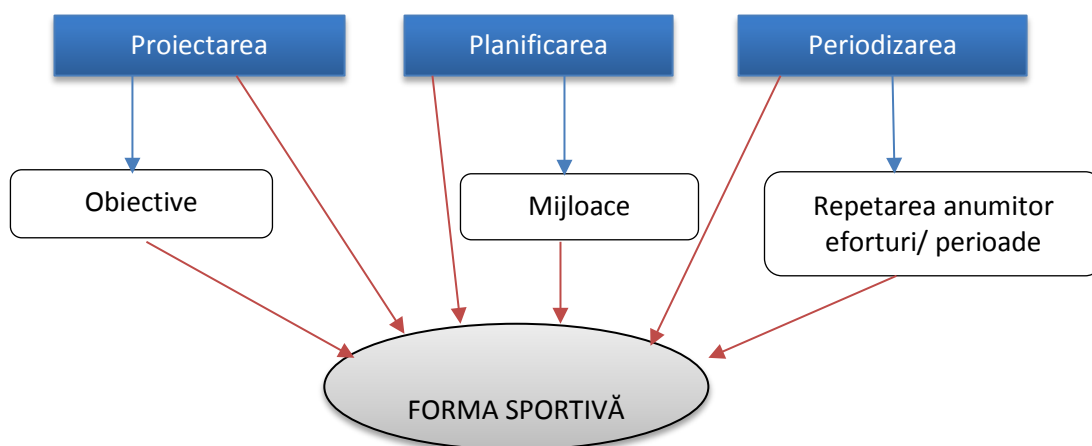


Figura 2. Elaborarea demersurilor antrenamentului sportiv

Factorii care determină programarea, planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv:

- calendarul competițional;
- modelul de pregătire;
- particularitățile de vârstă;
- mijloacele organizatorice și logistice,
- nivelul de pregătire al sportivilor.

Obținerea performanțelor trebuie precedată de intervale necesare creșterii gradului de pregătire și apoi de menținere a acestuia în vederea obținerii formei sportive optime. Obținerea și menținerea formei sportive sunt obiective fundamentale ale periodizării antrenamentului sportiv.

Periodizarea antrenamentului sportiv se referă la împărțirea (eșalonarea) procesului de pregătire a sportivilor pe intervale mai scurte sau mai lungi, strâns legate între ele, fiecare urmărind realizarea anumitor priorități, aferente obținerii, menținerii și ridicării neîncetat a disponibilităților de formă sportivă. Periodizarea antrenamentului nu reprezintă o măsură în sine, ci este un sistem de acționare nemijlocit legat de stabilirea celor mai oportune intervale de timp în care să se asigure după caz obținerea, menținerea sau creșterea nivelului formei sportive.

O componentă determinantă a performanței sportive este cea a bioritmului, a cărui variație poate reprezenta un reper important în structurarea și planificarea antrenamentului sportiv.

În lucrarea *”Influența bioritmului uman în activitatea sportivă de performanță”*, autori: Moldovan E, **Enoiu R.S.**, Ruxandra R.A. și Leibovici A, am tratat importanța bioritmului în optimizarea performanței sportive, pornind de la premiza conform căreia, cunoașterea bioritmurilor are ca efect benefic o adaptare optimă a ființei umane la condițiile mediului de viață și de activitate, condiție esențială pentru o viață activă și prelungită. Pentru sportivi, cunoașterea bioritmurilor endogene, fizic, emoțional și intelectual, e necesară în planificarea antrenamentului și a formei sportive, în vederea marilor competiții. Astfel, scopul lucrării nominalizate este reprezentat de cunoașterea aspectelor endogene la sportivii de performanță, aspecte care pot influența activitatea de antrenament sportiv. Premiza acestui studiu este că, o cunoaștere aprofundată a bioritmurilor umane, precum și aplicabilitatea lor pot avea influențe asupra performanței sportive. Cercetarea integrală abordează 28 de subiecți, prezentul studiu ilustrează parțial, situația reprezentativă a trei subiecți, 12% din întregul grup cercetat. Subiecții studiului sunt 3 studenți, sportivi de performanță cu vârsta medie de 22 ani, cu performanțe în handbal, gimnastică și rugby. Performanțele subiecților ce au compus eșantionul lucrării, s-au obținut nu doar în fazele pozitive ale celor trei cicluri bioritmice, ci și în cele negative; subiecții aflați în etape pozitive prezintă, totuși, un avantaj semnificativ față de cei ce traversează perioadele negative.

Cunoașterea bioritmurilor îl ajută pe om să cunoască modul cum oscilează capacitățile sale fizice și psihice într-o anumită perioadă de timp. Cunoașterea de către individ a fazelor pozitive și negative ale bioritmurilor facilitează o mai bună organizare a activității în scopul creșterii eficienței și evitării eșecurilor și accidentelor. Astfel, activitățile formative și productive se vor desfășura pe baza utilizării cunoștințelor despre variațiile ritmice ale funcțiilor omului.

Prin cunoașterea bioritmurilor se va realiza o adaptare cât mai optimă a ființei umane la condițiile mediului de viață și de activitate, condiție esențială pentru o viață activă și prelungită. Pentru om, bioritmurile în general iar cele circadiene în special, au o mare importanță pentru că permit organizarea activităților în concordanță cu reperele social-economice și cu progresul

etnic, a cărui expresie poate fi constituită de inventarea becului, de apariția automatizării, de promovarea calculatorului și a internetului, etc.

Termenul de bioritm este ușor de definit, acesta fiind format din cele două cuvinte grecești: „bios” care semnifică viața și „rythmos” care indică o cadență regulată a unei mișcări sau a unui fenomen (Budea, C., Călinescu, E., 1992). În viziunea lui D. Șteflea (1986) noțiunea este asociată ritmului care persistă ca proprietate fundamentală a entităților biologice în condiții de constanță ale mediului înconjurător, inclusiv a acelor cunoscute ce sincronizează ritmul. Ritmurile constituie evenimente regulate care afectează viața indivizilor, conform unor anumite cicluri (Albu C., 2007). În concepția lui Marsaudon, É. (2007), ritmul este un element primordial al materiei și al mișcării, întregul univers fiindu-i subordonat. Așadar, denumirea de bioritm se referă la orice repetiție regulată în decursul timpului a unor stări sau mișcări, care au loc într-un organism viu sau în oricare sistem biologic.

I. Drăgan (1989), sublinia importanța bioritmurilor endogene, fizic, emoțional și intelectual, acestea fiind necesare în planificarea antrenamentului și a formei sportive, în vederea marilor competiții. La rândul lor, aspectele endogene la sportivii de performanță, prin știința antrenamentului sportiv, își propun ca prim scop apropierea ființei umane cât mai mult de limitele sale, acestea fiind încă necunoscute.

*Ipoteza* acestui studiu pornește de la presupunerea că o cunoaștere aprofundată a bioritmurilor umane, precum și aplicabilitatea lor pot influența activitatea sportivă cât și elaborarea unor lecții de antrenament precum și organizarea activității sportive de performanță în scopul creșterii performanței sportive.

*Sarcinile* propuse pentru realizarea studiului au fost următoarele :

- identificarea bioritmurilor fiziologice ale organismului uman;
- determinarea pulsului, ritmului respirator în condiții de repaus și activitate fizică;
- întocmirea unor bioritmograme ale ciclurilor emoțional, intelectual și fizic.

Cercetarea integrală abordează 28 de subiecți, prezentul studiu ilustrează parțial situația reprezentativă a trei subiecți, 12% din întregul grup cercetat. Subiecții studiului sunt 3 studenți, sportivi de performanță cu vârste cuprinse între 21-24 ani, cu performanțe în handbal, gimnastică și rugby. Lipsite de orice condiționare temporală și însoțind ființa umană din fazele sale incipiente și până la finalul vieții, bioritmurile își pot dovedi eficiența în societatea contemporană, constituind adevărate catalizatoare pentru evitarea accidentelor, dar și pentru îmbunătățirea performanțelor și implicit, a relațiilor interumane. Pornind de la această premisă și urmărind îndeplinirea sarcinilor studiului, un prim pas pentru analiza, prelucrarea și interpretarea datelor studiului, a fost reprezentat de consemnarea datelor aferente bioritmurilor pentru fiecare dintre cei 3 subiecți, alături de datele lor somato-funcționale. Acestea au fost colectate prin intermediul metodei observației experimentale, – care a inclus monitorizarea pulsului în stare de repaus și de efort fizic intens, determinarea ritmului respirator, dar și a circumferinței toracice în timpul inspirației și al expirației.

Tabelul nr.1. Datele somato-funcționale ale subiecților cercetării

Subiecți	Greutatea	Înălțime	Puls inițial	Puls efort fizic	Ritm respirator repaus	Ritm respirator efort	Perimetru toracic	
							Inspir	Expir
A.M.	83	1,88	78	90	18	20	110	95
F.P	50	1,60	72	78	14	16	87	78
D.	115	1,85	78	96	20	23	120	110



Data fiecărui subiect de naștere, constituie un prim punct de reper în calculul bioritmului. În acord cu clasificarea bioritmurilor propusă de teoreticieni renumiți din domeniu, bioritmurile prezentului studiu, se înscriu în aria celor circatrīgintane, având o durată cuprinsă între  $30 \pm 5$  zile. Astfel, folosind drept punct de plecare data nașterii a sportivului de performanță în handbal (A.M.) 14.03.1988, am calculat numărul zilelor scurse până la data de 1.01.2010. Rezultatul astfel obținut – 7965 a fost divizat la numărul zilelor reprezentative pentru fiecare ciclu: 23 de zile pentru ciclul fizic, 28 de zile pentru cel emoțional și 33 de zile pentru ciclul intelectual. Ulterior acestei etape, în care am obținut rezultatul 346,7, am observat că subiectul a încheiat 346 de cicluri fizice complete, restul de 7 reprezentând ziua ciclului fizic pentru data de 1.01.2010. Până la aceeași dată, ciclul emoțional înregistrează 284 de etape complete încheiate și restul de 13 zile pentru ciclul emoțional actual. Un număr ceva mai mic de cicluri complete încheiate se observă în cazul ciclului intelectual, valoarea acestuia fiind de 241, cu un rest de 12 zile ce indică ciclul pentru momentul calculului. Utilizând aceeași procedură pentru restul de 11 luni, am obținut valorile detaliate în tabelul de mai jos reprezentate în bioritmogramă.

Tabelul nr.2. Tabel centralizator al ciclurilor pentru subiectul A.M.

Anul 2010	Ciclul fizic	Ciclul emoțional	Ciclul intelectual
01.01.2010	346,7	284,13	241,12
01.02.2010	347,15	285,16	242,10
01.03.2010	348,20	286,16	243,5
01.04.2010	350,5	287,19	244,3
01.05.2010	351,12	288,21	245
01.06.2010	352,20	289,24	245,31
01.07.2010	354,4	290,26	246,28
01.08.2010	355,12	292,1	247,26
01.09.2010	356,20	293,4	248,24
01.10.2010	358,4	294,6	249,21
01.11.2010	359,12	295,9	250,19
01.12.2010	360,19	296,11	251,16

Bioritmograma subiectului A.M

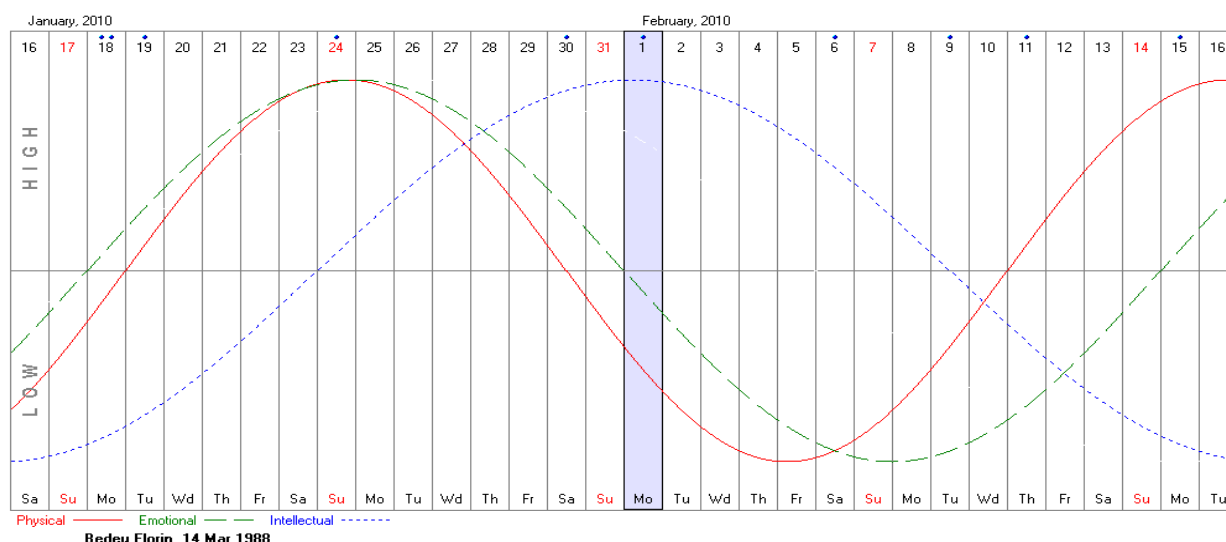


Figura.3. Bioritmogramă pentru ianuarie - februarie 2010 subiectul A.M

În cazul descrierii pe scurt a bioritmogramei, putem preciza valoarea pozitivă a ciclului fizic care a prezentat punctul maxim în zilele de 24 și 25 ianuarie. În cazul celorlalte cicluri, cel

emoțional, aflat în faza de încărcare, a prezentat punctul maxim în data de 26 ianuarie iar ciclul intelectual, a prezentat punctul maxim în data de 1 februarie.

De asemenea, s-a înregistrat o stare de oboseală fizică, în intervalul temporal 27.01-12.02.2010, responsabilă de o evoluție mai slabă în timpul desfășurării meciurilor care au avut loc în această perioadă. Se observă de asemenea o influență nefastă asupra capacității de memorare în perioada 16-25 ianuarie, perioada în care subiectul a avut de susținut 2 examene în sesiunea de iarnă, obținând rezultate nesatisfăcătoare. La nivel intelectual, în data de 16 ianuarie, subiectul înregistrează o zi critică, manifestată prin tranziția din faza negativă în faza pozitivă, conferindu-i și o sensibilitate emoțională pentru o perioadă de 8 zile. Ziua de 16 ianuarie poate fi tratată drept un semnal de alarmă direct proporțional cu gradul de concomitență al punctelor critice ale celor două cicluri: fizic și intelectual.

În analiza bioritmului următorului subiect (F.P.) am utilizat data de naștere a acestuia 25.03.1988 până la ziua de interes – 1.01.2010. În următoarea etapă s-a efectuat calculul numărului de zile scurse de la data nașterii până la prima zi a anului 2010. Numărul astfel rezultat a reprezentat cea de-a 7990 zi trăită. Pentru a determina numărul de cicluri bioritmice complet desfășurate în acest interval de timp, am împărțit acest număr la cele trei perioade de 23, 28 și 33 de zile, obținând pentru ciclul fizic 347 de procese deja încheiate și un rest de 9 zile. Pentru cel de-al doilea ciclu în urma calculului am obținut un rezultat de 285 și totodată, un rest de 10 zile. Având o valoare ceva mai mică, ciclul intelectual prezintă 242 de etape complete el aflându-se în ziua a patra la data de 1.01.2010.

Tabelul nr.3. Tabel centralizator al ciclurilor bioritmice pentru F.P.

Anul 2010	Ciclul fizic	Ciclul emoțional	Ciclul intelectual
01.01.2010	347,9	285,10	242,4
01.02.2010	348,17	286,13	243,2
01.03.2010	349,22	287,13	343,30
01.04.2010	351,7	288,16	244,28
01.05.2010	352,14	289,18	245,25
01.06.2010	353,22	290,21	246,23
01.07.2010	355,6	291,23	247,20
01.08.2010	356,14	292,26	248,18
01.09.2010	357,22	294,1	249,16
01.10.2010	359,6	295,3	250,13
01.11.2010	360,14	296,6	251,11
01.12.2010	361,21	297,8	252,8

Bioritmograma subiectului F.P.

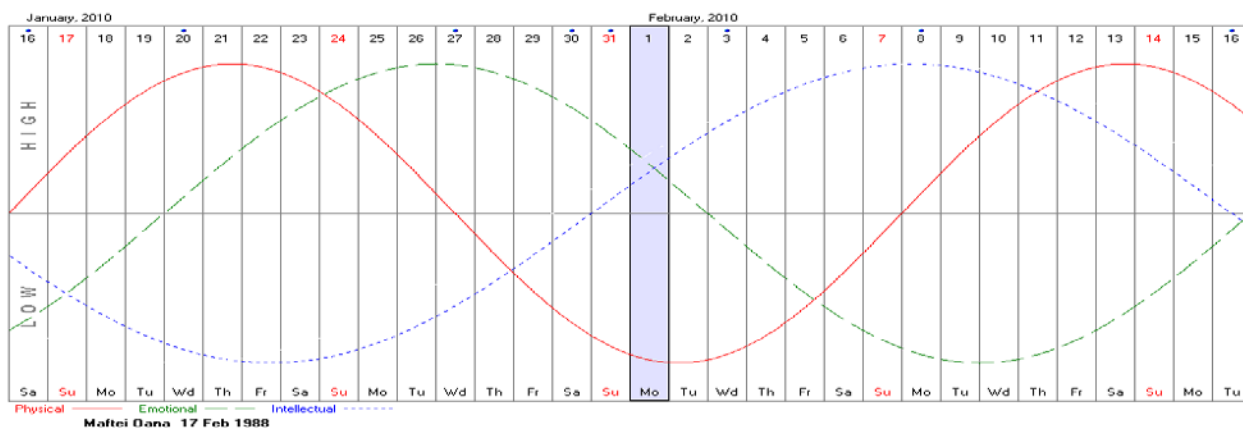


Figura 4. Bioritmogramă pentru ianuarie - februarie 2010 subiectul F.P.

Un aspect pe care l-am reperat în această bioritmogramă este intersecția dintre ciclul emoțional și cel intelectual, fiecare urmând faze diferite. Astfel, în vreme ce ciclul emoțional se îndreaptă către o perioadă de încărcare, cel intelectual urmează cursul unei etape de descărcare, atingându-și valoarea maximă pe 8.02.2010.

De exemplu, raportul pozitiv dintre efort și rezultate în rândul subiectului F.P. poate fi explicat cu ajutorul fazei pozitive înregistrate la nivelul ritmului intelectual, care atinge valoarea maximă pe datele 7-8 ale lunii februarie. Totodată, se poate observa că acest subiect s-a confruntat cu probleme în procesul de asimilare al informațiilor pe 23.01.2010, când bioritmul intelectual se afla într-o zi critică. Bioritmul fizic reprezintă factorul cel mai important în raport cu performanța. În faza pozitivă, adică în zilele de 16- 21 ianuarie, sportivul se afla într-o perioadă intensă de activitate fizică, de energie, a fost dispus să se supună la efort îndelungat, era curajos, rezistent, perseverent și a manifestat o mare dorință de întrecere. În faza negativă sau de încărcare, în organismul sportivului are loc refacerea celulelor musculare și a celor nervoase. O greșală ar fi să ne gândim la faptul că sportivul nu este capabil în această perioadă să obțină performanțe, fapt dezmințit de sportivii bine antrenați, care au făcut acumulări în cursul procesului de antrenament bine organizat și planificat, în care volumul și intensitatea efortului au fost corect dozate, părțile de efort-refacere au fost executate cu strictețe, factorii performanței (fizic, tehnic, tactic și psihic) au fost antrenați corespunzător, toți acești factori ducând la capacitatea crescută a sportivilor de a se adapta cu multă ușurință la diversele solicitări ale mediului intern, extern și ulterior la obținerea performanțelor. La nivel emoțional, în data de 2 februarie, subiectul înregistrează o zi critică, manifestată prin tranziția din faza pozitivă în faza negativă, conferindu-i sensibilitate emoțională pentru o perioadă de 14 zile.

Ultimul subiect a fost sportivul de performanță în rugby (D.G.), în cazul acestuia zilele scurse în intervalul temporal 20.02.1988 -01.01.2010 fiind de ordinul miilor: 7979. Cu alte cuvinte, în urmă cu 7979 de zile în urmă, cele trei cicluri bioritmice de care voi vorbi ulterior s-au găsit simultan în punctul lor de origine comună pe axa timpului, după care fiecare și-a urmat cursul distinct. Astfel, urmând același traseu de divizare la fiecare dintre perioadele aferente ciclurilor fizic, emoțional și intelectual, am determinat numărul bioritmurilor complet încheiate: 346, 284 și 241.

Tabelul nr. 4. Tabel centralizator al ciclurilor bioritmice pentru D.G.

Anul 2010	Ciclul fizic	Ciclul emoțional	Ciclul intelectual
01.01.2010	346,21	284,27	241,26
01.02.2010	348,6	286,2	242,24
01.03.2010	349,11	287,2	243,19
01.04.2010	350,19	288,5	244,17
01.05.2010	352,3	289,7	245,14
01.06.2010	353,11	290,10	246,12
01.07.2010	354,18	291,12	247,21
01.08.2010	356,3	292,15	248,19
01.09.2010	357,11	293,18	249,17
01.10.2010	358,18	294,20	250,14
01.11.2010	360,3	295,23	251,19
01.12.2010	361,10	296,25	252,16

Indicând de data aceasta concret cele două faze (pozitivă și negativă) pentru cele trei cicluri, am realizat bioritmograme pentru diferite momente temporale ale anului în curs.

Declarându-se mulțumit de rezultatele bune obținute, D.G. nu a înregistrat o situație favorabilă la nivelul ciclului intelectual în perioada sesiunii, având un dezavantaj în fața colegilor săi situați în faza pozitivă a acestui ciclu. Chiar în ziua susținerii primului său examen, ciclul intelectual a înregistrat o tranziție din faza de descărcare în cea de încărcare, oferindu-i subiectului prima zi critică din sesiune. Două zile mai târziu, ciclul fizic revine în faza pozitivă, fiind responsabil de generarea de energie și de disponibilitatea pentru efort, atât de necesară în perioada sesiunii. Valoarea maximă a fazei pozitive pentru ciclul fizic a fost atinsă pe 1.02.2010, urmând ca după șase zile, subiectul să treacă printr-o zi critică caracterizată printr-o instabilitate accentuată. La numai cinci zile după ce ciclul fizic a înregistrat o valoare pozitivă, a venit rândul ciclului emoțional să înceapă o nouă etapă. Așadar, pe data de 31.01.2010 ciclul emoțional a trecut de la faza negativă la cea pozitivă, urmând ca în perioada temporală 6-7 a aceleiași luni, ciclul să atingă maxima acestei faze. Chiar dacă pe aproximativ toată perioada sesiunii, ciclul intelectual s-a aflat în faza negativă, celelalte două cicluri i-au dat subiectului, stabilitate emoțională, energia necesară, o stare de bună dispoziție, fiind îndreptat spre calm și optimism. Abia spre sfârșitul sesiunii, – mai exact pe data de 10-11.02.2010 – ciclul intelectual a trecut din faza de încărcare spre cea de descărcare.

### Bioritmograma subiectului D.G.

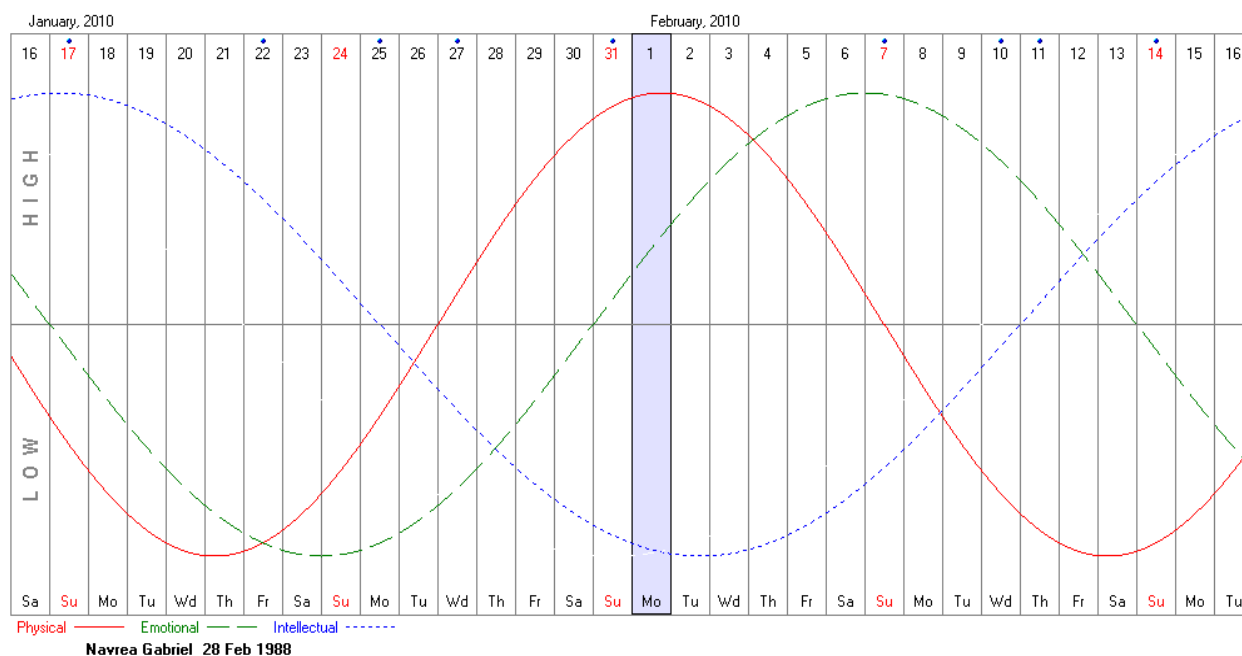


Figura 5.. Bioritmograma pentru ianuarie - februarie 2010 subiectul D.G.

În acest punct, țin să semnaliez raportându-mă la bioritmograma de mai sus, importanța bioritmului fizic pentru un sportiv de performanță care în prima zi din luna februarie a înregistrat o valoare pozitivă maximă pentru ciclul fizic.

#### Concluzii

Putem afirma că: forma sportivă evidențiată prin senzația de confort biologic, o motivație puternică, un potențial emoțional și o valoare intrinsecă a acestora au fost accentuate de efectele fazei pozitive ale bioritmogramelor și reduse de efectele fazelor negative. În cazul diminuării efectelor fazei pozitive și creșterea efectelor fazei negative au intervenit factori precum, hipermotivarea, subestimarea incorectă a propriei persoane sau a adversarilor, incapacitatea

menținerii capacității de concentrare, irosirea energiei fizice și psihice. Performanțele subiecților ce au compus eșantionul lucrării, s-au obținut nu doar în fazele pozitive ale celor trei cicluri bioritmice, ci și în cele negative; subiecții aflați în etape pozitive prezintă, totuși, un avantaj semnificativ față de cei localizați în perioade negative ale celor trei cicluri. Nu putem compara doi sportivi în cadrul unui concurs deoarece vom constata diferențe de capacitate motrică, ulterior nu vom avea aceleași performanțe datorită modificării bioritmului fizic.

Pentru a putea aplica bioritmurile la sportivi în marile competiții trebuie să ținem cont și de zilele critice, dublu critice, triplu critice și de efectele maxime negative ale fazelor prin care trece sportivul.

Așadar performanța sportivă este dependentă de o multitudine de factori pentru care considerăm că aplicarea bioritmurilor endogene la sportivi ar fi de mare folos, clarificând mai mult un proces de pregătire fizică complex.

### **Eficientizarea pregătirii fizice și tehnice în natație**

Extinderea studierii efectelor antrenamentului sportiv modern privind optimizarea performanțelor sportive în **natație** s-a concretizat în următoarele publicații:

- **Enoiu R.S.** (2016) - *Swimming initiation through gamed of movement*, Analele Universității Dunărea de Jos, Galați.
- **Enoiu R.S.** (coord.), (2015) - *Propunere de programă școlară pentru disciplina Educație Fizică cu teme din natație de la clasele 0– XII*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-973-7822-86-4.
- **Enoiu R.S.**, Enoiu R., Moldovan E., Cioroiu S. (2011) - *Aqua system – efficient method of developing the physical education classes for girl students*. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport /Science, Movement And Health 29 code CNCSIS category B+, Vol. 11, ISSUE 1, Romania; pag.43, <http://www.analefeffs.ro/analefeffs/2011/issue-1/pe-autori/11.pdf>
- **Enoiu R.S.** (2009) - *Physical, psychical and technical demands for swim initiations*, New educational evolutions for sports, management, health therapy and free time in european context, Brasov, ISSN 2065-6483. <http://www.unitbv.ro/Portals/24/Conferinta/program%202009.pdf>
- **Enoiu R.S.** (2007) - *Aspectele pregătirii diferențiate ale înotătorilor de viteză*, Educația fizică și sportul în slujba calității vietii și a performanței umane, Brașov, ISBN 978-973-635-881-4.
- **Enoiu R.S.** (2006) - *Importanța jocurilor de mișcare în inițierea în natație I*, Revista de informare olimpică – Educație fizică și sport, nr. 5/2006, edit. Universitatea Transilvania, Brașov, ISSN 1584-6555, pag. 30-35.
- **Enoiu, R.S.** (2006) - *Importanța jocurilor de mișcare în inițierea în natație II*, Revista de informare olimpică – Educație fizică și sport, nr. 5/2006, edit. Universitatea Transilvania, Brașov, ISSN 1584-6555, pag. 36-40.
- **Enoiu R.S.** (2006) - *Manual pentru învățarea înotului*, Editura Universității Transilvania din Brasov, ISBN (13)978-973-635-838-8.

Cercetarea științifică în ceea ce privește efectele gimnasticii în apă sunt numeroase, acestea fiind orientate preponderent către identificarea beneficiilor și influențelor acestora în

procesul de recuperare și rehabilitare fizică și funcțională. Cercetările recente realizate de Bădău A, Bădău D. (2015, 2014); Torlaković A. (2013, 2014); Stan E.A. (2013), Von Mackensen S. (2012), contribuie la evidențierea efectelor terapeutice ale practicării de exerciții fizice în mediul acvatic asupra organismului și oferă noi direcții de cercetare.

În contextul acestei valorificări, practicarea unei discipline sportive în mediul acvatic poate contribui la educarea tinerei generații. Această disciplină sportivă poate fi o alternativă viabilă, o modalitate de recreere/loisir, dar și o modalitate de educare și formare a tineretului în climatul sportivității, al eticii sportive, prin cultivarea unor calități ca perseverența, răbdarea, dăruirea și dorința de-a învinge obstacole. În acest fel, natația reprezintă un mijloc de promovare a valențelor sportului și educației fizice ca parte integrantă în formarea tinerilor (Marinescu Gh. și colab., 2010).

Vârsta propice pentru dezvoltarea capacității de învățare motrică este în general între 10 și 12 ani, ea având o linie ascendentă începând cu vârsta de 7 ani și înregistrând un moment propice în jurul vârstei de 14-15 ani. Acesta constituie și unul dintre motivele recomandării începerii învățării, consolidării și perfecționării procedurilor de înot după vârsta de 7 ani. Capacitatea de orientare în spațiu își face simțită prezența după vârsta de 6 ani dar perioada de sedimentare este după vârsta de 12 ani.

Capacitatea de a păstra ritmul se dezvoltă după vârsta de 6 ani dar între 9-11 ani ea va fi hotărâtoare pentru activitatea ulterioară. Capacitatea de echilibru se dezvoltă cel mai bine în perioada 9-13 ani cu accent pe vârsta de 10-12 ani. Capacitatea de rezistență începe de la aproximativ 6 ani dar dezvoltarea acesteia este maximă între 10 și 16 ani, forța debutează la 8 ani și are capacitatea maximă la copii între 12 și 16 ani, iar viteza se manifestă de la 6 ani și are o curbă maximă între 7 și 12 ani (Cartea Federației Române de Natație și Pentatlon modern 2013-2016, uz intern, pg.290, [www.swimming.ro/files/Cartea%20Federației%202013-2016.doc](http://www.swimming.ro/files/Cartea%20Federației%202013-2016.doc).)

Înșușirea corectă a tehnicii de înot, trebuie antrenată respectând indicațiile metodice și recomandările specifice predării fiecărui element din cadrul celor 4 procedee de înot.

Metodologia de lucru respectă în general următorul algoritm:

- în prima etapă se va pune la punct tehnica de execuție pe uscat și se vor face demonstrații specifice;
- în etapa a doua metoda de lucru se bazează pe învingerea fricii de apă și pe învățarea corectă a principalelor mișcări ce stau la baza elementelor tehnice.
- în etapa a III-a se va trece la corectarea greșelilor tehnice, defalcat, pe fiecare element componenț al procedurii tehnice, în toate cele 4 procedee.

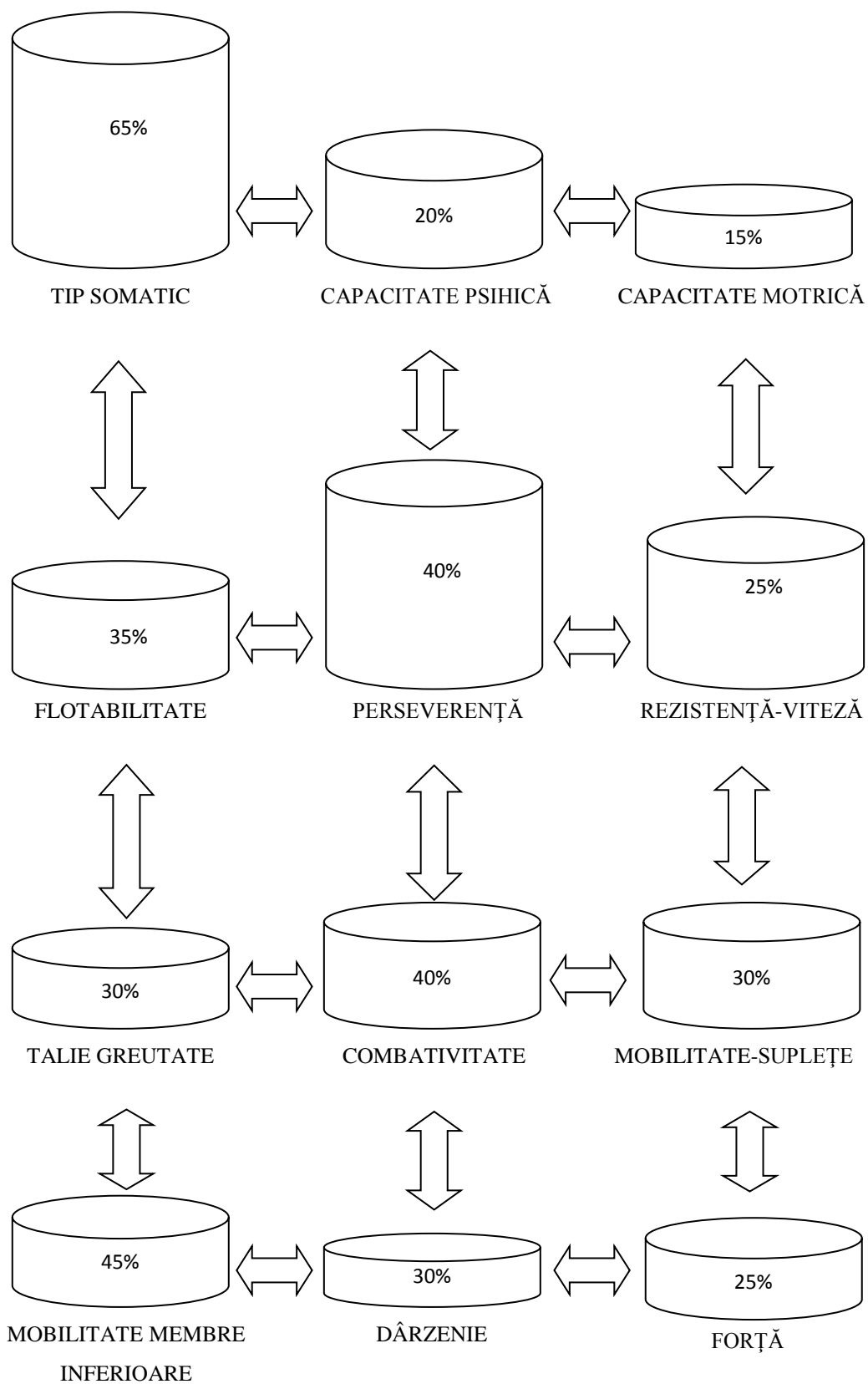


Figura 6. Principalii indicatori urmăriți în procesul de inițiere, pe toată durata acestuia

Gimnastica în apă reprezintă o activitate complexă, în cadrul educației fizice, determinată de însăși dimensiunea bio-psiho-socială a ființei umane, dar și de cerințele ce decurg din evoluția generală a societății în care trăim. Gimnastica în apă este o combinație optimă între exercițiile de aerobic, fitness, stretching și hidromasaj (Bădău D., 2014, pg. 61).

Analizând gimnastica în apă sub toate formele ei de practicare, prin prisma influențelor pe care le are asupra dimensiunilor somatice și ale personalității umane (temperament, caracter, aptitudini, inteligență și creativitate) se poate afirma că acest gen de activitate motrică contribuie, într-o foarte mare măsură, împreună cu celelalte forme de organizare a activităților fizice, la modelarea și conturarea corpului și a personalității umane (Bădău D., 2014, pg. 61).

Pornind de la ideea educației moderne, care solicită inventivitate și competență, inițiativă și responsabilitate din partea cadrelor didactice, putem concluziona că în procesul de predare există o tendință de a depăși tradiția, pentru a promova un nou mod de gândire și un stil de predare deschis, bazat pe revizuirea și reînnoirea metodologiei de predare și de educație (Dobrescu T. și colab., 2014, pg.858).

În acest context un aport important și de noutate în extinderea cunoașterii domeniului natație a fost concretizat în publicația ”*Aqua system – efficient method of developing the physical education classes for girl students*” autori: **Enoiu, R.S.**, Enoiu, R., Moldovan, E., Cioroiu, S.

Gimnastica în apă a dobândit în ultimii ani o importanță tot mai mare, deoarece fenomenul “piscină” face de acum parte din bagajul comun al experiențelor unui număr mare de persoane care sunt obișnuite să practice o activitate sportivă atât la nivel de amatori cât și la nivel terapeutic. Este cunoscut tuturor faptul că modul actual de a lucra constrânge tot mai mult indivizii să adopte poziții și deprinderi nu tot timpul corecte din punct de vedere al sănătății fizice și este absolut necesar, pentru tot mai multe persoane, să își elibereze prin intermediul exercițiilor fizice, o bună parte a tensiunilor acumulate în cursul zilei (Horve-Willoughby, C., 2003).

Educația fizică era în principiu o activitate în aer liber care oferea datorită specificului său, un anumit tip de avantaj cu impact atât fizic cât și mental. Ulterior, au apărut pe scară largă sălile bazate pe cele mai variate tipuri de activitate, de la body-building la fitness în cele mai variate combinații. În prezent, la toate acestea s-au adăugat activități tradiționale care au revenit ca interes, așa cum ar fi bicicleta, atât cea de stradă cât și cea de munte, sau alergările, fie cele pe teren plat, fie cele montane.(A.S.D Fiteducation, 2010).

Dintre toate aceste activități, piscina era mereu considerată ca fiind o destinație cu adresabilitate către cei care doreau să se inițieze în înot, promovând o activitate specifică, standardizată. Odată cu dezvoltarea instalațiilor, cu creșterea concurenței sălilor de fitness, cu promovarea în mass-media a tot mai multor imagini acvatice, s-a produs o emulație socială, care a condus într-o primă fază la promovarea unui set de activități proprii centrelor de reabilitare și celor estetice. Ulterior acestora, trendul social a ajuns să impună un alt tip de activitate recreațională, bazată pe o altă gamă de mijloace. Astfel, au apărut exercițiile de gimnastică în apă care au evoluat spre diferite forme de practicare a aqua-fitnessului, apoi hidro-kineto-terapia cu valențele ei recuperatorii și de refacere, precum și activitățile premergătoare nașterii.

Deși din punct de vedere fiziologic efectele acestor tipuri de activități sunt eminent benefic este foarte dificil de evaluat și de comparat sub aspectul mijloacelor, al operațiilor metodice și al duratelor de lucru cu activitățile efectuate pe uscat. Cu toate acestea, este evident faptul că mișcarea în apă, cu formele ei specifice, poate oferi o largă paletă de beneficii celor



care o practică. Sunt numeroase asemănările aparente între diversele activități propuse pe uscat și cele desfășurate în apă, cu toate că atât durata acestora din urmă, cât mai ales modalitățile de execuție, pot fi foarte diferite.

Pentru aceste motive, devine absolut necesar ca instructorul de aquagym sau de aquafitness să cunoască, atât teoretic cât și practic, modalitățile specifice de operare, efectele acestor activități și mijloacele cu ajutorul cărora poate desfășura lecția sau antrenamentul. În acest scop, pentru a putea efectua corect din punct de vedere metodic această activitate, este indispensabilă cunoașterea unor particularități teoretice și practice ale mediului acvatic (Katz, K, 1981).

În mediul acvatic, în prezent, se identifică trei tipuri de activitate (Aquatic Exercise Association, 2006):

- gimnastica în apă în scop sportiv și de întărire;
- activitatea în apă legată de fitness și alte activități coregrafice;
- recuperarea funcțională – de reabilitare.

În oricare dintre aceste activități, caracteristicile oferite de rezistența apei și de mișcarea în interiorul acesteia, vor rămâne mereu constante (Luca A, 2001).

Acestea sunt caracterizate de o rezistență particulară dar constantă oferită de apă, știut fiind faptul că densitatea apei este de o mie de ori mai mare decât cea a aerului. Cele două aspecte particulare ale acestei caracteristici constau în activitatea continuă și eficientă pentru creșterea tonusului muscular pe care o permite mediul acvatic și în neapariția hipertrofiei musculare, efect care nu este mereu dorit de către practicantii acestor activități.

*Premisele cercetării.* Aqua System se bazează pe conceptul de antrenament tratând simultan toate componentele fitness-ului în apă: rezistența cardio-vasculară și tonifierea musculară. Obiectivul acestei metode este de a acorda sprijin teoretic și practic profesioniștilor care doresc să-și desfășoare activitatea în lumea exercițiilor în apă. Workshopul prevede antrenamente combinate în mod eficient: exerciții de tonifiere combinate cu exerciții cardio-vasculare distribuite într-o ședință de antrenament dinamică și completă (A.S.D Fiteducation, 2010; Mason J. 1999). Acesta poate oferi o activitate globală, combinând antrenamentele cu lecții motivante, programând teme și obiective distractive și creând astfel o metoda inovativă.

*Scopul cercetării* pornește de la ideea conform căreia rolul dezvoltării calităților fizice ale omului este esențial în dezvoltarea capacității motrice a organismului, și implicit, în combaterea stresului și a alor probleme cu care ne confruntăm zilnic. Prin intermediul lucrului sistematic, se urmărește realizarea unui studiu privind dobândirea unui nivel optim al calităților fizice, încă de la începutul practicării exercițiilor Aqua System. În țările dezvoltate, unde această metodă a fost aplicată sub diferite variante, s-a constatat atât eficiența acesteia cât și participarea subiecților la activitățile respective cu mare plăcere și cu interes crescut.

*Ipoteză:* se pleacă de la premisa că prin Aqua System se pot obține într-o ședință de antrenament beneficii fiziologice remarcabile, utilizând în cadrul programului componentele rezistența cardio și tonifierea, cu noi programe, diversificând metodele tradiționale de antrenament și propunând o activitate captivantă, foarte antrenantă, dinamică și distractivă.

#### *Aparate și obiecte folosite*

Precizările se pot referi la diferite tipuri și modele. Astfel, aparatele pot fi definite și se pot clasifica în: rezistente, plutitoare și mixte. Aparatele au grade de dificultate diferite și pot fi utilizate cu viteze de execuție diferite (Mac. Dougall, J.D. și colab., 2001).

Principalele materiale utilizate în aqua-fitness sunt: mănuși în formă de palmă, curele plutitoare, hidroprotecție la glezne, prjjină, arpioare pentru brațe, elastice, foarfece, hydrostep, aquaflap, hidrobiciclete. La acestea se pot adăuga (cu o utilizare mai redusă) și echipamentele specifice școlii de înot: arpioare, discuri, plute, colac de salvare, plutitoare, mingi.

#### *Mijloace Aqua System*

Aqua cardio: constă într-o serie de exerciții cu caracter general având o durată de 25 – 35 de minute, urmate de exerciții de rezistență musculară executate diferențiat pentru membrele superioare și inferioare (Kock, A., Dargatz, T., 1995). Acest program oferă posibilitatea de a dobândi un efect general optim al tonusului muscular. Activitatea de rezistență trebuie să fie echilibrată și dinamică executând un singur exercițiu pentru fiecare grup muscular, modificând eventual doar viteza de execuție și aplicarea forței (tabelul 5 și tabelul 6).

Gimnastica în apă: este lecția tradițională de gimnastică în apă, desfășurată cu sau fără muzică și adresată în mod special unui target feminin (acquagym ușor, pentru vârsta a treia, pentru femei însărcinate, pentru animare, etc) și are următoarele caracteristici:

- muzica nu este indispensabilă;
- nu are contraindicații fizice;
- se poate desfășura în apă adancă și în apă mică;
- poate fi desfășurată cu sau fără echipamente ajutătoare;
- poate integra pregătirea athletică în diferite sporturi;
- are ca funcții creșterea tonusului muscular (McEvoy, E., Josep, P., 1985).

Aerobic în apă: toate activitățile pe ritm muzical desfășurate în apă care vizează nu numai creșterea capacităților de coordonare și tonifierea generală dar care acționează și asupra capacităților respiratorii ale oricărui individ, conducând la creșterea propriilor prestații respiratorii printr-un antrenament adecvat.

Obiectivele gimnasticii aerobice în apă (Ott, D., Shmidt, N, 1995) sunt:

- stimularea aparatului cardio-respirator;
- creșterea capacităților de coordonare;
- utilizarea sistemelor de producere a energiei de tip respirator;
- utilizarea coreografiilor și combinațiilor de mișcări (cu sau fără echipamente) pe ritmul muzicii.

Tabelul nr.5. Mișcări clasice de fitness folosite în mediul acvatic în lecțiile cu studentele

IMPACT REDUS	IMPACT RIDICAT:	PAȘI DE DANS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plimbare</li> <li>• Marș</li> <li>• Atingere picior</li> <li>• Atingere degete picior</li> <li>• Extensii</li> <li>• Fandări</li> <li>• Sprijin pe călcâie</li> <li>• Genunchii ridicați</li> <li>• Leg curl</li> <li>• Lovituri cu piciorul înainte, lateral, înapoi</li> <li>• Mersul piticului</li> <li>• Pași în V</li> <li>• Ext-Ext -Int-Int</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogging/Alergare</li> <li>• Sărituri</li> <li>• Sărituri pe loc</li> <li>• Fandări</li> <li>• Genunchii ridicați</li> <li>• Aplecări înainte</li> <li>• Extensii ale trunchiului</li> <li>• Sărituri cu călcâiele ridicate</li> <li>• Lovitura cu piciorul înainte</li> <li>• Lovitura cu piciorul sus</li> <li>• Sărituri cu călcâiele lipite</li> <li>• Pendul</li> <li>• Balansare laterală</li> <li>• Săritura cu piciorul în lateral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mambo</li> <li>• Cha Cha</li> <li>• Pivotare</li> <li>• Chasse</li> <li>• Jazz Square</li> <li>• Kick Bowl Change</li> <li>• Pas De Bourree</li> <li>• Pony</li> <li>• Twist</li> </ul>

Tabelul nr. 6. Pașii de bază ai gimnasticii aerobice în apă folosiți în lecțiile cu studentele

PAȘI CU IMPACT SCAZUT	PAȘI CU IMPACT RIDICAT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mers</li> <li>• Atingere degete de la picioare</li> <li>• Genunchi la piept</li> <li>• Lovituri/șuturi</li> <li>• Alergare cu călcâiele la șezut</li> <li>• Aplecare înainte cu atingerea piciorului</li> <li>• Fandări</li> <li>• Mersul piticului aplecat înainte/înapoi</li> <li>• Răsuciri de trunchi</li> <li>• Sărituri ca mingea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pași încrucișați</li> <li>• Genunchii ridicați</li> <li>• Lovituri (joase sau înalte)</li> <li>• Sărituri ușoare</li> <li>• Sărituri pe loc</li> <li>• Săritură pe loc cu gleznelor încrucișate</li> <li>• Sărituri în lateral</li> <li>• Macara aeriană</li> <li>• Săritura cu picioarele în lateral</li> <li>• Poziția călare</li> <li>• Pendulul</li> <li>• Foarfeca</li> <li>• Imitarea mișcărilor de schi</li> <li>• Poziția ghemuit</li> <li>• Mersul fluturelui</li> </ul>

### *Activitatea continuă în apă*

Activitățile coregrafice în apă sunt multiple și vizează diferite aspecte ale mișcării gimnastice în mediul acvatic. Este dificil de stabilit pentru fiecare dintre acestea un mod corect de identificare prin terminologie nominală, deoarece în acest caz, libera interpretare a instructorilor a generat o diversitate de programe în jurul unei singure denumiri (Sova, R, 2000).

Din dorința de a se realiza o linie unitară, o linie pilot, care să fie adoptată pe scară largă, s-a încercat concentrarea sub termenul general de aqua gym, a tuturor acestor activități care se desfășoară în piscină, urmărindu-se ritmul muzical, și bazându-se pe o succesiune de mișcări de gimnastică efectuate în apă și pe uscat, cu sau fără echipamente, formând împreună o coregrafie specială (tabelul 7). Gimnastica aerobică în apă sau Aqua Gym este un nume convențional pentru a identifica tipul de activitate efectuată în apă, dar mai poate fi numită activitate aerobică și orice tip de gimnastică desfășurată în apă, în general pe fond muzical. ([www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it))

Tabelul nr.7. Exerciții și elemente folosite

Mișcări articulare	Intensitate mică	Intensitate medie	Intensitate mare	Combinatii
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gât</li> <li>• Umeri</li> <li>• Bazin</li> <li>• Genunchi</li> <li>• Glezne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mers</li> <li>• Răsucire laterală</li> <li>• Pendul</li> <li>• Sprijin pe călcâie</li> <li>• Fandări</li> <li>• Squat</li> <li>• Răsucire</li> <li>• Alergare cugenunchii la piept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura frontală joasă cu piciorul</li> <li>• Lovitură laterală joasă cu piciorul</li> <li>• Pendul</li> <li>• Sprijin pe călcâie</li> <li>• Pas săltat</li> <li>• Foarfeca</li> <li>• Săritura cu răsucire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lovitura frontală înaltă cu piciorul</li> <li>• Lovitura laterală cu piciorul</li> <li>• Forfecă înaltă</li> <li>• Macaraua</li> <li>• Poziție călărie</li> <li>• Sărituri: Salturi cu picioarele apropiate/Depărtate/Lateral/ înainte/înapoi</li> <li>• Macara plutitoare</li> </ul>	<p>8T: Macaraua</p> <p>8T: Lovitura înaltă cu piciorul</p> <p>16T: Săritura cu răsucire</p> <p>Repetarea complexului</p>

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul orelor de educație fizică cu studentele Universității Transilvania, pe parcursul unui semestru (14 săptămâni x 60 min.). Acestea și-au ales din oferta educațională de 11 activități sportive, disciplina natație. Eșantionul a fost de 20 studente, (10 grupa experiment și 10 grupa control). Principala metodă de cercetare a fost experimentul pedagogic longitudinal. Grupa experiment a desfășurat lecții de Aqua System Fitness, iar grupa control a desfășurat lecții normale de natație. Am organizat 2 testări la începutul și la finalul semestrului. Testarea a constat din 4 probe de control:

1. alergare de viteză în apă pe distanța de 10 metri;
2. menținerea la 90° a picioarelor întinse din atârnat la spalier;
3. flotări contra cronometru – număr de repetări în 20s.;
4. 5 sărituri cu genunchii la piept în apă contra cronometru.

Rezultatele obținute la testarea inițială a primei probe, alergare de viteză în apă pe 10 m. au fost următoarele: valorile medii ale grupei experimentale de studente  $8,87 \pm 0,09s.$ , iar abaterea standard de  $0,29 s.$ , în timp ce grupa de control are valorile medii de  $8,78 \pm 0,09s.$  iar abaterea standard de  $0,29s.$  Valoarea testului Student calculat la testarea inițială a fost de  $0,68$  ceea ce ne demonstrează că între cele două grupuri, la începutul experimentului de bază, nu există diferențe semnificative pentru un prag de semnificație  $p > 0,05$  (tabelul 8). La testarea finală media valorilor grupei experimentale este de  $8,23 \pm 0,06s.$ , cu abatere standard  $0,19$  iar valoarea mediei grupei control este de  $8,68 \pm 0,08s$  cu abatere standard de  $0,25$ . Valoarea testului Student calculat la testarea finală este  $4,34$  ceea ce demonstrează că la finalul experimentului există diferențe semnificative între cele două grupuri la un prag de semnificație de 99% pentru  $p < 0,01$ . Față de testarea inițială, la grupa experimentală valorile medii s-au îmbunătățit cu  $0,6 s$  în timp ce la grupa control valorile medii au fost îmbunătățite cu  $0,1 s$  (tabelul 9).

Tabelul nr. 8. Indicatorii statistici pentru probele pregătirii fizice generale TI – studente (n.10)

Nr.	Parametrii	Testare inițială/studente n=10					
		Grupa experiment		Grupa control		Autenticitate	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	t	p		
1.	Alergare de viteză în apă pe 10 m. (sec.)	$8,87 \pm 0,09$	$8,78 \pm 0,09$	0,68	$>0,05$		
2	Contractie izometrica abdominala din atârnat la spalier (sec.)	$4,05 \pm 0,05$	$4,00 \pm 0,03$	0,77	$>0,05$		
3	Flotări (nr. repetări/20 sec.)	$10,2 \pm 0,41$	$10,1 \pm 0,51$	0,15	$>0,05$		
4	5 sărituri cu genunchii la piept în apă contra cronometru (sec.)	$7,03 \pm 0,06$	$7,08 \pm 0,07$	0,52	$>0,05$		

Tabelul nr. 9. Indicatorii statistici pentru probele pregătirii fizice generale TF – studente (n.10)

Nr.	Parametrii	Testare finală/studente n=10					
		Grupa experiment		Grupa control		Autenticitate	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	t	p		
1.	Alergare de viteză în apă pe 10 m. (sec.)	$8,23 \pm 0,06$	$8,68 \pm 0,08$	4,34	$<0,01$		
2	Contractie izometrica abdominala din atârnat la spalier (sec.)	$4,31 \pm 0,02$	$4,10 \pm 0,02$	5,63	$<0,001$		
3	Flotări (nr. repetări/20 sec.)	$13,6 \pm 0,30$	$11 \pm 0,30$	5,98	$<0,001$		
4	5 sărituri cu genunchii la piept în apă contra cronometru (sec.)	$6,34 \pm 0,01$	$7,03 \pm 0,06$	10,3	$<0,001$		

În cadrul testării inițiale la proba - menținerea la 90° a picioarelor întinse din atârnat la spalier - media valorilor grupei experimentale este de  $4,05 \pm 0,05s$  cu abaterea standard de  $0,16 s$

iar pentru grupa control media valorilor este de  $4,0 \pm 0,03s$ . cu abaterea standard de 0,1 s. Coeficientul Student la testarea inițială este de 0,77 ceea ce demonstrează că nu există diferențe semnificative între cele două grupuri la începutul experimentului de bază, corespunzător unui prag de semnificație ( $P > 0,05$ ).

La testarea finală valoarea medie a grupei experimentale este de  $4,31 \pm 0,02s$ . și abaterea standard de 0,08s. iar la grupa control valoarea medie este de  $4,10 \pm 0,02s$ . și abaterea standard de 0,09s. Valoarea testului Student constituie la testarea finală o valoare de 5,63 fapt ce demonstrează că între cele două grupuri există diferențe semnificative de 99,9% la sfârșitul experimentului de bază, pentru un prag de semnificație de  $P < 0,001$ . Valorile medii ale grupei experimentale la testarea finală au crescut față de testarea inițială cu 0,26 s. iar ale grupei control cu 0,10 s (tabelele 8 și 9).

Media valorilor pentru grupa experimentală la proba a treia – flotări - la testarea inițială este de  $10,2 \pm 0,41$  repetări cu o abatere standard de 0,29 repetări și o medie a valorilor de  $10,10 \pm 0,51$  repetări la grupa control, cu o abatere standard de 1,62 repetări. Testul Student calculat la testarea inițială are valoarea de 0,15 fapt ce demonstrează că nu există diferențe semnificative pentru cele două grupuri pentru un prag de semnificație de  $P > 0,05$ . La testarea finală media valorilor pentru grupa experimentală este de  $13,6 \pm 0,30$  repetări cu o abatere standard de 0,97 repetări iar la grupa control valoarea medie este de  $11 \pm 0,30$  repetări cu o abatere standard de 0,97 repetări. Testul Student calculat la testarea finală are valoarea de 5,98 fapt ce demonstrează că între cele două grupuri există diferențe semnificative de 99,9%, pentru un prag de semnificație de  $P < 0,001$ . Față de testarea inițială și testarea finală grupa experimentală are un progres de 3,4 repetări iar grupa control a înregistrat un progres de aproape 1 repetare (tabelele 8 și 9).

Media valorilor pentru testarea inițială la proba - 5 sărituri cu genunchii la piept în apă contra cronometru - aduce pentru grupa experimentală o valoare de  $7,03 \pm 0,06s$ . cu abatere standard de 0,21s. iar grupa control o valoare medie de  $7,84 \pm 0,07s$ . cu abatere de 0,22s. Testul Student calculat indică o valoare de 0,15 fapt ce demonstrează că între cele două grupuri nu există diferențe semnificative la începutul experimentului de bază, pentru un prag de semnificație de  $P > 0,05$ . La testarea finală pentru grupa experimentală media valorilor la această probă este de  $6,34 \pm 0,01$  iar abaterea standard de 0,05s. și pentru grupa control valoarea medie este de 7,03s. cu o abatere standard de 0,2s. Testul Student calculat la testarea finală indică o valoare de 10,3 fapt ce demonstrează că între cele două grupuri există diferențe semnificative de 99,9%, în ceea ce privește media rezultatelor pentru un prag de semnificație de  $P < 0,001$ . Față de testarea inițială grupa experimentală are un progres la testarea finală de 0,27s. iar grupa de control a înregistrat un progres de 0,05s. (tabelele. 8 și 9).

Principalele concluzii desprinse în urma cercetării au fost sintetizate în pozitive și negative pentru a permite trasarea de direcții viitoare de cercetare:

*Avantaje și beneficii ale fitness-ului în apă:*

- mișcarea în apă are ca rezultat o relaxare eficientă a coloanei vertebrale și a diverselor articulații, tonifiind tendoanele, ligamentele și mușchii fără să existe riscul supraîncărcării mușchilor sau traumatizării diverselor aparate articulare;
- mișcarea în apă va avea ca rezultat o tonifiere a musculaturii fără a provoca în schimb, hipertrofia musculară;
- opunând o rezistență la înaintare mult mai mare decât rezistența la aer, apa va permite utilizarea în mod armonios, echilibrat și semnificativ a întregii musculaturi a gambelor și a trunchiului, cu respectiva îmbunătățire a eficienței aparatului cardio-vascular;

- datorită reorganizării și readaptării schemelor motorii la densitatea apei, orice exercițiu care se efectuează în apă va îmbunătăți sensibilitatea proprioceptivă și echilibrul;
- în apă se pot corecta mult mai ușor și cu eficiență mai mare defectele de poziție;
- nu există aceleași simptome de oboseală înregistrate ca în cazul activității pe uscat;
- nu se acumulează acid lactic în mușchi datorită intensității medii a efortului;
- în apă se va menține mai mult temperatura corpului;
- efectele antrenamentului vor fi mai rapide față de activitatea pe uscat;
- masajul continuu al apei va duce la o îmbunătățire a circulației sanguine și limfatice;
- beneficii psihomotorii: crează o senzație de control și de satisfacție personală produsă de antrenament, îmbunătățind cunoașterea kinestezică;
- beneficii psihico-fizice: senzația fizică de bine indusă de mișcarea în apă induce și o senzație de relaxare și o stare mentală pozitivă.

*Aspectele negative ale activității în apă:*

- la o temperatură a apei sub 28 grade, va apărea vasoconstricția cu o posibilă senzație de frig și cu consum crescut în energogeneză;
- varietățile de mișcări și cele coregrafice oferite de apă sunt limitate în comparație cu cele efectuate pe uscat;
- dificultate crescută în execuție datorită densității apei.

*Parametrii fundamentali ai gimnastiei în apă*

Sunt aceia pe care noi îi considerăm importanți și pe care îi luăm mereu în considerare, în scopul defășurării unei activități care să ducă la obținerea obiectivelor prevăzute, fără să ne asumăm niciun risc în ceea ce privește o execuție greșită de către elevi, situație care ar compromite efectele exercițiilor propuse.

În special luăm în considerare următorii parametri:

- poziționarea, transpusă prin poziția corectă de adoptat pe durata efectuării exercițiilor;
- adâncimea apei, în funcție de care vom modifica dispunerea elevilor în piscină;
- temperatura apei, factor de primă importanță în sectorul de recuperare, având importanță sporită și în cadrul fitness-ului;
- tipul mișcării, direcția, amplitudinea acesteia și viteza de execuție subordonată unui ritm muzical.

O altă preocupare importantă a constat în elaborarea unui material didactic modern și util pentru predarea natației în cadrul educației fizice școlare, concretizat în lucrarea ” **Propunere de programă școlară pentru disciplina Educație Fizică cu teme din natație de la clasele 0 – XII**” coordonator **Enoiu R.S** (2015).

Natația este astăzi disciplina sportivă cu o mare arie de răspândire în întreaga lume. Datorită dinamismului, spectaculozității și calităților pe care le dezvoltă, ea se bucură și la noi în țară de o largă popularitate, numărul practicantilor fiind într-o continuă creștere atât în timpul liber cât și la nivelul unităților de performanță. Această dimensiune modernă, integrată, a educației fizice tradiționale, a condus la realizarea unei trăsături de simbioză între educația fizică și educația sportivă, aceasta din urmă reprezentând în esență utilizarea sporturilor și jocurilor sportive nu numai pentru realizarea obiectivelor sportului de performanță și de masă, ci și pentru realizarea obiectivelor și funcțiilor educației fizice. Această fuziune a avut ca efect pozitiv și inițierea copiilor în practicarea natației, a determinat încadrarea educației fizice printre activitățile care contribuie la cultura și educația sportivă a copiilor. În acest sens natația poate fi

considerată mijloc nu numai al educației sportive, ci și unul dintre mijloacele tipice ale educației fizice moderne, el contribuind la integrarea socială a copiilor și la pregătirea lor multilaterală. Considerată sub acest aspect educațional, natația contribuie la realizarea funcțiilor educației sportive (funcție sanogenă, întărirea sănătății) dezvoltarea și educarea calității motrice și psihice, la dezvoltarea fizică normală, precum și a capacităților de autoorganizare și autoconducere (Enoiu R, 2015, pg. 3).

Procesul de educație fizică și sport se realizează cu o serie de mijloace a căror aplicare are două rezultate:

- unul de ordin general, care constă în realizarea unei dezvoltări fizice armonioase, pe plan morfo-funcțional și în același timp, optim din punct de vedere calitativ și cantitativ;
- rezultatul al doilea se referă la bogăția schemelor motrice stocate în memoria fiecărui copil, scheme motrice care reflectă concret mijloacele utilizate în procesul instructiv-educativ.

Majoritatea acestor scheme motrice reprezintă o aplicativitate directă în procesul de adaptare și integrare a omului la mediu, deci la viața de zi cu zi. Înotul reprezintă unul din mijloacele deosebite de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului.

Locul său în ierarhia mijloacelor educației fizice va depinde de utilitatea și rezultatele care decurg din aplicarea sa ca mijloc educativ.

Din punct de vedere teoretic, lucrarea încearcă să răspundă cerințelor educației fizice la nivel de copii și adolescenți, să aducă un aport la crearea unui model de programă pentru elevii claselor 0 - XII, la optimizarea, raționalizarea și dozarea principalelor mijloace fizice și tehnice folosite și în pregătirea sportivilor de performanță.

Din punct de vedere practic, lucrarea încearcă să fie de ajutor profesorilor de educație fizică implicați în predarea natației, în ciclurile primar, gimnazial și liceal, reprezentând un instrument de lucru concret, ușor de adaptat condițiilor particulare la fiecare unitate școlară, în încercarea de a oferi o posibilitate în plus de efectuare a lecțiilor de educație fizică prin mijloace atractive și sănătoase.

Gradul de noutate al lucrării constă în modul de structurare a conținutului predării natației de la clasa 0 până la clasa a XII în cicluri structurate pe pachete de câte 12 lecții.

Predarea natației la clasa 0 (zero sau pregătitoare) reprezintă o noutate absolută în aria publicistică din România, iar planurile pentru cele 12 lecții destinate fiecărui an școlar sunt astfel concepute încât să se încadreze în cerințele metodologice moderne ale educației fizice școlare, cât și în cele de predare a natației.

Conținuturile sunt diversificate, moderne și adaptate obiectivelor lecției, reprezentând repere practice pentru diferențierea predării natației pe fiecare clasă din ciclul primar, gimnazial și liceal. Metodologia utilizată este actuală, folosindu-se materiale și instalații didactice moderne, iar conținutul este dozat în funcție de cerințele curriculumului, de particularitățile de vârstă și de obiectivele lecției de natație.

În lucrarea *"Importanța jocurilor de mișcare în inițierea în natație"*, autor **Enoiu R.S.** (2016) am urmărit modul în care jocurile dinamice alături de mijloacele de acționare clasice vor contribui la optimizarea inițierii în înot a copiilor din clasa pregătitoare (6 ani).

Specificul instruirii în natație, determinat în principal de desfășurarea unei activități organizate cu copiii într-un mediu cu totul neobișnuit, apa, precum și particularitățile pe care le implică dezvoltarea fizică și psihică a copiilor, impun o atenție deosebită asupra modului în care profesorul, antrenorul sau instructorul selecționează exercițiile, conduce și desfășoară lecția de

natație.

Înotul solicită o bună condiție fizică, o tehnică superioară, corectă și anumite trăsături moral-volitive precum stăpânirea de sine, curajul, perseverența etc., toate realizându-se prin respectarea regulilor fizice de bază adaptate mediului de desfășurare (Bădău A. și colab. 2016, pg. 14).

În conformitate cu principiul participării conștiente și active inițierea în natație presupune existența unei atitudini conștiente a copiilor față de procesul de instruire, învingând frica de apă, care reprezintă un factor limitator în învățarea tehnicii.

În conformitate cu particularitățile fizice și psihice ale preșcolarilor, specialiștii domeniului recomandă ca în lecția de înot să introducem multe jocuri dinamice adaptate mediului acvatic care se pot executa atât pe uscat contribuind la pregătirea organismului, cât și în apă. Jocurile cu caracter de întrecere vor viza acomodarea cu apa și executarea unor forme variate a elementelor de tehnică specifică procedeelelor de înot.

Ervilha și colab. (2001, pg. 292), susțin că există o preocupare tot mai mare în înțelegerea comportamentului sistemelor biologice umane în mediul acvatic, deoarece conceperea de exerciții și programe în acest mediu este în creștere. Astfel, devine importantă înțelegerea influențelor proprietăților fizice ale mediului acvatic în timpul efectuării exercițiilor fizice și adaptările fiziologice care stau la baza acestora.

Referindu-se la capacitatea motrică și funcțională, ca urmare a studiilor realizate, beneficiile identificate au vizat îmbunătățirea capacității cardio-respiratorii și a compoziției corporale, precum și dezvoltarea calităților motrice forța și suplețea (Bădău D. și colab. 2015, Bădău A. și colab. 2015; Takedhima N., și colab., 2002).

În ceea ce privește modificările fiziologice s-a observat de către mai mulți cercetători că după un program de antrenament acvatic, ritmul cardiac în repaus a scăzut, păstrând în același timp o valoare a tensiunii arteriale neschimbate (Bădău A. și colab. 2011; Broman G. și colab. 2006, Bocalini D.S. și colab. 2008).

Pentru o proiectare eficientă a lecțiilor din cadrul activităților fizice acvatice, principalele variabile ce influențează direct elaborarea acestora sunt: „pozițiile corporale, direcțiile de deplasare, dinamica mișcării, mărimea eforului, caracteristicile piscinei, măiestria specialistului, obiectele și materialele, senzațiile și emoțiile, mobilitatea segmentară”, la care am mai adauga noi, caracteristicile fiziologice, motrice și somatice ale subiecților și temperatura apei (Bădău A. și colab., 2016, pg. 47).

Creșterea complexității exercițiului fizic prin implicarea mai multor segmente corporale, poate provoca o creștere semnificativă în răspunsurile exercitate, explicate prin lucrul mecanic efectuat, crește forța de mișcare a brațelor și prin urmare percepția subiectivă la efort (Yu, E. și colab., 1994, citat de Teixeira G. și colab., 2010, pg.27). Prin numărul de mușchi activi implicați în mișcare, prin solicitări metabolice și prin creșterea frecvenței cardiace, creșterea complexității exercițiului fizic necesită o mai mare nevoie de oxigen și de substanțe nutritive (Barbosa T.M. și colab. 2009, citați de Teixeira G. și colab., 2010, pg. 27).

În cadrul activităților fizice acvatice, deprinderile motrice specifice necesită un timp mai mare de execuție, deoarece efectuarea mișcărilor solicită permanent reechilibrarea corpului, învingerea forțelor mediului și o permanentă adaptare la un mediu instabil (Bădău A și colab. 2016, pg. 12.)

Scopul cercetării a vizat identificarea mijloacelor de acționare din categoria jocurilor dinamice adaptabile mediului acvatic în vederea optimizării procesului de inițiere în natație și a



dezvoltării capacității motrice a preșcolarilor.

Ipoteza lucrării a pornit de la presupunerea că utilizarea jocurilor specifice natației în cadrul procesului de inițiere a copiilor preșcolari, va duce la creșterea eficienței acomodării cu apa și la dezvoltarea capacității de mișcare în apă.

Cercetarea s-a desfășurat în perioada martie - iunie 2016 la Bazinul Olimpic Brașov. Cercetarea a inclus două grupe a câte 12 subiecți cu vârsta de 6 ani. Împărțirea copiilor pe grupe a fost aleatorie. Componenții grupelor erau la prima inițiere în natație.

Asupra grupei experiment a fost aplicat un program integrat de mijloace clasice și de jocuri dinamice acvatice în vederea inițierii în natație și a învățării a două procedee de înot. Grupa de control a urmat un program bazat pe mijloace clasice de inițiere în natație fără jocuri dinamice acvatice. Ambele grupe au urmat un program format din cicluri de 12 lecții a câte 90 de minute per lecție, o dată pe săptămână. Testele antropometrice și morfologice au fost aplicate la începutul cercetării iar cele de aptitudini specifice după programul de inițiere impus.

Probele antropometrice și morfologice au vizat aspectul corporal general, segmentar (conformație și armonie) și starea de sănătate.

- *Statura*. Statura, talia sau înălțimea este valoarea antropometrică în raport cu care se interpretează toți ceilalți indici. Se măsoară în poziția stând, cu călcăiele, fesele și omoplații lipiți de perete, bărbia în piept astfel încât marginea superioară a conductului auditiv extern și unghiul extern al ochiului să se gasească pe orizontală.
- *Starea de nutriție*. Starea de nutriție reflectă starea de sănătate a subiectului și modul în care aportul alimentar corespunde cheltuielilor energetice. Greutatea se măsoară dimineața, înainte de masă, subiectul fiind dezbrăcat.
- *Perimetrul toracic*. Se măsoară cu banda metrică, plasată dorsal sub unghiul inferior al omoplaților și în anterior sub areola mamară. Se înregistrează valorile în inspirație și expirație profundă forțată.
- *Perimetrul cranian*. Este un parametru de apreciat atunci când se face bilanțul creșterii și dezvoltării somatice. El se măsoară cu panglica metrică la nivelul boselor frontale și al protuberanței occipitale.
- *Evaluarea deficiențelor fizice*. Această evaluare constă în examinarea vizuală a subiectului vedere anterioară, laterală și dorsală, permițând stabilirea atitudinii sau ținutei subiectului, a stării de nutriție globală, a dezvoltării musculaturii (forma, volumul, repartitia, simetria sau dizarmonia acesteia), a prezenței și a formei de repartitie a țesutului adipos și a deficiențelor fizice.

Probele tehnice au fost complexe și au vizat mai multe aptitudini specifice și adaptate inițierii în natație a preșcolarilor.

- *Capacitatea de scufundare*. Această probă este importantă deoarece scufundarea contribuie la realizarea sentimentului de siguranță în apă. Copiii au învățat să se miște și să se orienteze în apă, au realizat efectele presiunii acesteia, constatând că se ridică la suprafață. Obişnuiți cu poziția verticală a corpului pe uscat aceștia au experimentat un element nou în apă-poziția orizontală. Datorită faptului că în general copiii își rețin reflex inspirația la scufundare, se produce o excitație a aparatului respirator, o presiune asupra plămânilor, ce i-a obligat să iasă la suprafață și să respire. Copiii au fost învățați să-și țină respirația și să elimine aerul treptat. În același timp, ei au fost obișnuiți să deschidă ochii sub apă. Proba constă în culegerea a patru inele de pe fundul bazinului, în apă adâncă până la gât. Inelele s-au aflat la distanță de 0,5 m unul de celalalt.

- *Distanța parcursă de copii în alunecare pe piept și pe spate.* Se știe că greutatea specifică a corpului omenesc, în cazul în care plămâni sunt plini cu aer, este mai mică decât a apei. Astfel corpul plutește fără a efectua nicio mișcare. Copiii, datorită faptului că au scheletul foarte ușor, plutesc pe suprafața apei chiar și atunci când, prin expirație și-au golit plămâni de aer. Proba constă în împingere cu picioarele în peretele bazinului și alunecare pe piept, apoi și pe spate, într-o apă adâncă până la gât, măsurând distanța parcursă în alunecare. Pentru a se stabili performanța se va măsura distanța de la peretele bazinului până la tălpile picioarelor, astfel ca înălțimea corpului să nu influențeze aprecierea distanței alunecate.
- *Înălțimea de la care se execută săritura în picioare în apă adâncă.* Săriturile permit copiilor să simtă efectul presiunii apei asupra corpului. Deasemenea, ele contribuie la dezvoltarea curajului, a hotărârii în acțiuni și a calităților moral-volitivă în general. Nivelul de învățare a acestei aptitudini specifice a fost testat prin înălțimea de la care s-a efectuat săritura în picioare în apă adâncă.
- *Distanța parcursă de copii efectuând mișcări de picioare craul pe piept și pe spate.* Scopul înotului îl constituie formarea capacității de deplasare prin apă, rapid, sigur și pe o distanță cât mai lungă. Mișcările de picioare sunt primele care se învață pentru a se pune bazele însușirii procedeeleor. Proba constă în parcurgerea unei distanțe cât mai lungi efectuând doar mișcări de picioare craul. Este la alegerea copiilor dacă pentru desfășurarea probei folosesc ca material ajutător, pluta.
- *Efectuarea unor cicluri de respirații.* În înot respirația deține un rol deosebit de important și de aceea se acordă o atenție specială însușirii ei corecte. Cea mai mare dificultate o prezintă expirația în apă, cu toate că presiunea apei exercitată asupra toracelui, ajută înotătorul să elimine aerul. În inspirație, presiunea apei opune rezistență dilatării cutiei toracice și solicită musculatura abdominală. Această probă constă în efectuarea unor cicluri de respirații. Un ciclu este format din inspirație și expirație. Obiectivul este constituit din efectuarea a opt cicluri de respirație.
- *Numărul de procedee însușite.* În prima etapă a inițierii în natație, nu se pune accent pe corectitudinea cu care se efectuează procedeele de înot și de aceea, în cadrul acestei probe se va evalua numărul de procedee pe care copilul și le-a însușit. El va parcurge câte 10m în fiecare procedeu cunoscut.

### Rezultatele cercetării

Tabelul nr.10. Rezultatele măsurătorilor somatice ale grupei control

Inițialele	Inălțime (m)	Greutate (kg)	Perimetrul toracic (cm)	Perimetrul cranian (cm)	Deficiențe fizice
A.B.	125	30	68	56	nu
B.B.	112	17	53	53	asimetria umerilor
C.S.	123,7	22	59	53	nu
M.E.	123,2	23,5	61	53	nu
N.S.	123,2	23,5	61	53	nu
U.Fl.	122,5	23	60	52	omoplați desprinși
C.D.	119,8	20,5	59	52	hiperextensie pronunțată brațe
C.L.	117,5	21	58	50	nu
D.E.	121	20	53	50	nu
R.D.	120,8	28	63	52	asimetria umerilor
C.C.	105	16	53	50	nu
H.I.	130	30	64	55	picioar în valg

Tabelul nr. 11. Rezultatele măsurătorilor somatice ale grupei experiment

Inițialele	Înălțime (m)	Greutate (kg)	Perimetrul toracic (cm)	Perimetrul cranian (cm)	Deficiențe fizice
B.N.	127,5	25	60	52	nu
G.I	117,5	21	57	52	picior plat
G.D.	119	21	60	51	nu
K.B.	122	24	61	52	nu
M.T.	127	25	62	53	nu
M.D.	124	30	65	52	asimetria umerilor
S.I.	122,4	23	60	52	nu
S.A.	120,9	23	60	52	nu
C.A.	118	20,5	59	51	nu
D. A.	119,1	31	73	51	atitudine cifotică
H.N.	111	17,5	55	49	nu
S.A.	114,5	19,5	55	49	picior plat

Tabelul nr.12. Centralizarea valorilor medii la măsurătorile somatice

Grupele	Înălțime (m)	Greutate (kg)	Perimetrul toracic (cm)	Perimetrul cranian (cm)
Grupa control	758.3	73.50	59.33	52.42
Grupa experiment	661.7	66.50	60.58	51.33
Diferența X dintre grupe	96.6	7	-1.25	1.09
P value (two tailed)	0.0019	0.0113	< 0.0001	< 0.0001

Pragul de semnificatie  $\alpha=0.05$ 

Tabelul nr. 13. Rezultatele testelor tehnice ale grupei de control

Inițialele	Numărul nelelor culese de pe fundul bazinului	Distanța parcursă prin alunecare pe piept/pe spate	Distanța parcursă prin alunecare pe piept/pe spate	Înălțimea de la care au efectuat săritura	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe piept/pe spate	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe piept/pe spate	Numărul de cicluri de respirații efectuate	Procedeele de înot în care a parcurs distanța de 10m
A.B.	1	1,50 m	1,70 m	10cm	21 m	34 m	2	-craul /spate
B.B.	2	1,25 m	0 m	10cm	15 m	47 m	1	-craul
C.S.	4	4 m	3,9 m	50 cm	50 m	50 m	8	-craul /spate
M.E.	2	2,10 m	2,25 m	10 cm	43 m	40 m	8	-craul /spate
N.S.	0	2,05 m	2,30 m	5 cm	45 m	38 m	5	-craul
U.Fl.	0	2,35 m	2,75 m	5 cm	50 m	50 m	3	-craul /spate
C.D.	1	4 m	4,05 m	100 cm	40 m	20 m	4	-craul /spate
C.L.	0	3,5 m	0 m	5 cm	35 m	0 m	4	-craul
D.E.	0	1,60 m	0 m	0 cm	29 m	26 m	0	-craul
R.D.	0	2,7 m	3,2 m	10 cm	33 m	35 m	2	-craul /spate
C.C.	4	4,3 m	4,40 m	50 cm	50 m	50 m	8	-craul /spate
H.I.	0	3,15 m	0 m	0 cm	35 m	22 m	1	- craul

Tabelul nr.14. Rezultatele testelor tehnice ale grupei experiment

Inițialele	Numărul inelelor culese de pe fundul bazinului	Distanța parcursă prin alunecare pe piept	Distanța parcursă prin alunecare pe spate	Înălțimea de la care au efectuat săritura	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe piept	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe spate	Numărul de cicluri de respirații efectuate	Procedeele de înot în care a parcurs distanța de 10m
B.N.	4	3,6 m	3,5 m	100 cm	30 m	18 m	8	-craul /spate
G.I	3	3,8 m	3,4 m	100 cm	25 m	20 m	8	-craul /spate
G.D.	4	4,5 m	4,5 m	100 cm	50 m	50 m	8	-craul/ spate
K.B.	4	3,9 m	2,5 m	100 cm	20 m	21 m	8	-spate
M.T.	4	4,6 m	4,2 m	100 cm	40 m	35 m	6	-spate
M.D.	4	3,25 m	3 m	100 cm	32 m	26 m	8	-craul /spate
S.I.	4	4 m	3,80 m	100 cm	18 m	12 m	7	-craul /spate
S.A.	4	4,3 m	4,15 m	100 cm	42 m	35 m	8	-craul/spate
C.A.	4	2,8 m	3,05 m	100 cm	47 m	35 m	8	-craul/ spate
D. A.	4	4,6 m	4,25 m	100 cm	50 m	50 m	8	-craul/ spate
H.N.	4	2,5 m	2,3 m	50 cm	15 m	12 m	5	-craul
S.A.	4	4 m	3,9 m	100 cm	27 m	28 m	7	-craul /spate

Tabelul nr.15. Centralizarea rezultatelor valorilor medii obținute la probele tehnice

Indicatori	Numărul inelelor culese de pe fundul bazinului	Distanța parcursă prin alunecare pe piept	Distanța parcursă prin alunecare pe spate	Înălțimea de la care au efectuat săritura	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe piept	Distanța parcursă prin mișcări de picioare craul pe spate	Numărul de cicluri de respirații efectuate
Grupa control	1.166	2.625 m	2.045 m	21,250 cm	37.166 m	34,333 m	3,833
Grupa experiment	3.916	3.820 m	3.545 m	95.833 cm	33.000 m	28,500 m	7.416
Diferența X dintre grupe	2,750	1,195 m	1,500 m	74,583 cm	-4,166 m	5,833 m	3,583
P value (two tailed)	0.0228	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001	< 0.0001

Pragul de semnificație  $\alpha=0.05$

În urma desfășurării experimentului, la testarea finală am observat următoarele rezultate. Deficiențele care au fost depistate cu ocazia examenului antropometric au fost în general următoarele: asimetria umerilor, omoplați desprinși, brațe prea scurte sau în hiperextensie pronunțată, devieri ale coloanei vertebrale în plan sagital-atitudini cifotice și lordotice, picioare în valg, picior plat.

La prima probă, care a constat în culegerea a patru inele de pe fundul bazinului, grupa de control a obținut o medie de 1,166 inele aduse la suprafață în comparație cu grupa experiment, care a obținut o medie de 3, 916 inele aduse la suprafață în urma scufundării. S-a constatat că preșcolarii care au fost inițiați în natație prin intermediul jocului, nu au întâmpinat probleme în a se scufunda și a se orienta în apă, în timp ce majoritatea componentelor grupei de control au ezitat să se scufunde sau au cules un singur inel de pe fundul bazinului. Astfel, prin intermediul jocului s-a înlăturat bariera care producea teama de a se scufunda. Implicându-se în joc, copiii nu au conștientizat acțiunea pe care o desfășoară, nu au avut teamă și au participat activ, atingând astfel scopurile propuse.

La efectuarea celei de a doua probe, grupa de control a obținut o medie de 2,625m. în comparație cu grupa experiment care a obținut o medie de 3,820m, la alunecarea pe piept. La proba de alunecare pe spate, grupa de control a obținut o medie de 2,0458m. în comparație cu grupa experiment care a obținut media de 3,5458m. S-a remarcat faptul că ambele grupe au parcurs o distanță mai mare în alunecare pe piept.

La efectuarea probei care a constat în efectuarea săriturilor de la o înălțime cât mai mare, grupa de control a obținut o medie de 21.21 cm în comparație cu membrii grupei experiment, care au sărit de la o înălțime medie de 95.83cm. Un singur copil din grupa experimentală nu a sărit de la înălțimea de 1m, în timp ce doar un copil din grupa de control a sărit de la această înălțime. Pentru a efectua sărituri de la înălțimea de un metru, copiii au dat dovadă de curaj, hotărâre și calități moral-volitive bine dezvoltate. Considerăm că este un rezultat foarte bun al preșcolarilor care au fost inițiați în natație prin metoda jocului, deoarece în această primă etapă a inițierii, accentul se pune pe înlăturarea fricii de apă, pe folosirea factorilor care contribuie la întărirea sănătății și la dezvoltarea fizică a copiilor și nu în ultimul rând, pe pregătirea pentru învățarea tehnicii propriu-zise.

La a patra probă, grupa de control a obținut o medie de 37,1666m la efectuarea mișcării de picioare craul pe piept și de 34,333m la efectuarea mișcării de picioare craul pe spate, în comparație cu grupa experiment, care a obținut o medie de 33m la efectuarea mișcării de picioare craul pe piept și de 28,5m la efectuarea mișcării de picioare craul pe spate. Aceasta a fost singura probă în care grupa de control a obținut performanțe superioare comparativ cu cele ale grupei experimentale. Considerăm că acest lucru se datorează faptului că în inițierea prin metoda clasică s-a insistat mai mult asupra parcurgerii unor distanțe cât mai mari, în timp ce prin metoda

jocului s-a urmărit acomodarea cu apa și formarea capacității de mișcare în apă.

La cea de a cincea proba, care a constat în efectuarea unor cicluri de respirație, grupa de control a obținut o medie de 3,833 respirații, în timp ce grupa experiment a obținut o medie a respirațiilor de 7,4166. Diferența dintre cele două grupe este majoră la această probă. Preșcolarii din grupa experiment au folosit respirația și în cadrul jocurilor în care principalele teme erau scufundarea sau săriturile. Ultima probă de control a constat în parcurgerea distanței de 10 metri înotând procedeele cunoscute. Din grupa de control, 11 subiecți au înotat craul și 7 au înotat spate, în timp ce din grupa experiment 10 copii au înotat craul și 11 au înotat spate. Majoritatea copiilor din cele două grupe au înotat ambele procedee confirmând faptul că și acest obiectiv al inițierii în natație a fost atins.

*Concluzii desprinse în urma desfășurării cercetării:*

- capacitatea de scufundare s-a ameliorat simțitor la componenții grupei experimentale contribuind astfel la realizarea sentimentului de siguranță în apă;
- acomodarea cu apa a subiecților preșcolari din grupa experimentală s-a realizat mai rapid, mai plăcut și mai eficient decât cea a subiecților inițiați în natație prin programul clasic;
- învățarea respirației în cadrul ciclului de inițiere s-a realizat mai ușor în cazul componenților grupei experimentale și de asemenea, mult mai corect;
- înălțimea de la care au efectuat săriturile în apă a fost considerabil mai mare în cazul membrilor grupei de control, dovedind astfel faptul că prin intermediul jocurilor ei și-au dezvoltat calitățile moral-volitive;
- numărul copiilor care au înotat ambele procedee a fost mai mare în cadrul grupei experimentale.

**Concluzii finale ale activității științifice privind optimizarea antrenamentului sportiv**

În concordanță cu tendințele naționale și internaționale ale antrenamentului sportiv, cercetările noastre se încadrează în contextele actuale și vizează aspectele de noutate și modernitate în vederea optimizării performanțelor sportive și a excelenței în diferite ramuri sportive.

Analiza performanței, poate fi descrisă ca procesul de înregistrare, prelucrare și interpretare a evenimentelor formative și/sau competiționale sportive. Cercetarea științifică evaluează modul în care antrenorii utilizează exercițiul fizic, efortul, instrumentele și materialele didactice, provocările și obstacolele etc. într-o largă varietate de sporturi. Cercetarea modernă utilizează tehnologii cu o gamă largă de camere, programe de calculator și aplicații pentru telefoane inteligente ceea ce facilitează culegerea și analizarea în timp real a datelor și implicit optimizarea procesului de pregătire, precum și de monitorizare a activității sportivilor.

Pe baza experienței acumulate prin derularea cercetărilor realizate, activitatea viitoare va fi focalizată pe identificarea impactului interdisciplinar asupra performanței sportive și pe optimizarea procesului specializat de pregătire.

Experiențele științifice și practice fundamentate pe baza cunoștințele teoretice din domeniul sportului în general, și a antrenamentului sportiv în particular, ne-a permis conturarea unor concluzii pertinente, în vederea optimizării procesului de pregătire pe baza legilor, principiilor și metodelor moderne ce guvernează pregătirea pentru atingerea performanței sportive.

Cercetările realizate ne-au oferit posibilitatea identificării și a conturării relațiilor dintre componentele specifice antrenamentului și factorii de condiționare interdisciplinari. Eficientizarea pregătirii și a performanțelor în sportul de performanță, la toate nivelele de

pregătire, este rezultatul integrat al metodologiilor utilizate, și a factorilor de ordin psihic, personal și social.

Tehnicile de antrenament bazate pe cele mai recente cercetări facilitează creșterea potențialului fizic și al nivelului de tehnicitate al sportivilor, ca rezultat al interrelațiilor dintre cele 3 nivele de pregătire: de performanță, personalizat și al serviciilor educaționale pentru a răspunde la nevoile comunității sportive.

Cercetările în domeniul antrenamentului sportiv se focusează pe identificarea deficiențelor în pregătire, în vederea asigurării unui mentorat pentru o carieră sportivă de succes. Evaluările complexe fizice, biomecanice, genetice, pe componentele antrenamentului, psihice, sociale, nutriționale, etc. prin utilizarea tehnologiilor de ultimă generație, reprezintă o preocupare permanentă a specialiștilor în vederea optimizării activității și a îndeplinirii obiectivelor de performanță, precum și pentru a reduce riscul accidentărilor și a preveni supraantrenamentul.

Rezultatele cercetărilor noastre, diseminate în cadrul manifestărilor științifice și în jurnale indexate în principalele baze de date internaționale, au contribuit la afirmarea și conturarea dimensiunii activităților specifice antrenamentului sportiv și la familiarizarea cu noile direcții și contexte de dezvoltare internaționale specifice domeniului nostru, în acord cu direcțiile personale de cercetare.

Impactul cercetărilor personale și a celor din cadrul echipei de cercetare, este evidențiat prin citarea rezultatelor cercetărilor realizate în articole indexate în bazele de date internaționale și în cărțile și tezele de doctorat ale unor specialiști români și străini.

### ***1.5. Activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman***

Preocupările mele în domeniul educației fizice și al activităților recreative pentru promovarea unui stil de viață activ sunt îndelungate și vizează conexiunea sferei științifice cu cea practică. În acest sens optimizarea activităților de educație fizică și cele recreative outdoor m-au determinat să abordez această tematică cu precadere pentru că actualitatea ei se înscrie în tendințele moderne europene din domeniu.

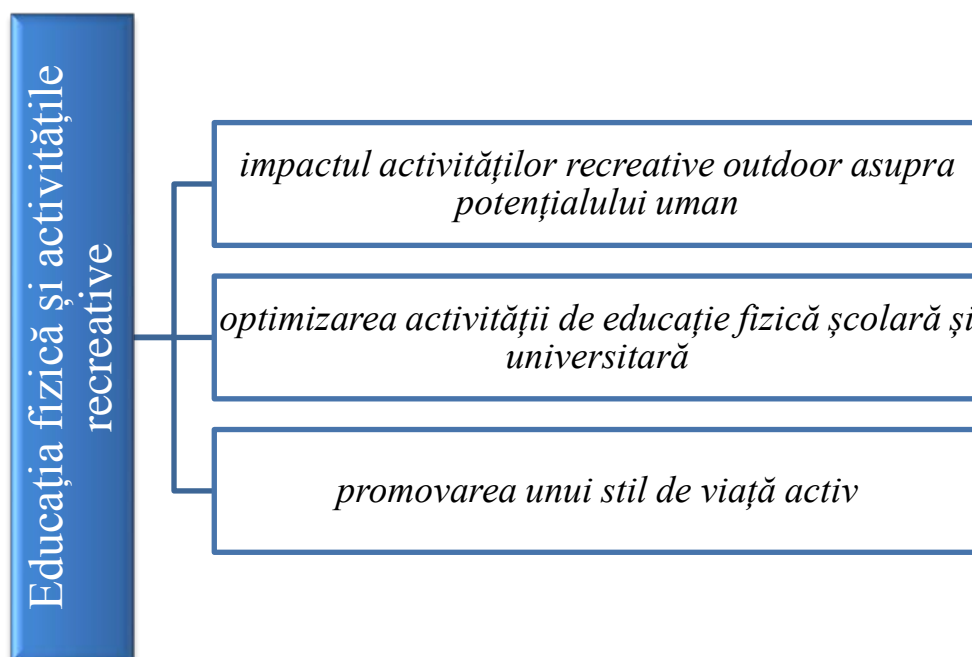


Figura 7. Abordările de cercetare științifică privind educația fizică și activitățile recreative

Modelul European al sportului pentru toți include obiective sociale și culturale grupate în cinci componente: educative function, public health function, social function, cultural function, recreational function.

”Recreerea este o parte esențială a vieții umane care include multe forme diferite, care sunt modelate în mod natural de interesele individuale, în funcție de construcția socială din jur. (Bruce C. D., 1995). Activitățile recreative pot fi comunale sau solitare, active sau pasive, în aer liber sau în interior, sănătoase sau dăunătoare și utile pentru societate sau. O secțiune importantă a activităților de agrement sunt desemnate ca hobby-uri, care sunt activități realizate pentru plăcere, în mod regulat. O listă a activităților tipice ar putea fi foarte mare, incluzând cele mai multe activități umane, de exemplu lectura, redarea sau ascultarea muzicii, vizionarea de filme sau TV, grădinaritul, vânătoarea, sportul, studiile și călătoriile. Anumite activități recreative pot viola normele și legile sociale, în această categorie intrând jocurile de noroc, consumul de droguri, turismul de agrement în zone interzise sau activitățile de braconaj” (<https://en.wikipedia.org/wiki/Recreation>).

Strategiile incoerente destinate promovării unui stil de viață activ, plasează România pe prima poziție din Europa la obezitatea infantilă iar ultimele evaluări relevă rezultate în scădere accelerată privind capacitatea motorie a studenților. Motivația și optica studenților pentru practicarea sistematică a activităților fizice ar trebui să devină prioritare și să insufle o altă mentalitate tinerei generații (Bădău D. și colab. 2012).

Educația de tip outdoor include experiențe în aer liber, concepute pentru a îndeplini obiectivele proprii multor domenii și a apărut și s-a dezvoltat ca un context favorabil învățării. Educația experiențială manifestată prin educația outdoor și de aventură, este considerată o metodă de utilizare a experiențelor reale de viață pentru a atinge obiectivele de învățare (Adkins, C.; Bora S., 2002).

Astfel, am elaborat și publicat în colaborare cu alți specialiști din domeniul activităților motrice, următoarele articole științifice prin care am dorit să conturăm cât mai complex topicul abordat:

- Moldovan E., **Enoiu R.S.** (2014) - *Study regarding the social- affective maturity degree through outdoor education activities*; Bulletin Of The Transilvania University Of Brasov, Vol. 7 (56) No.2; SERIES IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026 (Print), ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (CD-ROM) pag.27-32. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/04\\_MOLDOVAN\\_Study.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/04_MOLDOVAN_Study.pdf)
- Moldovan E., **Enoiu R.S.** (2014) - *Free time or tourism’s temporal dimension*. Bulletin Of The Transilvania University Of Brasov, Vol. 7 (56) No.2, SERIES IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026, ISSN–L 2344–2026, ISSN 2344– 2034 (CD-ROM) pag.53-60. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/07\\_MOLDOVAN\\_Free-time.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/07_MOLDOVAN_Free-time.pdf)
- Dobrescu T., Moldovan E., **Enoiu R.S.**, Crețu M. (2013) - *The influence of cheerleading extracurricular activities on the motor behavior of middle-school pupils*. 5<sup>th</sup> World Conference on Educational Sciences, indexare Web of Science, Roma. [http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full\\_record.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=1](http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=1).
- Moldovan E., **Enoiu R.S.**, Zinnes A. (2013) - *Communication within the outdoor education activities context*., Gymnasium – Scientific Journal of Education, Sports and Health, No. 2, Vol. XIV; pag.57-64. <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2013-02.pdf>
- Moldovan E., **Enoiu R.S.** (2013) - *New managerial approaches in physical education*., Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human

- Kinetics, ISSN 2344–2026 (Print), ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (CD-ROM). [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/II\\_02\\_Moldovan\\_1.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/II_02_Moldovan_1.pdf)
- Moldovan E., **Enoiu R.S.** (2013) - *The influence of motivational components in choosing the master's program*, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026 (Print), ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (CD-ROM).
  - Moldovan E., **Enoiu R.S.**, Leibovici A. (2012) - *Modeling group rapports through tourist school activities*; Jurnal BDI: Physical Education and Rehabilitation Journal; Timișoara. [http://www.tperj.ro/en/wp-content/uploads/2015/08/TPERJ\\_vol\\_5\\_issue\\_9\\_art10.pdf](http://www.tperj.ro/en/wp-content/uploads/2015/08/TPERJ_vol_5_issue_9_art10.pdf)
  - Moldovan E., **Enoiu R.S.**, Albulescu E. (2012) - *A study regarding the influence of rhythm on the manifestation level of psychomotric aptitudes*, Gymnasium– Scientific Journal of Education, Sports and Health, No. 2, Vol. XIV, <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2012-02.pdf>
  - Moldovan E., **Enoiu R.S.** (2012) - *Optimizing the practice of mountainous tourism from the winter sports perspective* . Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series IX: Sciences of Human Kinetics Vol. 6 (55) No. 2. [http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/15\\_MOLDOVAN-Optimizing.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/15_MOLDOVAN-Optimizing.pdf)
  - Moldovan E., **Enoiu R.S.**, Zinnes A. (2012) - *The role of outdoor education activities in defining a healthy lifestyle*, Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VIII: Art-Sport, Vol. 5 (54) No. 2. [http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/16\\_MOLDOVAN-Role.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/16_MOLDOVAN-Role.pdf)
  - Moldovan E, **Enoiu R.S.**, Ruxanda A, Leibovici A. (2011) - *The influence of the human biorhythm in the performance sport activity*, Gymnasium Journal of Physical Education and Sport, No 1, vol. XII. <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2011-01.pdf>
  - Enoiu R., **Enoiu R.S.**, Cioroiu S., Moldovan E. (2010) - *The pedagogical and professional training evaluation of graduate students from the eco tourism class*. Ovidius University Annals, Series Physical education and sport Sciences movement and health Vol. X ISSUE 2 supplement, ISSN: 1224-7359; pag. 677-681. <http://www.analefefs.ro/analefefs/2010/issue-2-supplement/>
  - **Enoiu R.S.**, Moldovan E., Enoiu R., Cioroiu S.G., (2010) - *Experiential outdoor learning by educational tourism and ecological activities*. Advanced Educational Technologies, 6th WSEAS/IASME International Conference on Educational Technologies(Edute,10) ISSN: 1790-5109; pag.129-133. [http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full\\_record.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=2](http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=2)
  - Moldovan E., Enoiu R., **Enoiu R.S.** (2010) - *The efficiency of using games of movement with technical elements from the basketball game within the physical education classes to the elementary school pupils*. The annals of University Dunarea de Jos Galati, Fascicle xv – physical education and sport management, ISSN: 1454- 9832; pag.35-40, <http://www.efms.ugal.ro/index.php/archiva/2010/93-2010-part1-summary>
  - Enoiu R., **Enoiu R.S.** (2008) - *Activitățile de educație fizică în Universitatea Transilvania*, Editura Universității Transilvania din Braşov, ISBN 978-973-598-409-0.

Activitățile turistice reprezintă o probă experimentală de verificare a rezultatelor influențelor formative exercitate de școală și de familie în planul formării trăsăturilor de personalitate. Acestea creează posibilitatea confruntării acțiunii educative cu faptele, în scopul de



a constata soliditatea normelor, regulilor și principiilor de conduită și conviețuire socială în situații noi, unde nu nota și stipulațiile regulamentului școlar își exercită sancțiunea favorabilă sau defavorabilă. Eforturile intelectuale depuse în orele de cursuri provoacă fără îndoială, un mare consum de energie fizică, nervoasă, psihică din partea elevilor. Este nevoie de redresarea organismului care are loc în moduri diferite.

În ultima perioadă se poate remarca o creștere a interesului pentru activitățile recreative outdoor prin diversificarea programelor de activități fizice incluse în acestea și ca urmare a cercetărilor realizate care evidențiază multiple beneficii privind optimizarea potențialului uman din punct de vedere: psihic, motric și social.

Cercetările privind beneficiile programelor de animație și divertisment prin activități sportiv-recreative realizate recent de o serie de autori, cum ar fi Moldovan E. (2014), Bădău D. et al (2014), Urquiza-Fuentes J. (2013), Mikulić J. et al. (2012), Mordechai B.A. et al (2011), Camarda A. et al (2010); Merklung J, (2010), Lampert C. (2010), contribuie la delimitarea contextului de cunoaștere actual și permite identificarea unor noi direcții de cercetare.

Optimizarea activităților sportive de timp liber se înscrie în tendințele actuale de dezvoltare ale activităților recreative, în care un rol important îl are modul în care participanții identifică efectele și beneficiile practicării acestora, în vederea conturării motivațiilor și preferințelor viitoare. În orice sistem, considerăm că trebuie plecat prioritar de la studierea riguroasă a ființei educabile, într-o dublă perspectivă și cu un dublu obiectiv: conformarea la exigențele vârstei și individualizarea acestui proces. Aceasta, întrucât educația se impune a fi funcțională, deci prin intermediul ei rezolvându-se o trebuință conștientizată; de asemenea, noua educație trebuie să refacă legătura școlii cu viața iar educația nouă se face printr-o școală activă, prin angajarea profundă a elevului, a studentului sau a omului matur în procesul propriei transformări, în gradualități adecvate vârstei dar optime fiecăruia (Moldovan E, 2013 p 42.).

Pentru realizarea optimă a obiectivului mai sus precizat enumerăm mai jos principalele soluții propuse de către educația nouă / școala activă (Moldovan E, 2013, p 43):

- introducerea metodelor active;
- promovarea unei legături permanente între școală și viața practică;
- individualizarea învățământului;
- studiul psihologic al individualității ca punct de sprijin pentru individualizare;
- utilizarea intuiției ca modalitate de cunoaștere;
- primatul culturii formative;
- fructificarea spontaneității, ca mijloc de realizare a punctului de vedere funcțional;
- dezideratele disciplinei libere, al autoconducerii, al cooperării școlare, ca mijloace de integrare activă în realitatea socială.

În articolul ”*Non-formal education - the core dimension of the instructive and educative process*”, autori Moldovan E, **Enoiu R.S.** am evidențiat câteva aspecte importante conform cărora educația continuă - informală și non-formală, precum și formarea - fac parte din pachetul de priorități politice într-o societate a cunoașterii. Achiziția, actualizarea continuă și ridicarea nivelului de cunoaștere, de deprinderi și de competențe reprezintă o condiție preliminară pentru dezvoltarea tuturor cetățenilor și pentru participarea acestora în toate laturile societății, de la cetățenia activă la integrarea pe piața muncii.

Recunoașterea educației non-formale ca o parte esențială a educației și stimularea tinerilor să se implice în promovarea diferitelor valori și principii etice, cum ar fi dreptatea, toleranța, pacea,

civismul activ și respectarea drepturilor omului, reprezintă elemente cheie ce au determinat necesitatea elaborării unei strategii de dezvoltare.

Prin formele sale specifice, activitatea educativă non-formală dezvoltă gândirea critică, modelează abilități și stimulează implicarea tinerei generații în acte decizionale în contextul respectării drepturilor omului și a responsabilității sociale, reușind astfel o anumită simbioză între componentele cognitive și cele comportamentale. În acest sens, aprobarea și implementarea unei strategii naționale în ceea ce privește educația non-formală vizează următoarele direcții:

- stabilirea conexiunii complementare dintre planurile de acțiune ale educației și tânăra generație;
- coordonarea procesului de folosire eficientă și de productivitate profesională a resurselor umane în cadrul domeniului de educație non-formală;
- stabilirea unui mecanism financiar clar de activități educative non-formale pentru organizațiile nonguvernamentale specializate în domeniul respectiv, în funcție de configurarea nevoilor beneficiarilor;
- asigurarea activității educative non-formale conform standardelor calitative și mecanismelor unice pentru a furniza calitate și eficiență serviciilor educaționale și sociale.

Educația non-formală oferă un set de practici social necesare pentru fiecare copil, tânăr sau adult, completând celelalte forme de educație prin folosirea cât mai eficientă a timpului liber din punct de vedere educațional și prin promovarea experiențelor de viață prin intermediul voluntariatului și al implicării individuale sau de grup. Educația non-formală oferă tinerilor oportunități de a alege diferite activități în funcție de interese sau preferințe, cu accent pe dezvoltarea abilităților destinate promovării unei vieți active. Mai mult decât atât, educația non-formală va crea oportunități favorabile dezvoltării capacităților organizaționale, autosugestiei, managementului timpului, gândirii critice în cadrul luării unei decizii sau rezolvării unei probleme, asigurând respectul pentru drepturile umane fundamentale și pentru egalitatea sexelor.

Strategia urmărește dezvoltarea calitativă a nivelului educațional absolut necesar în contextul schimbărilor complexe din cadrul familiei, forței de muncă, societății multiculturale, comunității și globalizării. O educație de bună calitate presupune aplicarea modelului de diversitate printr-o abordare diferențiată, inițiind proiecte diverse care implică atât elevii, cadrele universitare, partenerii educaționali, cât și părinții, societatea civilă, mass media și comunitatea. Cercetările actuale în domeniul activităților recreative outdoor vizează identificarea conexiunilor dintre educația experiențială, educația turistică și cea ecologică. Preocupările în acest domeniu sunt tot mai pregnante și evidențiază rolul important în procesul de educație al acestui tip de educație informală, cu efecte benefice atât în sfera cunoașterii și cea comportamentală, cât și în cea motivațională și socială.

Studii recente au identificat modul în care educația experiențială poate fi aplicată în vederea îmbunătățirii programelor și acumulărilor în cadrul educației ecologice (Kolb AY, Kolb AK, 2015; Rodgers, W, si colab., 2016; Tomkins, L.,Ulus, E.,2015; Matsuo, M. 2015).

Educația experiențială include numeroase practici educaționale formale și informale, iar metoda de predare se bazează prin extinderea educației pe baza experiențelor concrete personale, pentru a facilita învățarea prin acțiune și pentru a stimula reflecția.

Componentele educație experiențiale sunt:

- educația outdoor - în care activitățile specifice au loc în aer liber , utilizând experiența cu mediul ca instrument de învățare;

- învățarea service este rezultatul combinației dintre învățarea prin muncă în folosul comunității și experiența utilizată spre orientarea către un obiectiv, spre o posibilă activitate, ocupație;
- învățarea prin cooperare care vizează grupuri omogene pentru dinamizarea și întrajutorarea în acord cu anumite stiluri de învățare și focusate de nevoile din cadrul grupului ;
- învățarea activă se concretizează prin stimularea subiecților de a-și asuma responsabilități pentru procesul de învățare pe baza experienței anterioare și ca bază pentru învățarea de noi experiențe;
- educația ecologică, orientată pe educarea subiecților în relație cu mediul natural.

Preocuparea mea științifică s-a focusat pe evidențierea interrelației dintre educația experiențială, educația outdoor și cea turistică, reprezentând o componentă importantă a educației și a învățării pe tot parcursul vieții din perspectiva educației informale, prin extinderea experiențelor, a capacității de reflecție și de concepere de noi activități.

În articolul ”*Experiential outdoor learning by educational tourism and ecological activities*”, autori: Moldovan, E., **Enoiu, R.S.** și colab., (2010), cercetarea s-a focusat pe evidențierea componentelor educative a tinerilor din perspectiva conturării personalităților, a modificărilor de mentalitate și a delimitării implicațiilor sociale.

Ce este educația, dacă nu modul în care tânăra generație poate fi adusă în situația în care să învețe să relaționeze cu alții, să socializeze, să fie mulțumită de sine și de alții? Demersurile specifice prin care tinerii învață să ajute și să se dezvolte alături de ceilalți fără frustrări, manifestând valențe umane, ar trebui să caracterizeze procesul de învățare. Activitățile outdoor sunt o adevărată provocare în educația noastră experiențială pentru că prin intermediul lor descoperim impactul educației asupra personalității tinerei generații.

Dezvoltarea unei personalități echilibrate, atât fizic cât și spiritual, presupune menținerea unei stări de sănătate adecvate, precum și crearea unor activități de timp liber independente. Dorința de luptă împotriva timpului liber pasiv se traduce prin încercarea de a găsi soluții atractive pentru petrecerea timpului liber, aici incluzând activitățile sportive (Moldovan E. 2008).

Activitățile outdoor încurajează efectuarea și desfășurarea activităților fizice într-un peisaj natural. Deasemenea, ele promovează un număr foarte ridicat de activități morale, petrecerea timpului liber într-un mod activ, ajungându-se astfel, la un echilibru fizic și spiritual care se reflectă în personalitatea individului. Totodată, tinerii ajung să se poată înțelege mult mai bine atât pe sine, cât și lumea din jur (Moldovan E. 2008).

Educația comunitară reprezintă un factor cheie în procesul de învățare și joacă un rol semnificativ în combaterea excluderii sociale. În primul rând, educația comunitară este mai mult un mod de lucru decât un sector de educație. Contribuția sa unică este aceea de a crea oportunități de învățare în cadrul și pentru comunitate (Humberstone B. & co. 2005, Smith J., Mark K. 1996, 2001).

Oportunitățile de învățare ale tinerilor bazate pe comunitate, sunt la fel de importante în realizarea educației tinerilor din școli, colegii și universități (Ford J., Phyllis M. 1981). Întregul sistem de educație, alături de serviciile publice, voluntariat și sectoarele private, promovează colaborarea pentru înfăptuirea scopului propus (Smith, Mark K. 1996, 2001).

Capacitatea indivizilor și a grupurilor de toate vârstele în participarea la dezvoltarea propriei învățări este crucială în ceea ce privește îmbunătățirea calității vieții (<http://www.scotland.gov.uk/library/documents-w3/cctl-02.htm>). Prin învățare, indivizii pot

contribui semnificativ în cadrul comunității și pot participa în procesele democratice locale sau naționale (Smith, J. & co. 1972). Prin învățare, oamenii pot fi mult mai încrezatori și pot gestiona diverse chestiuni sociale sau economice, cum ar fi siguranța propriei sănătăți sau cea a comunității (<http://www.scotland.gov.uk/library/documents-w3/cctl-02.htm>) (Park C.C., 1986, Solomon G.A. 1995; Tanner R.T. 1974).

Abilitățile pot fi dobândite la diferite niveluri de vârstă și pot fi aplicate în toate domeniile vieții. Uneori acestea sunt abilități esențiale, fiind transpuse în educație sau în managementul de bază al vieții, chiar dacă sunt promovate de sistemul de învățământ non formal. Fără acestea, excluderea socială este mult mai probabila (Lundquist L. 1973; Repp G. 1996; Shaw M. E., Constanzo R.P., 1970; Smith J., Mark K. 1996, 2001).

Prin intermediul abilităților dobândite, membri societății pot dezvolta parteneriate productive cu alte agenții care se ocupă de aspectele sociale, economice sau de sănătate, precum și de nevoile educaționale (Murphy P.E., 1985; Naess A. 1995; Pehoiu C. & co 2006; Smith J., Mark K. 1996, 2001).

Atât pentru indivizi cât și pentru comunitate, rezultatele educației comunitare pot fi tangibile și de durată, acest lucru fiind de o importanță critică (<http://www.scotland.gov.uk/library/documents-w3/cctl-02.htm>).

Formularea problemei. A ști și a veni aproape de grup. Primul demers ce trebuie îndeplinit pentru a lucra cu un grup de tineri în cadrul unei comunități este identificarea caracteristicilor lor sociale și psihologice. În acest scop, trebuie să ajungi să îi cunoști, pentru că interacțiunea ta cu grupul depinde de modul în care îi percepi iar acest lucru, determină la rândul său, modul în care vei fi perceput. Dacă vrei să influențezi tinerii, atunci trebuie să ajungi să-i înțelegi (Newman J. 2004).

Al doilea demers, se referă la plaja de așteptare referitoare la acțiunile pe care le vor întreprinde tinerii și la modul de comunicare cu aceștia. Pentru aceasta, sunt absolut necesare următoarele:

- înțelegerea lucrurilor care le plac și care le displac;
- cunoașterea așteptărilor acestora;
- cunoașterea sentimentelor acestora;
- identificarea liderului grupului;
- identificarea indivizilor care ar putea ridica probleme;
- cunoașterea nivelului de cunoștințe al grupului.

Cel de-al treilea demers, presupune descoperirea tuturor aspectelor relevante despre grupul respectiv, prin intermediul:

- comunicării cu cei care cunosc deja grupul;
- citirii unui raport cu privire la grup;
- observării grupului în timpul desfășurării unei activități;
- comunicării informale cu grupul;
- comunicării cu anumiți indivizi din grup.

#### *Nevoile educaționale ale tinerilor dintr-un grup*

După dobândirea informațiilor bazate pe consultarea asistenților sociali, a diferiților membri ai comunității locale, după identificarea particularităților indivizilor care formează acea comunitate, a vârstei, caracteristicilor și a aspectelor relevante ale acestora, se pot stabili caracteristicile psihologice ale grupului (Smith, J. & co. 1972).

Când vorbim despre „nevoile educaționale” ale tinerilor dintr-o anumită comunitate, ne referim la caracteristicile care vizează caracterul lor, grupul și abilitățile personale pe care aceștia

trebuie să le dezvolte în scopul integrării în comunitate respectivă sau pentru ca individual să poată fi angrenați în relații armonioase cu ceilalți (<http://www.eoe>).

De exemplu, tinerii aparținând unei comunități locale ar putea să își dezvolte abilitatea de a munci ca membri într-un grup, pentru a putea rezolva o anumită sarcină. În acest scop, ei ar putea învăța să îi asculte pe ceilalți, să se angreneze într-un dialog constructiv și să își exprime gândurile și punctele de vedere în cadrul grupului (<http://www.eoe>).

Una dintre sarcinile prioritare este reprezentată de înțelegerea nevoilor educaționale ale tinerilor cu care ne desfășurăm activitatea, în scopul stabilirii și planificării activităților acestora. Programarea și planificarea seturilor de activități pornesc de la următoarele întrebări: ce ne dorim să realizăm? Ce trebuie să dezvoltăm acestor tineri? Putem identifica nevoile educaționale într-o multitudine de moduri:

- prin discuții cu liderii comunității și aflarea opiniei acestora despre nevoile grupului;
- prin intermediul observației directe și al dialogului cu tinerii despre ce doresc aceștia a fi dezvoltat;
- prin identificarea caracteristicilor și trăsăturilor comune pe care le manifestă tinerii și eventual, prin raportarea acestora la cele comune arealului sau zonei geografice respective (<http://www.eoe>).

#### *Mărimea grupului*

Mărimea grupului cu care lucrăm este crucială în determinarea modului în care activitățile sunt organizate. Dacă lucrăm în activitățile propuse cu tineri voluntari, atunci mărimea grupului poate varia de la 2-3 indivizi la 10-15 (<http://www.eoe>). Dacă lucrăm cu un grup de 15 persoane și trebuie să le implicăm simultan în activitate, atunci elementul definitoriu este reprezentat de stabilirea tipului de activități ce ar trebui derulate. Dacă putem împărți grupul în două sau trei subgrupuri mai mici, atunci tipul activităților folosite va fi mai diversificat. Problema care apare în acest caz, ar fi cea de supervizare simultană a grupelor respective. Bineînțeles că există un număr critic și optim recomandat de tineri care ar trebui să formeze grupul, pentru a avea cele mai bune rezultate. Comunicarea într-un grup de cinci membri este facilă și maleabilă, în timp ce comunicarea într-un grup de 12-15 persoane, devine mai dificilă. Anumiți specialiști folosesc mărimea grupului ca pe un mijloc de a crește dificultatea unei sarcini. Astfel, aceștia recomandă începerea activităților cu un grup de 3-4 membri și mărirea ulterioară a numărului membrilor, pentru ca aceștia să se confrunte cu probleme crescute în sensul comunicării și în luarea deciziilor.

#### *Trăsături de mediu*

Mediul în care vom desfășura activitatea joacă un rol esențial în organizarea activităților. Dacă acestea sunt organizate în interiorul localității atunci interesul poate fi redus, previzibil. Organizarea activităților în afara localității, în parcuri sau păduri aflate în apropiere, poate conduce la creșterea interesului, cu toate că mediul poate fi privit ca fiind încă familiar tinerilor și poate fi destul de previzibil. Iată de ce este necesară o evaluare de risc (John F. 1984; Rothenberg D. 1993; Trondheim Faarlund N. 1994). Dacă activitățile sunt organizate departe de localitate dar într-un mediu care este foarte cunoscut specialistului, cu scopul de a-l folosi pentru activități turistice și ecologice, atunci situația poate fi apreciată ca fiind pozitivă și favorizantă învățării. Tinerii vor percepe acest mediu ca fiind interesant și stimulant iar în același timp, specialistul va fi în deplin control (Stereng S.K, 1996). Recomandat ar fi, ca odată cu creșterea nivelului de cunoștințe, al aptitudinilor, activitățile să fie organizate departe de mediul cotidian, cunoscut tinerilor, într-un amplasament natural care nu se află sub controlul specialistului. În

acest caz, sarcinile organizatorice devin mult mai dificile. Acest tip de mediu se poate dovedi ca fiind interesant și stimulant pentru elevi, putând furniza cadrul ideal pentru dezvoltarea abilităților și cunoașterii personale, cu impact major asupra tinerilor.

#### *Leadership*

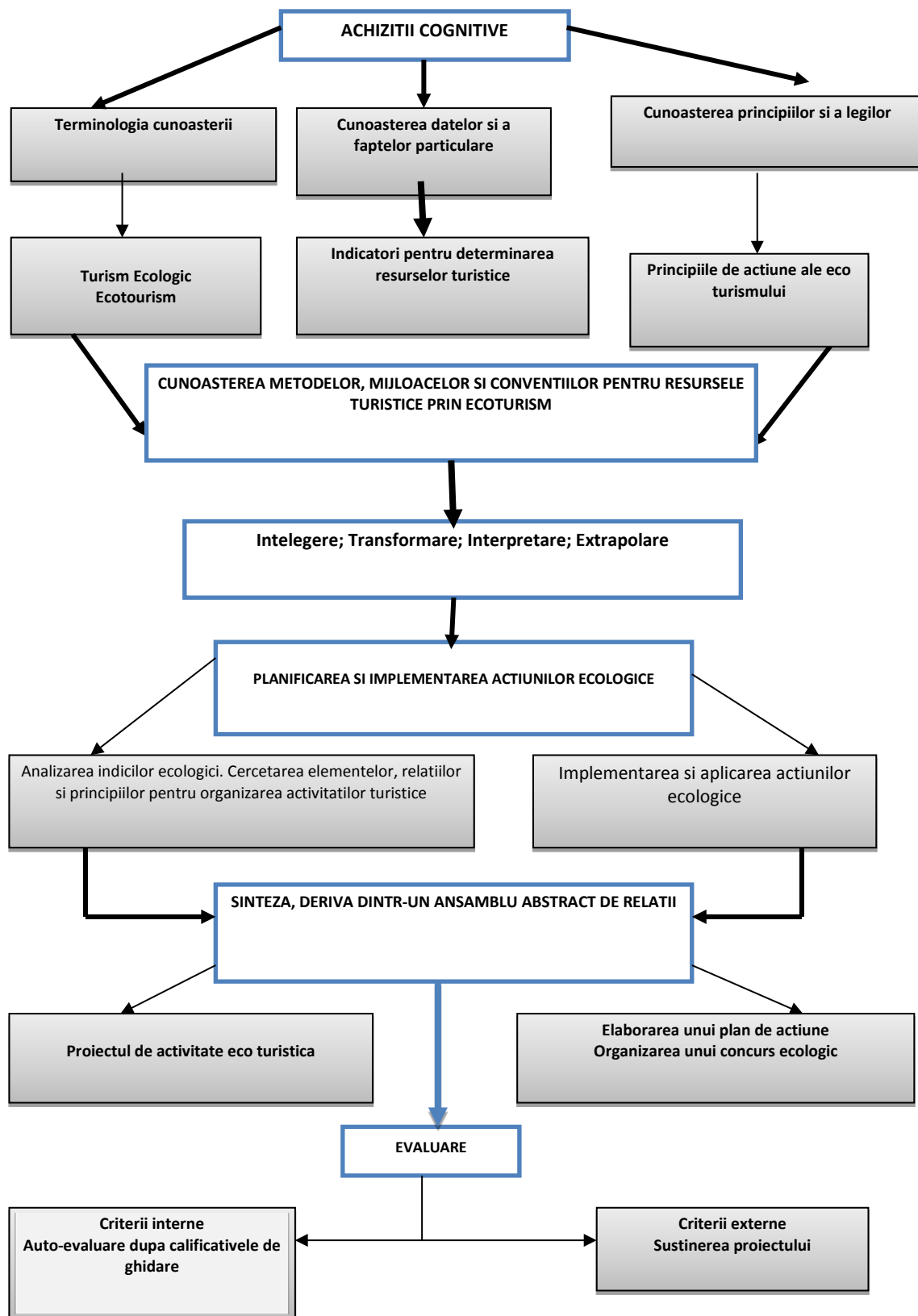
Sunt multe elementele de la care ar trebui să se pornească atunci când se alege stilul leadership-ului în cadrul unei anumite activități. Dintre acestea, amintim:

- structura de vârstă a grupului (este grupul omogen?);
- există probleme educaționale importante în cadrul grupului?;
- există conflicte între membrii grupului?;
- există indivizi turbulenți în cadrul grupului?
- membrii grupului se cunosc între ei sau grupul este format din indivizi care nu se cunosc?;
- care este scopul intervenției educaționale?
- dacă dorim să încurajăm membrii grupului să devină mai disciplinați atunci trebuie să angajăm un stil de leadership diferit decât dacă ne-am dori să îmbunătățim asertivitatea (Goodman J., Clifford E.K. 1981).

#### *Metode de supervizare*

Metodele de supervizare reprezintă un element important de control pe care îl are la dispoziție specialistul. Unii autori recomandă elementele ce trebuie urmărite atunci când se selectează metodele de supervizare (Hammerman D., Hammerman W. 1985):

- gradul de risc, previzibilitatea, interesul manifestate de mediul unde ne desfășurăm activitatea;
- nevoile educaționale cu care se confruntă grupul;
- caracteristicile indivizilor care formează grupul (dacă există indivizi turbulenți atunci supervizarea acestora ar deveni prioritară);
- mediul în care activitățile sunt organizate (un mediu necunoscut are nevoie de o supervizare accentuată dar există circumstanțe în care un mediu necunoscut combinat cu o supervizare ușoară ar putea fi în mod deliberat folosite pentru a dezvolta spiritul de independență și de aventură al tinerilor) fig.8 (Enoiu R. 2007).



**Fig. 8. Modelul pedagogic și profesional al specialistului în eco turism  
(Enoiu R. 2007)**

Una dintre cele mai frecvente remarci făcute de membrii comunității și de părinți despre comportamentul tinerilor în cadrul comunităților se referă la faptul că în ziua de azi tinerii nu știu să lucreze într-un grup. Deseori apar conflicte și comunicarea este sărăcăcioasă, capacitatea tinerilor de a lua decizii adecvate și de a îndeplini anumite sarcini este nesatisfăcătoare. A lucra într-un mod cooperant într-o comunitate, reprezintă un lucru care se poate învăța iar activitățile outdoor s-au dovedit a fi un agent important în formarea acestei abilități (Skinner B.F. 1968).

Specialistul îi poate ruga pe tineri să definească ei înșiși acest termen, să se asculte unul pe altul și apoi să concluzioneze în acest sens; cooperarea presupune munca în echipă pentru a îndeplini sarcinile programate. Opusul acesteia, o reprezintă munca individuală, care uneori poate fi mai eficientă. Există sarcini care pot fi îndeplinite cu mult succes de către o echipă sau de către un grup prin intermediul cooperării. Sugestive în acest sens, sunt definițiile cooperării, dintre care exemplificăm câteva:

- cooperarea presupune ajutorul reciproc, ceea ce înseamnă să fii atent la prietenul tău, să încerci să îi înțelegi sentimentele și nevoile și să îi oferi competența și resursele tale;
- cooperarea înseamnă încredere reciprocă, să ai încredere în cuvântul și competența cuiva;
- cooperarea este înțeleasă ca fiind împărțirea efortului și a succesul grupului; fiecare contribuție poate fi diferită în funcție de competența individuală;
- cooperarea presupune luarea anumitor decizii și prețuirea opiniei fiecărui membru al grupului.

Principalul scop în activitatea practică este înțelegerea pe deplin a acestui concept, pentru a putea programa cooperarea, în funcție de două strategii (Pasqualini J.P. 1992):

- observarea altor activități de grup și analizarea acestora pe baza cooperării;
- participarea la acțiuni care necesită cooperare, analiza activității și exprimarea sentimentelor în ceea ce privește cooperarea în cadrul echipei.

Principalul scop în această etapă este acela ca tinerii să poată recunoaște activitatea de cooperare. Capacitatea de a observa comportamente cu semnificație cooperantă, reprezintă un indicator de îndeplinire a acestei sarcini. În finalul activității proiectate, specialistul ar trebui să primească un feed-back care să răspundă următoarelor întrebări:

- membrii grupului au lucrat ca o echipă unită?
- membrii grupului s-au ajutat unii pe alții?
- membrii grupului au luat decizii împreună?
- membrii grupului și-au împărțit adecvat sarcinile?
- membrii grupului s-au implicat cu toții în activitățile propuse?
- care au fost impedimentele care au blocat cooperarea?
- care au fost beneficiile rezultate în urma cooperării?

Cadrul didactic are misiunea să încurajeze tinerii să-și identifice propriile forțe și slăbiciuni și să le evalueze împreună ca o echipă. Acesta poate ruga membrii echipei să îndeplinească o sarcină prin muncă de cooperare. O dezvoltare ulterioară pentru învățarea cooperării sociale poate fi realizată prin înțelegerea conceptului la nivel de principiu. Strategia pe care o sugerăm în acest caz este bazată pe participarea la activități de cooperare, analizarea activităților, exprimarea sentimentelor și concluzionarea în scopul de a încuraja și de a crește următoarea activitate de cooperare. Scopul prioritar este acela de a învăța tinerii să propună anumite principii pe care să le urmeze în activitatea lor viitoare.

Profesorul poate ruga echipele să organizeze o activitate complexă. O asemenea sarcină implică multe activități de cooperare. În final, specialistul poate încuraja tinerii să analizeze activitățile, subliniindu-le pe cele mai dificile și evidențiind cele mai plăcute momente. În



această etapă cel mai important lucru este ca tinerii să fie încurajați să concluzioneze și să folosească aceste concluzii pentru a putea sugera principiul de urmat pentru viitoarea activitate (de exemplu, manifestarea încrederii reciproce, identificarea și alegerea unei decizii bazate pe ascultarea tuturor sugestiilor și pe implicarea tuturor în activitate).

#### *Concluzie*

Activitățile ecologice outdoor, fie ele formale sau non-formale, dacă sunt programate corect și real, ar putea oferi o variantă de educație adecvată. Activitățile outdoor i-ar putea recupera pe cei care au avut probleme sociale sau pe cei care au încălcat legile, oferindu-le acestora încredere și un cadru propice pentru reintegrarea lor socială. Toate acestea ar putea fi realizate dacă specialiștii au cunoștințe pedagogice, tact și aleg o modalitate de desfășurare a activităților propice îndeplinirii acestor deziderate .

Învățarea socială reprezintă o abordare de rezolvare a problemei. Pentru a putea învăța cooperarea, cadrele didactice ar trebui să le ofere tinerilor posibilitățile de a înțelege că această cooperare reprezintă cea mai placută și cea mai eficientă metodă pentru rezolvarea problemelor. Strategia de urmat este proiectată pe trasarea sarcinilor specifice, care pot fi îndeplinite atât prin cooperare cât și prin activități individuale. Cadrele didactice pot observa dacă tinerii preferă cooperarea sau nu. Este foarte important ca ele să ofere tinerilor posibilitățile de a se organiza singuri chiar dacă acest lucru poate necesita mai mult timp.

Specialiștii trebuie să aprofundeze problema permanent, din două perspective: prima, din cea a profesorului iar a doua, din cea a persoanei instruite. Consider că modelul operațional propus pentru transmiterea cunoștințelor, este acela prin care tineri sunt confrunțați cu situații noi care să le solicite atât gândirea, cât și capacitatea lor de adaptare și de creație. Tinerii trebuie ajutați să înțeleagă că au optat singuri pentru implicarea în activitățile respective și că alegerea le-a aparținut în permanență. Acest tip de educație conduce la acumularea cunoașterii fără factori stresanți, coercitivi, cum ar fi frica de note, de un examen sau de un anumit profesor.

Promovarea activităților de outdoor education ca o alternativă educațională viabilă prin simularea unor situații reale și care implică rezolvarea unor sarcini în planurile fizic, psihic și emoțional a fost tratată în articolul **”Studiul evoluției gradului de maturizare socioafectivă prin activități de outdoor education”** autori: Moldovan E., **Enoiu R.S.**

Ca urmare a implicării în aceste tipuri de activități, participanții își însușesc o serie de abilități și competențe care contribuie la îmbunătățirea performanțelor personale, încurajarea dezvoltării unor atitudini cu largă acceptare socială: toleranță, cooperare, ajutor reciproc, asumarea responsabilităților, încredere în forțele proprii și în colegul de echipă, lucrul în echipă. Obiectivul principal al cercetării este determinarea relațiilor interpersonale afectiv-simpatetice, urmărirea și învățarea modului de învingere a greutăților, dezvoltarea personală și îmbunătățirea relațiilor sociale.

Caracterul dinamic al activităților în aer liber determină și atitudini diferențiate față de activitatea desfășurată și relațiile diferențiate între membrii unui grup, iar cercetarea de față studiază aceste relații interpersonale și locul fiecărui subiect în cadrul grupului. Ipoteza cercetării s-a verificat din punct de vedere experimental demonstrându-se posibilitatea formării pe cale experimentală a relațiilor interpersonale axate pe procesele de învățare socială dirijată prin intermediul activităților de outdoor education. Cercetarea a confirmat factorii de progres interpersonali de tip relațional prin reducerea diferențelor de acceptare sau de respingere dintre membrii grupului de studenți studiați.

Una din preocupările constante ale comunității umane din toate timpurile o constituie modelarea personalității și facilitarea adaptării membrilor societății, în special a generațiilor tinere.

În acest sens, societatea contemporană impune un învățământ bazat pe formarea omului modern potrivit aptitudinilor reale, pe fondul cărora se conturează coordonatele personalității umane care presupune dezvoltarea multilaterală din punct de vedere fizic, intelectual, etic, estetic, etc., în raport cu exigențele societății contemporane, fapt care necesită restructurarea, perfecționarea și optimizarea întregului sistem educațional.

În cadrul sistemului educațional non-formal, activitățile de outdoor education se înscriu într-un cadru mai larg, introducând alți parametri, indicatori și cadre de referință în aprecierea actului formativ și constituind modalitatea neinstituționalizată de realizare a educației.

Activitățile de outdoor education se referă la învățarea organizată care are loc în aer liber, se bazează pe filozofia, teoria, și practicile de educație experiențială și educația ecologică. În aer liber, programele de educație implică uneori experiențe rezidențiale sau pe bază de călătorie în care tinerii participă la o varietate de activități.

Activitățile de outdoor education permit trăirea plenară a experiențelor motrice în natură, oferă câmp larg de exersare morală, incită la acțiune, determină o stare de echilibru biologic, sufletesc și angajează întreaga personalitate. Tinerii învață, în același timp, să se înțeleagă pe sine mai bine, să cunoască mai bine lumea (Moldovan, E., 2007).

Activitățile de outdoor education simulează situații reale și implică rezolvarea unor sarcini. Humberstone, B.J. (1997), pag.5 afirmă despre outdoor education ca reprezintă „o metodă de învățare experiențială care implică folosirea tuturor simțurilor. Are loc în general, dar nu exclusiv, prin expunerea la mediul natural cu implicații în planul fizic, psihic și emoțional. Ca urmare a implicării în aceste tipuri de activități, participanții își însușesc o serie de abilități și competențe care contribuie la îmbunătățirea performanțelor personale, iar conștientizarea de către membrii echipei a piedicilor care îngreunează munca în echipă contribuie la îmbunătățirea performanțelor echipei, atât în cadrul exercițiului, cât și în viața reală”.

Prin derularea activităților de outdoor education tinerii își mobilizează exemplar resursele corporale și mintale, la un nivel incomparabil mai înalt decât o fac în mod normal, în viața obișnuită. Oamenii sunt mult mai sensibili când se află în mijlocul naturii. Aici, neîncorsetați de relații și obligații sociale, nesprizinați de multitudinea de proteze artificiale care le susțin viața în oraș, ei își aduc aminte că fac parte dintr-un sistem natural mai mare, își dezvăluie firea și sunt mai receptivi, nu se mai conformează stereotipurilor discriminatorii bazate pe criterii de rasă, clasă socială, religie, etc. Viața în aer liber arată omului ce slab este în mijlocul naturii și îl obligă să colaboreze cu alții și să se bazeze pe ceilalți. Experiențele programate îi zgândăresc frica și-l silesc să-și pună întrebări și probleme privind viața lui – și să le răspundă, pe care altfel, în siguranța (iluzorie) a orașului, nu și le-ar fi pus niciodată (Feșteu, D., 1999).

Activitățile de outdoor education se realizează cu ajutorul experiențelor programate, care se desfășoară într-un singur loc (grădina de corzi), sau în cursul unor călătorii. Tinerii iau parte la diverse „întâmplări” (de fapt evenimente mai mult sau mai puțin aventuroase pregătite de educatori), care pun în general probleme a căror rezolvare stimulează creativitatea participanților și îi obligă la colaborare între ei. Pentru astfel de experiențe educative se folosesc: drumeții cu cortul, deplasări cu bărci, activități în parcuri de aventură, jocuri de grup. Ca activitate formativă, activitățile „outdoor education” sunt condiționate de nivelul subiecților implicați, de

gradul de dezvoltare a cunoașterii, de metodele pedagogice aplicate, prin aprecierea și acțiunea lor ca și componente care se intercondiționează.

În cadrul activităților de outdoor education în comparație cu metodele tradiționale, „*educația experiențială*”, produce efecte educative mai puternice și mai durabile, privind dobândirea capacității de stăpânire a unor situații complexe, de inovare, de conducere, de spirit de echipă și de comunicare, dar și pentru multe alte aspecte ale vieții moderne. Identitatea didactică a acestui tip de educație este asigurată prin faptul că mediul natural fizic și cultural oferă cadrul învățării.

Studiul valorifică și promovează activitățile de outdoor education, în scopul îmbunătățirii relațiilor interpersonale, urmărind noi perspective de educare a tinerilor prin implementarea unor activități interactive care au avut ca obiective următoarele: determinarea relațiilor interpersonale afectiv-simpatetice care s-au stabilit între subiecți; urmărirea și învățarea modului de învingere a greutăților; dezvoltarea personală și îmbunătățirea relațiilor sociale; dezvoltarea unei relații mai strânse cu mediul înconjurător.

Scopul acestei cercetări este de a reliefa faptul că activitățile de outdoor education reprezintă alternativa excepțională de optimizare a climatului social.

*Ipoteza lucrării*: se pleacă de la premisa că elaborarea și aplicarea unor activități de „outdoor education” în cadrul lucrărilor practice la studenți, va contribui la influențarea climatului social al grupului, al relațiilor interpersonale și implicit, la îmbunătățirea coeziunii de grup, exprimată printr-un indice de coeziune mai ridicat.

Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de un an universitar, (au fost efectuate 6 stagii de 3 zile) într-o locație specializată în activități de „outdoor education” la Pârâul Rece, pe un eșantion care a cuprins un număr de 12 studenți.

Activitățile de outdoor education derulate de grupa de studenți au fost:

- activități în „grădina de corzi”: "grinzi paralele"; "scara gigantică"; „panoul de cățărare”;
- exerciții pentru acceptarea, asumarea responsabilităților și sprijinul colegilor de echipă;
- activități cu rezolvarea unor exerciții practice complexe urmate de dezbateră și analiza propriilor experiențe trăite;
- drumeție: „școala naturii”, contemplarea naturii, observarea mediului și urmărirea traseului și a fenomenelor care au loc în natură.

Cercetarea unor aspecte ale structurii și dinamicii grupurilor de lucru din domeniul nostru de activitate (grupuri de studenți), primește prin metoda sociometrică posibilități de dezvoltare a relațiilor din sânul acestor grupuri. Pornind de la constatarea că, în grupurile în care există relații pozitive (de simpatie, prietenie, colaborare, ajutor reciproc) activitatea este mai eficientă, metoda sociometrică își propune să studieze aceste relații preferențiale tocmai în vederea stabilirii nivelului de coeziune al grupului și al elementelor de ordin psihosociologic care o determină (Holban, 1971).

Metoda sociometrică se bazează pe tehnica aplicării chestionarului (așa numitul test sociometric). Particularitățile acestei metode, prin care se deosebește de celelalte metode de cercetare, constau în conținutul întrebărilor, modul de administrare și modul de prelucrare a răspunsurilor. Pe baza analizei răspunsurilor fiecărui subiect, se alcătuieste matricea sociometrică, sub forma unui tabel cu intrare dublă, cuprinzând întregul grup care ne dă posibilitatea să ne dăm seama de poziția ocupată în cadrul grupului de fiecare subiect și de relațiile cu ceilalți subiecți. S-a calculat indicele de status sociometric și indicele de status preferențial pentru fiecare student.

În analizele sociometrice, scopul principal îl constituie structura relațiilor socio-umane din cadrul grupului. Pentru evidențierea acestei structuri, pe baza matricei sociometrice se poate construi sociograma grupului, care este de fapt o reprezentare grafică a tuturor tipurilor de relații socio-afective din colectivitatea studiată.

Indicele de status sociometric formează imaginea asupra poziției pe care o are fiecare individ în raport cu grupa din care face parte. Indicele sociometric ia valoarea 1 atunci când un membru al grupului întrunește alegeri de la toți ceilalți.

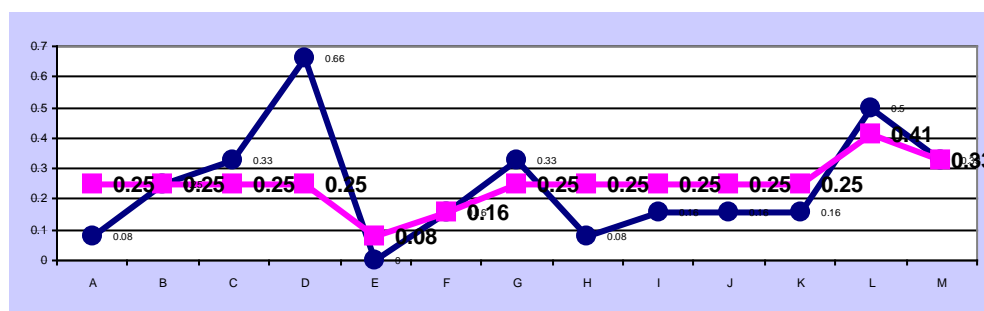
Indicele de status preferențial arată relațiile interpersonale între subiecții în cadrul grupului și identifică cel mai popular, mai puțin popular, neutru și izolat subiect. Matricea sociometrică arată poziția fiecărui subiect în cadrul grupului cercetat.

*Rezultate.* După inventarierea datelor pentru ambele grupe (experiment și control) la testarea inițială și finală, s-a efectuat calcularea indicelui de status sociometric și preferențial la cele două grupe în ordinea descrescătoare a valorilor obținute atât la testarea inițială cât și la testarea finală.

Pe baza valorilor din matricea sociometrică am alcătuit graficul comparativ al valorilor indicelui de status sociometric al studenților, pentru a evidenția climatul social existent, înainte și după implementarea programului de activități de outdoor education (grafic nr.1).

Tabelul nr.16 Indicele de status sociometric - $I_{ss}$

Testarea inițială			Testarea finală		
Locul	$I_{ss}$	Codul	Locul	$I_{ss}$	Codul
1	0,66	D	1	0,41	L
2	0,50	L	2	0,33	M
3	0,33	C, G, M	3	0,25	A,B,C,D,G,H,I,J,K,
4	0,25	B	4	0,16	F
5	0,16	F, I, J, K	5	0,16	E
6	0,08	A, H			
7	0	E			



Grafic nr.1 Dinamica valorilor indicilor sociometrici la grupul de studenți

Indicele de status sociometric ne formează imaginea asupra poziției pe care o are fiecare individ în raport cu echipa din care face parte.

După cum se observă, la testarea inițială, subiectul D se apropie cel mai mult de valoarea 1 ( $I_{ss} = 0,66$ ), urmat de subiectul L ( $I_{ss} = 0,50$ ). Trei dintre membrii grupului au un status de  $I_{ss} = 0,33$ . Trei subiecți au un status apropiat de zero  $I_{ss} = 0,08$  sau chiar subiectul E, cu  $I_{ss} = 0$ . Acel membru al grupului care întrunește cel mai mare scor general pozitiv se consideră, în analizele sociometrice, ca fiind liderul informal al grupului. În cazul nostru subiectul D, având  $I_{ss} = 0,66$ , este liderul informal al grupului. Dacă analizăm valorile indicilor sociometrici obținuți de

studenti la testarea finală, observăm că grupul s-a omogenizat, valorile fiind cuprinse între 0,41 (1 subiect) și 0,08 (1 subiect), diferența fiind de 0,33. La testarea inițială am observat o diferență de 0,66 între prima valoare (0,66) și ultima (0). Cei mai acceptați subiecți sunt L și M, iar cel mai respins de către colegi este subiectul E. Există un grup compact de 9 subiecți: A, B, C, D, G, H, I, J, și K care au  $I_{sp}$  de 0,25. La prima aplicare a testului sociometric subiectul D s-a evidențiat, fiind liderul informal al grupului, la a doua aplicare, cea finală, subiectul a trecut pe locul al doilea, cedându-și rolul de lider subiectului cu codul L.

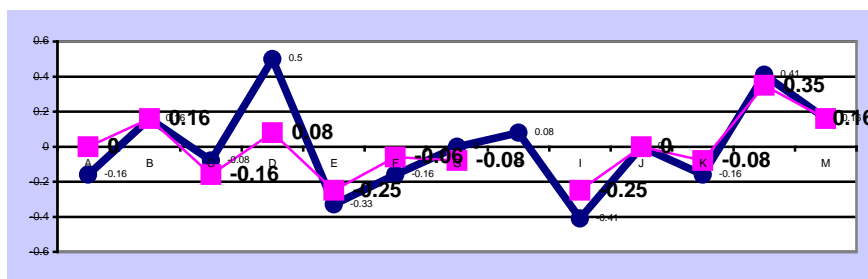
Umătorul indicator calculat a fost indicele de status preferențial

Tabelul nr.17. *Indicele de statut preferențial -  $I_{sp}$*

Codul	D	L	B	M	H	G	J	C	A	F	K	E	I
$I_{sp}$	0,50	0,41	0,16	0,16	0,08	0	0	-0,08	-0,16	-0,16	-0,16	-0,33	-0,41

Tabelul nr.18. *Indicele de statut preferențial -  $I_{sp}$*

Codul	L	H	B	M	D	A	J	G	K	C	F	E	I
$I_{sp}$	0,33	0,25	0,16	0,16	0,08	0	0	-0,08	-0,08	-0,16	-0,16	-0,25	-0,25



Grafic nr.2 *Dinamica valorilor indicilor preferențiali la grupul de studenți*

La testarea inițială am identificat 5 subiecți acceptați, 2 neutri și 6 izolați, diferența între cel mai popular, D cu  $I_{sp} = 0,50$  și cel mai izolat, I, cu  $I_{sp} = -0,41$  a fost mare: 0,91. La testarea finală am găsit 5 subiecți acceptați, 2 neutri și 6 izolați, diferența între cel mai popular, L, cu  $I_{sp} = 0,33$  și cel mai izolat, I, cu  $I_{sp} = -0,25$  a fost mai mică: 0,58. Din aceste date putem concluziona că s-a omogenizat colectivul, împrăștierea valorilor  $I_{sp}$  fiind mult mai mică decât la prima testare. Am ordonat valorile  $I_{sp}$  în ordine descrescătoare pentru a obține ierarhizarea subiecților în funcție de indicele de statut preferențial. La testarea finală, analizând graficul, s-a constatat că, subiectul L este cel mai popular, cu  $I_{sp} = 0,33$ . Subiecții acceptați de grup sunt: H, B, M și D. Subiecții A, J sunt percepuți ca fiind indiferenți, ei având  $I_{sp} = 0$ . Cei mai izolați în grupa de studenți sunt subiecții cu codul E și I, cu  $I_{sp} = -0,25$ . Subiecți izolați sunt și G, K, C, și F, având indicii de status preferențial, sub valoarea 0. Dacă vom compara cei doi indici, sociometric și preferențial putem observa faptul că liderul informal al grupului, subiectul D, ajunge tot primul chiar dacă luăm în considerare și numărul respingerilor.

Chestionarul cere și identificarea calităților admirate la subiecții care au fost preferați, precum și enumerarea defectelor care au determinat exprimarea respingerilor. Prin aceste întrebări s-a dorit verificarea sistemului de valori a studenților, precum și conștientizarea

aspectelor pozitive în contrast cu aspectele negative din comportamentul membrilor grupului din care fac parte.

Rezultatele cercetării ne permit să trasăm o serie de concluzii în ceea ce privește climatul social și al relațiilor interpersonale în cadrul aplicării programei experimentale. Astfel, s-a observat la grupa de studenți, că activitățile de outdoor education au determinat depășirea egocentrismului, toleranței, autocontrolului, acceptarea cooperării în grup evidențiate prin valori mai ridicate la testarea finală, ale indicilor de status sociometric, preferențial. În procesul interacțiunii interpersonale, membrii grupului s-au motivat într-un mod orientativ al valorilor personale și colective. Activităților de outdoor education, derulate de studenți, au contribuit nu numai la îmbunătățirea relațiilor interpersonale dar au avut un efect pozitiv și asupra laturii sanogene, prin menținerea unei stări optime de sănătate a elevilor.

Programul de socializare prin intermediul activităților de outdoor education este rezultatul necesității de a forma atitudini, concepții, convingeri, trăsături de personalitate, prin însușirea de către studenți a normelor, regulilor de conviețuire colectivă și a valorilor sociale.

Ecoturismul este definit ca fiind "responsabilitatea de călătorie în zonele naturale în vederea conservării mediului, susținerea bunăstării populației locale și vizează interpretarea și educația" (TIES, 2015). Educația se dorește a fi incluzivă atât pentru staff, cât și pentru oaspeți (<https://www.ecotourism.org/what-is-ecotourism>).

Ecoturismul are la bază următoarele principii:

- minimizarea efectelor fizice, sociale, comportamentale și psihologice;
- popularizarea și respectul față de mediu și cultură;
- experiențe pozitive oferite vizitatorilor și gazdelor;
- oferă beneficii financiare directe pentru conservare;
- generează beneficii financiare populației locale și industriei private;
- experiențe memorabile care favorizează menținerea și creșterea sensibilității pentru climatul de mediu, cel cultural și cel social;
- proiectarea, construcția și exploatarea instalațiilor cu impact redus;
- respect pentru opțiunile spirituale și pentru cultură.

În acord cu principiile ecoturismului am realizat un experiment pedagogic privind impactul și importanța ecoturismului concretizat în articolul "***The pedagogical and professional training evaluation of graduate students from the ecotourism class***, autori: Enoiu R, **Enoiu R.S.**, Moldovan E, Cioroiu G.

Gradul de noutate al acestui articol constă în elaborarea unei curricule a ecoturismului pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, incluzând obiective, conținut, exemple de activități, structură și finalitățile vizate.

Aspectele teoretice au pornit de la considerentele ca unii autori, bazându-se pe experiența de profesor/cercetător, susțin că între turism și mediu există o relație complexă, care se manifestă în ambele direcții (Chiriță G. 1983, Donoiaica Șt. 1989). În cadrul instruirii profesionale ale studenților de la facultatea de educație fizică și sport, asimilarea cunoașterii cu privire la activitățile turistice și influența lor asupra mediului, devine imperativă. Conform Declarației de la Berlin din 1997, „atragera populației și a instituțiilor locale pentru aplicarea acțiunilor eco turistice”, reorientarea instruirii pedagogice și profesionale a educației fizice a studentului este o cerință imperativă. În ceea ce privește acordarea unei atenții sporite turismului ecologic, acest

aspect devine tangibil printr-o instruire specială bazată pe curriculum, în cadrul disciplinei de turism ecologic (Enoiu R. 2007).

Noul Curriculum Național încearcă și de cele mai multe ori reușește, să orienteze educația în conformitate cu societatea contemporană dinamică și în perspectivă, să o orienteze către nevoile sociale și economice, anticipând necesitățile integrării României în Uniunea Europeană (Gut V. și colab.2003). Dinamismul fenomenelor sociale, economice și culturale roagă educația să dezvolte, la un nivel superior, conexiunile interdisciplinare ale domeniului științific ca o cerință stringentă a formării personalității studentului și a capacității sale de integrare în societatea contemporană (Hainaut L. 1981). Atât conținutul educației fizice cât și cel al instruirii sportive trebuie să fie reorientate, astfel încât direcția procesului instructiv educativ, ca parte integrantă a educației generale, să răspundă la cerințele societății contemporane, în care viitorul absolvent să se poată mișca și să se dezvolte ca un membru important al societății continentale (Enoiu R.S. 2000).

Pentru mulți specialiști, calitatea educației este în primul rând legată de rezultate, iar acestea sunt de obicei apreciate dacă sunt definite explicit ca fiind cognitive (Jigău M. și colab. 2001). Neglijarea aspectelor emoționale, morale și estetice legate de integrarea socială reprezintă o lipsă a sistemului evaluator care susține că este singurul obiectiv riguros. Toată cunoașterea, capacitățile și atitudinile generale sunt într-atât de conectate încât, măsura unora implicit reprezintă măsura celorlalte (Lisieviți P. 1997). Din punct de vedere tehnic, valoarea adăugată a formării profesionale a studentului, alături de contribuția profesorului, se stratifică la nivelul general al personalității sub forma abilităților, atitudinilor și capacităților încorporate în fiecare individ în parte (Moldovan E. 2008).

Teoriile de evaluare, indiferent de orientarea lor, menționează două tipuri fundamentale de evaluare și anume: formativă și normativă (Meyer G. 2000). Dacă prima se ocupa de studenți, încercând să dezvolte setul lor cognitiv pentru a obține anumite abilități, cea de a doua se ocupă atât de studenți cât și de profesori și favorizează selecția deciziilor pentru a putea admite/orienta sau valorifica prezența unei capacități asimilate.

În activitatea de evaluare și auto-evaluare, așa numitele teorii unice au cinci componente, prezentate în continuare (Shadish W. 1995):

- componenta practică: se referă la specificațiile eco turismului subliniind relația cu beneficiarii programului (elevii), decizia luată sub reflecție teoretică și constrângerile de ordin temporal, financiar, procedural și de personal;
- componenta cunoașterii: marchează setul de informații acceptate, legate de domeniul evaluat (turismul ecologic) cu metode ce pot furniza dovezi credibile și presupuneri filozofice ale celei mai bune cunoașteri disponibile;
- componenta valorii: se referă la valorile ce ar trebui reprezentate în instruirea pedagogică și profesională în cadrul turismului în general și a eco turismului în particular;
- componenta practică: se referă la modul în care se poate folosi informația în programarea socială și practică, la diferitele tipuri de practică, importanța relativă a fiecăruia și la măsurile ce trebuie luate pentru creșterea folosirea programelor;
- componenta programării sociale: indică natura programelor și rolul lor în rezolvarea chestiunilor sociale cum ar fi structura internă și funcționarea programelor, relațiile cu alte instituții, procesul prin care programele și componentele lor pot fi îmbunătățite.

*Premisele cercetării*

Procesul instructiv și educativ al instruirii pedagogice și profesionale al studenților implicați în Masterul de Activități Sportive Turistice și de Timp Liber din cadrul cursului de turism ecologic a fost realizat prin îndeplinirea obiectivelor programate conform rigorilor prestabilite ale curriculum-ului educațional. Ca o consecință directă, activitățile comune se pot combina cu cele individuale, luându-se în considerare desfășurarea procesului instructiv și educativ în contextul conținuturilor specifice estimate în disciplina „turism ecologic”.

În primul rând, scopul acestei cercetări a fost acela de a aprecia cunoașterea, abilitățile și obiceiurile asimilate în procesul practic și metodic din cadrul activităților turistice și ecologice implementate.

Cel de-al doilea obiectiv a presupus verificarea și estimarea conținuturilor curriculum-ului pentru disciplina de turism ecologic din cadrul planurilor educaționale ale programului menționat anterior.

#### *Structura curriculumului pentru disciplina de turism ecologic general și obiectivele specifice*

Obiectivele generale constau în valorificarea și protejarea ecosistemelor naturale prin activități sportive de turism ecologic. Obiectivele de referință se direcționează pe patru teme principale:

1. Sănătate.
2. Pedagogic-profesional.
3. Ecologie
4. Recreație

##### *1. Obiectivele sănătății:*

- menținerea sănătății prin activități fizice de eco turism;
- perfecționarea obiceiului motor prin practicarea turismului ecologic;
- dezvoltarea capacității motorii de bază.

##### *2. Obiectivele pedagogic-profesionale:*

- formarea unui bagaj de cunoaștere, atitudini și aptitudini specifice pentru turismul ecologic;
- formarea, organizarea și conducerea capacității de a întreprinde activități de turism ecologic;
- formarea capacității de a face proiecte cu privire la mediu prin activități de turism ecologic.

##### *3. Obiective ecologice:*

- formarea conștiinței ecologice;
- noțiuni fundamentale de înțelegere cu privire la ecologie și protecția mediului;
- capacitatea intelectuală pentru conectarea omului la relația om – mediu – bio sisteme.

##### *4. Obiective recreaționale:*

- identificarea excursiei ca recreație și ca activitate de odihnă activă; relaxarea prin bucuria manifestată și prin curiozitatea cu privire la mediul ambient;
- interesul pentru cunoașterea aspectelor etnice naționale și locale și pentru tradițiile existente prin prisma valorificării lor;
- identificarea surselor de stress și a modalităților de a le evita; relaxarea în natură pentru confortul corpului în sprijinul creșterii rezistenței fizice a individului.

#### *Conținutul disciplinei*

Temele teoretice de curs

- Turism și ecologie. Istorie, conținut, semnificația termenilor, pedagogie specifică.
- Medii specifice și distincte, educația de caracter și aspectele etice.
- Activitățile de turism ca metoda educațională.



- Organizarea modurilor și ale formelor de activități turistice.
- Itinerariile exemplificative de eco turism. Importanța și funcția lor. Tipurile de itinerarii.
- Calitățile, rolurile și scopurile de care programele de leadership au nevoie în activitățile de turism ecologic.
- Pregătirea profesională a educației fizice și a sportului pe direcția turismului ecologic.
- Diferite caracteristici pentru dezvoltarea excursiei după tip și scop.
- Program destinat pregătirii activităților de turism ecologic.

#### *Teme de activități practice*

- Lecția 1; 2 – Echipamente și materiale necesare pentru practicarea turismului ecologic.
- Lecția 3; 4 – Particularitățile turismului ecologic și noțiunile de bază pentru orientarea pe teren și aranjarea spațiilor și a containerelor pentru deșeurii.
- Lecția 5; 6 – Prezentarea locurilor naturale și caracteristicile lor importante.
- Lecția 7; 8; 9 – Menținerea și dezvoltarea sănătății prin activități întreprinse într-un cadru natural.
- Lecția 10; 11 – Metode pentru aranjarea grupului de turism.
- Lecția 12; 13 – Metode pentru consolidarea lucrului pământului (împotriva alunecărilor de teren).
- Lecția 14 – Competiții de turism pentru locații natural ecologice.

În final, educația fizică poate fi efectuată prin metode de eco turism, având în vedere următoarele aspecte:

- obținerea conștiinței ecologice;
- formarea atitudinilor și aptitudinilor pentru conservarea și protejarea ecosistemelor;
- formarea profesională a studentul - absolvent de la Facultatea de Educație Fizică și Sport prin susținerea nevoilor de ordin moral și etic cu privire la responsabilitatea ecosistemelor.

#### *Metode și tehnici folosite*

Pe baza componentelor menționate mai sus s-a conceput tabelul de auto-evaluare în ceea ce privește instruirea pedagogică și profesională a studenților din primii ani, angrenați la Masterul de Activități Sportive Turistice și de Timp Liber, absolvenți ai clasei de turism ecologic. Tabelul a subliniat nivelul de abilități practice și metodice al studenților din cadrul practicii pedagogice și nivelul de aplicabilitate al acestora.

Tabelele de evaluare și auto-evaluare s-au conceput pe baza a 8 componente, fiecare conținând 4 itemi. Componentele au vizat multilateralitatea instruirii pedagogice și profesionale precum și aplicabilitatea cunoașterii acumulate în cadrul orelor de practică puse la dispoziție de curriculumul turismului ecologic.

Pentru fiecare componentă s-au acordat un număr de 10 puncte indiferent de numărul de itemi conținuți. Scorul maxim a fost de 8 puncte. Subliniem că rezultatele prezentate aici au fost validate luând în considerare următoarele calificative (tabelul 19):

Tabel 19. Calificative obținute în funcție de procentaje

Procentaj	-	Calificativ
100% - 80%	-	Foarte bine
79%-70%	-	Bine
69% - 60%	-	Suficient
Sub 60%	-	Insuficient

La cursul de practică pedagogică al studenților rezultatele au fost centralizate în tabelul 2, în funcție de componentele și itemii folosiți în evaluare. În ceea ce privește activitatea de consiliere, în școlile în care s-a desfășurat practica pedagogică, s-a observat că atât la nivelul studentului cât și al părintelui o anumită activitate s-a desfășurat cu succes, și anume consilierea elevului și consilierea părintelui, cu procentaje de 96% și respectiv 80%. Consilierea elevilor a avut cel mai mare procentaj, copiii desfășurându-și activitățile cu rezultate remarcabile, atât individual cât și în grup. În cazul celei de a treia componente, "activități de școală și de profesie", aici studenții au întâmpinat anumite dificultăți în motivarea elevilor și înființarea cercurilor tematice. Acest lucru este confirmat și de scorul mediu al acestei componente. Astfel, media pentru componenta "informației" a fost de 22.8%, pentru "prezentarea motivației" de 28% și pentru "înființarea cercurilor tematice" de 22.2%. Procentajul pentru aceasta componentă a fost foarte scăzut, 75.8% ("bine"). Cea de a patra componentă s-a referit la auto-evaluarea planificării și a documentelor de programare cu care studenții au lucrat în zona de eco turism.

În ceea ce privește această componentă, doi din cei trei itemi au fost duși la bun sfârșit, cei doi itemi accentuând "planificarea activității ecologice" și "programarea unei anumite activități eco turistice de grup". Cel de-al treilea item a pus anumite dificultăți, mai ales în momentul încercării de comunicare cu consiliul școlar și cu inspectoratul. Astfel, în timpul practicii pedagogice, 15 studenți din 25 au reușit să organizeze un concurs de eco turism. Intenția studenților a fost aceea de a realiza o competiție cu participarea tuturor școlilor, dar provocarea s-a dovedit a fi foarte dificilă, în final fiecare competiție ținându-se la nivelul fiecărei școli în parte. Scorul în medie pentru acest item a fost de 2.32%, reușind să diminueze scorul pentru cea de a patra componentă cu până la 83.2%, calificativul fiind "foarte bine".

Obținerea materialelor tematice furnizate în cea de a cincea componentă a presupus contactarea bibliotecii locale pentru procurarea hărților și a ghidurilor ecologice, pe de-o parte, și stabilirea anumitor contacte cu Direcția Locală pentru Tineret și Sport și alte cluburi sportive și turistice, de la care s-au obținut diferite echipamente de eco turism folosite în timpul orelor de practică în școli, pe de altă parte.

Gradul de realizare a acestei componente a fost foarte ridicat, grupul de studenți reușind un procentaj general de 82.4%. Studenții au reacționat surprinzător de bine în cea de a șasea componentă – "lucrul în rețea". Astfel, scorul mediu pentru primii doi itemi fiind maximum, colaborarea cu profesorii, colegii și alte instituții implicate în activitățile turistice fiind foarte bună. În ceea ce privește cel de-al treilea item, "înregistrarea în diferite activități școlare locale, regionale sau naționale", aici s-au întâmpinat anumite dificultăți. Acest lucru s-a datorat faptului că studenții nu au sesizat asocieri care au avut turismul ca obiectiv în general și turismul ecologic în particular.

Odată identificate, aceste asocieri au presupus că înregistrarea în cercul școlar să fie efectuată de profesor, angajat al școlii respective.

În acest caz, studenții au venit cu o soluție, și anume înființarea unei asociații școlare denumită "Micul Eco Turist" cu participarea a cinci școli din Brașov. Procentajul mediu pentru această componentă a fost de 80.0%, unul foarte bun.

Tabel 20. Centralizator al tabelului de auto-evaluare pedagogică și profesională ai primilor ani de Master (n. 25)

Nr.	Componente/itemi	Scor maxim/item	Scor obtinut/item/grup	Scor mediu/grup	Scor Total/componenta	Procentaj obtinut pe componenta /grup
1.	Consilierea elevilor cu privire la importanta eco turismului	10				
a.	-grupe	5	120	4,8	240	96%
b.	- individual	5	120	4,8		
2.	Consilierea parintilor cu privire la activitatile turistice	10				
a.	- grupe	5	125	5	200	80%
b.	- individual	5	75	3		
3.	Activitati orientate catre scoala si profesie	10				
a.	- informatie	3	70	2,8	187	74,8%
b.	- prezentarea motivatiei	3	62	2,48		
c.	- infiintarea cercurilor tematice	4	55	2,2		
4.	Planificarea si programarea documentelor	10				
a.	- plan de activitate ecologica	3	75	3	208	83,2%
b.	-programarea unei activitati de grup eco turistice	3	75	3		
c.	Organizarea unor competitii numite "tinerii ecologisti"	4	58	2,32		
5.	Obtinerea materialelor tematice	10				
a.	- harti	3	72	2,88	206	82,4%
b.	- ghiduri educative ecologice	3	71	2,84		
c.	- competenta eco turismului specific	4	63	2,52		
6.	lucrul in retea	10				
a.	- colaborarea cu alte institutii	3	75	3	200	80%
b.	- colaborarea cu profesori/colegi	3	75	3		
c.	- inregistrarea in asociatii locale/nationale	4	50	2		
7.	Formarea profesionala	10				
a.	Participarea la sesiunile stiintifice studentesti	3	75	3	211	84,4%
b.	- perfectionarea orelor	4	81	3,24		
c.	- schimb de experienta	3	55	2,2		
8.	Atragerea resurselor materiale	10				
a.	- sponsori	3	67	2,68	152	60,8%
b.	- donatii	3	65	2,6		
c.	- participarea in proiecte locale	4	20	0,8		
<b>Total</b>		<b>80</b>			<b>1604</b>	<b>80,2%</b>

Pentru a asigura o conexiune reală între cerințele teoretice și posibilitățile practice în școlile în care practica pedagogică a fost întreprinsă, nevoile celei de a opta componente au vizat atragerea de resurse materiale, mai ales din donații, sponsorizări și participarea la diferite proiecte. În mod surprinzător, donațiile și sponsorii, au reprezentat sarcini îndeplinite cu succes de către majoritatea studenților. Aceștia, ca o consecință a unei consilieri părintești adecvate (cea de a doua componentă) au reușit, bazându-se pe o relație bună cu familiile elevilor, să atragă anumite sume de bani destinate implementării diferitelor activități eco turistice și material tematice (aviziere, cărți, două corturi, funii, etc.). În schimb, participarea la diferite proiecte a creat cea mai mare problemă pentru viitorii specialiști.

Acest lucru s-a datorat mai multor factori dintre care amintim următorii: scurtul timp la dispoziție și colaborarea precară la nivel local a instituțiilor capabile să genereze proiecte, precum și dificultățile generale apărute din cauza lipsei de informații necesare pentru participarea la aceste proiecte. Toate acestea au avut anumite implicații în efectuarea acestui ultim punct, generând cel mai slab scor, 0,8% cu repercusiuni în procentajul general al celei de a opta componente, cu un punctaj scazut de 60,8% (suficient).

#### *Discuții și concluzii*

În concluzie, se poate afirma că prin tabelul de auto-evaluare, în ceea ce privește pregătirea pedagogică și profesională a studenților, s-au obținut indicatori ai gradului de specializare pentru viitorii profesori. Astfel, se poate invoca procentajul obținut la fiecare dintre cele opt componente, precum și procentajul general totalizat în cele 25 de tabele de auto-evaluare, cu un total de 1604 de puncte din 2000 posibile, procentajul activităților propuse fiind extrem de ridicat, de aproape 80,2%.

Un studiu privind formele de activități în aer liber, strategiile motivaționale, noi informații și elementele de conținut din domeniul turismului, accesibile elevilor de liceu, care duc la influențarea pozitivă a potențialului psihomotric s-a concretizat în articolul "*Dinamica indicilor potențialului psihomotric al elevilor de liceu, rezultatul activităților outdoor education*", autori: Moldovan E.; **Enoiu R.S.**

Activitățile în aer liber permit trăirea plenară a experiențelor motrice în natură, oferă câmp larg de exersare morală, incită la acțiune, determină o stare de echilibru biologic, sufletesc și angajează întreaga personalitate. Stimularea tinerilor în practicarea activităților în aer liber înseamnă a le oferi o adevărată educație personală și socială, a le permite să se manifeste în natură. Eficiența activităților de timp liber a fost demonstrată și în cazul îmbunătățirii indicilor psihomotrici. Activitățile în aer liber au permis nu numai recepționarea și stocarea de informații noi ci și transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, în forme și condiții variate, influențând pozitiv psihomotricitatea vizată în cercetare.

Formarea omului modern presupune dezvoltarea lui multilaterală din punct de vedere fizic, intelectual, etic, estetic, etc., în raport cu exigențele societății contemporane potrivit aptitudinilor reale, pe fondul cărora se conturează coordonatele personalității umane.

Educația fizică reprezintă una din cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative fiind o parte componentă a structurii multiforme a personalității. Această componentă a educației cuprinde un cumul de activități care contribuie la formarea și dezvoltarea ființei umane prin valorificarea dimensiunilor psihofizice ale personalității, stabilirea unui echilibru dintre fizic și psihic, psihomotricitate și potențialul intelectual, emotivitate, afectivitate și voință.

Fiziologică prin natura exercițiilor, pedagogică prin strategii, biologică prin efectele sale și socială prin modul și formele de organizare, educația fizică nu poate fi privită izolat doar ca o exersare a forței fizice, ci ca o cale de relaționare a dimensiunilor personalității, o formă de perfecționare a personalității.

Societatea contemporană impune un învățământ bazat pe formarea unei personalități active, armonioase, sănătoase, fapt care necesită restructurarea, perfecționarea, optimizarea întregului sistem educațional.

În cadrul sistemului educațional, activitățile extrașcolare se înscriu într-un cadru mai larg, introducând alți parametri, indicatori și cadre de referință în aprecierea actului formativ și constituie modalitatea neinstituționalizată de realizare a educației.

Personalitatea adolescentului este creionată în liniile sale directoare de acțiunea educativă săvârșită în mod organizat în procesul de învățământ. Activitățile extrașcolare prin formele sale multiple contribuie la conturarea și definirea personalității elevilor (Chiriță, G., 1978). După cum foarte frumos și sugestiv precizează Viorel Nicolescu, „la loteria eredității același număr nu iese niciodată de două ori”, fiecare copil fiind unic în felul său ( Nicolescu, V., 2006, pg.5).

Tocmai de aceea, educația trebuie să aibe în vedere individualizarea la nivelul procesului instructiv-educativ și nu uniformizarea educabililor, indiferent de modul în care aceasta s-ar realiza.

Activitățile în aer liber permit trăirea plenară a experiențelor motrice în natură, oferă câmp larg de exersare morală, incită la acțiune, determină o stare de echilibru biologic, sufletesc și angajează întreaga personalitate. Tinerii învață, în același timp, să se înțeleagă pe sine mai bine, să cunoască mai bine lumea (Iucu, R., 2001).

Stimularea tinerilor în practicarea activităților în aer liber înseamnă a le oferi o adevărată educație personală și socială, a le permite să se manifeste în natură. (Badea, E., 1997). Prezența interesului pentru activitățile în aer liber este o condiție principală în formarea atitudinilor pozitive și creatoare față de activitățile turistice, manifestată prin tendința permanentă spre perfecționare. De aceea depistarea intereselor tinerilor pentru diferitele forme de activități în aer liber, a motivelor care stau la baza lor, este cerința fundamentală a formatorilor pentru corelarea cunoștințelor și deprinderilor motrice ale tinerilor, intelectualizarea pe o treaptă superioară, îmbinând senzorialul cu logicul. Studiul de față valorifică și promovează activitățile în aer liber în scopul dezvoltării armonioase a elevilor din învățământului liceal urmărind deschiderea unei noi perspective de educare a tinerei generații prin încurajarea, adoptarea și promovarea unei abordări educaționale noi, interactive realizate prin implementarea unor programe specifice activităților în aer liber.

Obiectivizarea procesului educativ prin activități în aer liber se referă la stabilirea unor modalități concrete de apreciere cantitativă a progreselor, pe baza cărora se poate evalua valoarea mijloacelor folosite (Astrand, P., 1971).

Evaluarea potențialului psihomotric reprezintă pentru domeniul abordat în lucrare, posibilități concrete de apreciere obiectivă a progreselor realizate de elevi. Practica activităților în aer liber, a demonstrat că nivelul calităților motrice și al aptitudinilor psihomotrice a determinat în mare măsură, îndeplinirea obiectivelor educaționale fixate. Subliniem influența pozitivă a activităților în aer liber practicate în funcție de calitățile, abilitățile și competențele specifice, asupra pregătirii fizice generale și a aptitudinilor psihomotrice ale elevilor .

Testele psihomotrice evaluează calitățile motrice și abilitățile, sunt propuse adolescenților sau adulților atunci când se propune evaluarea potențialului lor în raport cu execuția unor anumite sarcini. Psihomotricitatea denumește generic, orice acțiune motorie, atitudine sau model comportamental care se află sub influența proceselor psihice, cele două laturi ale sale (motorie și psihică) neputând fi separate. Psihomotricitatea este o caracteristică a comportamentului motor reieșită din particularitățile individuale ale organizării și coordonării mișcărilor musculare, o funcție complexă, o caracteristică umană, o aptitudine ce integrează și conjugă aspecte motrice și psihice legate de funcțiile senzoriale, perceptivă, motorii și intelectuale, de recepția informațiilor și de execuția adecvată a actului de răspuns, care determină o conduită specifică, individualizată (Alb A., Albu, C., 1999).

Scopul argumentării experimentale a eficacității programei de activități turistice a fost desfășurarea unui experiment pedagogic în care au fost testați 66 de elevi de liceu, o clasă

constituind grupa experimentală (33 din care 17 băieți și 16 fete), care a urmat programa de activități turistice și o altă clasă de elevi, constituind grupa control (33 din care 17 băieți și 16 fete), care a urmat programa tradițională.

Elevii au fost testați la indicatorii care au verificat nivelul de dezvoltare psihomotrică aprobați deja în practica pedagogică de cercetătorii în domeniu.

Urmărind scopul determinării obiective a eficacității activităților de timp liber asupra potențialului psihomotric la grupa experimentală, în comparație cu grupa control, am verificat la începutul și la terminarea experimentului, la ambele grupe, progresul realizat la următoarele probe:

- Alergare de viteză pe 50 m cu start din picioare. Se cronometrează la prima mișcare în secunde și zecimi de secundă.
- Săritură în lungime de pe loc. Se măsoară de la vârful picioarelor (poziția de plecare) până la călcâie (poziția de aterizare). Se permite o singură pendulare a brațelor, înregistrându-se cel mai bun rezultat din trei încercări, rezultatele se înregistrează în metri.
- Alergare de rezistență 1000m pentru băieți și 800m pentru fete. Distanța se parcurge pe teren plat, contra cronometru, pe teren oficial de atletism, cu pista de 400 de m. Rezultatele se exprimă în secunde.
- Testul de echilibru (Fleishman) este o probă cu ajutorul căreia se măsoară capacitatea de menținere a echilibrului. Instalația necesară efectuării testului: șina de echilibru este o bucată de lemn, grosă de 4,5 cm., lată de 2 cm. și lungă de 60 cm. Bucata de lemn este fixată pe o scândură de bază, instrumentul cu care se măsoară este cronometrul. Se cere subiectului să se mențină în echilibru pe o șină lată de 2 cm. pe ce picior dorește, astfel încât axul longitudinal al piciorului să fie paralel cu axul longitudinal al șinei. Subiectul pune mai întâi mâinile pe șolduri, apoi urcă pe șină. Are dreptul la o probă cu ochii deschiși după care se execută procedura dar cu ochii închiși. Testul de echilibru se execută de două ori, apoi se adună secunde spre a obține un total final. Cronometrul pornește în clipa în care subiectul și-a găsit echilibrul și dă semnalul de pornire și se oprește în momentul în care subiectul atinge solul cu oricare parte a corpului sau când își ridică o mână de pe șold.
- Testul de coordonare (Denisiuk) Tehnica de execuție: start din picioare, plecare liberă, alergare accelerată, rostogolire înainte pe saltea, ridicare și alergare 5 m, ocolire 180° după un fanion, deplasare pe palme și tălpi, rostogolire înainte, alergare accelerată 5 m, ocolire 360° a primului fanion, sosire la locul de start. Traseul măsoară dus-întors 30 m, salteaua trebuie așezată la mijlocul distanței dintre cele două fanioane. Aprecierea rezultatului se face prin cronometrare de la momentul plecării și până la parcurgerea integrală a traseului. Materialele necesare sunt: două fanioane, saltea de gimnastică, cronometru și cretă (Denisiuk, L., 1972).

După culegerea datelor s-a trecut la întabelarea, prelucrarea și interpretarea datelor, pe baza indicatorilor statistici: media aritmetică ( $\bar{x}$ ); abaterea standard (S); coeficientul Student (t); coeficientul de variabilitate (CV). În urma analizei și centralizării rezultatelor inițiale și finale exprimate prin indicii obținuți de către fiecare elev din cele două grupe aflate în studiu, prezentăm rezultatele comparative obținute de grupa experimentală și control (băieți) în tabelul nr.21.

Tabelul nr.21. Rezultatele comparative între grupa experimentală și grupa control pentru dezvoltarea potențialului psihomotric (băieți)

Nr. crt	Indi-catori	Testare inițială – băieți						Testare finală – Băieți					
		Gr. exp.		Gr. c.		Autenticitate		Gr. exp.		Gr. c.		Autenticitate	
		$\bar{X} \pm s$	cv	$\bar{X} \pm s$	cv	T	p	$\bar{X} \pm s$	cv	$\bar{X} \pm s$	cv	t	p
1.	Al.v. (S)	7,41± 0,21	3,38	7,65 ± 0,17	6,18	1,89	0,1	7,10± 0,11	1,56	7,50 ±0,36	4,82	4,34	0,01
2	S.l. (m)	1,95± 0,09	4,97	1,90 ± 0,12	6,30 0	1,54	0,2	2,12± 0,9	4,58	1,98 ± 0,11	5,76	3,58	0,01
3	Al.r (S)	4,01± 0,30	7,63	4,22 ±0,35	8,49	1,90	0,1	3,63± 0,25	6,89	3,93 ± 0,28	7,29	2,92	0,01
4	T.E. (S)	15,80± 1,14	7,22	15,16± 1,28	8,45	1,53	0,2	16,71± 0,86	5,21	15,63± 1,11	7,12	1,97	0,1
5	T.C. (s)	14,77± 0,66	4,52	15,09± 0,55	3,69	1,54	0,2	13,96± 0,47	3,39	14,43± 0,41	2,89	2,19	0,05

Legenda: Al.v. alergare de viteză; S.l. : săritură în lungime de pe loc; Al.r.: alergare de rezistență; T.E.: testul de echilibru, (Flechman); T.C.: testul de coordonare(Denisiuk).

Prezentăm în continuare rezultatele inițiale și finale exprimate prin indicii obținuți de fetele din grupa experimentală și control, la testarea pregătirii fizice generale și a nivelului aptitudinilor psihomotrice în scopul determinării obiective a programului experimental elaborat (tabelul nr.22).

Tabelul nr.22. Rezultatele comparative între grupa experimentală și grupa control pentru dezvoltarea potențialului psihomotric (fete)

Nr. crt	Indi-catori	Testare inițială – Fete						Testare finală – Fete					
		Gr. exp.		Gr. c.		Autenticitate		Gr. exp.		Gr. c.		Autenticitate	
		$\bar{X} \pm s$	cv	$\bar{X} \pm s$	cv	T	p	$\bar{X} \pm s$	cv	$\bar{X} \pm s$	cv	t	p
1.	Al.v. (S)	8,82± 0,22	2,56	8,91± 0,22	2,54	1,05	0,05	8,58± 0,17	1,97	8,78± 0,28	3,22	2,42	0,01
2	S.l. (m)	1,79± 0,08	4,73	1,74± 0,09	5,69	1,96	0,1	1,91± 0,07	3,99	1,82± 0,07	3,89	3,63	0,01
3	Al.r (s)	4,12 ±0,31	7,54	4,30± 0,25	5,86	1,94	0,05	3,56± 0,21	5,96	4,10± 0,22	5,58	6,97	0,001
4	T.E. (s)	14,90 ±0,56	3,80	14,25± 0,85	5,96	3,19	0,01	15,93± 0,56	3,55	14,92± 0,42	2,84	5,71	0,001
5	T.C (s)	14,83 ±0,42	2,86	15,22± 0,73	4,83	2,38	0,05	14,01± 0,22	1,61	14,82± 0,51	3,43	5,81	0,001

Legenda: Al.v. alergare de viteză; S.l. : săritură în lungime de pe loc; Al.r.: alergare de rezistență; T.E.: testul de echilibru, (Flechman); T.C.: testul de coordonare(Denisiuk).

În urma analizei dinamicii probelor potențialului psihomotric la grupa experimentală în comparație cu indicii obținuți de grupa control, constatăm că la testările finale rezultatele grupei experimentale sunt mai bune față de rezultatele grupei control la toate cele cinci probe. Rezultă că aplicarea programului de activități turistice, a contribuit la îmbunătățirea potențialului psihomotric, în derularea, în special a formelor de turism care necesită o bună pregătire psihomotrică. În cadrul acestei evaluări, elevii din grupa experimentală au înregistrat rezultate mai bune față de elevii din grupa control care au parcurs activitățile din programa tradițională.

În urma derulării activităților în aer liber, s-a constatat că rezultatele pregătirii psihomotrice, atât la grupa de control cât și la grupa experimentală au înregistrat progrese la testarea finală, însă progresele grupei experimentale comparativ cu cele ale grupei de control, sunt semnificative din punct de vedere statistico-matematic pentru un prag de semnificație  $p < 0,001$ .

*Concluzii*

Eficiența activităților de timp liber a fost demonstrată și în cazul îmbunătățirii indicilor psihomotrici, activitățile în aer liber au permis nu numai recepționarea și stocarea de informații noi ci și transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice care au permis la rândul lor, exersarea și prelucrarea lor în forme și condiții variate, influențând pozitiv psihomotricitatea vizată în cercetare.

Activitățile în aer liber aplicate elevilor de liceu, au contribuit nu numai la îmbunătățirea competențelor și abilităților specifice activităților de timp liber spre care au fost direcționate, dar au avut un efect pozitiv și asupra indicilor pregătirii psihomotrice, a coeziunii de grup, a trăsăturilor de personalitate, acestea fiind benefice celor trei laturi fundamentale ale activităților extrașcolare: latura sanogenică prin care activitățile în aer liber realizează menținerea unei stări optime de sănătate a elevilor; latura sociologică, prin care se evidențiază relațiile dintre indivizi, adaptarea și integrarea în societate prin intermediul programelor de dezvoltare în cadrul activităților de outdoor education; latura psihologică, prin rolul activităților în aer liber în stimularea și dezvoltarea proceselor psihice.



### ***Concluzii finale ale activității științifice privind activitățile de educație fizică și cele recreative outdoor***

Strategia de dezvoltare a activităților recreative de outdoor și de divertisment trebuie diversificată și adaptată preferințelor și motivațiilor participanților și în relație cu dezvoltarea tot mai pregnantă a spațiilor special amenajate pentru acest tip special de activitate sportivă.

Un rol important îl va avea perfecționarea resursei umane în ceea ce privește activitățile recreative outdoor, în vederea optimizării acestora și a derulării unor cercetări interdisciplinare vizând evidențierea beneficiilor formative și sociale ale subiecților.

O direcție viitoare de cercetare va consta în focusarea pe experimentarea unor programe de outdoor recreațional asupra capacității fizice, funcționale și a integrării sociale a unor categorii variate de populație. Identificarea efectelor și a beneficiilor programelor recreative outdoor, contribuie la creșterea impactului acestor activități și la diversificarea motivațiilor participanților pentru promovarea unui stil de viață activ.

Necesitatea dezvoltării unor noi programe specializate de licență și de masterat pentru formarea de specialiști în activitățile recreative, trebuie să constituie o direcție viitoare în dezvoltarea ofertei educaționale specifice domeniului educație fizică și sport, în concordanță cu tendințele internaționale, unde aceste programe au deja tradiție și sunt într-o permanentă modernizare și diversificare.

Pe plan mondial direcțiile de cercetare în domeniul activităților recreative outdoor vizează următoarele teme majore:

- participarea și determinarea participării în activitățile de agrement;
- alegerea activităților recreative și dobândirea comportamentelor specifice;
- interacțiunea socială manifestată prin relațiile personale cu diverse grupuri sociale;
- natura și calitatea experienței recreative și efectele sale benefice.

Cercetarea impactului motric, sanogen și social al programelor recreative non-formale, oferă multiple oportunități de cercetare viitoare, care vor contribui la schimbarea mentalităților în ceea ce privește importanța și rolul activităților motrice sportiv-recreative asupra stării de bine și a stilului de viață.

Interrelația educației fizice școlare cu activitățile recreative outdoor va constitui un subiect interesant al cercetărilor viitoare, favorizate de contextul actual de organizare a activităților în cadrul programului „Școala altfel,„. Aceasta va permite crearea contextului de desfășurare a unei game largi de activități recreaționale cu impact major asupra nivelului de dezvoltare fizică a elevilor. Totodată se crează contextele pentru includerea socială determinate de activitatea în echipă, interacțiunea cu mediul natural și de caracterul dinamic și atractiv al activităților specifice. Schimbările sistemului școlar și universitar de educație fizică vor putea fi evaluate în cadrul unor noi cercetări viitoare iar rezultatele vor permite ajustări metodologice oportune realizate pe baze științifice.

Includerea în curricula universitară a unor discipline sportive recreaționale se încadrează în tendințele moderne iar cercetările rezultate pe baza acestora, vor constitui suporturi informaționale viabile pentru optimizarea procesului instructiv-educativ și a celui sportiv-recreațional. Extinderea cercetărilor în domeniul activităților motrice reprezintă o preocupare permanentă a specialiștilor, la care aderăm cu toată convingerea. Experiențele acumulate anterior vor permite abordarea de noi cercetări cu caracter interdisciplinar, pentru a reliefa implicațiile științelor conexe în optimizarea potențialului motric uman.

## CAPITOLUL 2. DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ

### 2.1. Competențe profesionale

Dezvoltarea profesională permanentă reprezintă un element fundamental al dezvoltării personale, pe care îl voi prezenta în continuare pe baza propriilor contribuții relevante și originale, susținute atât în calitate de profesor de educație fizică, de membru al diferitelor societăți naționale și internaționale, cât și în calitate de promotor al unor activități specifice domeniului educație fizică și sport.

Activitatea didactică universitară s-a desfășurat în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității George Barițiu din Brașov și la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov, Departamentul de Performanță Motrică.

În acest interval, am derulat diferite activități de dezvoltare instituțională în cadrul unor proiecte de dezvoltare a componentei didactice, am acordat sprijin și asistență de specialitate colegilor profesori preuniversitari la pregătirea și susținerea gradelor didactice, la solicitarea Inspectoratului Școlar Județean Brașov.

Începând cu anul 2004, m-am implicat profesional în urma promovării concursului în învățământul universitar de stat, în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane, a Universității Transilvania din Brașov, unde activez și în prezent.

Între anii 2006-2007 am inițiat și realizat întocmirea dosarului de acreditare a unei noi specializări, devenite ulterior program de studii pentru ciclul de licență, "Kinetoterapie și motricitate specială", pe care l-am condus, în calitate de coordonator de program de studiu.

În anul 2006, am obținut locul trei la Campionatele Europene Studentești, Eurocriterium, Paris, Franța, cu echipa de natație a Universității Transilvania din Brașov.

Începând cu 01.10.2007, am obținut prin concurs funcția de conferențiat universitar la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane din cadrul Universității "Transilvania" din Brașov.

În martie 2008, am câștigat alegerile pentru funcția de Decan al Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane, pe care am ocupat-o între anii 2008-2012.

În anul 2008, din funcția de Decan, am contribuit în proporție decisivă la construirea sediului actual al Facultății, pe amplasamentul existent astăzi.

În anul 2008, am câștigat ca director, în premieră pentru facultatea în care activam, proiectul de cercetare finanțat din fonduri europene, „Pisteur Securiste”, în valoare de 387000Euro.

Între anii 2008-2012, am fost membru al Senatului Universității Transilvania din Brașov.

În perioada 2008-2012, am fost membru al Forumului Decanilor Facultăților de Educație Fizică și Sport din România.

În anul 2009, am înființat primul laborator de cercetare al facultății, laboratorul de Kinetoterapie și Studiul Mișcării.

Între anii 2009-2010, am coordonat în calitate de director, contractul de cercetare Futsall Design Construct, cu o valoare de 12000 Euro.

Datorită diversificării ofertelor pe piața muncii, în sprijinul unei integrări crescute a absolvenților, am inițiat, susținut și realizat proiectul de particularizare a denumirii facultății și de compatibilizare a acesteia cu specificul profesional și cu caracteristicile zonale și regionale,

rezultând noua denumire a facultății, care include sintagma „sporturi montane,,.

În anul 2010, am realizat baza de cercetare Fit-Aero-Kineto, compusă din patru săli și laboratoare, în suprafață de peste 400 mp. în campusul studentesc Memorandului.

În perioada 2011 și 2012 am ocupat funcția de Director al Departamentului de Performanță Motrică și Calitatea Vieții din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane.

În perioada decembrie 2011 - martie 2013, am fost membru al Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic al Tineretului European, Ediția de Iarnă, Brașov, 2013 (F.O.T.E.); European Youth Olympic Winter Festival – E.Y.O.W.F., Brașov, 2013.

În perioada 2012-2013, am fost Directorul Departamentului Voluntari din cadrul Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic al Tineretului European, Ediția de Iarnă, Brașov, 2013.

Începând cu 01.10.2015, am obținut prin concurs funcția de profesor universitar la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane din cadrul Universității ”Transilvania” din Brașov.

În anul 2015, am fost profesor invitat/lector al Comitetului Olimpic și Sportiv Român, la Sport Forum-Seminar, desfășurat la Cheile Grădiștei, unde am susținut sub formă de comunicări științifice două teme principale despre participarea tineretului la acțiunile de voluntariat și despre pregătirea voluntarilor pentru Festivalul European al Tineretului, Ediția de Iarnă, Brașov, 2013.

Din ianuarie 2016 sunt membru al Consiliului Național de Atestare al Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (CNATDCU), Comisia 28: Psihologie, Științele Educației și Educație Fizică și Sport.

În perioada 2016-2020 sunt membru al Senatului Universității Transilvania din Brașov.

Ca urmare a interesului manifestat pentru formarea profesională continuă, studiind permanent noutățile apărute atât în sursele bibliografice de specialitate, cât și pe internet, pot afirma că sunt la curent cu metodologiile pedagogice moderne, precum și cu noile orientări și tendințe care caracterizează pe de o parte, activitatea didactică iar pe de altă parte, organizarea competițiilor sportive și metodele actuale de abordare a pregătirii sportive. Aceste cunoștințe, încerc să le pun în practică, în cadrul orelor didactice susținute în cadrul facultății, unde predarea cursurilor are loc îmbinând metodele clasice de predare, cu strategii moderne, inovative.

## ***2.2. Prestigiul profesional***

Pe plan național, activitățile mele au fost incluse în sfera unor structuri profesionale specifice domeniului, cum ar fi:

- Societatea Științei, Excelenței Umane și Sportului Universitar;
- Societatea Medicală Română de Educație Fizică și Sport;
- Consiliul Național de Atestare al Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare CNATDCU <http://www.cnatdcu.ro/paneluri-cnatdcu/incepand-cu-data-de-7-septembrie-2012/stiinte-sociale/comisia-de-psihiologie-si-stiinte-comportamentale/>

Recunoașterea prestigiului profesional este confirmată și de alegerea mea în forurile unor structuri naționale de înalt prestigiu academic precum Consiliul Național pentru Atestarea, Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (CNATDCU), Comisia 28: Psihologie, Științele Educației și Educație Fizică și Sport.

Încununarea supremă a prestigiului profesional, a fost reprezentată de invitarea și cooptarea mea ca membru în cadrul Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic al Tineretului European (C.O. – FOTE), Brașov, Ediția de iarnă, 2013. În cadrul acestei structuri am ocupat o funcție de conducere extrem de solicitantă, cu responsabilități uriașe, aceea de Director al Departamentului Voluntari.

Un alt aspect relevant al prestigiului profesional este reprezentat de managerierea în calitate de președinte al Conferinței Științifice Internaționale New Educational Evolutions for Sport, Management, Health Therapy and Free Time in European Context, Universitatea Transilvania din Brașov, în intervalul 2009, 2010, 2011.

Nu în ultimul rând, prestigiul profesional este completat de participarea în boardurile științifice ale unor conferințe internaționale, dintre care precizăm următoarele:

- Economia Orizont 2000, Universitatea George Barițiu din Brașov;
- Conferința Internațională ”Perspective in sport for all, Universitatea George Barițiu Brașov 2008-2009;
- Cercetarea științifică în domeniul educației fizice și sportului componentă a progresului uman și social, Universitatea Dunărea de Jos, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Galați, 2009, 2010, 2011;
- New Educational Evolutions for Sport, Management, Health Therapy and Free Time in European Context, Transilvania University, Brașov, 2009, 2010, 2011;
- Știința Culturii Fizice, Institutul Național de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova, 2006.

### ***Impactul internațional***

Activitatea mea profesională s-a desfășurat în ultimii ani în cadrul unor structuri profesionale la nivel internațional, dintre care amintesc:

- a. International Federation of Physical Education – (FIEP) ;
- b. International Association of Sport Kinetics - (IASK), Polonia.

Recunoașterea impactului științific și profesional s-a concretizat în invitarea mea de a face parte din bordurile editoriale și științifice ale unor reviste indexate BDI:

- International Journal of Science Culture and Sport, indexări: Doaj, CrossRef, Index Copernicus, Cite Factor, Google Scholar, etc.  
<http://www.iscsjournal.com/Defaultx.aspx?ID=29>
- Physical Education and Sport Management, The Annals of the University Dunărea de Jos, Galați, indexări: Ebsco, Doaj, Ulrich, Index Copernicus etc.  
<http://www.efms.ugal.ro/index.php/scientific-committee>
- Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX, Sciences of Human Kinetics, indexată Ebsco [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/Ed\\_board9.html](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/Ed_board9.html)

În anul 2015, am participat în corpul de arbitrii în cadrul Campionatelor Naționale Universitare de Schi Alpin, desfășurate la Poiana Brașov, contribuind activ la Promovarea Sportului Național Universitar.

### **2.3. Organizarea Festivalului Olimpic al Tineretului European, Braşov 2013, Ediția de iarnă**

*Capacitatea mea de a lucra în echipă și recunoașterea prestigiului profesional s-au îngemănat în propunerea autorităților locale și naționale de a participa ca membru în Comitetul de Organizare al Festivalului Olimpic European, ediția de iarnă, Braşov 2013. Evenimentul s-a constituit într-o acțiune de interes național, responsabilitatea mea fiind reprezentată de conceperea și realizarea strategiei de recrutare și de instruire precum și de identificarea modalităților de operare, cu cei 800 de voluntari, care au constituit interfața de comunicare dintre organizatori (reprezentați de țara gazdă și de Comitetul de Organizare) și cele 47 de delegații naționale (reprezentând țările participante), precum și cu membrii Comitetului Olimpic European (EOC).*

La data de 09.02.2011, Guvernul României emite H.G. nr.116, publicată în M.O. nr.153/02.03.2011, prin care decretează Festivalul Olimpic al Tineretului European, Ediția de iarnă, Braşov 2013, acțiune de interes național. În vederea bunei organizări a competiției, precum și pentru promovarea cu succes a imaginii României, articolul 5, punctul i), din Hotărârea de Guvern sus amintită, dispune constituirea Departamentului de Voluntari și demararea campaniei de recrutare, coordonare și comunicare. Acest departament a fost singurul nominalizat în actul legislativ, el urmând să asigure toată infrastructura umană necesară celorlalte departamente din cadrul Comitetului de Organizare. Urmare a acestor dispoziții, în anul 2012 am acceptat propunerea primarului municipiului Braşov, domnul George Scripcaru-președintele Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic, de a deveni membru al acestui for decizional și organizatoric și de a prelua efectiv organizarea Departamentului Voluntari, în calitate de director al acestuia.

Din această funcție de Director al FOTE, am identificat direcțiile principale în care urmau să fie implicați voluntarii: asigurarea comunicării cu toți factorii implicați în organizarea evenimentului, asigurarea condițiilor de cazare și catering, acreditarea sportivilor, oficialilor și mass-media, asigurarea transportului participanților, a echipamentelor de antrenament și de competiție ale acestora, asigurarea securității competiției, asigurarea de intervenții medicale de urgență, asigurarea de controale anti-doping, crearea și asigurarea unei bune funcționalități în toate locațiile competiției a sistemului integrat IT, organizarea de acțiuni pentru protejarea mediului înconjurător.

Obiectivul prioritar a fost reprezentat de recrutarea, selecția și trainingul voluntarilor. Obiectivele de bază au fost următoarele:

- stabilirea condițiilor minime pentru recrutare;
- cunoașterea necesarului de voluntari pe departamente;
- crearea platformei aplicative;
- crearea bazei de voluntari;
- comunicarea permanentă cu voluntarii;
- organizarea centrelor de voluntari în satul olimpic și la bazele sportive;
- realizarea interviului individual ca mijloc de selecție structurat pe trei direcții: examen psihologic, competențe în limbi de circulație internațională și cunoștințe specifice.

Obiective specifice pe departamente:

- realizarea sesiunilor de training specifice departamentelor;
- realizarea contractelor de voluntariat și semnarea acestora;
- realizarea caietului voluntarului;

- stabilirea echipamentelor specifice, realizarea acestora și distribuirea lor corpului de voluntari;

Obiective de competiție:

- realizarea cu succes a sarcinilor specifice pe toată durata competiției;
- participarea cu succes la ceremonia de deschidere și de închidere a festivalului olimpic;
- participarea la cel mai înalt nivel la ceremoniile de premiere și comunicarea excelentă cu oficialitățile.

Această activitate a reprezentat piatra unghiulară a carierei mele profesionale în domeniul educației fizice și sportului. Pe parcursul acesteia, prin cunoștințele și prin profesionalismul meu am contribuit într-un mod decisiv la succesul deosebit al competiției, la asigurarea unui cadru optim de desfășurare a acesteia și nu în ultimul rând, la promovarea unei imagini excelente atât a tinerilor studenți români cât și a țării noastre în ansamblul ei. Aceste finalități au fost enunțate cum nu se poate mai obiectiv de către domnul Patrick Hicky, președintele Comitetului Olimpic European (EOC), care în cuvântul de încheiere, a elogiat calitatea organizării competiției, înaltul profesionalism al celor implicați și pregătirea desăvârșită a voluntarilor, caracterizând România ca fiind „această țară frumoasă cu oameni minunați,,!

Tot cu această ocazie, președintele EOC, a elogiat fantastica dăruire a voluntarilor români, calitățile intelectuale deosebite ale acestora, abilitățile excelente de comunicare și profesionalismul cu care aceștia au tratat absolut orice aspect în timpul derulării competiției.

Din punct de vedere personal, participarea în stafful singurei competiții olimpice aflată în calendarul CIO, organizate de România, a reprezentat pe lângă recunoașterea totală a profesionalismului și a expertizei mele de specialitate, o provocare și o experiență unice, care s-au concretizat în acumularea unor cunoștințe tehnice, manageriale și organizatorice pe care nu le-aș fi putut dobândi în alte circumstanțe. Enumăr mai jos, câteva dintre site-urile care probează cele afirmate:

- <http://www.brasovultau.ro/articol/stiri/-1300-de-oameni-siau-dorit-sa-fie-voluntari-la-fote.html>
- [http://www.monitorulexpres.ro/?mod=monitorulexpres&p=eveniment&s\\_id=109875](http://www.monitorulexpres.ro/?mod=monitorulexpres&p=eveniment&s_id=109875)
- <http://www.agerpres.ro/fote-2013/2013/02/11/fote-2013-voluntarii-au-intre-18-si-60-de-ani-13-48-25>
- [http://www.radioantenabv.ro/stiri/au\\_inceput\\_inscrierile\\_in\\_corpul\\_de\\_voluntari\\_pentru\\_fote\\_2013.html](http://www.radioantenabv.ro/stiri/au_inceput_inscrierile_in_corpul_de_voluntari_pentru_fote_2013.html)
- <http://epochtimes-romania.com/news/la-brasov-s-a-inceput-alegerea-voluntarilor-pentru-festivalul-olimpic-al-tineretului-european-fote---142633>
- [http://palestrabuzau.blogspot.ro/2012\\_02\\_01\\_archive.html](http://palestrabuzau.blogspot.ro/2012_02_01_archive.html);

## CAPITOLUL 3. REALIZĂRI ACADEMICE

### **3.1. Calificarea profesională**

În anul 1995 am finalizat studiile de licență, absolvind Universitatea „Transilvania,, din Brașov, Facultatea de Științe, Secția Educație Fizică și Sport.

În 1998, am fost admis la studii de doctorat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova, coordonator prof.univ.dr. Râșneac Boris, obținând titlul de Doctor în științe pedagogice în anul 2006 seria DR, numărul 0363; în același an Consiliul Național pentru Acreditarea Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare îmi echivalează diploma, eliberându-mi atestatul de doctor în Educație fizică și sport seria atestat I, numărul 0000276.

În decursul anilor pentru o formare profesională continuă, am absolvit cursuri de perfecționare și de specialitate după cum urmează:

- 1998 – am absolvit cursul de specializare caiac-canoe, la Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor, București;
- 2003 – am absolvit cursul de specializare natație, la Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor, București;
- 2004 – am absolvit cursurile Departamentului pentru pregătirea personalului didactic, Universitatea George Barițiu din Brașov;
- 2009 – am absolvit cursul de specializare fitness- aerobic Fiteducation, la Rimini, Italia.

### **3.2. Activitatea didactică**

#### **Posturi didactice ocupate și funcții universitare**

Activitatea mea didactică s-a concretizat în peste 21 de ani de activitate neîntreruptă în învățământ.

După o perioadă de 2 ani de predare a educației fizice în învățământul preuniversitar , mi-am început activitatea academică astfel:

- în perioada 1997-2004 am activat la Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității George Barițiu din Brașov, deținând următoarele grade didactice:
  - 1997-1998 preparator universitar
  - 1998-2000 asistent universitar
  - 2000-2004 lector universitar
- începând cu anul 2004, am ocupat prin concurs postul de lector universitar la Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sport, promovând de-a lungul timpului pe următoarele grade didactice:
  - 2004-2007 lector universitar
  - 2007-2015 conferențiar universitar
  - 2015-prezent profesor universitar.

Între anii 2008-2012 am ocupat funcția de Decan al Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane.

La finalul anului 2011 și începutul anului 2012 am ocupat funcția de Director al Departamentului de Performanță Motrică și Calitatea Vieții.

### ***3.3. Activități desfășurate și metodologii utilizate***

Din punct de vedere al activității didactice, am depus eforturi continue pentru introducerea tehnologiilor informaționale în demersul de predare-învățare în conformitate cu tematica și obiectivele disciplinelor pe care le predau. Metodologiile utilizate precum și demersurile educaționale focalizate pe dezvoltarea competențelor profesionale și sociale au facilitat transmiterea unui conținut de cunoștințe esențializate, cu efecte în planul formării studenților, pentru promovarea unor curricule universitare flexibile, personalizabile, în funcție de finalitățile de calificare ale studenților. Concordanța între misiunea și obiectivele asumate în cadrul programelor analitice, rezultă din conținutul cursurilor elaborate și editate, prezentarea cursurilor teoretice fiind în strânsă concordanță cu noutățile apărute în domeniul antrenamentului sportiv în general și în predarea tehnicii natației în special. Am avut permanenta preocupare de aliniere a programelor analitice la standardele europene, în funcție de cerințele impuse de fiecare disciplină pe care o predau : curs, seminar, lucrări practice, practică de antrenorat.

Activitatea didactică din cadrul orelor de seminar pe care le conduc, oferă informații teoretice și metodice de specialitate, complexe și profesionale, compatibile cu cerințele programelor analitice. Aceasta se bazează pe un climat psihosocial favorabil proceselor de predare-învățare și evaluare, înscriindu-se în traiectoria orizontului valoric în care se desfășoară procesul de educație în general.

M-am implicat nemijlocit în proiectele de dezvoltare instituțională, am sprijinit dezvoltarea bazei materiale a facultății, a bazei de cercetare în cadrul laboratorului de Kinetoterapie și Studiul Motricității, din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane Brașov.

Am îndrumat anual studenți în elaborarea lucrărilor de licență și a lucrărilor de disertație în cadrul masteratului, rezultatele obținute de aceștia la finalul studiilor fiind în majoritatea situațiilor remarcabile.

Din punct de vedere al eticii profesionale am o preocupare permanentă pentru cunoașterea și respectarea valorilor fundamentale ale societății democratice, încercând să armonizez exersarea propriului sistem de valori în acord cu cel social, prin abordarea unui stil de muncă și a unei conduite participative, printr-o atitudine de respect și responsabilitate față de colegi și de valorile morale și civice.

Prin asimilarea tehnicilor de muncă intelectuală necesare autoinstruirii, particip continuu la activitatea de cercetare științifică minuțioasă, de înaltă performanță în conformitate cu strategia națională de dezvoltare a cercetării științifice. Capacitatea de a îndruma studenți sau tineri masteranzi, poate fi demonstrată prin alegerea celor mai bune exemple de modelare și simulare pentru a veni în sprijinul studenților din anul III și a masteranzilor, în scopul realizării lucrărilor de licență, respectiv a celor de disertație.

*Competențele didactice* au fost puse în evidență de tehnica de predare care se bazează pe învățarea prin descoperire, prin cooperare, prin problematizare, etc. Atât noțiunile însușite în cadrul programului de licență Sport și Performanță Motrică la cursurile de Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Proiectare și planificare în antrenamentul sportiv cât și la cursurile predate în cadrul programului de masterat Performanță Sportivă și Management în Sport, asigură prin exemplele edificatoare din domeniul științei sportului, însușirea cunoștințelor necesare privind valorificarea în viitoarea profesie a potențialului psihologic și teoretic, dobândit printr-o pregătire temeinică, de ordin teoretic și practic, în evaluarea din educație fizică și sport,



precum și stimularea creativității, prin elaborarea unor programe experimentale destinate diferitelor nivele de vârstă și de pregătire.

Calitatea activităților didactice se reflectă și în aprecierea studenților, obținând un punctaj foarte bun la evaluarea cursurilor de către studenți. Parcurgerea cursurilor se face prin metode moderne de prezentare (proiector, calculator și prezentări PowerPoint).

### ***3.4. Creații pe linie didactică - discipline noi introduse în curriculum***

În luna martie a anului 2007 și în luna iunie a anului 2010, am avut șansa de a participa alături de coordonatorul pe facultate al programelor „Erasmus” la două burse de mobilitate în cadrul programului „The Lifelong Learning Programme-European University,, care s-au constituit în vizite de documentare, la Trinity College din Țara Galilor, Regatul Unit al Marii Britanii și încheiere de acorduri bilaterale cu Universitatea Ismai din Porto, Portugalia.

Cele mai importante direcții de cercetare în care rezultatele personale au fost relevante sunt reprezentate de abordările moderne ale inițierii și consolidării tehnicii procedurilor de înot, programele experimentale cu teme exclusiv din natație destinate învățământului primar, gimnazial și liceal, aspectelor educației neconvenționale ale tinerilor cu accent pe formarea personalității complexe a acestora, identificarea și optimizarea unei abordări corecte, atractive și participative în sfera metodicii antrenamentului sportiv, toate acestea în conformitate cu reglementările privind integrarea învățământului superior de educație fizică și sport în comunitatea academică europeană.

Contribuția personală a constat în asigurarea unei coeziuni și armonii metodologice prin lucrările editate și prin activitățile de cercetare efectuate în cadrul proiectelor internaționale și naționale la care am participat. Întreaga activitate de predare și de comunicare cu studenții are ca obiectiv de referință asimilarea noilor strategii academice centrate pe student și adaptarea acestora la specificul realităților românești. În acest sens am aprofundat recomandările din sfera antrenamentului sportiv privind formarea competențelor specifice, a capacităților, abilităților și aptitudinilor prin mijloacele diverse, specifice întrecerii sportive. Rezultanta finală a procesului didactic, reprezentată de personalitatea complexă a antrenorului, se dorește a fi un sumum al aspectelor determinante cu care operează antrenorul: cunoștințe de specialitate, cunoașterea mecanismelor specifice activității motrice, gândire creativă, interese și motivații intrinseci, trăsături psihocomportamentale pozitive și inteligență specifică.

Obiectivul prioritar este promovarea și comunicarea rezultatelor cercetării și a studiilor metodologice asupra perfecționării profesionale a masteranzilor și a antrenorilor în natație. Am valorificat astfel cărțile elaborate și editate în domeniul natației, prin cursuri practice și prelegeri, lecții tematice susținute cu masteranzii și studenții care optează pentru specializarea natație și colaborări cu antrenori de la cluburile sportive. Prin aceste colaborări am creat premisele unei cercetări pe termen lung, atrăgând și promovând în cercetare tinerii masteranzi cu opțiuni tematice din domeniul antrenamentului sportiv și al natației, am realizat un cadru de dialog și un forum de dezbateră teoretică între cadrele didactice universitare, masteranzi și specialiști, preocupați de perfecționarea teoretică și practică în domeniul menționat.

Discipline noi introduse în curricula programelor de studii ale facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane din Universitatea Transilvania din Brașov:

*Programul de studii de licență „Sport și performanță motrică”:*

**1. Bazele generale ale antrenamentului sportiv** – anul II, cursul vizează însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv și capacitatea de operare corectă cu terminologia specifică.

Competențe profesionale acumulate:

- identificarea conceptelor, teoriilor și principiilor antrenamentului sportiv;
- aplicarea unor instrumente de evaluare a procesului de pregătire și de apreciere a rezultatelor învățării pe componentele antrenamentului sportiv;
- utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate conținuturilor specifice antrenamentului/ stadiul I de pregătire / ramură de sport;
- organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent pe interdisciplinaritate;
- definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice programului de studii și a ramurilor de sport privind antrenamentul sportiv, selecția în sport și performanță motrică;
- identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare, pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport.

**2. Musculație** – anul III, cursul urmărește însușirea noțiunilor și a cunoștințelor de bază specifice principalelor grupe musculare implicate în antrenamentul sportiv.

Competențe profesionale acumulate:

- cunoașterea caracteristicilor contracției musculare;
- conceperea programelor specifice bazate pe contracția musculară;
- însușirea cunoștințelor privind lanțurile musculare și mișcările în articulații;
- cunoașterea tipologiei musculare;
- valorificarea experienței pozitive pornind de la competențe ca achiziții finale ale învățării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acționale, bazate pe contracție musculară, în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv.

**3. Proiectare și planificare în antrenamentul sportiv** anul III, cursul vizează dobândirea capacității de elaborare a documentelor de programare și planificare specifice procesului de antrenament sportiv.

Competențe profesionale acumulate:

- proiectarea modulară (sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;
- identificarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în sport;
- aplicarea unor instrumente de evaluare a procesului de pregătire și de apreciere a rezultatelor învățării pe componentele antrenamentului sportiv;
- selectarea și introducerea conținuturilor specifice / ramură de sport în contextul general de pregătire și competiție;
- utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire / ramură de sport;
- analiza cantitativă și calitativă precum și interpretarea documentelor de planificare pe micro / mezo / macrostructură pe ramură de sport;

- elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță.

*Programul de studii de masterat „Performanță sportivă și management în sport,,:*

**4. Politici și strategii de marketing în sport** anul II, cursul urmărește însușirea cunoștințelor teoretice vizând promovarea unui plan de marketing în domeniul sportului, identificarea și atragerea surselor de finanțare din și în domeniu.

Competențe profesionale acumulate:

- să aibă capacitatea de a identifica fenomenul sportiv și oportunitățile de dezvoltare ale acestuia prin strategii de marketing;
- să aibă capacitatea de a realiza și aplica un plan de marketing în domeniul sportului;
- să opereze în conformitate cu principiile marketingului în domeniul sportului.

**5. Structuri și strategii europene în sportul de performanță** anul I, cursul vizează cunoașterea principalelor norme și prevederi europene în sportul de performanță.

Competențe profesionale acumulate:

- să cunoască structurile europene destinate activităților sportive;
- să cunoască principalele strategii europene destinate sportului de performanță;
- să poată opera în sistemul național de sport cunoscând principalele orientări în domeniu la nivel european;
- să respecte orientările europene în domeniul sportului.

*Programul de studii de masterat „Activități sportive turistice de timp liber,,:*

**6. Tehnica operațiunilor de concepere, montare a echipamentelor sportive-turistice și de agrement** anul I, cursul urmărește familiarizarea cu activitățile sportive, turistice și de agrement precum și dobândirea capacității de a monta echipamente specifice acestora.

Competențe profesionale acumulate:

- clasificarea echipamentelor specifice turismului de agrement;
- cunoașterea principiilor turismului de agrement;
- managerierea riscului în activitățile sportiv-turistice;
- planificarea unei activități turistice și de agrement.

**7. Politici europene pentru timpul liber** anul I, cursul vizează cunoașterea drepturilor și obligațiilor omului în spațiul european sub aspect ludic.

Competențe profesionale acumulate:

- promovarea programelor educaționale privind practicarea timpului liber, ca prioritate
- a politicilor sociale, cu efect în ameliorarea stării de sănătate și creșterea calității vieții;
- abilități pentru derularea de activități educaționale de timp liber ce vizează
- diverse aspecte: sănătatea, cultura și divertismentul;
- competențe privind accesul la sistemul de informare referitor la petrecerea timpului
- liber în spațiul european.

*Programul de masterat de cercetare, „Diagnoză și prognoză psihomotrică,, unic în România:*

**8. Tehnici de promovare și responsabilitate profesională** anul II, cursul propune cunoașterea proceselor de dezvoltare profesională a angajaților și principiile de bază utilizate în acest scop.

Competențe profesionale acumulate:

- cunoașterea procesului de dezvoltare profesională.

- cunoașterea sistemelor de training eficient.
- cunoașterea evaluării performanței și a managementului acesteia.

### 3.5. *Recunoașterea profesională*

Pe plan internațional, lucrările publicate au beneficiat de recunoașterea profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, fiind citate sau indicate ca surse bibliografice în lucrările publicate în reviste indexate BDI de diverși autori recunoscuți, ca de exemplu:

#### *a) Citări în articole științifice indexate BDI:*

- Peter Lu, Gerard Coneys, Cris LaBossiere, Sat Sharma (2011) - Physiological Mechanisms of Exercise-Induced Hypoxemia in Athletes; International Journal of Biology and Biomedical Engineering; Issue 3, Volume 5, 2011, pag.143, indice bibliografic 38. <http://naun.org/main/NAUN/bio/20-638.pdf>;
- Daina Krauksta, Inga Liepina (2013) - Outdoor education and outdoor life experience of students of the Latvian Academy of Sport Education (LASE), LASE JOURNAL OF SPORT SCIENCE 2013/4/2 5, indice bibliografic 2, p 12. [http://journal.lspa.lv/files/2013/2/Vol.4\\_No.2..pdf](http://journal.lspa.lv/files/2013/2/Vol.4_No.2..pdf);
- Ehsan Zareian, Vahid Rabbani, Farhad Saeedi (2014) - The Effect of Physical Biorhythm Cycle on Some Physical Fitness Factors of Adolescent Volleyball Players, Annals of Applied Sport Science, vol. 2, no. 1, pp. 11-20, Spring [http://aassjournal.com/browse.php?a\\_id=105&slc\\_lang=en&sid=1&ftxt=1](http://aassjournal.com/browse.php?a_id=105&slc_lang=en&sid=1&ftxt=1)
- Shafiee Shahram, Rahim Ramezanezhad, Hakime Afrouzeh, Vahid Rabbani (2016) The relationship between biorhythm (physical cycle) and sports performance in women's basketball, doi:10.15561/20755279.2016.0308, index bibliografic 17, p 64. <http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2016-N3/pdf-en/16ssriwb.pdf>,
- Carmen Gugu-Gramatopol (2015) - Bulletin of the *Transilvania* University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 8 (57) No. 1/2015, Statistical study on the physical deficiencies at the 9-10 year pupils, indice bibliografic 7. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20I%20PDF/III-1\\_GUGU.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20I%20PDF/III-1_GUGU.pdf)
- Landoy A, (2012) - Using Statistics for Quality Management in the Library, Conference: 2nd qualitative and quantitative methods in libraries location: Chania, Greece, date: may 25-28, 2010, New trends in qualitative and quantitative methods in libraries, pages: 97-102, published: 2012, indice bibliografic 15, citare ISI Tomson. [http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/Search.do?product=WOS&SID=Z2R5kWfVklzkk1lcxt&search\\_mode=CitedRefIndex&prID=3687d76b-fdca-4fa5-9086-a5de45dc82b4](http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/Search.do?product=WOS&SID=Z2R5kWfVklzkk1lcxt&search_mode=CitedRefIndex&prID=3687d76b-fdca-4fa5-9086-a5de45dc82b4), <http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/9194/paperqmqml2010%5B1%5D.pdf?sequence=4>
- E. Moldovan1 S. Cioroiu2 (2009), Physical deficiencies and hydrokinesthetic therapy in their correction, Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Vol.2 (51) – 2009, Series VIII: Art Sport, p. 128, indice bibliografic 6. [http://webbut.unitbv.ro/BU2009/BULETIN2009/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/21\\_Moldovan\\_Cioroiu.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2009/BULETIN2009/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/21_Moldovan_Cioroiu.pdf)

#### *b) Citări în teze de doctorat internaționale și naționale:*

- Mihai Alexandrescu (2009), Strategii și politici de marketing pentru recrutarea și selecția resurselor umane în armata României, Univ. Transilvania Brasov, p.60, Indice bibliografic 79, <http://aspeckt.unitbv.ro/jspui/bitstream/123456789/32/1/Alexandrescu%20Bogdan.pdf>

- Sîrghi Serghei, (2016) Pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament , C.Z.U.: 796.332(053.2):796.015.3 , CHIȘINĂU, 2016, p.140, Indice bibliografic 57.

[http://www.cnaa.md/files/theses/2016/50074/gheorghiu-aurelian\\_thesis.pdf](http://www.cnaa.md/files/theses/2016/50074/gheorghiu-aurelian_thesis.pdf)

*c). Participarea în comitetele științifice ale unor conferințe științifice indexate BDI*

Relevanța și impactul științific al realizărilor mele, precum și competențele profesionale și de comunicare consider că au reprezentat principalele aspecte care au condus la participarea mea ca Președinte al Comitetului Științific al Conferinței Științifice Internaționale „New educational evolutions for sports, management, health therapy and free time in european context”, organizată de Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, în anii: 2009,2010,2011. [http://but.unitbv.ro/BU2009/BULETIN2009/Series%20VIII/Ed\\_board8.html](http://but.unitbv.ro/BU2009/BULETIN2009/Series%20VIII/Ed_board8.html)

O altă recunoaștere profesională este reprezentată de invitarea mea ca membru în Comitetul Științific al Conferinței Științifice Internaționale ”Cercetarea științifică în domeniul educației fizice și sportului componentă a progresului uman și social” organizată de Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Dunărea de Jos din Galați, în anii 2009, 2010, 2011. [http://www.fefs.ugal.ro/pdf/Conferinta%202010-rezume%20\(lb.%20rom\)-final.pdf](http://www.fefs.ugal.ro/pdf/Conferinta%202010-rezume%20(lb.%20rom)-final.pdf)

Deasemenea, sunt membru al Comitetului Științific al Conferinței Internaționale „Youth in the perspective of the olympic movement”, organizate de Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Universitatea Transilvania din Brașov, 26-27 feb. 2016. <http://www.unitbv.ro/Portals/24/conferinta%202016/YPOM%202016%20invitation%202.pdf>

Am participat la diferite activități științifice internaționale unde am fost keynote speaker, în acest sens amintind Conferința Științifică „Youth in the perspective of the olympic movement”, organizată de Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Universitatea Transilvania din Brașov, 2016. <http://www.unitbv.ro/Portals/24/conferinta%202016/Program.pdf>

*d). Participarea în foruri științifice naționale*

Expertiza profesională în domeniu a fost confirmată și recunoscută pe deplin pe plan național, prin selectarea mea în cadrul Consiliului Național pentru Atestarea Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Academice (CNATDCU) <http://www.cnatdcu.ro/paneluri-cnatdcu/incepand-cu-data-de-7-septembrie-2012/stiinte-sociale/comisia-de-psihologie-si-stiinte-comportamentale/>

*e). Participarea în comisii de doctorat*

O altă recunoaștere profesională este reprezentată de cooptarea mea ca membru în comisiile de susținere publică a unor teze de doctorat atât în țară cât și în străinătate:

- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Contribuții privind rolul psihomotricității în procesul de pregătire la scrimă începători*; Forțan Cătălin Ionuț, Universitatea din Pitești;
- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Optimizarea capacității psihomotrice la elevii cu deficiență mintală*; Voinea (Iacobini) Andreea, Universitatea din Pitești;
- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Contribuția tehnicii de întoarcere în realizarea performanțelor competiționale la înotători*; Faysal Alkhatib, Universitatea din Pitești;
- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Utilizarea tehnologiei de investigare biochimică în dirijarea efortului de înaltă performanță*; Cătănoiu Simona Nicoleta, Universitatea din Pitești;

- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Studiu privind optimizarea activităților de timp liber (loisir) în zonele montane pe perioada sezonului de iarnă la diferite categorii de vârstă*; Șimon Sorin, Universitatea din Pitești;
- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Rolul și importanța utilizării tehnologiei de navigație inerțială în sportul de performanță*; Bidiugan Radu, Universitatea din Pitești;
- membru în comisia de susținere publică a tezei de doctorat: *Efectele aplicării mijloacelor de stretching în antrenamentul precompetițional al fotbaliștilor juniori (16 ani)*; Manolache Gabriel, USEFS Chișinău.

*f). Comisii de îndrumare a activității doctoranzilor*

Începând cu anul 2016 fac parte din comisiile de îndrumare ale unor doctoranzi din cadrul IOSUD Transilvania: Dăncescu Dragoș, Ionescu Anca, Stoica Leonard și Sandu Vlad Antonius.

Publicațiile de specialitate editate, constituie surse bibliografice atât pentru realizarea lucrărilor de disertație de către masteranzii facultății, cât și pentru realizarea lucrărilor de licență de către studenți.

*g). Comisii pentru acordarea gradelor didactice în învățământul preuniversitar*

Ca membru în comisia de acordare a gradelor didactice în învățământul preuniversitar din cadrul "Departamentului pentru pregătirea personalului didactic" al Facultății de Psihologie și Științele Educației, am participat la peste 20 de activități (comisii) pentru evaluarea cadrelor didactice care solicitau gradul didactic I.

De asemenea, în anul 2015 am participat din partea Universității Transilvania din Brașov în Comisia Națională de corectare a lucrărilor pentru obținerea definitivatului în învățământul preuniversitar, corectând un număr de peste 200 de lucrări.

## **PARTEA A II-A. PLANUL DE EVOLUȚIE ȘI DEZVOLTARE A PROPRIEI CARIERE PROFESIONALE, ȘTIINȚIFICE ȘI ACADEMICE**

(max 25.000 caractere) - respectiv direcții de cercetare/predare/aplicații practice și moduri probabile de acțiune pentru punerea în practică a acestora. (20.270 caractere)

### ***1. Analiza SWOT a carierei***

Cunoașterea evoluează într-un ritm accelerat, învățarea permanentă devine o componentă continuă iar actualizarea conținutului și a metodologiei didactice, precum și publicarea rezultatelor cercetării științifice în fluxul internațional, reprezintă posibilități concrete pentru dezvoltarea și optimizarea carierei academice.

Conceperea unui plan de dezvoltare a carierei profesionale, academice și științifice este dependentă de contextele actuale și viitoare din domeniul educațional, social și politico-administrativ, precum și de evoluția conceptelor științifice.

Carierea mea academică se bazează pe un plan aflat în permanentă relaționare cu experimentarea activă. Punctele de reper ale acestui plan personal de dezvoltare sunt reprezentate de adaptarea la schimbările inevitabile din domeniu și la oportunitățile viitoare în carieră, fiind centrate pe îmbunătățirea permanentă a propriului nivel de cunoștințe, abilități și competențe profesionale. Mijloacele identificate pentru realizarea acestui deziderat sunt concretizate în promovarea unor tehnici de educare-predare moderne, novatoare, ancorate în realitățile științifice și bazate pe motivațiile personale și instituționale. Evoluțiile contemporane ale metodelor și tehnicilor pedagogice sunt corelate cu nivelul înregistrat de statutul socio-economic și cultural al membrilor societății.

Planul personal de dezvoltare profesională se fundamentează pe experiențele acumulate în activitatea didactică și științifică, precum și pe realitățile sociale specifice mediului academic. Aceste acumulări au fost întregite și completate printr-o bogată experiență managerială, atât în cadrul instituției unde activez, cât și prin cooptarea mea în cadrul unor activități cu un impact major pe plan național și internațional. În consecință, planul personal de dezvoltare profesională vizează trei direcții de abordare:

1. activitatea didactică;
2. activitatea științifică;
3. activitatea relațională în mediul academic.

În acest sens am elaborat și aplicat o analiză SWOT a carierei mele profesionale, pentru a identifica atât punctele forte ale acesteia, punctele ei slabe, cât și oportunitățile viitoare și posibilele ei amenințări.



Figura 9. Schema analizei SWOT a carierei profesionale

## 2. Direcțiile de dezvoltare a carierei profesionale și academice

Profesorul, prin abilitățile pedagogice și prin vocația sa trebuie să acorde o atenție sporită configurării ethosului comunicativ, ca placă turnantă a acestuia în relație cu toate componentele activității educative. Competența cadrului didactic trebuie să se evidențieze prin asigurarea unei instrumentalizări și a unei inițieri a studenților în strategiile de discurs, cu scopul de a-i determina pe aceștia să sesizeze, să înțeleagă, să ierarhizeze și să-și formeze o competență informațională, ca o premisă a unei învățări eficiente.

Profesorul universitar are prin menirea și statutul său profesional și social, datoria și în același timp obligația, să descopere și să eficientizeze la maximum întregul potențial al tinerelor generații. Această deziderat nobil, nu poate fi însă realizat decât atunci când profesorul dispune de un arsenal profesional, uman și social complet, care să conțină de la capacități, competențe și abilități cu ajutorul cărora să-și exercite funcția didactică, până la calități morale, umane și de comunicare, prin intermediul acestora putând interrelaționa eficient în scopul transmiterii cunoștințelor, informațiilor și noțiunilor dorite.



Expectația proprie asupra dimensiunii viitoare a carierei mele profesionale academice poate fi cuantificată prin intermediul unei viziuni integrative având ca element central, definitoriu, obținerea abilitării. Abilitarea constituie în această schemă, placa turnantă prin care se realizează corespondența între perfecționarea continuă și viitoarele colaborări academice.

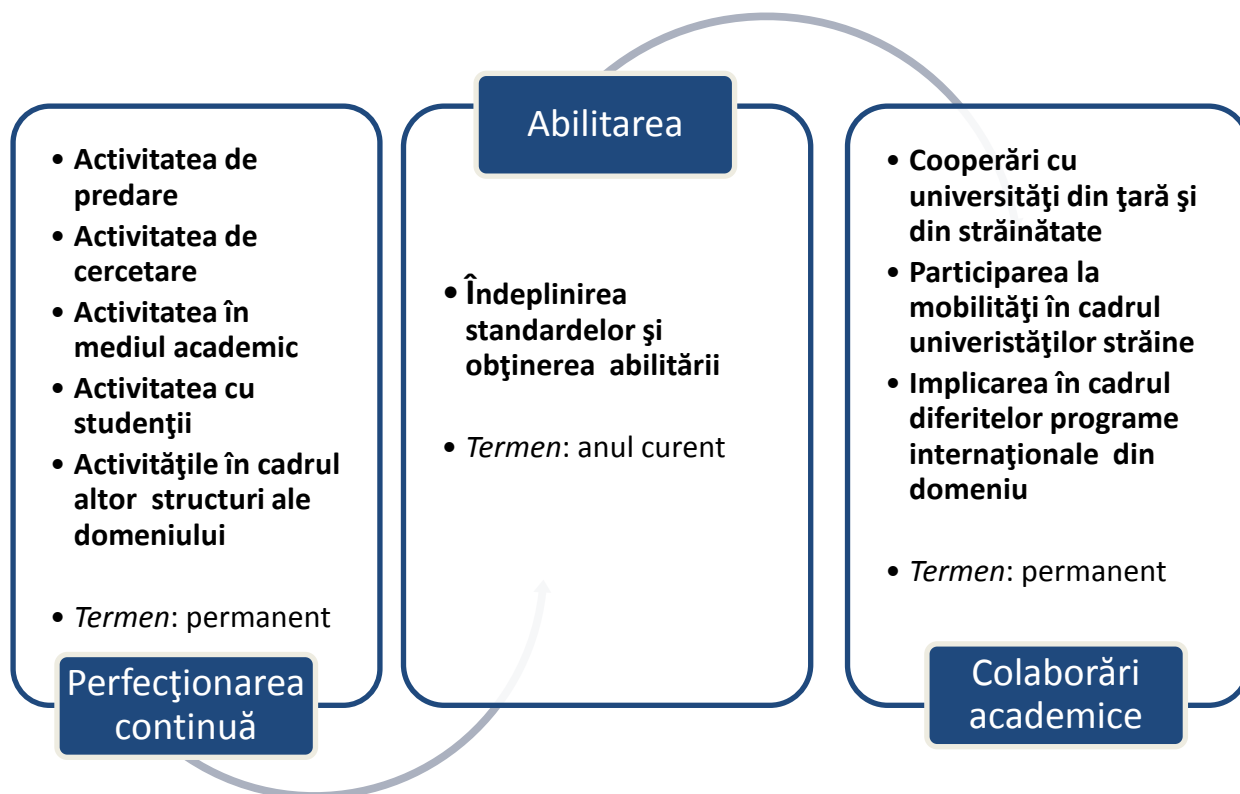


Figura 10. Viziunea integrativă asupra carierei academice

Jalonarea viitoarei mele cariere academice se raportează la câteva repere care în viziunea personală coincid cu acoperirea următoarelor activități specifice unui cadru didactic universitar cu o ținută morală și profesională deosebită:

**Competențe generale:**

- expertiză didactică și educativă în domeniul educației fizice și sportului;
- expertiză în activitățile de cercetare din domeniul educației fizice și sportului, precum și în activitățile specifice antrenamentului sportiv cu predilecție în fotbal și în natație, care vizează creșterea potențialului motric uman și identificarea unor metodologii fundamentate științific pentru promovarea și perfecționarea acestora;
- expertiză în domeniul educației fizice, cât și a antrenamentului sportiv la nivelul grupelor de copii și juniori;
- participarea prin expertiza personală la promovarea instituțională în vederea dezvoltării învățământului de educație fizică și sport din România;
- expertiză în beneficiul comunității prin participarea la diferite acțiuni;
- expertiză privind dezvoltarea profesională a colectivelor din care fac parte.

Viziunea personală orientată în direcția procesului didactic se axează pe dezvoltarea și promovarea unui set de competențe specifice.

***Competențe didactice:***

- dobândirea capacității de a coordona activitatea de cercetare în cadrul școlii doctorale;
- maximizarea capacității de a realiza proiectarea și planificarea activității didactice;
- dezvoltarea și promovarea proceselor curriculare în domeniul educației fizice și sportului prin implementarea unor noi orientări metodice și prin actualizarea informațiilor în conformitate cu tendințele moderne didactice și științifice;
- dezvoltarea unor modele didactice moderne;
- perfecționarea activității de predare-învățare;
- identificarea unor instrumente specifice destinate măririi gradului de obiectivizare a evaluării, atât pentru activitățile de curs cât și pentru lucrările practice;
- perfecționarea/inovarea mijloacelor care conduc la profesionalizarea studenților.

Din punct de vedere al promovării unui comportament adecvat și elevat, în ton cu recomandările academice, voi promova o serie de competențe relaționale.

***Competențe relaționale:***

- dezvoltarea unui comportament relațional bazat pe cooperare, empatie și respect reciproc;
- promovarea unui comportament bazat pe cunoașterea problemelor și consiliere;
- implicarea activă în echipele de proiect;
- participarea la programe de „teaching and mobility professor”, destinate mediului academic;
- continuarea și extinderea participării ca profesor invitat la cursuri și seminarii internaționale;
- participarea în calitate de keynote speaker și moderator la manifestări științifice naționale și internaționale;
- dezvoltarea de parteneriate între structurile academice și cele specifice sportului de performanță.

O ultimă direcție prioritară în viziunea mea este destinată susținerii și promovării instituției în care activez.

***Dezvoltare personală și instituțională:***

- participarea la activitățile care asigură dezvoltarea instituțională;
- promovarea și participarea în cadrul activităților care presupun colaborare interinstituțională;
- continuarea acțiunilor de dezvoltare personală și orientarea acestora și în direcția promovării instituționale.

Proiecția propusă pentru continuarea pregătirii mele profesionale se centrează pe promovarea unei atitudini deschise în relație cu ipotezicele transformări induse de creșterea permanentă a nivelului de cunoștințe în domeniu. Un alt element vizat a fi atins, este reprezentat de promovarea unor atitudini interumane bazate pe o conduită profesională și umană adecvată, în scopul atingerii unei adaptări proactive și eficiente la situațiile noi, complexe și solicitante care pot surveni.

În relațiile profesionale cu studenții, îmi propun ca activitatea mea viitoare să promoveze un spirit constructiv și competitiv în cadrul grupelor de lucru. Deasemenea, în activitatea personală voi aloca interes unor acțiuni cum ar fi: activitățile de mentorat, consilierea studenților prin activități tutoriale, activități care să promoveze educația profesională continuă și voi încuraja atitudinea pozitivă pentru schimbarea mentalităților atât din punct de vedere

profesional, cât și atitudinal și comportamental, în limitele stipulate de regulamentele academice și de carta universitară.

**Obiective profesionale vizate:**

1. Centrarea procesului didactic pe student, masterand și doctorand prin implementarea și optimizarea unor procese inovatoare de învățare și de predare;
2. Coordonarea activității doctoranzilor în corelație cu orientările moderne și cu tendințele specifice domeniului;
3. Evaluarea obiectivă și monitorizarea permanentă a finalităților procesului de predare, învățare și cercetare;
4. Elaborarea unei strategii performante utilizate pentru planificarea și aplicarea curriculum-ului, diversificarea mijloacelor formative, aplicarea creativă a contextelor specifice învățării și promovarea metodelor didactice cu un impact major asupra eficienței procesului didactic, bazate pe inovație și atractivitate;
5. Promovarea parteneriatelor științifice și de cercetare materializate în participarea națională și internațională la diferite proiecte de cercetare;
6. Implicarea nemijlocită în procesul de dezvoltare profesională a doctoranzilor.

Activitatea mea în domeniul educațional va urmări cele patru componente prezentate în schema următoare.

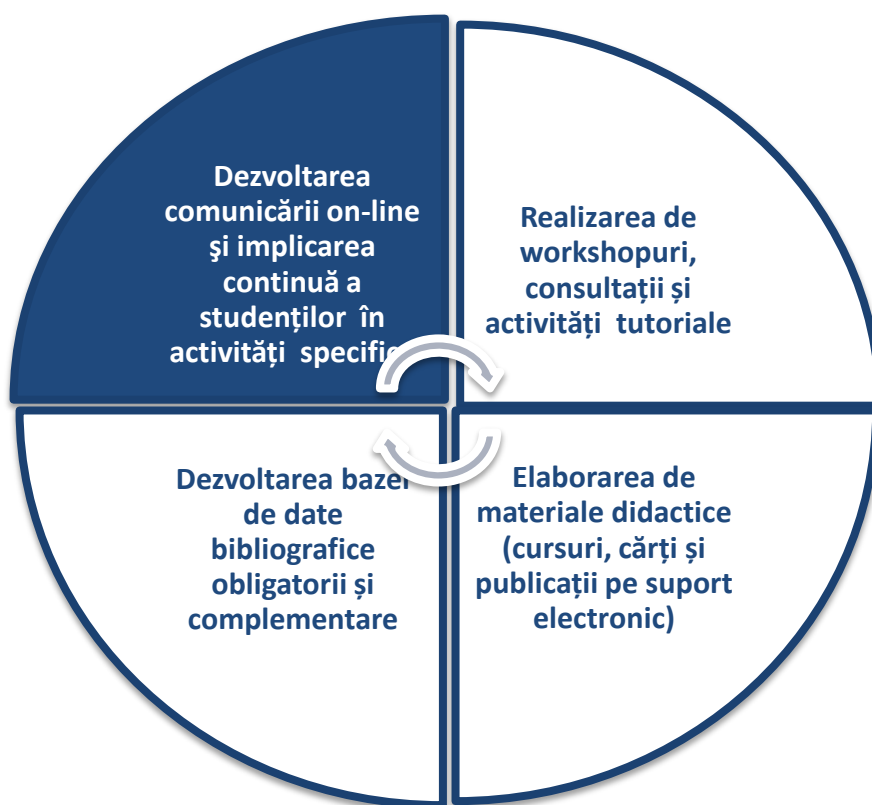


Figura 11. Componentele vizate în domeniul educațional

Pe viitor îmi propun să elaborez materiale curriculare într-o grafică deosebită, în funcție de ultimele tendințele, care să explicitizeze un conținut original atât pentru disciplinele consacrate, cât și pentru cele nou introduse în planurile de învățământ ale programelor de licență „Sport și performanță

motrică,, de master „Performanță sportivă și management în sport,, și „Diagnoză și prognoză psihomotrică,, precum și la programul de studii de doctorat, dacă va fi cazul.

Raportând realitatea națională la contextul european și internațional, un obiectiv propus este constituit din implementarea în cadrul activităților didactice și de cercetare, la toate liniile de studii integrate licență-masterat-doctorat, a unor modalități eficiente și rapide de comunicare on-line, pentru o cât mai bună coordonare a activităților respective.

O altă preocupare importantă va fi reprezentată de implicarea studenților, mai ales a doctoranzilor, în activitățile de cercetare interdisciplinare. În acest sens este de dorit ca primă sarcină, identificarea de noi oportunități de cercetare iar în plan secund, formarea unor echipe de cercetare interdisciplinare, care să se poată integra cu rezultate în activitățile respective, atât pe plan național cât și internațional.

Strategia propusă include și dezvoltarea de noi relații în cadrul comunității academice fiind prezentată schematic pe cele două tipuri de relații vizate.

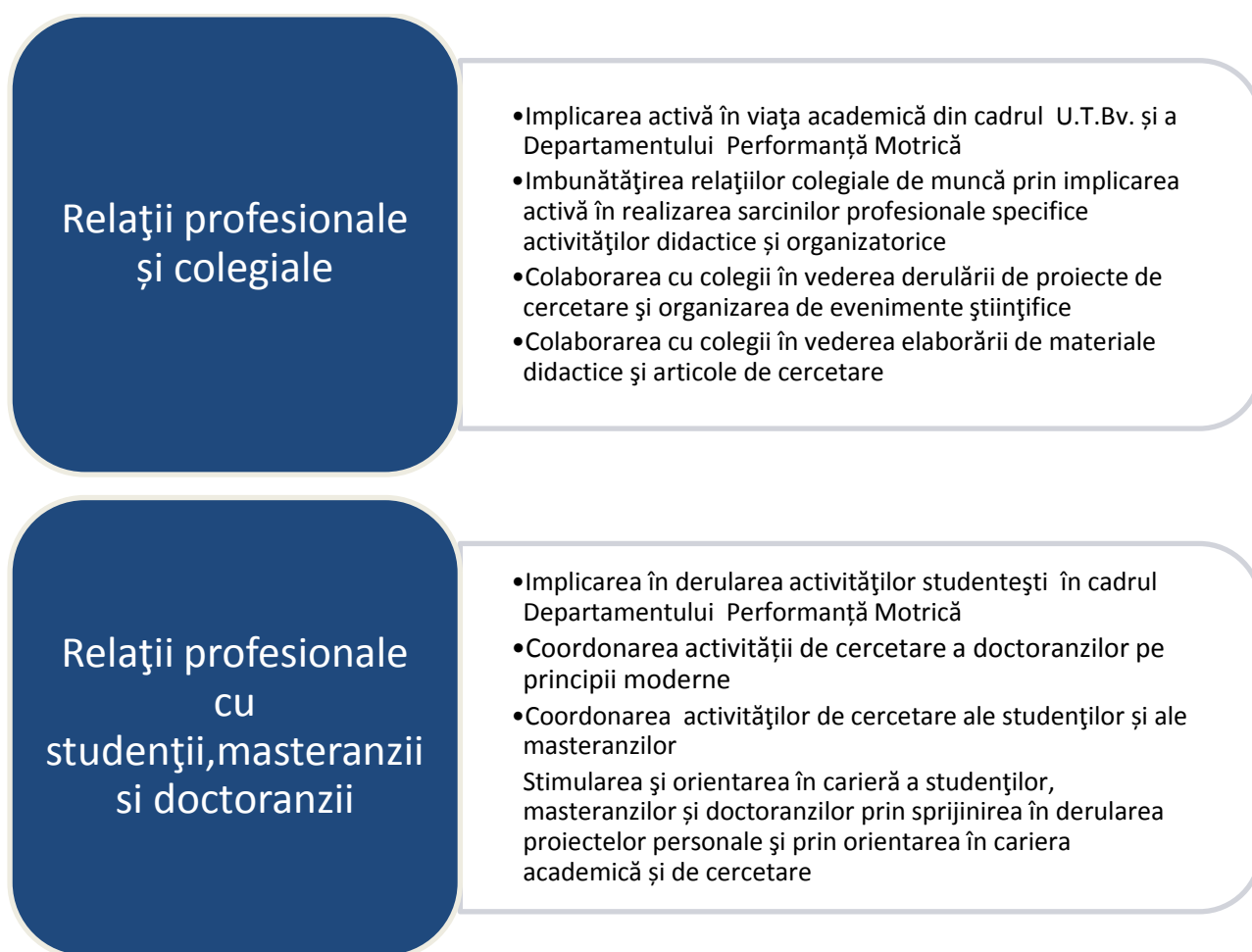


Figura 12. Strategia relațiilor în cadrul comunității academice

Pentru creșterea vizibilității activităților proprii academice și profesionale, ar fi de dorit extinderea participării și a implicării mele în următoarele structuri și activități:

- în cadrul organismelor profesionale;
- în structurile științifice internaționale;
- în comitetele editoriale și de recenzori ale revistelor de specialitate indexate;
- chairman, keynote speaker și moderator la manifestări științifice;

- profesor invitat în cadrul programelor internaționale;
- în colectivele științifice și editoriale ale conferințelor naționale și internaționale.

Cadrul prin care îmi propun construirea carierei se bazează pe un set de valori: feedback, transparență, deschidere la nou, comunicare, lucru în echipă. Mă bazez pe susținerea acestor valori din partea colectivului Departamentului de Performanță Motrică și pe promovarea lor în rândul colaboratorilor. Consider că dezvoltarea domeniului educație fizică și sport, a sportului de performanță, a carierei mele academice și a viitoarelor colaborări sunt dependente de respectarea și susținerea acestor valori.

### ***3. Direcțiile de dezvoltare a activității științifice***

Dezvoltarea activității de cercetare științifică se axează pe participarea la evenimente de specialitate internaționale și naționale, pe publicarea și diseminarea rezultatelor cercetării, pe colaborarea cu alte grupuri de cercetători și pe identificarea și dezvoltarea de noi metode și strategii aplicabile în domeniul în care activez. Activitatea de cercetare are la bază formarea unei gândiri inovative, crearea și dezvoltarea unei culturi a inovării prin care se asigură transferul informațional și tehnologic prin intermediul cărora resursele umane și instituționale să se dezvolte și să se eficientizeze. Cercetarea științifică constituie partea integrantă, continuă și organică a activității academice.

Scopurile cercetării constau în stabilirea sau confirmarea unor fapte, a unor realități, reafirmarea rezultatelor științifice anterioare, rezolvarea de probleme noi sau deja existente, susținerea unor teoreme sau dezvoltarea unor noi teorii care vor avea aplicabilitate viitoare și care vor conduce către noi direcții de investigare științifică.

Acțiunile viitoare se doresc a interfera cu domenii conexe, având ca obiectiv de referință dezvoltarea de mijloace și strategii destinate interpretării fenomenelor fundamentale, a proceselor aplicate și aprofundării pregătirii sportive specifice.

În acest sens, îmi propun următoarele:

- valorificarea prin procesul didactic a cercetărilor științifice moderne pentru creșterea atractivității disciplinelor predate;
- valorificarea activității de cercetare prin publicarea rezultatelor cercetărilor și prin diseminarea acestora în cadrul unor conferințe naționale și internaționale cu impact crescut;
- antrenarea și coordonarea studenților, masteranzilor, doctoranzilor în activitatea de cercetare științifică;
- accesarea fondurilor europene destinate cercetării, dezvoltării învățământului doctoral și consolidării legăturilor cu piața muncii;
- coordonarea activității de cercetare științifică a viitorilor doctoranzi;
- continuarea direcțiilor actuale de cercetare și dezvoltarea altor direcții noi;
- participarea în calitate de coordonator sau membru în echipele de cercetare din cadrul granturilor naționale și internaționale;
- participarea activă la congrese, conferințe și seminarii științifice, precum și la workshop-uri tematice;
- identificarea și inițierea de colaborări în spațiul european al cercetării;

- inițierea și derularea unor colaborări cu organisme profesionale și științifice, precum și cu sectorul privat, în vederea antrenării acestora în susținerea activității de cercetare, dar și a identificării unor noi resurse financiare.

O direcție specială de acțiune o constituie sprijinirea strategiilor de integrare europeană prin derularea unor programe internaționale și dezvoltarea de colaborări academice și științifice cu organizații partenere din spațiul european și mondial.

Activitatea publicistică imediată vizează continuarea demersului privind realizarea de programe de antrenament sportiv în direcția a două discipline: natație și fotbal. Intenția mea este de a reuși publicarea acestora în edituri de mare prestigiu internațional. De asemenea, este în plin proces de documentare o carte despre evoluția execuțiilor tehnice din fotbal în contextul creșterii vitezei de joc.

O altă direcție propusă este reprezentată de elaborarea și publicarea în jurnale indexate BDI și ISI cu factor de impact, a unor studii care s-au întins pe durata ultimilor doi ani, ca finalitate a explorării și a experimentării unor noi concepții privind antrenamentul sportiv.

Datorită experienței dobândite în câștigarea granturilor naționale și internaționale, îmi propun accesarea altor proiecte de cercetare în care să implic activ doctoranzii și masteranzii din cadrul programului de studii „Diagnoză și prognoză psihomotrică”.

Principalele direcții de cercetare vor viza continuarea tematicilor abordate până în prezent și dezvoltarea unor noi idei. Implicațiile antrenamentului sportiv privind îmbunătățirea potențialului motric uman, vizează identificarea unor noi strategii și modalități de eficientizare a activității specifice sportului de performanță. Identificarea efectelor activităților de out-door education și non formale privind optimizarea stării de sănătate, dezvoltarea capacității fizice și obținerea unei stări psihice generale optime, reprezintă direcțiile majore pentru viitoarele mele cercetări, cu accent pe interdisciplinaritate, în consens cu tendințele științifice moderne.

Activitatea de cercetare viitoare se concentrează pe continuarea cercetărilor anterioare pe trei direcții principale, așa cum se observă din schema următoare:

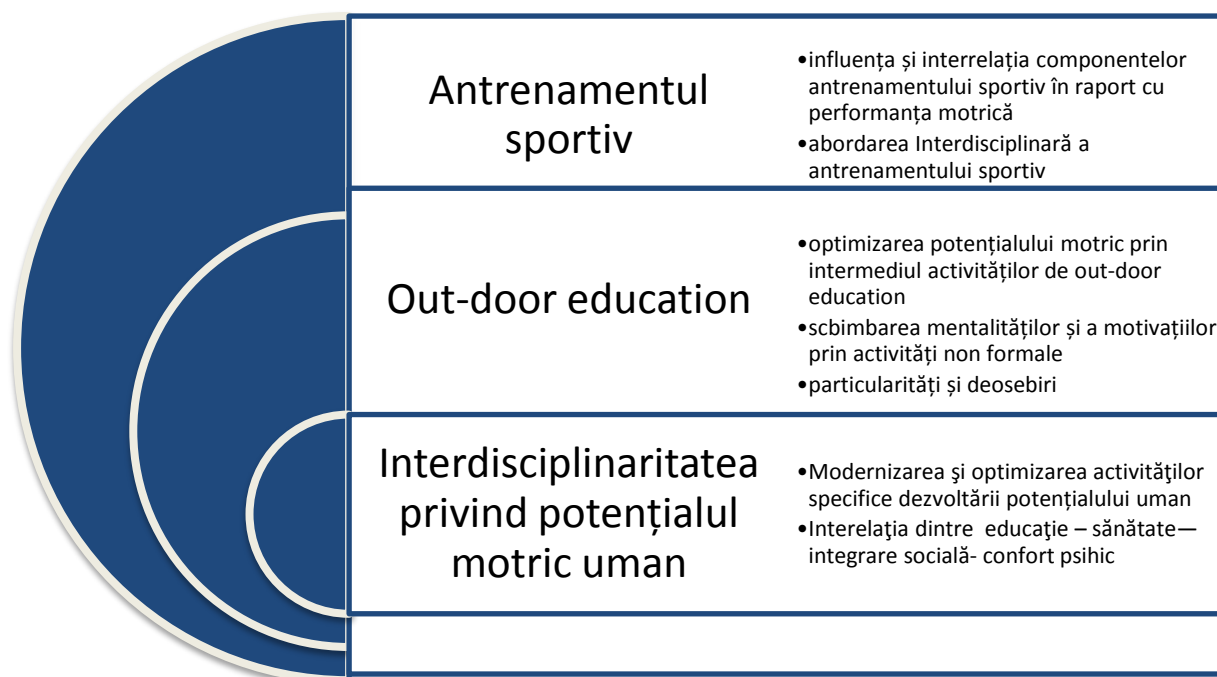


Figura 13. Direcțiile viitoare de cercetare

Existența interrelațiilor dintre componentele antrenamentului sportiv în raport cu optimizarea performanțelor motrice umane reprezintă o temă care va rămâne mereu de actualitate prin complexitatea și prin varietatea mijloacelor ce pot fi folosite în acest scop. Principalele direcții de cercetare privind sfera antrenamentului sportiv vor avea ca obiectiv identificarea unor noi corelații atât între factorii antrenamentului, cât și între indicatori pregătirii (volum, intensitate, complexitate) și efortul fizic. Este aproape evident că ambele direcții influențează covârșitor capacitatea motrică umană și implicit obținerea performanțelor sportive. Studiarea potențialului motric în raport cu nivelul pregătirii sportive și modalitatea de realizare a acesteia prin intermediul folosirii unor metode de investigație bazată pe tehnologie și aparatură de cercetare moderne, poate contribui la identificarea unor noi principii, metode și procedee metodice destinate creșterii calitative a procesului de antrenament.

O altă temă de interes major o reprezintă modalitățile de promovare a unui stil de viață sănătos și activ prin intermediul activităților de out-door education și non formal education. Cercetările privind aceste teme vizează modalitățile de promovare a unui stil de viață bazat pe principii corecte care condiționează în mod direct efectele benefice pe care le induc și care determină schimbări intrinseci și motivaționale puternice ca fundament mental al unui stil de viață proactiv. De asemenea, o preocupare importantă o va reprezenta identificarea unor modalități atractive de petrecere activă a timpului liber, în concordanță cu preferințele și caracteristicile individuale și de grup. Combinarea activităților fizice recreative cu cele de adventure education și out-door education vor constitui posibile teme pentru cercetările viitoare.

## **Concluzii finale ale părții a II-a**

Cariera academică are ca elemente reprezentative producerea cunoașterii, în principal prin cercetarea științifică, prin transmiterea cunoștințelor ca principală formă de educație și formare profesională. Diseminarea prin tehnologiile informaționale, utilizarea inovației tehnologice și promovarea unui set de valori educaționale, morale și culturale vin să completeze arsenalul cunoașterii cu care operează cadrul didactic universitar.

Experiența acumulată, competențele profesionale și abilitățile manageriale dovedite prin articolele publicate, participarea în cadrul proiectelor de cercetare internaționale și naționale reprezintă o dovadă reală a posibilităților personale de a îndeplini obiectivele acestui plan de dezvoltare profesională, academică și științifică, în concordanță cu oportunitățile și provocările viitoare.

Planul meu de dezvoltare a carierei profesionale este corelat cu planul de dezvoltare al Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane al Universității Transilvania din Brașov. Îmi propun să realizez cât mai multe din imperativele didactice și științifice care sunt în responsabilitatea mea din funcția de cadru didactic, cercetător și coleg în cadrul departamentului în care activez. Doresc să construiesc o carieră academică și o reputație profesională excelentă, care să asigure succesul, o vizibilitate crescută a Departamentului de Performanță Motrică și implicit, să contribuie la prestigiul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane. Instrumentele utilizate în îndeplinirea planului de dezvoltare vor fi atât menținerea și creșterea standardelor de excelență academică și profesională, cât și colaborarea nemijlocită cu colegii – cadrele didactice și studenții.



**Partea a III-a – Referințe bibliografice asupra conținutului primelor două părți**

1. Adkins C., Simmons B. (2002) *Outdoor, Experiential, and Environmental Education: Converging or Diverging Approaches?* ERIC Digest., Source, ERIC Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV.
2. Albu A., Albu C. (1999) *Psihomotricitatea*, Editura Spiru Haret, Iași.
3. Albu C., Gherguț A., Albu M. (2007) *Dicționar de kinetoterapie*, Editura Polirom, Iași.
4. Alexandru V. (1997) *Elemente generale de ergonomie*, Editura Lux Libris, Brașov.
5. Appel, W. (2007) *Biorhythmik Die biologische Erfolgshuhr*, Moderne vergals Gesellschaft, Munchen.
6. Astrand P. O. (1971) *Condiția fizică*. Editura C.N.E.F.S., București.
7. Bădău D., Bădău A. (2015) *The Influence of Various Types of Water Gymnastics Upon the Exercise Capacity*. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(4): 94-102., Doi : 10.14486/IntJSCS463.
8. Badea E., (1997) *Caracterizarea dinamică a copilului și adolescentului cu aplicație la fișa școlară*. Editura Tehnică, București.
9. Balakumar P, Jagadeesh G. (2012) *The basic concepts of scientific research and scientific communication*. Journal of Pharmacology & Pharmacotherapeutics, 3(2):178–182. <http://doi.org/10.4103/0976-500X.95522>, p. 178.
10. Balint Gh. (2008) *Baze teoretice și mijloace de acționare pentru pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal*, Editura Pim, Iași, p. 5, 25.
11. Balint Gh. (2009) *Sinteze conceptuale în cercetarea științifică din domeniul fundamental de știință: educație fizică și sport*, Editura PIM, Iași, p. 8.
12. Barbosa T.M., Marinho D.A., Reiss V.M., Silva J.A., Bragada1 J.A. (2009) *Physiological assessment of head-out aquatic exercises in healthy subjects: A qualitative review*, Journal of Sports Science and Medicine Nr. 8, p. 179-189.
13. Bădău A. (2016) *Aquagym teorie și metodologie*, Editura University Press, Tîrgu Mureș.
14. Bădău A., Ungur R., Bădău D. (2016) *Activitățile fizice acvatice indoor*, Editura Universității Transilvania din Brașov.
15. Bădău D. (2014) *The Impact of Sports Recreational Activities and Laterality on the Human Motric Potential*, teză abilitare.
16. Bădău D., Bădău A. (2015) *The influence of various types of water gymnastics upon the exercise capacity*, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), Vol 3, No 4 (2015): Number: 14(94-102), Doi:10.14486/IntJSCS463.
17. Bădău D., Ungur R., Bădău A. (2014) *The Interconnection of Adventure Education with Adventure Learning to Promote Physical Activities on Children*, CIAPSE 2014 in Science & Sports Journal, Volume 29, Supplement, p.46.
18. Bădău D. (2014) *Sport counseling – a new approach to improve the performances*, Analele Universitatii „Dunarea de Jos” Galați, Fascicule XV Educație fizică și management sportiv, nr. 1/2.

19. Bădău D., Ungur R., Bădău A. (2012) *Motivations and temptations to practice the physical activity during students' free time*, Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VIII, Art –Sport, Vol. 5 (54) No. 2, ISSN: 2066-7728, p.83-88.
20. Bădău A., Ungur, R., Bădău, D. (2015) *Influence of water gymnastics on strength development*. Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport, 16(3): 235–240.
21. Bădău A.; Bădău D. (2011) *Aqua-pullpush-gym-o metoda novatoare de gimnastică în apă*. Editura Universităţii Transilvania din Braşov.
22. Bocalini D.S., Serra A.J., Murad N., Lez R.F. (2008) *Water versus land-based exercise effects on physical fitness in older women*. Geriatric & Gerontology International Nr.8, p. 265-271.
23. Bompa T. (2002) *Teoria și metodică antrenamentului*, Editura Ex Ponto, Bucureşti.
24. Broman G., Quintana M., Lindberg T., Jansson E., Kaijser L. (2006) *High intensity deep water training can improve aerobic power in elderly women*. European Journal of Applied Physiology Nr. 98, p. 117-123.
25. Bruce C. D. (1995) *Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England*. St. Martin's Press, New Yor, ISBN 0-312-12500-3.
26. Budeanu C., Călinescu E. (1992) *Bioritmurile și viața umană*, Editura Cerma, Bucureşti.
27. Camarda A., Bădău D. (2010) *Entertainment and sport animation – effects and benefits*, Ovidius University of Constanta, Series Sport and Physical Education/Science, Movement and health, X(2 Supplement):859-862, ISSN: 1224-7359, Ovidius University Press, Constanța.
28. Chiriță G., (1978) *Activitățile corporale și factorii educativi*, Editura Sport-Turism, Bucureşti.
29. Chiriță G. (1983) *Pedagogia aplicată la domeniul educație fizice*, Editura Sport –Turism, Bucureşti, p. 318.
30. Creswell J.W. (2008) *Educational Research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). Upper Saddle River, Pearson.
31. Denisiuk L. (1972) *Metode de apreciere a capacității motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, Bucureşti.
32. Dobrescu T., Cretu M., Grosu E.F., Culea C. (2013) *Considerations regarding the creative dimension of the physical education and sports didactic process*, Procedia - Social and Behavioral Sciences 93:853 – 858, DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.09.292.
33. Dobrescu T., Moldovan E., Enoiu R.S., Crețu M. (2013) *The influence of cheerleading extracurricular activities on the motor behavior of middle-school pupils*. 5<sup>th</sup> World Conference on Educational Sciences, indexare Web of Science, Roma.
34. Donoiaica Șt. (1989) *Aspecte din activitatea de turism*, Editura Litera, Bucureşti, p.101-112.
35. Dragnea A., Mate S. (2002) *Teoria Sportului*, Editura Fest, Bucureşti.
36. Drăgan I. (1989) *Practica medicinei sportive*, Editura Medicală, Bucureşti.
37. Elliott B., Mester J. (1998) *Training in sport: applying sport science*, Publisher: John Wiley & Sons, ISBN: 0471978701, p. 1.
38. Enoiu R.S. (2008) *Învățarea respirației acvatice prin metoda jocurilor dinamice*, Revista Științifică Metodică „Teoria și Arta Educației Fizice în școală, nr.2/2008, ISSN:18570615, ISBN:18570615

39. Enoiu R.S. (2014) *Programare și planificare în antrenamentul sportiv*. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
40. Enoiu R.S. (2015) *Bazele generale ale antrenamentului. Generalități*. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0659-8.
41. Enoiu R.S. coordonator (2015) *Propunere de programă școlară pentru disciplina Educație Fizică cu teme din natație de la clasele 0 – XII*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-973-7822-86-4.
42. Enoiu R.S. (2016) *Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0815-8.
43. Enoiu R.S. (2006) *Aspecte generale privind programarea și planificarea pregătirii și implicațiile acestora în perioada pregătitoare de iarnă, la fotbaliștii seniori*; Materialele Conferinței Științifice Internaționale, ediția a VII-a INEFS Chisinau, ISBN 978-9975-9948-3-5, p. 185-187.
44. Enoiu R.S. (2006) *Manual pentru învățarea înotului*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN (13)978-973-635-838-8.
45. Enoiu R., Enoiu R.S. (2008) *Activitățile de educație fizică în Universitatea Transilvania*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-973-598-409-0.
46. Enoiu R.S. (2016) *Importanța jocurilor de mișcare în inițierea în natație*, The annals of University Dunărea de Jos Galați, Fascicle XV – Physical Education And Sport Management, ISSN: 1454-9832.
47. Enoiu R.S. (2000) *Teoria și bazele metodicii EFS*. Editura Omia UNISAST, Brașov, p.83-105.
48. Enoiu R. (2007) *Pedagogical and professional prepare of physical education and sport students for optional course on ecological tourism*, USEFS Chișinău, teza de doctorat, p. 157, 208.
49. Enoiu R.S., Ploiesteanu C., Drăgan A., Ciolca S. (2011) *The implementation of the method and means for the development of the agility in football, at the age 12-13 years*. Buletinul Universității Transilvania din Brasov, Series VIII, Vol. 4 (53) No. 1:133-140.
50. Enoiu R.S. (2009) *Physical, psychical and technical demands for swim initiations*, New educational evolutions for sports, management, health therapy and free time in european context, Brașov, ISSN 2065-6483.
51. Enoiu R.S., Enoiu R., Moldovan E., Cioroiu S. (2011) *Aqua system – efficient method of developing the physical education classes for girl students*. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport /Science, Movement And Health 29 code CNCSIS category B+, Vol. 11, ISSUE 1, p.43.
52. Enoiu R., Moldovan E., Enoiu R.S., Cioroiu S.G., (2010) *Experiential outdoor learning by educational tourism and ecological activities*. Advanced Educational Technologies, 6th WSEAS/IASME International Conference on Educational Technologies (Edute10), ISSN 1790-5109, p.129-133.
53. Enoiu R., Enoiu R.S., Cioroiu S., Moldovan E. (2010) *The pedagogical and professional training evaluation of graduate students from the eco tourism class*. Ovidius University Annals, Series Physical education and sport Sciences movement and health Vol. X ISSUE 2 supplement, ISSN: 1224-7359; p. 677-681.
54. Epuran M. (1995) *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*, București, Editura Fundației România de Măine, București.

55. Ervilha U.F., Duarte M., Amadio A.C. (2001) *Padrão do sinal eletromiográfico de músculos do membro inferior e cinemática do joelho durante o andar em ambiente aquático e terrestre*. In: Congresso Brasileiro de Biomecânica, Nr. 9, Gramado. Anais. Porto Alegre: Escola de Educação Física da UFRGS, vol.2, p.290-294.
56. Feșteu D. (1999) *Educație și aventură (Education and adventure)*. Publishing House Aldus, Brașov, p.56.
57. Ford J., Phyllis M. (1981) *Principles and practices of outdoor/environmental education*. New York: John Wiley and Sons, Publishers.
58. Goodman J., Clifford E.K. (1981) *Beyond a Philosophy of Outdoor Environmental Education*. Journal of Physical Education and Recreation, p. 23-25.
59. Grosu E.F., Grosu V.T., Preja C.A, Bocos M., Balin I. (2014) *Neuro-linguistic Programming based on the Concept of Modelling*, Procedia - Social and Behavioral Sciences 116:3693-3699, DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.01.825.
60. Guțu V. și colab. (2003) *Teoria și metodologia curriculum-ului universitar*, Pedagogia universitară în dezvoltare, Consiliul metodic-științific și editorial al USM, Chișinău, p.1-45.
61. Hainaut L. (1981) *Interdisciplinaritate și integritate, programe de învățământ și educație permanentă*, Editura Didactică și Pedagogică, București, p.85-101.
62. Hammerman D., Hammerman W., Hammerman E. (1985) *Teaching in the outdoors*, 3rd edition, Danville, IL: Interstate Printers and Publishers, p.3-47.
63. Holban I. (1971) *Testul sociometric de personalitate*, uz intern, Metodologia diagnosticului psihopedagogic, Institutul de științe pedagogice, Filiala Iași, p.132-140.
64. Horve-Willoughby C. (2003) *Aquatic Therapy: Effective Strategies for Patient Care*. Nashville, TN: Cross Country University, p. 64-83.
65. Humberstone B., Nicol R., Brown H., Richards K. (2004) *Old Traditions and New Trends: Examining What is Continuous and What is Changing in Young People's Lives and Outdoor Experiential Learning Proceedings 7th European Conference of EOE in partnership with Brathay Academy*, Amblside: Brathay Hall Trust, p.206.
66. Humberstone B.J. (1997) *Perspectives on Research in Outdoor Education Values and Ethics*, The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership, 14, p.5.
67. Iucu R. (2001) *Instruire școlară. Perspective teoretice și aplicative*, Editura Polirom, Iasi.
68. Jigău M. și colab. (2001) *Evaluarea activității de consilierea carierei*, Laboratorul de orientare profesională, București.
69. John F. (1984) *Environmental Education Research News*. Environmentalist 4.
70. Katz K. (1981) *Swimming for total fitness*, Dolphin books, Doubleday Company I.N.C. Garden, New York, p 87-102.
71. Kock A., Dargatz T. (1995) *Aqua-fitness, Aqua-aerobic, Aqua-sower, Aqua-jokk, wasser gymnastic*, Sport Uniform, Munchen, p.68-105.
72. Kolb A.Y., David A., Kolb D.A. (2005) *Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education*, Acad. Manag. Learn. Edu. June 1, 2005 vol. 4 no. 2 193-212, doi:10.5465/AMLE.2005.17268566
73. Lisievici P (1997), *Calitatea învățământului*, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, p.47.

74. Luca A. (2001) *Fitness si aerobica*, Editura Fundației ALTIUS ACADEMIA, Iași, p.89-104.
75. Lundquist L. (1973) *Environment, quality and politics. Some notes of political development in developed countries*, Social Science Information nr. 2, Paris, p.39.
76. Mc. Dougall J.D. și colab. (2010) *Manual de Fitness I.D.E.A și A.F.F.A*, nepublicat.
77. Marinescu Gh., Bălan V., Țicală L. (2010) *Studiu privind capacitatea de autoevaluare a studenților în raport cu conținutul lecțiilor practice de înot*, Editura Marathon, Vol II(1), București, p.50.
78. Marsaudon É. (2007) *Ritmurile corpului*, Editura Pro, București.
79. Mason J. (1999) *Aqua fitness: a guide to water activities for Fitness Leaders and participants* / East Roseville, N.S.W. Kangaroo Press, p.100.
80. Matsuo M. (2015) *A Framework for Facilitating Experiential Learning*. Human Resource Development Review, 1534484315598087.
81. McEvoy E., Josep P. (1985) *Fitness swimming, life time programes*, Primer Book Company.
82. Meyer G. (2000) *De ce și cum evaluăm*. Editura Polirom, Iași, p.38.
83. Mill R.C. (1990) *Tourism.-Prentice- Hall*, Edition New Yorg, USA, p.78-81.
84. Moldovan E., Enoiu R.S., Ruxanda A, Leibovici A. (2011) *The influence of the human biorhythm in the performance sport activity*, Gymnasium Journal of Physical Eduaction and Sport, 12(1):34-46.
85. Moldovan E., Enoiu R.S. (2012) *Optimizing the practice of mountainous tourism from the winter sports perspective*, Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics Vol. 6 (55) No. 2.
86. Moldovan E., Enoiu R.S., Leibovici A. (2012) *Modeling group rapports through tourist school activities*, Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 5(9)65-71 DOI 10.2478/v10325-012-0010-z.
87. Moldovan E., Enoiu R.S., Zinnes A. (2012) *The role of outdoor education activities in defining a healthy lifestyle*, Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series VIII: Art-Sport, 5(54): 2.
88. Moldovan E., Enoiu R.S., Zinnes A. (2013) *Communication within the outdoor education activities context.*, Gymnasium – Scientific Journal of Education, Sports and Health, 2 (XIV):57-64.
89. Moldovan E., Enoiu R.S., Albulescu E. (2012) *A study regarding the influence of rhythm on the manifestation level of psychomotric aptitudes*, Gymnasium– Scientific Journal of Education, Sports and Health; No. 2, Vol. XIV.
90. Moldovan E. (2013) *Outdoor versus indoor. Competiția educațională a mileniului trei*, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0309-2, p.42, 43.
91. Moldovan E. (2007) *Activități de timp liber în natură și în alte arii cognitive- formative*, Editura Universității Transilvania din Brașov, p.187.
92. Moldovan E. (2008) *Outdoor Activities: a present challenge in our new experiential education*, European Seminar Proceedings of the European Institute for Outdoor Adventure Education and experiential learning in partnership with the Centre for Outdoor Education Research, Trinity College, Carmarthen, Wales, UK.
93. Moldovan E., Enoiu R., Enoiu R.S. (2010) *The efficiency of using games of movement with technical elements from the basketball game within the physical education classes to*

- the elementary school pupils*. The annals of University Dunărea de Jos Galați, Fascicle XV – Physical Education And Sport Management, ISSN: 1454-9832, p.35-40.
94. Moldovan E., Enoiu R.S. (2013) *New managerial approaches in physical education*, Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics ISSN 2344–2026.
95. Moldovan E., Enoiu R.S. (2013) *The influence of motivational components in choosing the master's program*, Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics ISSN 2344–2026, ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (CD-ROM).
96. Moldovan E., Enoiu R.S. (2014) *Free time or tourism's temporal dimension*. Bulletin Of The Transilvania University Of Brasov, Vol. 7 (56) No.2, SERIES IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026, ISSN–L 2344–2026, ISSN 2344– 2034 (CD-ROM) p.53-60.
97. Moldovan E., Enoiu R.S. (2014) *Study regarding the social- affective maturity degree through outdoor education activities*, Bulletin Of The Transilvania University Of Brasov, Vol. 7 (56) No.2, SERIES IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026 (Print), p.27-32.
98. Murphy P.E. (1985) *Tourism: A community Aproach*, Methuen Edition, New York, USA, p.56-59.
99. Naess A. (1985) *Ecollogy, Community and Lifestyle*; Cambridge; Cambridge University Press.
100. Neacșu C. (1990) *Ritmurile biologice Actualitate-Perspective*, București, Editura Medicală.
101. Newman J. (2004) *Education and learning through outdoor activities*, Duna, Praha.
102. Nisan M. (1996) *Personal identity and education for the desirable*, in Journal of Moral Education, p.75-83, <http://dx.doi.org/10.1080/0305724960250108>.
103. Ott D., Shmidt N. (1995) *Aquagymnastic, korper-bewegungstraing im wasser*, Meyerund Meyor.
104. Park C.C. (1984) *Towards a Philosophy of Environmental Education*. Environmental Education And Information 3, p.3-15.
105. Pasqualini, J.P. (1992) *Tourism*, PUF, Londra, p.112.
106. Paungger J., Poppe T. (1996) *Aus eigener kraf. Gesundheit und Gesundwerden in Harmonie mit Natur und Mondrhythmen. Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natu und Mondrhythmen*, Mosaik Bei, Munchen.
107. Pehoiu C., Pehoiu G., Savu C. (2006) *The role of tourist activities in forming the personality of adolescent pupils*// 1<sup>st</sup> International Congress on Sport Science, Pontevedra, Spania, p. 48-50.
108. Pisoschi A., Dobrescu E.M. (2014) *Definiții privind cercetarea, dezvoltarea, inovarea*, p.1.
109. Ploșteanu C., Alecu S. (2010) *Attention problems in football players*, Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport Vol. 11, no. 4, Octombrie-Decembrie, p.320–324.
110. Pomohaci M., Enoiu R.S. (2011) *Sport and Psyhical education. A means of manifestation of communication capability*. Buletinul Universității Transilvania din Brasov, Series VIII: Art-Sport, Vol. 4 (53) No. 1.

111. Programs in Teachers Education: *What Teachers Really Need to Learn, Computers & Education* Pergamon Press, nr. 14, p.34-36.
112. Repp G. (1996) *Outdoor Adventure Education and Friluftsliv seen from a Sociology of Knowledge Perspective*, The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership, p. 63-66.
113. Rodgers W., Simon J., Gabrielsson J. (2016) *Combining experiential and conceptual learning in accounting education: A review with implications*. Management Learning, 1350507616669479.
114. Rothenberg D. (1993) *Introduction: Deep Ecology from Summit to Blockade*, Wisdom in the Open Air, University of Minnesota Press, Minneapolis.
115. Shadish W. (1995) *Fundamentele evaluării programelor*, SAGE Publications Inc., Londra, p.83.
116. Shaw M.E., Constanzo R.P. (1970) *Theories of social Psychology*, McGraw-Hill Book Company, New York, p.134.
117. Shuttleworth M. (2008) *Definition of Research*, Explorable.com. Retrieved 14 August 2011.
118. Skinner B.F. (1968) *The Technology of Education*. New-York, p.233.
119. Smith J., Reynold C., Donaldson G., Masters H. (1972) *Outdoor education*, 2nd edition. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall Publishing Co.
120. Smith J., Mark K. (1996, 2001) *Learning in the community and community learning, the encyclopaedia of informal education*. [www.infed.org/lifelonglearning/b-edcom.htm].
121. Solomon G. (1995) *A model for the enrichment of sociomoral growth*, Journal of applied sport psychology, 7 (supplement) S109, London, p.67-68.
122. Sova R. (2000) *Aquatics: The Complete Reference Guide for Aquatic Fitness Professionals*, Port Washington, WI, DSL, Ltd.
123. Stănculescu V (2002), *Antrenamentul sportiv în fotbal*, Editura Fest, Bucuresti
124. Stereng S.K. (1993) *Inside Nature*, Nature the True Home of Culture, Oslo, The Norwegian University of Sports and Physical Education.
125. Stølen T., Chamari K., Castagna C. et al. (2005) *Physiology of Soccer, An Update*, Sports Med 35: 501. doi:10.2165/00007256.
126. Șteflea D. (1986) *Cronobiologia și medicina*, Vol. II, Editura Medicală, București.
127. Takeshima N., Rogers M.E., Watanabe W.F., Brechue W.F., Okada A., Yamada T., Islam M.M., Hayano J. (2002) *Water – based exercise improves health – related aspects of fitness in older women*. Med. Sci. Sports Exerc. Nr. 33 (3), p.544 – 551.
128. Tanner R.T. (1974) *Conceptual and Instructional*, Issues in Environmental Education Today, Journal Of Environmental Education 5:48-53.
129. Teixeira G., Barbosa T.M. (2010) *Caracterização e comparação cinematica de movimentos básicos de hidroginástica a diferentes ritmos de execução,- 2º Ciclo*.
130. The Merriam-Webster Online Dictionary (2011). "Research" in 'Dictionary' tab". (m-w.com). *Encyclopædia Britannica*. ([https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite\\_note-Merriam\\_webster-4](https://en.wikipedia.org/wiki/Research#cite_note-Merriam_webster-4)).
131. Thommen G. (1997) *Biorythmes Guide des bons et des mauvais jours de la vie*, L'Étincelle, Paris, p.57.
132. Tomkins L., Ulus E. (2015) *Oh, was that “experiential learning”?!’Spaces, synergies and surprises with Kolb’s learning cycle*, Management Learning, 1350507615587451.

133. Trondheim Faarlund, N. (1994) *Friluftsliv a way home*, Nature the True Home of Culture, Oslo, The Norwegian University of Sports and Physical Education. p.21,22.
134. xxx (2000) *Lifelong Learning: the contribution of education systems in the Member States of the European Union*. European Commission, Education and Culture, Socrates – Eurydice.
135. xxx (2010) *Manual Tehnic pentru cursul de formare Acqua System*, A.S.D FITEDUCATION, manual nepublicat.
136. xxx. (2006) *Aquatic Fitness Professional Manual* (Fifth Edition), Aquatic Exercise Association, World Aquatic, Coalition/Aquatic Exercise Association, Nokomis, Florence.
137. Zaman Gh., Goschin Z. (2010) *Multidisciplinaritate, interdisciplinaritate și transdisciplinaritate: abordări teoretice și implicații pentru strategia dezvoltării durabile postcriză*, Economie teoretică și aplicată, Volumul XVII, No. 12(553), p.3-20.

## Web site-uri (nov.2016)

1. [www.fiteducation.it](http://www.fiteducation.it) - [info@fiteducation.it](mailto:info@fiteducation.it)
2. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/baze-teoretice-si-mijloace-de-actionare-pentru-pregatirecorectat.pdf>
3. [www.swimming.ro/files/Cartea%20Federatiei%202013-2016.doc](http://www.swimming.ro/files/Cartea%20Federatiei%202013-2016.doc).)
4. <http://eric.ed.gov/?id=ED467713>,
5. [http://www.cdi2020.ro/wp-content/uploads/2014/02/2\\_Strategie-Cercetare-Fundamentala-2014-2020.pdf](http://www.cdi2020.ro/wp-content/uploads/2014/02/2_Strategie-Cercetare-Fundamentala-2014-2020.pdf)
6. <http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol2/21/Marinescu.pdf>
7. <https://en.wikipedia.org/wiki/Recreation>,
8. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Cercetare>
9. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19991801307>
10. <https://www.ecotourism.org/what-is-ecotourism>
11. [http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full\\_record.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=1](http://apps.webofknowledge.com.am.enformation.ro/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=7&SID=U2CSWCOFdjKR7O5bF7G&page=1&doc=1),
12. [http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/06\\_Enoiu.pdf](http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20VIII/BULETIN%20VIII%20PDF/06_Enoiu.pdf)
13. <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2011-01.pdf>
14. <http://www.efms.ugal.ro/index.php/archiva/2010/93-2010-part1-summary>
15. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/II\\_02\\_Moldovan\\_1.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/II_02_Moldovan_1.pdf)
16. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/07\\_MOLDOVAN\\_Free-time.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/07_MOLDOVAN_Free-time.pdf)
17. [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/04\\_MOLDOVAN\\_Study.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX/04_MOLDOVAN_Study.pdf)
18. <http://portal.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User620/>
19. [http://www.tperj.ro/en/wp-content/uploads/2015/08/TPERJ\\_vol\\_5\\_issue\\_9\\_art10.pdf](http://www.tperj.ro/en/wp-content/uploads/2015/08/TPERJ_vol_5_issue_9_art10.pdf)
20. [http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/16\\_MOLDOVAN-Role.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/16_MOLDOVAN-Role.pdf)
21. <http://www.gymnasium.ub.ro/images/arhive/2012-02.pdf>
22. [http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/15\\_MOLDOVAN-Optimizing.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2012/Series%20VIII/BULETIN%20VIII/15_MOLDOVAN-Optimizing.pdf)
23. <http://www.analefefs.ro/anale-fefs/2010/issue-2-supplement/>



24. <http://www.unitbv.ro/Portals/24/Conferinta/program%202009.pdf>
25. <http://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2011/issue-1/pe-autori/11.pdf>
26. [http://www.eoenetwork.org/NFE/LearningZoneG/LZ\\_G\\_method](http://www.eoenetwork.org/NFE/LearningZoneG/LZ_G_method) (02.02.2010)
27. <http://www.scotland.gov.uk/library/documents-w3/cctl-02.htm>, (02.02.2010)

**Prof.univ.dr. Enoiu Răzvan Sandu**