



**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
POLITEHNICA BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL ȘTIINȚA SPORTULUI
ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



REZUMAT TEZĂ DE DOCTORAT

**Doctorand,
KUNSZABO MIHAI-IOAN**

**Coordonator științific,
PROF. UNIV. DR. SIMION GHEORGHE**

**PITEȘTI
2024**



**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
POLITEHNICA BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL ȘTIINȚA SPORTULUI
ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



REZUMAT TEZĂ DE DOCTORAT

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE GENERALE LA JUDOKA PRIN PROGRAME SPECIALIZATE ÎN MEDIUL RURAL

**Doctorand,
KUNSZABO MIHAI-IOAN**

**Coordonator științific,
PROF. UNIV. DR. SIMION GHEORGHE**

**COMISIA DE ÎNDRUMARE:
CONF. UNIV. DR. ROȘU DANIEL
CONF. UNIV. DR. RABOLU EMILIAN
CONF. UNIV. DR. COJANU FLORIN**

**PITEȘTI
2024**

CUPRINS

1. Partea I. Bazele teoretico-științifice și metodologice privind problematica cercetării.....	4
2. Partea a II-a. Investigații Preliminare Privind Nivelul Pregătirii Fizice Generale la Practicanții Judo-ului Școlar din Mediul Rural.....	5
3. Premisele cercetării preliminare.....	5
4. Scopul studiului preliminar.....	6
5. Obiectivele studiului preliminar.....	6
6. Sarcinile studiului preliminar.....	6
7. Metode de cercetare.....	7
8. Concluziile cercetării preliminare.....	8
9. Partea A III- a – Contribuții Personale Privind Programarea și Raționalizarea Practicării Judo-ului în Școli din Mediul Rural (8-10 Ani)	11
10. Premisele cercetării experimentale.....	11
11.Scopul cercetării experimentale.....	12
12. Obiectivele cercetării experimentale.....	12
13.Ipotezele cercetării.....	12
14.Sarcinile cercetării experimentale pedagogice.....	13
15.Metode de cercetare.....	13
16.Organizarea cercetării.....	14
17.Concluziile cercetării experimentale.....	14
18.Contribuții personale.....	15

Partea I

Bazele teoretico-științifice și metodologice privind problematica cercetării

Teza de doctorat are ca titlu: “ Optimizarea pregătirii fizice generale la judoka prin programe specializare în mediul rural” și urmărește investigarea și optimizarea metodelor de antrenament sportiv pentru judoka aflați în mediul rural.

În capitolul I, din partea I a tezei de doctorat, se evidențiază actualitatea și motivația alegerii temei de doctorat, stabilindu-se scopul, obiectivele și sarcinile cercetării, precum și importanța practică a acesteia.

În capitolul al II-lea, se analizează stadiul actual al cunoașterii și totodată se realizează o analiză critică a judo-ului pe plan național și internațional. De asemenea, sunt prezentate istoricul, evoluția și dezvoltarea judo-ului pe plan global, particularitățile instruirii în această ramură sportivă și caracterul teoretico-metodic al antrenamentului în judo.

Capitolul al III-lea abordează tot din punct de vedere teoretic conceptul fundamental al instruirii sportive, antrenamentul sportiv modern, punând în evidență obiectivele acestuia, tendințele actuale și caracteristicile specifice antrenamentului sportiv contemporan.

În capitolul IV, se explorează bazele fiziologice și psihopedagogice ale creșterii și dezvoltării organismului la vârsta de 8-10 ani, accentul fiind axat pe particularitățile efortului fizic și metodele practico-metodice și teoretice ale antrenamentului sportiv în această categorie de vârstă.

Capitolul V este axat pe conținutul antrenamentului sportiv în etapa actuală pentru judoka juvenili, prezentând principiile, cerințele și mijloacele folosite în antrenamentul sportiv în judo.

Ultimul capitol, al VI-lea din Partea I a tezei de doctorat, explorează orientările și tendințele privitoare la optimizarea judo-ului școlar și în mediul rural în România, inclusiv promovarea programului național al Federației Române de Judo (FRJ). Tot în acest ultim capitol, se tratează optimizarea judo-ului rural în contextul creșterii performanței sportive la nivel național.

În acest fel, partea I, evidențiază din perspectivă teoretică importanța și totodată necesitatea acestei cercetări în optimizarea pregătirii fizice generale la judoka, cu accent pe mediul rural, și sintetizând principalele aspecte abordare în fiecare capitol.

Partea a II-a

Investigații preliminare privind nivelul pregătirii fizice generale la practicanții judo-ului școlar din mediul rural

Partea a II-a a tezei de doctorat este reprezentată de capitolele VII, VIII și IX, și se concentrează asupra investigațiilor preliminare, metodologiei și rezultatelor cercetării.

În **capitolul VII** sunt prezentate metodologia și organizarea cercetării intermediare constatative privitor la nivelul pregătirii fizice generale judoka școlar și din mediul rural. De asemenea, sunt dezvoltate premisele, scopul, obiectivele și sarcinile cercetării, fiind evidențiate organizarea acestora, inclusiv etapele, subiecții și locul de desfășurare. Punctele de vedere constatative și metodele științifice utilizate sunt prezentate în detaliu, acoperind studiul literaturii, observația pedagogică, ancheta sociologică, testele și probele de control, precum și metodele statistico-matematice și experimentale.

Premisele cercetării preliminare

Întreg demersul metodologic al cercetării preliminare se sprijină pe ideile cadru desprinse din literatura de specialitate, studiată în contextul temei tezei de doctorat care se concretizează în următoarele premise:

P1. Formarea personalității umane presupune un proces educativ complex ce trebuie realizat încă de la cele mai fragede vârste. Prin acesta trebuie să se cunoască potențialul uman formativ având la bază factorii educaționali și ambientali care dezvoltă capacitatea indivizilor de a educa și de a fi educați.

Acumulările de cunoștințe se realizează continuu și permanent în funcție de capacitatea de adaptare la cerințele vieții cotidiene a societății actuale, tot mai diverse.

Educația se realizează pe baza influenței componentelor instituționale precum și a celor de mediu economico-social, având ca punct de plecare numeroși factori formativi.

P2. Educația fizică și sportul este recunoscută ca știință pedagogică ca o tradițională a educației din perspectiva componentelor devenirii umane, alături de celelalte componente ale educației (educația intelectuală, educația moral-volitivă, educația tehnologică/profesională, educația estetică, educația religioasă, educația culturală etc.).

Sportul, activitatea sportivă, consolidează dezvoltarea motrică și funcțională, psihică, afectivă și morală, contribuind la desăvârșirea personalității umane.

Educația prin sport aduce beneficii pe multiple planuri ale dezvoltării: fizic, intelectual, socio - afectiv și moral. Valențele multiple ale sportului sunt promovate până la nivelul Rezoluțiilor ONU.

P3. Judo este un sport modern cu rădăcini adânci în tradiția japoneză. Acest sport este bazat pe principii științifice precum principiile fizicii: legea I și a II de mișcare ale

lui Newton și principii ale psihologiei sportive. Tehnica corectă în judo înseamnă aplicarea forței și altor calități în concordanță cu legile naturale și principiile care eficientizează pregătirea și folosirea forței. Această capacitate poate să conducă printr-o pregătire minuțioasă o persoană care din punct de vedere cantitativ să învingă un adversar mai bine dezvoltat somatic. Practicarea judo-ului pune în valoare aptitudini care solicită capacitatea neuropsihică, dezvoltând astfel capacitatea de analiză a diferitelor situații, de luare a deciziilor, de coordonarea vizual-motrică, auditiv-motrică, corelate cu educarea, dezvoltarea atenției și dezvoltarea capacității de concentrare, a echilibrul static și dinamic, a orientării spațio temporale, a coordonării generale și intersegmentară, a simțului kinestezic și a tonusului muscular.

Prin complexitatea tehnică, tactică, principiile și regulile sale judo- ul poate influența pozitiv dezvoltarea morfo-funcțională, motrică, psihomotrică, psihică și socială a elevului prin mijloace specifice acestui sport.

P4. Susținerea comunitară rurală pentru un anumit sport practicat de către majoritatea copiilor poate fi ușurată, datorită faptului că tot mai mulți oameni de afaceri au rezidență în mediul rural (sponsorizări) și de aici apare sentimentul de patriotism local în susținerea unei activități care generează audiență și recunoaștere în domeniu.

Scopul studiului preliminar

Scopul cercetării de tip preliminar este de a identifica aspectele importante de optimizare și operaționalizare a programelor naționale ale Federației Române de Judo „Judo în școli” și „Judo la sate” în vederea elaborării unei strategii eficiente de implementare în practică a acestora în țara noastră.

Obiectivele studiului preliminar

Pentru realizarea scopului ne-am propus două obiective ale cercetării preliminare:

O₁. Stabilirea și elaborarea elementelor de conținut ale programelor naționale „Judo în școli” și „Judo la sate” care pot fi operaționalizate într-o strategie didactică care să determine inițierea unui experiment pedagogic „Judo în școală la sate/ în mediul rural”.

O₂. Identificarea stadiului actual de dezvoltare a pregătirii fizice generale la practicanții judoului din mediul rural, vârsta 8-10 ani.

Sarcinile cercetării preliminare

Pentru realizarea obiectivelor cercetării și a scopului acesteia ne-am stabilit următoarele activități asociate sarcinilor cercetării.

A1. Analiza programelor naționale ale FRJ ”Judo în școli” și ”Judo la sate” și identificarea elementelor de conținut ale acestora pentru optimizarea lor care să determine creșterea capacității motrice generale la elevii de 8-10 ani din mediul rural.

A2.Elaborarea și aplicarea unui chestionar, adresat specialiștilor din domeniul pentru a identifica opinia acestora cu privire la oportunitatea, conținutul și finalitatea acestor programe naționale.

A3. Analiza și interpretarea rezultatelor anchetei și formularea concluziilor care vor sta la baza elaborării strategiei didactice de operaționalizare a unui program mixt „Judo în școală la sate”.

A4. Cunoașterea nivelului de dezvoltare somatic și motric la elevii din mediul rural practicanți ai judoului.

A5. Stabilirea sistemului de evaluare a eficienței aplicării în practică a programului „Judo în școală la sate” în dezvoltarea personală a elevilor cuprinși în acest proiect

Metodele de cercetare utilizate

Metoda studiului literaturii de specialitate și interdisciplinare

Am utilizat cu precădere această metodă în scopul fundamentării științifice a lucrării și a stabilirii bazelor teoretice ale prezentei cercetări. Am consultat surse cu caracter științific din literatura națională și internațională din mai multe zone ale cunoașterii pentru constatarea faptului că lucrarea noastră prezintă o noutate în domeniu.

Metoda observației pedagogice

Prin observația de tip pedagogic, ne-am străduit să obținem date cu caracter contemplativ general.

Metoda anchetei sociologice

Am utilizat metoda anchetei prin chestionar, în scopul evidențierii părerii antrenorilor de judo din țară cu privire la oportunitatea / necesitatea implementării judoului în școală, la sate.

Metoda testelor și probelor de control

Prin această metodă se va putea urmări obiectivizarea și cuantificarea tuturor parametrilor măsurați și înregistrați în urma testărilor funcționale.

Am utilizat pentru evaluarea condiției fizice generale testul Ruffier, iar pentru evaluarea puterii membrilor inferioare testul Margaria Kalamen.

Metoda statistico-matematică

Am utilizat această metodă pentru analiza și interpretarea datelor calitative și cantitative din prezenta teză. În acest fel se poate obține un cadru riguros în furnizând astfel instrumente esențiale în luarea deciziilor informate și pentru optimizarea cunoștințelor în domeniul actual.

Metoda grafică și tabelară

Prin această metodă vom putea raporta datele colectate, analizate și interpretate și sub formă grafică. Prin reprezentările grafice putem examina mult mai bine rezultatele cercetării, prin comparațiile variabilelor experimentale.

Metoda experimentului

În cercetarea noastră am utilizat experimentul longitudinal, datorită faptului că studiul s-a întins pe o perioadă de trei ani de zile, examinând subiecți într-o fază finală și inițială, pentru a detecta eventuale modificări semnificative ale variabilelor de-a lungul perioadei de cercetare. Complementar, studiul nostru are și o tentă observațională prin prisma monitorizării subiecților cercetării pe tot parcursul experimentului.

În **capitolul al VIII-lea** se abordează analiza cercetării sociologice privitor la impactul practicării judo-ului în școli și mediul rural. A fost aplicat un chestionar unui număr de 14 profesori de educație fizică și sport cu specializare sau experiență semnificativă în sportul judo. Subiecții intervievați au fost selectați din mai multe zone ale țării precum: București, Caraș-Severin, Arad, Mehedinți, Bihor, Ploiești, Harghita, Hunedoara, Timiș, Focșani, Cluj-Napoca, Bacău. Fiecare întrebare a conținut o singură variantă de răspuns din cadrul unei scale de evaluare de la -3 la 3, conținând șase variante în care cele negative reprezentau refuzuri, în măsuri diferite, de la -3 la -1 iar cele pozitive simbolizau acorduri nuanțate în funcție de criteriul cantității acceptate, de la 1 la 3.

În **capitolul al IX-lea**, ne-am axat asupra punctelor de vedere constatative privitoare la programarea științifică a instruirii, inclusiv sistematizarea și raționalizarea programelor specializate. Modele și structurile acestor programe au fost analizate în detaliu, iar rezultatele investigațiilor preliminare. Au fost supuși testării inițiale 200 de subiecți (140 băieți, 60 fete), 100 dintre ei (50%) proveneau din județul Arad, 60 dintre ei proveneau din județul Bihor (30%), iar restul de 40 din județul Timiș (20%). Vârsta subiecților a fost cuprinsă între 8 și 10 ani.

Pentru a realiza cercetarea de tip preliminar, am căutat să ținem cont și de mijloacele antrenamentului sportiv, care sunt elementele ce asigură pregătirea atleților pentru a obține capacități, abilități și performanțe în sfera fizică, motrică, psihică. Prin intermediul mijloacelor de antrenament se poate realiza o continuitate a perfecționării a indicilor care pot determina performanța. De asemenea, aceste mijloace, au legătură și cu recăpătarea graduală a posibilităților psiho-motrice, ca și consecințe ale efortului prestat în antrenament.

Încă de la testarea inițială am remarcat rezultate bune la micii judoka din mediul rural:

- cel mai bun coeficient de variabilitate, respectiv cea mai bună dispersie a rezultatelor a fost de 17,97% la testul Margaria-Kalamen;
- dispersii care au fost asociate unor omogenități bune am înregistrat la navetă (18,11%) și la alergarea de viteză (18,21%).

Concluziile studiului preliminar

La finalul cercetării constatative realizate de noi pe baza analizei celor două programe naționale ale FRJ „Judo la sate”, și a rezultatelor anchetei prin chestionar, am

inițiat concluziile ca răspunsuri la aserțiunile interogative formulate în debutul cercetării preliminare.

Este clar că FRJ a dorit să implementeze aceste programe, pe de o parte să promoveze această ramură a artelor marțiale în cât mai multe școli la nivelul învățământului primar urban și rural, iar pe de altă parte să își lărgască aria de selecție primară. Noi am analizat cele două programe naționale din perspectivă pedagogică considerând practicarea judo-ului la vârsta pusă în discuție, 8-10 ani, oferind celor mici oportunități de dezvoltare personală pe multiple planuri: cognitiv, moral, motric, psihic, socio-afectiv, volitiv.

Edificator în acest sens considerăm rezultatul chestionarului în ceea ce privește practicarea judoului în comunitățile rurale: 86% din numărul celor chestionați consideră foarte importantă practicarea judoului în mediul comunitar rural (sătesc) și 14% susțin că este importantă. În condițiile actuale din România considerăm capital faptul că antrenorii sunt susținuți de către comunitățile locale sătești, atât financiar cât și cu spațiile de antrenament, în procent maxim. În contextul regresului demografic general din România, noi considerăm că se poate asigura resursa umană primară pentru practicarea judoului de performanță.

Profesorii antrenori implicați în programul judo la sate sunt specializați pe disciplina judo care cunosc noile orientări privind judoul pe plan național și internațional. Ei au participat la cursurile de perfecționare organizate de F.R.J.

Analizând răspunsurile celor 14 respondenți (mai ales pe partea tehnică) observăm că ei dețin un bagaj bogat de cunoștințe care dovedesc asimilarea cerințelor necesare pregătirii sportivilor judoka din mediul sătesc. Astfel noi considerăm că practicarea judo-ului de performanță în mediul rural, poate asigura „materia primă” pentru viitorii campioni. Este necesar ca autoritățile competente să ia măsuri și să încerce să se implice cât mai mult în promovarea judo-ului în mediul rural. În mod evident, există resursă umană de calitate în acele zone ale țării, cu un potențial foarte mare de a face performanță într-un viitor apropiat. Suntem de părere că, datorită acestei explorări insuficiente a resursei umane din zonele defavorizate/rurale și totodată a lipsei integrării unui program de judo în școlile de la sate, nu vom putea obține campioni cu proveniență rurală într-un viitor apropiat. Elevii au nevoie de susținere din toate punctele de vedere, atât didactică, politică, familiară etc. Fără toate aceste lucruri corelate, nu se va putea realiza o bază de resurse umane care vor putea aduce medalii țării, la competițiile de prestigiu prin performanțele lor.

Expertiza tehnică și didactică motivantă a celor 14 profesori este dovedită și de faptul că majoritatea (72%) consideră că ponderea pregătirii fizice trebuie să fie peste 50%. Aproape identic în ceea ce privește raportul dintre pregătirea fizică generală și cea tehnică. Astfel, 79% (11 din respondenți) consideră că pregătirea fizică generală și cea tehnică trebuie să dețină aceeași pondere – 50%.

O nouă confirmare a importanței și actualității prezentei Teze de doctorat este că 72% dintre ei consideră că intervalul de vârstă optim pentru începerii instruirii judoka este 8-10 ani.

Din analiza conținutului celor două programe naționale inițiate și promovate de FRJ am constatat pe de o parte că acestea au conținuturi similare la toate elementele structurale cu excepția managementului acolo unde primul program s-a realizat în parteneriat cu MEN, iar cel de al doilea cu FRJ, a semnat un protocol de colaborare cu ACR. Analiza noastră pune în evidență carențe la nivelul tuturor elementelor structurale ale acestora și propune soluții pentru îmbunătățirea lor, pentru a fi ancorate în realitățile sociale, educaționale și sportive actuale.

Această parte a tezei de doctorat dezvăluie un demers științific riguros, care abordează aspecte fundamentale ale pregătirii fizice generale la practicanții de judo din mediul școlar și rural, în vederea optimizării programelor specializate.

Partea A III- a

Contribuții Personale Privind Programarea și Raționalizarea Practicării Judo-ului în Școli din Mediul Rural (8-10 Ani)

În **partea a III-a** tezei de doctorat a fost realizată o cercetare amănunțită privitoare la contribuțiile personale ale subsemnatului în vederea optimizării pregătirii fizice generale la judoka din mediul școlar și rural, cu vârsta cuprinsă între 8 și 10 ani. Această parte a tezei este structurată în patru capitole: X, XI, XII și XIII.

În **capitolul al X-lea** am introdus conceptul de periodizare a instruirii în antrenamentul sportiv al judokanilor cu vârsta de 8-10 ani prin programe specializate. Premisele cercetării au fost stabilite, în timp ce ipotezele, scopul, obiectivele și sarcinile cercetării experimentale sunt prezentate detaliat. Pentru investigarea impactului programelor specializate asupra pregătirii fizice generale, am decis să alegem metoda experimentului pedagogic.

Premisele cercetării experimentale

Premisele de la care am pornit în realizarea prezentei cercetări au fost:

- Protocolul semnat de Asociația Comunelor din România și Federația Română de Judo, privind asigurarea cadrului pentru implementarea și derularea Programului național pentru dezvoltarea judoului în mediul rural, asigură participarea la această acțiune a unui număr impresionant de elevi din ciclul primar;
- Necesitatea participării unor specialiști cu specializare judo la aceste acțiuni, care să coordoneze și să sprijine activitatea profesorilor de educație fizică și sport participanți la acest proiect, constituie o oportunitate de realizare a unei cercetări cu impact deosebit la nivelul bazei de masa a judoului de performanță;
- Judo-ul este unul din sporturile din România cu un grad mare de popularitate și în continuă creștere, astfel că, prin creșterea numărului practicanților și a coborârii vârstei de selecție, posibilitatea obținerii unor performanțe sportive de valoare este mult mai mare.
- Nivelul pregătirii fizice generale are efecte pe tot parcursul activității sportive de performanță, astfel că este imperios necesar, crearea acelui suport fizic pe care să se construiască ceilalți factori ai antrenamentului sportiv;
- Participarea profesorilor și antrenorilor cu specializare judo care să stabilească conținuturile pregătirii în raport cu aspectele privitoare la vârsta elevilor și nivelul de pregătire, dar și metodologia existent la nivel global, alături de profesorii de educație fizică și sport din mediul rural, implicați în promovarea judoului la sate, asigură suportul științific de specialitate și o selecție continuă a tinerilor cu aptitudini în grupa de nivel superior.

Ipotezele cercetării experimentale

Ipoteza de cercetare 1

Considerăm că dacă, elevii din mediul rural selectați în urma experimentului prealabil demonstrează calități specifice practicării judoului, vor fi cuprinși într-un program organizat de instruire, atunci nivelul pregătirii fizice generale va cunoaște indici superiori de manifestare.

Ipoteza de cercetare 2

Considerăm că dezvoltarea nivelului de pregătire fizică generală la practicanții de judo din școlile din mediul rural, poate contribui la optimizarea performanțelor sportive în întrecerile și competițiile alocate aceste categorii de vârstă (8-10 ani).

Scopul cercetării experimentale

Scopul cercetării noastre vizează găsirea unor mijloace pentru atingerea obiectivelor, astfel scopul cercetării finale este de a elabora și verifica eficiența sistemelor de acționare centrate pe dezvoltarea pregătirii fizice generale, pentru elevii, vârsta 8-10 ani din mediul rural practicanți al judo-ului în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive.

Obiectivele cercetării experimentale

Pentru a realiza scopul cercetării am stabilit următoarele **obiective principale**:

- Intervenția în procesul de instruire al judoka de vârsta 8-10 ani din mediul rural cu un model de pregătire fizică generală, elaborat în deplină concordanță cu conținutul tehnico-tactic specific categoriei de vârstă, precum și particularitățile de vârstă și de pregătire ale grupului țintă;
- Elaborarea unui model de pregătire fizică generală pentru practicanții judoului de vârsta 8-10 ani din mediul rural, și diseminarea acestuia către Federația Română de Judo.

În plan secundar atenția a fost îndreptată către următoarele **obiective secundare**:

- Analiza stadiului actual de cunoaștere și necesitatea cercetării experimentale în urma studierii literaturii de specialitate, a identificării părerilor specialiștilor care activează la eșalonul de performanță al copiilor și juniorilor, precum și în urma identificării nivelului actual de pregătire al practicanților judoului la vârsta supusă cercetării (200 de subiecți).
- Proiectarea și planificarea activității de pregătire la nivelul eșalonului de judoka, vârsta 8-10 ani, în vederea elaborării unui model de pregătire fizică generală, cu grad mare de aplicabilitate la nivelul copiilor din mediul rural;
- Selecționarea și particularizarea sistemelor de acționare în funcție de tematica cercetării și particularitățile de vârstă și de pregătire ale subiecților luați de noi în studiu.

- Implementarea programelor de pregătire specializată focusate pe pregătirea fizică generală la sportivii din grupa experimentală;
- Verificarea eficienței sistemelor de acționare aplicate asupra grupului țintă în cadrul testărilor inițiale și finale prin indicatori statistico-matematici de specialitate și prin prisma rezultatelor sportive obținute;
- Desprinderea concluziilor și diseminarea rezultatelor obținute în urma cercetării experimentale pedagogice.

Sarcinile cercetării experimentale pedagogice

Pentru realizarea demersului experimental au fost stabilite și îndeplinite o serie de sarcini necesare validării rezultatelor cercetării, cum ar fi:

- Elaborarea strategiei de cercetare (grup țintă, echipă de specialiști, proiectarea și planificarea activității etc.);
- Formularea premiselor și ipotezelor cercetării experimentale;
- Identificarea eșantionului de subiecți pentru grupa experimentală și a locului desfășurare a cercetării;
- Selecționarea testelor de evaluare reprezentative pentru tema supusă cercetării;
- Recoltarea, analiza și prelucrarea rezultatelor și interpretarea lor la probele și testele aplicate grupului țintă;
- Implementare pe scară largă a metodelor și mijloacelor experimentate de noi, la nivelul Inspectoratului Școlar Județean Arad și Federației Române de Judo.

Metode de cercetare

Metoda experimentului pedagogic

Experimentul a fost organizat în scopul validării (sau nu) a ipotezelor de lucru privind implementarea programelor „Judo în școli” și „Judo în mediul rural”. În cadrul acestei metode s-a optat pentru un experiment natural de tip longitudinal în care s-a încercat să se evidențieze progresul subiecților după efectuarea în instruire a programelor specializate de îmbunătățire a indicilor condiției fizice generale la un eșantion reprezentativ al cercetării.

Desfășurat ca un demers logic, riguros și metodic pe tot parcursul cercetării, experimentul științific, a fost focalizat pe desprinderea unor deducții cu privire la impactul variabilei independente (programele de pregătire fizică generală) asupra variabilei dependente, respectiv capacitățile motrice generale, prin evaluarea diferențelor dintre cele două testări.

Folosită în special pentru verificarea ipotezelor cercetării, metoda experimentală a fost direcționată în sensul aplicării în practică a programelor de instruire elaborate de noi, ca urmare a identificării nivelului actual de dezvoltare a pregătirii fizice generale la o serie de școli din mediul rural, în vederea optimizării pregătirii fizice generale la judoka prin programe specializate.

Organizarea cercetării

Experimentul s-a desfășurat în cadrul Clubului Sportiv Gloria din Județul Arad, eșantionul investigat cuprinzând un număr de 20 de elevi, constituiți în grupă experimentală aleasă aleatoriu din eșantionul investigațiilor preliminare.

Selecția subiecților s-a realizat în urma derulării studiului prealabil, fiind selecționați elevii cu calități deosebite pentru practicarea judoului și care au fost cuprinși într-un program organizat de instruire, cu un număr de 2 lecții de antrenament săptămânal. Obiectivul prioritar al instruirii subiecților cercetării a fost focusat pe dezvoltarea pregătirii fizice generale, știut fiind faptul că, aceasta constituie baza, suportul pe care se pot construi celelalte calități motrice necesare practicării judoului.

Condițiile în care s-au desfășurat cercetarea și procesul de instruire specific, au îndeplinit standardele impuse de realizarea experimentului științific.

În **capitolul al XI-lea**, se abordează elaborarea și experimentarea proiectelor globale și a programelor analitice pentru instruirea practicanților de judo în școli și mediul rural. Planificarea instruirii este detaliată, inclusiv planul anual de pregătire (macro ciclu) și planul de etapă (mezociclu). Complementar, s-au dezvoltat criterii pentru aplicarea programelor specializate în aceste medii de trai, având în vedere particularitățile de vârstă și cel mai important, a contextului rural.

În **capitolul al XII-lea** se trece la măsurarea și evaluarea investigațiilor experimentale pedagogice având în vedere optimizarea nivelului de pregătire fizică generală la practicanții de judo în școli și mediul rural de 8-10 ani. Se analizează și interpretează rezultatele obținute în urma experimentelor pedagogice, oferind o perspectivă detaliată asupra îmbunătățirilor înregistrate în pregătirea fizică generală a practicanților de judo.

În **capitolul al XIII-lea** se prezintă concluziile generale și cele desprinse din experiment, subliniindu-se impactul programelor specializate în optimizarea pregătirii fizice generale la practicanții de judo din mediul școlar și rural.

Concluziile cercetării experimentale

Concluziile rezultate în urma demersului nostru științific aduc în prim plan ipotezele formulate și care au fost confirmate prin rezultatele obținute la toate categoriile de teste și evaluări prin interpretarea lor statistică. Toate evaluările calculate t au fost superioare lui t critic la pragul de semnificație 0.001.

Evaluările rezistenței, pregătirii fizice generale și somato funcționale au un rol extrem de important în monitorizarea stării de sănătate a micilor sportivi, astfel încât prin aceste evaluări periodice putem obține date relevante atât despre progresul lor sportiv cât și despre starea lor de sănătate.

Prin rezultatele obținute în urma cercetării experimentale demonstrăm faptul că am adus beneficii importante programului „Judo la sate”. Eficacitatea programului de pregătire specifică aplicat a condus la creșterea forței musculare, la îmbunătățirea

abilității mobilității și stabilității articulare. Prin urmare concluzionăm că astfel am pregătit micii sportivi pentru situațiile limită din timpul antrenamentelor și meciurilor.

Prin aplicarea programului de pregătire la micii judoka din mediul rural am obținut progrese deosebite mai ales la:

- alergarea de rezistență (anduranță) unde s-a obținut un coeficient de variabilitate final de 15,21% (un progres de 3% față de testarea inițială);
- genuflexiuni unde ca urmare a programului de pregătire aplicat s-a obținut un coeficient de variabilitate final de 15,13% (cu 3,98% mai bun față de cel de la testarea inițială);
- navetă unde am calculat un indice statistic $t=8,12$, dar și un coeficient de variabilitate final de 0,1624 (16,24%) cu o îmbunătățire de 3,87% față de performanța inițială;
- la testul Ruffie care măsoară capacitatea de efort specific analactic, ca urmare a eficienței programului de pregătire aplicat de noi am obținut un coeficient de variabilitate final de 14,96% (cea mai bună dispersie finală a rezultatelor testărilor), cu spor procentual de 3,76% față de testarea inițială;
- la testul Margaria-Kalamen prin care se determină capacitatea anaerobă de efort am obținut un coeficient de variabilitate final de 15,49% (tot o dispersie medie a rezultatelor finale ale testării) și un progres procentual de 2,48% față de testarea inițială. Aceasta reprezintă o nouă dovadă a eficienței și utilității programului de pregătire proiectat și aplicat de noi s-a obținut aici cea mai mare valoare a lui $t=116,92$.

Concluzia finală este că programul de pregătire aplicat de noi a fost eficient, benefic pentru crearea premiselor viitoarelor performanțe ale micuților judoka din mediul sătesc (rural).

Contribuții personale

Această parte a tezei de doctorat, reprezintă o contribuție importantă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, cu precădere în judo, în ceea ce privește optimizarea pregătirii fizice generale, evidențiind atât abordări teoretice cât și aplicabilitatea practică a programelor specializate în mediul rural și în cadrul școlilor pentru copiii cu vârste între 8 și 10 ani.