

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

TEZĂ DE DOCTORAT

Rezumat

**Doctorand,
Popescu Cătălin**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana MIHĂILESCU**

**Pitești
2024**

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

**CERCETĂRI PRIVIND CONTRIBUȚIA
ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
EXTRACURRICULARE ÎN DEZVOLTAREA
PERSONALĂ A ELEVILOR CICLULUI LICEAL**

**Doctorand,
Popescu Cătălin**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana MIHĂILESCU**

**COMISIA DE ÎNDRUMARE
Prof. univ. dr. Mihăilă Paul
Conf. univ. dr. Manuela Ciucurel
Conf. univ. dr. Florin Cojanu**

2024

CUPRINS

INTRODUCERE	4
PARTEA I. REVIZIA LITERATURII DE SPECIALITATE CIRCUMSCRISĂ TEMEI	5
Capitolul I. CONCEPTUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ, CONCEPTUL DE PERSONALITATE – COMPONENTELE PERSONALITĂȚII, TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE	5
Capitolul II. ADOLESCENȚA, VÂRSTA CRITICĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII	5
Capitolul III. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ, PILON AL EDUCAȚIEI GENERALE	6
CONCLUZII TEORETICE.....	7
PARTEA A II A. STUDIUL 1. IDENTIFICAREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII FIZICE, MOTRICE ȘI PSIHICE AL ELEVILOR CICLULUI LICEAL, ZONA HOREZU.....	8
Capitolul IV. CADRUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII	8
Capitolul V. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND ARMONIA DEZVOLTĂRII FIZICE	9
Capitolul VI. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND NIVELUL CAPACITĂȚII DE EFORT ȘI DE REFACERE.....	9
Capitolul VII. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII PSIHICE	10
CONCLUZIILE STUDIULUI 1.....	10
PARTEA A III-A. STUDIUL 2. CERCETĂRI PRIVIND CONTRIBUȚIA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE EXTRACURRICULARE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA UNOR DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII PERSONALE ALE ELEVILOR CICLULUI LICEAL	12
Capitolul VIII. DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE	12
Capitolul IX. CONȚINUTUL PROIECTĂRII DIDACTICE A ACTIVITĂȚII EXTRACURRICULARE DE PREGĂTIRE A ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL	13
Capitolul X. EFECTELE PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE, A CAPACITĂȚII DE EFORT ȘI DE REFACERE	15
Capitolul XI. EFECTELE PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE, ALE LOCULUI DE CONTROL ȘI ALE COPING-ULUI COGNITIV-EMOȚIONAL	18
CONCLUZII	19
Concluzii generale	19
Concluzii ale experimentului	19
CONTRIBUȚIILE PERSONALE	20
LIMITELE CERCETĂRII	21
Referințe bibliografice	22

INTRODUCERE

Motivația alegerii temei

Dezvoltarea personală reprezintă un proces complex de învățare și formare care se desfășoară pe întreaga perioadă de viață a omului și poate fi descrisă ca un prim pas de succes în viața profesională, într-o societate dinamică cu cerințe din ce în ce mai complexe. Aceasta presupune modificări comportamentale și ale modului de gândire și acționare prin dobândirea de noi competențe și valorificarea propriilor resurse care au la bază proiectarea sinelui în viitor.

Activitățile fizice, sportul în general, contribuie la dezvoltarea holistică a adolescenților, favorizând bunăstarea fizică, emoțională și socială a acestora. Educația fizică reprezintă o componentă și un pilon important al educației generale, prin rolul fundamental al acesteia în dezvoltarea armonioasă a personalității, prin crearea unei punți de legătură între componenta fizică și psihică a tânărului. Ea produce modificări pozitive ale comportamentului motric și își aduce contribuția la dezvoltarea proceselor psihice și ale componentelor personalității elevului, considerate indicatori importanți ai dezvoltării personale și sociale.

În alegerea temei de cercetare am avut în vedere faptul că sunt cadru didactic, profesor de educație fizică, astfel că se impune să am cunoștințe privind contribuția activităților extracurriculare în dezvoltarea personală a adolescenților. Cunoașterea fiecărui elev îmi va permite adaptarea optimă a metodelor și mijloacelor, fiecare fiind elev fiind tratat ca o individualitate unică și nu ca parte a unui grup.

Lucrarea dorește să evidențieze aspectele pozitive ale implicării adolescenților în activități motrice extracurriculare, contribuția la dezvoltarea personală prin educarea trăsăturilor de personalitate implicate în dezvoltarea personală precum și construirea unor pârguri de acțiune, ca răspuns la situațiile dificile apărute în formarea pe tot parcursul vieții.

Demersul investigativ a pornit de la premisa că educația fizică și sportul reprezintă un pilon de bază al educației generale, cu atât mai mult cu cât educația fizică își aduce contribuția la dezvoltarea biologică, a proceselor psihice și a componentelor personalității elevului, iar numărul de ore alocat educației fizice, mai ales în ciclul liceal, este insuficient, impunându-se completarea cu activități extracurriculare ce aparțin educației nonformale.

PARTEA I. REVIZIA LITERATURII DE SPECIALITATE CIRCUMSCRISĂ TEMEI

Capitolul I. CONCEPTUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ, CONCEPTUL DE PERSONALITATE – COMPONENTELE PERSONALITĂȚII, TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE

Conceptul de dezvoltare umană este un sistem evolutiv ce cuprinde transformările cantitative și calitative ale individului pe parcursul vieții, modificări în planul dezvoltării fizice, dezvoltării cognitive și dezvoltării psihosociale (Golu F., pp.17-20).

Dezvoltarea personală reprezintă un proces de transformare și evoluție a individului pe toate planurile, un amplu proces continuu de creștere a indicatorilor în plan personal și profesional, asimilându-se uneori, cu „dezvoltare a personalității”, „dezvoltare a sinelui” și are la bază procese de autocunoaștere și autoreglare eficientă.

Întregul curent de dezvoltare personală are la bază „piramida nevoilor” lui Abraham Maslow, construită pe trebuințele și motivațiile umane, care formează o ierarhie sub forma unei piramide, în care trebuințele superioare sunt considerate cele care țin de autorealizare și dezvoltare personală. În concepția acestui autor, dezvoltarea personală reprezintă nivelul superior de formare umană în care individul, în baza unor nevoi de autoeducație, realizează acțiuni de conștientizare și dezvoltare a trăsăturilor. Dezvoltarea personală presupune împlinirea personală, atingerea potențialului maxim al persoanei (Aniței M., Chraif M., Burtăverde V., Mihăilă T., pp.130-134).

Dezvoltarea personală vizează învățarea și formarea unor noi forme de comportament în urma educării trăsăturilor de personalitate, modelarea unei conduite adecvate bazate pe reglarea cognitiv-emoțională de gestionare a emoțiilor, conștientizarea cauzalității succesului sau eșecului și a construirii de răspunsuri sau planuri de intervenție adaptate situațiilor dificile. Presupune dezvoltarea imaginii de sine și a stimei de sine pozitive, a aptitudinilor și abilităților personale.

Scopul dezvoltării personale este realizarea activităților cu indici superiori de eficiență și dobândirea unor noi forme pozitive de comportament și ale modului de gândire și acționare prin dobândirea de noi competențe și valorificarea propriilor resurse care au la bază proiectarea sinelui în viitor

Personalitatea reprezintă un proces complex stadial de dezvoltare umană prin care se formează comportamente, atitudini stabile și stiluri de viață unice. Formarea personalității presupune un proces complex de dezvoltare umană pe baza procesului de educabilitate, înțeles ca fiind potențialul de formare umană sub acțiunea factorilor de mediu și educaționali sau capacitatea umană posibilă de a educa și a fi educată. Personalitatea poate fi privită ca un produs al rezultatului învățării, care valorifică în mod eficient zestrea ereditară, asigurând progresul social al individului.

Educația reprezintă factorul determinant în dezvoltarea umană, organizând și stimulând aptitudinile ereditare în mediul social, având drept scop adaptarea și evoluția umană.

Capitolul II. ADOLESCENȚA, VÂRSTA CRITICĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

Crețu T. (2016, pp. 37-41) arată că vârsta adolescenței, ca proces de maturizare și formare, presupune dezvoltare psihică, privită ca o acțiune ascendentă calitativă în care se produc acumulări cantitative și prezintă chiar relative stagnări sau stări de regres (criză).

Adolescența este poate cea mai „spectaculoasă” etapă de creștere și dezvoltare din viața omului, vârsta în care se face trecerea de la copil la adult, o perioadă fundamentală în formarea și dezvoltarea personalității copilului, caracterizată de acumulări și schimbări importante: o

creștere rapidă din punct de vedere fiziologic, schimbări privind organismul și persoana în ansamblul ei și creșterea modificărilor psihocomportamentale individuale.

Adolescența este privită ca stadiul premergător vârstei adulte, perioada maturizării, vârsta dificilă din viața tinerilor în care se pun bazele formării personalității umane. Adolescentul își dezvoltă treptat puterea de judecată, comunicarea capătă noi forme de acționare, caută să fie independent, dar, în același timp, este instabil emoțional și are, de regulă, o imaginație bogată („visează cu ochii deschiși”). Se poate spune că adolescentul trece prin adevărate crize existențiale și de identitate, etapă în care se caută pe el însuși, raportându-se la semenii.

Adolescența joacă un rol fundamental în devenirea ființei umane și se evidențiază printr-o serie de acumulări și transformări: progresul uriaș cognitiv prin dezvoltarea cunoașterii, integrarea în societate prin depășirea controlului familial, creșterea conștiinței de sine și a originalității, „câștigarea” graduală a independenței și a autonomiei, construcția unei filozofii proprii privind generația sa și formarea unor noi componente ale personalității.

Capitolul III. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ, PILON AL EDUCAȚIEI GENERALE

Educația reprezintă factorul determinant în dezvoltarea umană, organizând și stimulând aptitudinile ereditare în mediul social, având drept scop adaptarea și evoluția umană. Ea este veriga care are un rol de ghidaj asupra eredității și mediului, a întregii activități și definind ființa umană.

Învățarea reprezintă o acțiune „prin care se produce o schimbare relativ permanentă de comportament sau se achiziționează un comportament nou în vederea adaptării la mediu. (...) învățarea se produce dacă modificarea de comportament este de durată” (Coce, C., 2007, p. 55). Prin învățare, ființa umană nu dobândește doar informații, ci își formează și dezvoltă personalitatea prin educarea sentimentelor, voinței, gândirii, conform sferei de interes.

Cucoș C. (2009, p. 110) evidențiază faptul că „educația răspunde unor nevoi de formare a personalității umane în diverse planuri: intelectual, fizic-corporal, sociomoral, estetic etc.”, precizând faptul că dimensiunile/componentele fundamentale ale educației care influențează dimensiunile esențiale ale formării și dezvoltării ființei umane sunt: educația intelectuală, educația morală, educația religioasă, educația estetică, educația tehnologică și profesională și educația fizică și sportivă.

Educația fizică are trei componente de bază (biologică, psihologică și socială) cărora le corespund trei finalități (Cucoș C., 2009, p. 121): creșterea și dezvoltarea fizică echilibrată, realizarea echilibrului psihofizic, integrarea socială a individului.

Educația fizică reprezintă o componentă și un pilon important al educației generale, prin rolul fundamental al acesteia în dezvoltarea armonioasă a personalității, prin crearea unei punți de legătură între componenta fizică și psihică a tânărului. Ea produce modificări pozitive ale comportamentului motric și își aduce contribuția la dezvoltarea proceselor psihice și a componentelor personalității elevului prin dezvoltarea proceselor cognitive, a proceselor afective, volitive, considerate indicatori importanți ai dezvoltării personale și sociale.

Tudoș Ș. (2000, p. 9) evidențiază faptul că practicarea diferitelor activități fizice are efect benefic și în plan psihologic: creșterea încrederii în sine, depășirea unor stări de nervozitate, anxietate și depresie, crearea unor dispoziții de bine, dezvoltarea proceselor cognitive, creșterea tonusului în vederea susținerii unor activități cotidiene sau în creșterea optimismului, a gândirii pozitive în plan social.

Funcția educativă a educației fizice este poate cea mai complexă din punct de vedere al sferei de cuprindere și influențelor pe care le exercită asupra personalității umane, prin educarea intelectului, stabilirea unor valori morale, toate acestea pe fondul promovării „gustului pentru frumos”, prin educația estetică.

CONCLUZII TEORETICE

1. Adolescența reprezintă o perioadă foarte importantă în viața omului, o etapă fundamentală din viața copilului în care se pun bazele formării sale umane, etapa marilor acumulări și transformări pe toate planurile pe care individul le suportă în cadrul unui proces amplu de maturizare

2. Personalitatea reprezintă o caracteristică ce aparține strict ființei umane. Omul nu se naște cu personalitate, ci își formează personalitatea pe tot parcursul vieții, în urma unui proces de creștere și dezvoltare sub acțiunea mediului și educației.

3. Educația reprezintă factorul determinant în dezvoltarea umană, organizând și stimulând aptitudinile ereditare în mediul social, având drept scop adaptarea la scopurile grupului social și evoluția umană.

4. Educația fizică reprezintă o componentă importantă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului, producând modificarea comportamentului uman în plan motric, cognitiv, afectiv, volitiv și social.

5. Sportul școlar își aduce contribuția la formarea capacității de autoorganizare, creșterea motivației, a încrederii în sine, dar poate influența creșterea unor atitudini și comportamente negative care au la bază agresivitatea necontrolată, indiferența sau o stimă de sine exagerat de mare.

6. Contribuția adusă de educația fizică la formarea și dezvoltarea unor trăsături pozitive în ceea ce privește capacitatea de mobilizare fizică și psihică, autoreglare comportamentală, capacitatea de efort, combativitate, menținerea disciplinei, motivație, dârzenie etc. pot constitui elemente de legătură și susținere a unor activități cu indici superiori de eficiență în sfera educației intelectuale, morale sau estetice.

7. Activitățile extrașcolare respectă principiul egalității șanselor, oferind posibilitatea copiilor de a participa fără a se ține cont de situația școlară sau starea materială, oferind un sprijin în educare, dezvoltându-le competențe noi, contribuind la dezvoltarea personalității. Crește gradul de autonomie, se dezvoltă sentimentul de apartenență la grup, adaptabilitatea este influențată în mod pozitiv iar socializarea este facilitată de coeziunea care se creează, de „lucrul în echipă”.

PARTEA A II-A. STUDIUL 1. IDENTIFICAREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII FIZICE, MOTRICE ȘI PSIHICE AL ELEVILOR CICLULUI LICEAL, ZONA HOREZU

Capitolul IV. CADRUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

Scopul și obiectivele cercetării

Scopul cercetării este de a determina, prin măsurare și evaluare/apreciere, nivelul unor indicatori ai dezvoltării personale a adolescenților liceeni, din perspectiva domeniului știința sportului și educației fizice.

Obiectivele/țintele cercetării

1. Stabilirea indicatorilor relevanți din perspectiva scopului propus ce vor face obiectul evaluării, pentru a realiza o diagnoză a nivelului acestora la subiecții grupului țintă al cercetării preliminare.

2. Analiza dimensiunilor indicatorilor ce vor fi investigați, interpretarea calitativă a aspectelor cantitative, pentru a stabili premisele cercetării experimentale care va avea scopul de îmbunătățire a acestora prin participarea elevilor ciclului liceal la activități extracurriculare de reprezentare a unității de învățământ la competiția de fotbal în cadrul ONSS.

Aserțiunile interogative

1. Putem stabili o baterie de probe și teste pentru a determina obiectiv nivelul capacității motrice a elevilor ciclului liceal în contextul social actual ?

2. Cunoașterea nivelului de adaptare a organismului la efort, cât și capacitatea de revenire a acestuia după efort constituie indicatori importanți în proiectarea și adaptarea unor activități motrice curriculare și extracurriculare menite să îmbunătățească aceste lucruri ?

3. Determinarea nivelului unor dimensiuni ale personalității, coping-ului cognitiv-emoțional și controlului elevilor ciclului liceal poate completa diagnoza nivelului dezvoltării personale a acestora și poate fi un element important în construirea unor ipoteze privind relația personalitate – activitate motrică, prin rolul și modul direct sau indirect de influențare care să determine găsirea celor mai eficiente strategii de dezvoltare personală la vârsta pusă în discuție?

Metode de cercetare utilizate: metoda documentării, metoda observației pedagogice, metoda studiului de caz, metoda de evaluare și apreciere, metoda statistico-matematică.

În cercetarea preliminară am utilizat 7 teste:

- 4 în planul dezvoltării fizice (Indicele de masă coporală Quetelet, Indicele de armonie coporală Erissman, Testul Ruffier și Testul Dorgo);
- 3 în planul dezvoltării psihice (Chestionarul de personalitate pentru adolescenți HSPQ, Chestionarul multidimensional de evaluare a coping-ului cognitiv-emoțional, Scala Multidimensională de Percepție a Controlului).

Identificarea nivelului privind armonia dezvoltării fizice a fost realizată cu ajutorul *indicelui de masă coporală Quetelet*-vizând greutatea coporală raportată la înălțime și *indicelui de armonie coporală Erissman*- care oferă informații privind dezvoltarea generală a toracelui în raport cu talia (înălțimea).

Pentru determinarea nivelului de adaptare a organismului la efort am utilizat *testul Ruffier* și *testul Dorgo* pentru capacitatea de revenire a acestuia după efort. Ambele teste s-au bazat pe aprecierea evoluției frecvenței cardiace, primul pe reacția FC la un efort standard iar cel de-al doilea pe evoluția F.C. după încetarea efortului fizic.

Chestionarul de personalitate pentru adolescenți HSPQ a evaluat tendințe în dezvoltarea personalității ce apar în adolescență prin intermediul analizei factoriale. Testul masoară 14 caracteristici primare ale adolescenților care sunt importante în anticiparea și înțelegerea comportamentului adolescenților.

Chestionarul multidimensional de evaluare a coping-ului cognitiv-emoțional (CERQ) a avut rolul de a identifica strategiile de coping emoțional pe care o persoană le folosește după ce a trăit anumite evenimente sau situații negative. Sunt vizate gândurile pe care le are o persoană după ce a trăit o experiență negativă.

Scala Multidimensională de Percepție a Controlului evaluează diferite atribuiri cauzale care pot fi utilizate atât pentru interpretarea experiențelor ce duc la succes, cât și a celor care conduc la insucces, văzute nu ca unidimensionale, ci ca un profil al atribuirilor cauzale specifice. Acest instrument permite evaluarea a ceea ce știu, cunosc elevii că ar contribui la succesul/insuccesul lor (control intern sau control - puterea celorlalți) și cât de mult nu își pot explica ei sau nu știu de ce au reușit sau de ce nu au reușit (control necunoscut).

Subiecții cercetării preliminare au fost 102 adolescenți din cadrul Liceului „Constantin Brâncoveanu” din orașul Horezu, județul Vâlcea.

Etapele cercetării

Cercetarea preliminară a fost realizată în județul Vâlcea, s-a operaționalizat ca studiu de caz, la Liceul „Constantin Brâncoveanu” din Horezu pe un lot reprezentativ de băieți ai claselor IX-XII, în perioada 20 septembrie – 27 noiembrie 2020 și a presupus etape distincte de pregătire, colectare, interpretare și analiză a datelor culese.

Capitolul V. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND ARMONIA DEZVOLTĂRII FIZICE

Acest capitol a vizat identificarea nivelului dezvoltării fizice armonioase cu ajutorul testelor Quetelet și Erissman.

În urma investigației preliminare distribuția calificativelor se prezintă după cum urmează:

Indicele Quetelet -repartiția calificativelor	Indicele Erissman -repartiția calificativelor
71 calificative greutate normală-69.61 %	11 calificative Torace îngust-10.78 %
19 calificative supraponderal-18.62 %	9 calificative Normal dezvoltat-8.82 %
9 calificative subponderal-8.82 %	69 calificative Bine dezvoltat-67.65 %
3 calificative obezitate grad I -9.80 %	13 calificative Foarte bine dezvoltat-12.75 %
Media =22.33	Media=4.50
<i>Calificativ: Greutate normală</i>	<i>Calificativ: Bine dezvoltat.</i>

Capitolul VI. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND NIVELUL CAPACITĂȚII DE EFORT ȘI DE REFACERE

În acest capitol am determinat gradul de adaptare al organismului la efort cu ajutorul testului *Ruffier* și capacitatea organismului de refacere după efort pe baza rezultatelor testului *Dorgo*.

Testul Ruffier -repartiția calificativelor	Testul Dorgo-repartiția calificativelor
43 calificative satisfăcător-42,16 %	46 calificative satisfăcător-45,09 %
26 calificative mediu-25.49 %	30 calificative nesatisfăcător-29.41 %
23 calificative nesatisfăcător-22.54 %	19 calificative mediu-18.62 %
10 calificative bine -9.80 %	7 calificative bine-6.86 %
Media= 11.64	Media=12.34
<i>Calificativ: Satisfăcător</i>	<i>Calificativ: Satisfăcător</i>

Capitolul VII. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII PSIHICE

Instrumentele utilizate sunt reprezentate de 3 chestionare care sunt concentrate pe 3 direcții de acțiune: în planul determinării/evaluării trăsăturilor de personalitate (HSPQ), identificarea strategiilor de coping cognitiv-emoțional (CERQ) și identificarea/evaluarea surselor de control (SMPCC) folosite de adolescenți.

a) Analiza și interpretarea rezultatelor la Chestionarul de personalitate pentru adolescenți – HSPQ evidențiază faptul că adolescenții se află la limita dintre stabilitate și instabilitate emoțională, timizi, dar căutând să capteze atenția, având tendința de a fi nemulțumiți și opun rezistență la indicațiile adultului. Există situații când aceștia evită situațiile dificile, evită responsabilitățile, sunt neliniștiți, dar și situații când activitatea este considerată atractivă - situație în care devin motivați, dând dovadă de maturitate emoțională și sunt constanți în interesele lor. Se străduiesc să aprobe normele etice acceptate, sunt dornici să facă bine, sunt dispuși să-și reducă și să-și controleze exprimarea emoțiilor.

b) Din analiza și interpretarea rezultatelor la Chestionarul multidimensional de evaluare a coping-ului cognitiv-emoțional – CERQ reiese faptul că apar gândurile potrivit cărora întreaga responsabilitate pentru situația trăită aparține propriei persoane, uneori vina este asumată, uneori devin resemnați, dar acceptă situația, neînvinuindu-i pe ceilalți pentru ceea ce li s-a întâmplat. Din dorința de a depăși un moment dificil, adolescenții nu își evaluează corect calitățile și defectele, caracterizându-se prin inconstanță în a aprecia obiectiv gravitatea sau complexitatea unui eveniment, uneori exagerând cu gravitatea unei situații, având tendința de a compara două situații diferite trăite și de a trage concluzii subiective care, de cele mai multe ori, îi avantajează.

c) Din analiza și interpretarea rezultatelor la Scala Multidimensională de Percepție a Controlului la Copii (SMPCC) am constatat că adolescenții nu își atribuie rezultatele, succesul/ insuccesul înregistrat considerând că li se datorează celorlalți, iar în unele situații, cauza succesului/insuccesului pe care îl înregistrează nu poate fi explicată. Adolescenții manifestă nesiguranță în evaluarea posibilităților individuale în a realiza ceva, de a fi responsabili, considerând, în cele mai multe cazuri, că realizările/eșecurile lor sunt uneori inexplicabile, fiind determinate de influența adulților sau grupului și mai puțin de capacitatea lor de lucru.

CONCLUZIILE STUDIULUI 1

CC1. Am verificat fiabilitatea instrumentelor de evaluare selectate și utilizate de noi și considerăm că sunt adecvate scopului în care le-am utilizat și se pot constitui într-o baterie de probe și teste, într-un pattern de evaluare obiectivă a nivelului capacității motrice, de adaptare la efortul fizic și a caracteristicilor unor trăsături de personalitate ale adolescenților liceeni. Acestea le vom adăuga, în cercetarea experimentală, o probă de evaluare a capacității de rezistență aerobă pentru că jocul de fotbal solicită capacitatea de efort aerob în antrenament și competiție.

CC2. Rezultatele modeste înregistrate la testele funcționale scot în evidență gradul scăzut de adaptare al organismului adolescenților la efort (la testul Ruffier doar 32,29 % au calificative mediu și bine), cât și o capacitate redusă de refacere după o activitate fizică cu un grad de intensitate moderat (la testul Dorgo doar 25,48% au calificative de mediu și bine) în condițiile unei greutate corporale relativ normale și a unei dezvoltări armonioase a toracelui.

CC3. Aspectele negative semnalate cu privire la nivelul scăzut a nivelului capacității motrice, de efort și de refacere manifestate de subiecții cercetării pe fondul unui nivel bun al indicelui de masă, respectiv armonie corporală a acestora, considerăm a fi argumente solide în proiectarea unor activități motrice extracurriculare propuse de noi în cercetarea experimentală,

care să fie complementare cu lecțiile de educație fizică prin care să determine îmbunătățirea nivelului acestora.

Răspundem pozitiv la cea de a doua întrebare, cunoașterea nivelului de adaptare a organismului la efort, cât și capacitatea de revenire a acestuia după efort constituie indicatori importanți în proiectarea și adaptarea unor activități motrice curriculare și extracurriculare menite să îmbunătățească parametrii respectivi.

CC4. Având în vedere rezultatele înregistrate la testele cu ajutorul cărora am determinat nivelul unor componente ale personalității, se relevă faptul că dezvoltarea personală a adolescenților liceeni este în plină formare, ei regăsindu-se la limita dintre stabilitate și instabilitate emoțională. Aceștia au tendința de a fi nemulțumiți, de multe ori evitând situațiile dificile sau responsabilitățile, sunt neliniștiți, trec foarte ușor de la o stare emoțională la alta, dar caută să capteze atenția, să se afirme. În acest context, considerăm că activitățile motrice extracurriculare, organizate în grup, pot și sunt o soluție în construirea unor atitudini și comportamente proactive social.

Astfel dăm un răspuns pozitiv, parțial și celei de a treia întrebări a cercetării preliminare.

CC5. Rezultatele experimentului pedagogic pe care îl inițiem, în care vom utiliza bateria de teste validate pentru scopul cercetării noastre, la care vom adăuga și o probă de evaluare a capacității de rezistență aerobă, vor fi singurele argumente obiective pentru a da un răspuns complet la cea de a treia aserțiune interogativă.

CC6. Analiza testelor aplicate scoate în evidență nevoia adolescenților de învățare/educare și dezvoltare, de cunoaștere a propriei persoane și de găsire a echilibrului emoțional.

Prin activitățile pe care le vom realiza, considerăm că vom contribui la dezvoltarea personală a adolescenților prin îmbunătățirea indicatorilor în plan fizic, precum și prin modelarea trăsăturilor de personalitate implicate în strategiile de acționare individuală și de grup în cadrul coping-ului cognitiv-emoțional și în percepția conștientă a controlului în funcție de situație.

PARTEA A III-A. STUDIUL 2. CERCETĂRI PRIVIND CONTRIBUȚIA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE EXTRACURRICULARE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA UNOR DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII PERSONALE ALE ELEVILOR CICLULUI LICEAL

Capitolul VIII. DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE

Cercetarea a fost realizată în județul Vâlcea și s-a operaționalizat ca studiu experimental la Liceul „Constantin Brâncoveanu” din Horezu, pe un lot reprezentativ de 15 băieți ai claselor IX-XII

Scopul cercetării este de a identifica contribuția activităților motrice extracurriculare, de pregătire și reprezentare a liceului la competiția de fotbal în cadrul ONSS, în dezvoltarea personală a adolescenților.

Obiectivele cercetării

1. Elaborarea competențelor specifice activității de pregătire a echipei reprezentative de fotbal.
2. Determinarea nivelului indicatorilor de dezvoltare personală al elevilor din echipa reprezentativă de fotbal a Liceului „Constantin Brâncoveanu” din orașul Horezu în vederea elaborării strategiei didactice care să faciliteze îndeplinirea scopului.
3. Identificarea nevoilor de dezvoltare personală ale adolescenților cuprinși în cercetare în vederea elaborării unei strategii didactice eficiente pentru rezolvarea acestora.
4. Determinarea rolului formativ pe care îl are educația fizică în dezvoltarea personală a adolescenților.

Ipoteza generală a cercetării

Presupunem că elevii ciclului liceal care vor participa la oferta educațională a școlii de activități extracurriculare (ansamblu sportiv sau pregătire a echipei reprezentative) își vor îmbunătăți nivelul unor indicatori ai dezvoltării personale în perioada adolescenței.

Ipotezele de lucru

1. Participarea elevilor la programul de pregătire a echipei reprezentative de fotbal a liceului și formarea competențelor propuse determină modificări pozitive în planul dezvoltării fizice armonioase și al creșterii nivelului capacității motrice a acestora, indicatori ai dezvoltării personale.
2. Conținutul, metodele, mijloacele și formele de organizare ale programului de pregătire a echipei reprezentative de fotbal a liceului, determină dezvoltarea trăsăturilor pozitive de personalitate, a percepției controlului și îmbunătățirea coping-ului adolescenților, indicatori ai dezvoltării personale.

Metode de cercetare utilizate: în cercetarea experimentală am utilizat metodele de cercetare și instrumentele aferente acestora prezentate în cercetarea la care am adăugat metoda experimentului pedagogic. În cadrul metodei statistico-matematice am utilizat următorii indicatori: înclinarea, boltirea, testul de normalitate, testul *t* pentru eșantioane dependente (perechi) și mărimea efectului.

Etapele cercetării (20 septembrie 2021 – 30 iunie 2022)

Etapa I: 20-30 septembrie 2021, evaluarea (testarea) inițială;

Etapa II: 01 octombrie 2021 - 15 mai 2022, implementarea programului de pregătire;

Etapa III: 16 mai – 03 iunie 2022, reevaluarea (testarea) finală;

Etapa IV: 06 iunie-30 iunie 2022, analiza rezultatelor și formularea concluziilor;

Capitolul IX. CONȚINUTUL PROIECTĂRII DIDACTICE A ACTIVITĂȚII EXTRACURRICULARE DE PREGĂTIRE A ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL

Proiectarea didactică a activităților a avut ca referință formarea *Competențelor generale și specifice educației fizice școlare din programa de liceu*, clasele IX-XII, la care au fost adăugate și completate cu competențe din programa de liceu-pregătire sportivă practică - 4 ore pe săptămână.

Pregătirea echipei reprezentative de fotbal liceu a constat din 52 de lecții de antrenament sportiv cu durata cuprinsă între 60-90 de minute ce au cuprins conținuturi specifice fotbalului din ciclului liceal. Au fost întreprinse acțiuni de pregătire pe toate planurile, atât fizic cât și tehnic, tactic și psihologic. Componenta psihologică a fost „antrenată” prin consolidarea relațiilor interumane, a spiritului de fair-play și de echipă, a coeziunii prin acțiuni de motivare pozitivă, „antrenarea” spiritului de întrecere, dorința de a învăța, trezirea interesului pentru mișcare, cât și creșterea interesului de afirmare sportivă și socială.

În realizarea tuturor temelor de lecție am acționat prin formele de organizare, stabilirea de sarcini de lucru cu stabilirea de responsabilități distincte pentru fiecare subiect, stimularea capacității de decizie și de asumare de roluri; am acționat în direcția dezvoltării personale prin activarea mecanismelor psihice ale elevilor.

**Tabelul nr.1. PROIECTUL GLOBAL
al activității extracurriculare utilizat la grupul experimental**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	DENUMIREA TEMEI	CONȚINUTURI	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE	NR. DE ORE	FORME DE EVALUARE
Am realizat 129 de teme, din care: Pregătirea fizică 36 Pregătirea tehnică 31 Pregătirea tactică 28 Pregătirea psihologică 4 Pregătirea metodică/ Teoretică 3	Dezvoltarea capacității motrice generale Dezvoltarea indicilor cardio-vasculari și respiratori <i>Procedee tehnice individuale de atac și de apărare</i> <i>Acțiuni tactice individuale și colective de atac și apărare</i> Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante Factorii care condiționează performanța	Exerciții pentru eforturi aerobe și mixte Exerciții pentru mobilitate - ștafete și jocuri de mișcare sub toate formele de manifestare -dezvoltarea forței: Lovirea mingii cu piciorul din alergare între doi/trei jucători - exersarea conducerii mingii și depășirea unui adversar care încearcă deposedarea. Aplicarea în condiții de întrecere a procedeele tehnice și acțiunilor tactice însușite Exerciții de autocontrol și atenție distributivă. Analiza factorilor limitativi Prezentarea regulamentului de joc	Creșterea indicilor capacității motrice generale și de adaptare la efort Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice. Consolidarea/perfecționarea structurilor tehnice învățate anterior și învățarea altora noi Valorificarea la nivel maxim în competiții sportive a potențialului tehnico-tactic. Creșterea motivației pentru practicarea sportului și dezvoltarea spiritului competitiv Valorificarea factorilor care influențează randamentul sportiv	Am preluat competențele generale și specifice din programa de ed. fizică pentru clasele IX- XII, la care am adăugat încă 6 competențe specifice din programa de liceu-pregătire sportivă practică - 4 ore pe săptămână.	Semestrul I și II 2021-2022 52 de lecții de antrenament de 60-90 min.	Predictivă Observare sistemică Autoevaluare

Capitolul X. EFECTELE PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ECHIBEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE, A CAPACITĂȚII DE EFORT ȘI DE REFACERE

Am analizat și interpretat, în evoluție, rezultatele înregistrate de subiecții cercetării în planul dezvoltării fizice armonioase și a nivelului capacității de efort și de refacere, ca elemente ale capacității motrice a acestora, de la testarea inițială la cea finală, la cele cinci teste specifice.

La toate măsurătorile în planul dezvoltării fizice și a capacității de efort sunt diferențe semnificativ statistice între cele două testări, la un prag de semnificație mai mic de 0,05.

Se remarcă creșterea procentului calificativelor care se încadrează în limitele „greutatea normală”, existând doar un singur adolescent care nu se încadrează în aceste valori, dar și acesta îmbunătățindu-și indicele I.Q. Rezultatele statistice demonstrează că dezvoltarea fizică generală urmărită ca obiectiv al programului derulat a avut rezultatul preconizat, pragul de semnificație al testului t fiind semnificativ ($p < 0,05$). Practic, diferența de medii între cele două momente ale testării Indicelui Quetelet cuantifică influența pe care conținutul programului a avut-o asupra organismului (tabelul nr.2).

Rezultatele statistice demonstrează că dezvoltarea fizică generală urmărită ca obiectiv al programului derulat a avut rezultatul preconizat, pragul de semnificație al testului t fiind semnificativ ($p < 0,05$). Practic, diferența de medii între cele două momente ale testării Indicelui Erissman cuantifică influența pe care conținutul programului a avut-o asupra organismului (tabelul nr.3)

Prelucrarea statistică a datelor a confirmat că participarea la un program de activități curriculare și extracurriculare în jocul de fotbal contribuie la creșterea gradului de adaptare al aparatului circulator la efort măsurat în cadrul „Testului Ruffier”. Adolescenții realizează un progres semnificativ (tabelul nr.4), în care 60% dintre aceștia au înregistrat valori corespunzătoare calificativului *bine* și *foarte bine*, trecând de la o medie a rezultatelor corespunzătoare, aflată la limita de sus, a *calificativului satisfăcător* ($M=13,28$), la rezultate corespunzătoare calificativului *Bine* ($M=4,32$).

Capacitatea organismului de refacere după efort a evoluat pozitiv constatându-se o evoluție foarte mare, de la valori scăzute în care un procent considerabil de 73,33%, dintre adolescenți nu aveau o bună capacitate de refacere a organismului după efort, pe fondul unei situații epidemiologice dificile în care activitățile școlare și implicit activitățile sportive au avut de suferit, la un procent semnificativ de 60% care se încadrează în valorile calificativului *bine* și *foarte bine*. Programul nostru de pregătire prin activități extracurriculare și-a dovedit eficiența, constatându-se o îmbunătățire considerabilă și semnificativă a capacității de refacere a organismului după efort, media indicelui Dorgo coborând de la valoarea inițială de 12.93 corespunzătoare *calificativului satisfăcător* la o valoare finală de 4.77 corespunzătoare *calificativului bine* (tabelul nr.5).

În ceea ce privește alergarea de rezistență pe 1000m, se constată aspecte pozitive, media coborând de la 4.07 (*calificativ Bine*) la testarea inițială la un rezultat de 3.64 la testarea finală (*calificativ foarte bine*), o diferență semnificativă matematic. Aceste valori îmbunătățite consolidează și validează utilitatea programului nostru de pregătire (tabelul nr.6).

Tabelul nr. 2. Indicatori statistici descriptivi în cele două momente ale testării și valoarea testului t pentru variabila IQ

I.Q.	Shapiro-Wilk			Media	95% CI		CV (%)	AS	Min	Max	Indicele de simetrie (Skewness)	Indicele de boltire (Kurtosis)	t	df	p (bilateral)	d Cohen's
	Statistic	df	p		LI	LS										
I.Q. i	.944	15	.432	23.13	21.47	24.80	12,98	3.00	18.31	30.22	.475	.986	3,25	14	.006	0.84
I.Q. f	.840	15	.013	22.09	20.73	23.45	11,13	2.46	19.14	29.24	1.741	4.625				

Tabelul nr.3. Indicatori statistici descriptivi în cele două momente ale testării și valoarea testului t pentru variabila indicele Erissman

I.E.	Shapiro-Wilk			Media	95% CI		CV (%)	AS	Min	Max	Indicele de simetrie (Skewness)	Indicele de boltire (Kurtosis)	t	df	p (bilateral)	d Cohen's
	Statistic	df	p		LI	LS										
I.E.i	.884	15	.055	5.53	4.11	6.95	48,11	2.56	2.50	10.00	.657	-.921	-2.40	14	.031	.62
I.E.f	.942	15	.403	.94	5.26	8.00	37,31	2.47	3.00	10.50	.044	-1.223				

Tabelul nr.4. Indicatori statistici descriptivi în cele două momente ale testării și valoarea testului t pentru variabila testul Ruffier

I.R.	Shapiro-Wilk			Media	95% CI		CV (%)	AS	Min	Max	Indicele de simetrie (Skewness)	Indicele de boltire (Kurtosis)	t	df	p (bilateral)	d Cohen's
	Statistic	df	p		LI	LS										
I.R.i	.965	15	.778	13.28	11.05	15.50	34,87	4.02	4.80	19.20	-.574	-.021	7.80	14	.000	2.01
I.R.f	.967	15	.807	4.32	2.89	5.74	43,22	2.57	-.40	8.80	.201	-.498				

Tabelul nr.5. Indicatori statistici descriptivi în cele două momente ale testării și valoarea testului t pentru variabila testul Dorgo

I.D.	Shapiro-Wilk			Media	95% CI		CV (%)	AS	Min	Max	Indicele de simetrie (Skewness)	Indicele de boltire (Kurtosis)	t	df	p (bilateral)	d Cohen's
	Statistic	df	p		LI	LS										
I.D.i	.916	15	.166	12.93	10.86	15.00	28,85	3.73	6.00	17.60	-.618	-.882	7.93	14	.000	2.05
I.D.f.	.944	15	.432	4.77	3.42	6.12	55,56	2.43	-.40	8.80	-.034	.263				

Tabelul nr.6. Indicatori statistici descriptivi în cele două momente ale testării și valoarea testului t pentru variabila alergare de rezistență

AR.1000m	Shapiro-Wilk			Media	95% CI		CV (%)	AS	Min	Max	Indicele de simetrie (Skewness)	Indicele de boltire (Kurtosis)	t	df	p (bilateral)	d Cohen's
	Statistic	df	p		LI	LS										
AR 1000m.i	.782	15	.002	4.07	3.82	4.31	10,76	.438	3.51	4.55	-.317	-1.997	5.464	14	.000	1.43
AR 1000m.f	.796	15	.003	3.64	3.45	3.82	10,34	.328	3.31	4.31	1.108	-.337				

Capitolul XI. EFECTELE PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ÎN PLANUL DEZVOLTĂRII TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE, ALE LOCULUI DE CONTROL ȘI ALE COPING-ULUI COGNITIV-EMOȚIONAL

Analiza și interpretarea rezultatelor la testele de personalitate, a locului de control și a coping-ului cognitiv-emoțional

Instrumentele utilizate în cadrul cercetării noastre pentru determinarea efectelor strategiei didactice implementată în cadrul programului de pregătire al echipei reprezentative de fotbal fac parte din bateria de teste a laboratorului de Psihodiagnostic al Departamentului de Psihologie, Științe ale Comunicării și Asistență socială din cadrul Facultății de Științe ale Educației, Științe Sociale și Psihologie a Universității din Pitești. Pentru studiul de față am beneficiat de teste cu licență și de consilierea doamnei conf. univ. dr. Ciucurel Manuela.

Datele obținute în urma aplicării chestionarelor au fost prelucrate în SPSS 20.0 în vederea realizării evaluării personalității subiecților, a stilului lor de coping și a tipului de loc al controlului.

În vederea analizei datelor cercetării am utilizat statistica descriptivă pentru fiecare componentă evaluată. De asemenea, am realizat o analiză statistică inferențială pentru a calcula valoarea *testului t* pentru fiecare variabilă dependentă investigată.

Prelucrarea statistică a datelor, în plan psihic, a confirmat că participarea la un program de activități curriculare și extracurriculare în jocul de fotbal contribuie la dezvoltarea anumitor trăsături de personalitate implicate în formarea și dezvoltarea personală a adolescenților. S-au obținut rezultate semnificative statistic ($p < 0,05$) pentru trăsăturile de personalitate *schizotimie-ciclotimie*, *inteligenta*, *forța Eului*, *submisiv-dominant*, *taciturn-expansiv*, *forța Supraeului*, *parmia-therectia*, *coasthenia-zeppia*, *încredere-neîncredere*, *dependență-independență*, *controlat-necontrolat*, *nevrotici-normali*, fie în sensul creșterii, fie în sensul ameliorării acestora. Doar 2 factori nu au înregistrat îmbunătățiri substanțiale (*flegmatic-excitabil* și *premisia-harria*).

În ceea ce privește educarea strategiilor de coping cognitiv-emoțional, pe parcursul programului fie s-au dezvoltat strategii de coping benefice pentru adolescenți, fie s-au integrat și ameliorat altele. S-au înregistrat rezultate semnificative statistic la următorii patru factori: *autoculpabilizare*, *acceptare*, *refocalizare pozitivă* și *reevaluare pozitivă*. Ceilalți cinci factori au înregistrat ameliorări mai puțin semnificative statistic (ruminarea, refocalizare pe planificare, catastrofare, punere în perspectivă și culpabilizarea celorlalți).

Dezvoltarea capacității adolescenților de a determina obiectiv cauzalitatea unui succes sau eșec (controlul: intern, necunoscut și puterea celorlalți) nu a înregistrat rezultate semnificativ statistice, doar ameliorandu-se, datorită faptului că într-un sport de echipă există o multitudine de factori care influențează rezultatele.

CONCLUZII

Concluzii generale

CG1- Numărul mic de ore de educație fizică și sport/săptămână la ciclul liceal se constituie într-un factor limitativ în dezvoltarea capacității de efort și a celei de refacere după efort, ceea ce impune găsirea unor soluții pentru rezolvarea acestei probleme care devine, pe termen scurt, dar mai ales pe termen mediu și lung, un factor de risc pentru sănătatea acestora, fundament al dezvoltării personale a adolescenților.

CG2- Activitățile extracurriculare de pregătire a echipelor reprezentative ale liceelor, proiectate corect, adaptate nivelului de dezvoltare fizică, funcțională și de comportament al elevilor, determinat pe baze obiective, în care combinarea celor 3 M să fie un obiectiv prioritar al strategiei didactice de implementare a proiectelor didactice, poate fi o soluție viabilă pentru dezvoltarea personală a adolescenților liceeni.

CG3- Valențele jocului în general și ale practicării jocului de fotbal în activități extracurriculare contribuie semnificativ la formarea unor competențe specifice educației fizice și sportului la elevii ciclului liceal, prin complementaritate.

Concluzii ale experimentului

CC1. Intervenția ameliorativă propusă de noi pe baza concluziilor S1 s-a dovedit a fi benefică în dezvoltarea personală a elevilor echipei reprezentative de fotbal a Liceului „Constantin Brâncoveanu” pe planurile investigate de noi: somatic, funcțional, motric, psihic, atitudinal, comportamental, favorizând dezvoltarea unor trăsături de personalitate pozitive la vârsta adolescenței. În acest sens aducem următoarele argumente obiective:

a) Subiecții cercetării experimentale au înregistrat la finalul acesteia îmbunătățiri semnificative ale IMC, IE și a IR și ID, ceea ce înseamnă că activitatea extracurriculară desfășurată de aceștia de 3 ori/săptămână a adus beneficii importante în planul sănătății acestora;

b) Diferențe semnificative s-au înregistrat la finalul experimentului în planul randamentului funcțional la toți parametrii investigați la un prag de semnificație mai mic de 0,05. Pentru IR, examinând comparativ media înaintea participării subiecților la programul de activități curriculare și extracurriculare în jocul de fotbal ($M=13,28$) și la finalul programului ($M=4,32$), identificăm diferențe semnificative, $t(14)=7,80$, $p=0,000$ (bilateral). Mărimea efectului d Cohen's=2,01 este foarte înaltă, ceea ce demonstrează că rezultatul este semnificativ atât statistic, cât și practic.

c) Prin derularea programul de pregătire al subiecților, proiectat ca activitate complementară disciplinei Educație fizică și sport, s-au înregistrat progrese semnificative statistic în planul nivelului capacității aerobe a acestora, puse în evidență prin rezultatele testării finale în proba de 1000m;

d) În ceea ce privește nivelul de dezvoltate a unor componente ale trăsăturilor de personalitate s-au obținut diferențe semnificative statistic ($p<0,05$) pentru t, la finalul experimentului, la : *schizotimie-ciclotimie, inteligența, forța Eului, submisiv-dominant, taciturn-expansiv, forța Supraeului, parmia-therectia, coasthenia-zeppia, încredere-neîncredere, dependență-independență, controlat-necontrolat, nevrotici-normali*, fie în sensul creșterii, fie în sensul ameliorării acestuia.

e) Cu privire la coping-ul cognitiv-emoțional, pe parcursul programului fie s-au dezvoltat strategii de coping benefice pentru adolescenți, fie s-au integrat și ameliorat altele. S-au înregistrat rezultate semnificative statistice la următorii patru factori: autoculpabilizare, acceptare, refocalizare pozitivă și reevaluare pozitivă. Ceilalți cinci factori au înregistrat ameliorări mai puțin semnificative statistic.

f) În ce privește locul controlului, cu cei trei factori (control necunoscut, control intern, control puterea celorlalți), prelucrarea statistică a datelor nu a relevat diferențe semnificative ($p > 0,05$). Există situații când adolescenții nu pot înțelege care este cauza sau cine este responsabil în cazul succesului sau insuccesului pe care îl au, fotbalul fiind un sport de echipă unde este dificil de a controla ceea ce fac alții existând o multitudine de factori care influențează rezultatele.

CC2. Rezultatele cercetării experimentale validează ipoteza generală de cercetare și ipotezele de lucru. Acestea sunt argumente obiective în favoarea practicării activităților extracurriculare de elevii ciclului liceal pentru contracararea lipsei unui număr de ore corespunzător realizării competențelor generale și specifice ale Educației fizice școlare la această categorie de adolescenți.

Beneficiile unui volum corespunzător de cel puțin 3 ore/săptămână de educație fizică și sport, puse în evidență de rezultatele cercetării noastre, se constituie în argumente pentru rezolvarea problemei identificate de noi, prin realizarea unei oferte de activități extracurriculare eficiente și atragerea cât mai multor elevi ai acestui ciclu de învățământ pentru înscrierea la acestea în beneficiul sănătății lor fizice și psihice.

CC3. S-a realizat consolidarea unor trăsături de personalitate cu ajutorul cărora adolescentul va reuși să abordeze anumite situații atât în plan sportiv dar și de viață cu o mai mare încredere în forțele proprii, cu competență în a lua decizii bazate pe rațiune, de a interrelaționa mai eficient, de a se concentra în momentele esențiale prin dezvoltarea capacității de a analiza obiectiv complexitatea și gravitatea unei situații, având un aport pozitiv la îmbunătățirea calității vieții viitoarei persoane adulte, în perspectivă.

CONTRIBUȚIILE PERSONALE

- elaborarea și experimentarea proiectului global de pregătire a echipei reprezentative de fotbal pentru echipa Liceului „Constantin Brâncoveanu” care propune formarea unor competențe suplimentare dar în complementaritate cu cele prevăzute în programa școlară de educație fizică și sport la ciclul liceal;

- realizarea operaționalizării proiectării globale prin proiectele operaționale de lecții și conținutul strategiei didactice;

- validarea unei baterii de probe și teste pentru determinarea obiectivă a nivelului capacității motrice și a caracteristicilor unor trăsături de personalitate ale adolescenților liceeni.

- conceperea unui program de pregătire/antrenament centrat pe învățarea experiențială.

- construirea unei relații de cooperare, încredere și respect reciproc între antrenor, autorul lucrării de față și elevi, relație la care a contribuit experiența la catedră.

Prin activitatea desfășurată s-a adus un aport substanțial la formarea unor competențe în sfera dezvoltării de sine, a dezvoltării unor trăsături de personalitate implicate în luarea deciziilor, a unor abilități de control și autocontrol, construirea unor pârgii de acționare în situații dificile și realizarea unei punți de legătură între activitate motrică-dezvoltarea trăsăturilor pozitive de personalitate-dezvoltare personală.

Având în vedere contribuția în plan sportiv, menționăm clasarea pe locul al doilea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar - Fotbal - Etapa Județeană, ceea ce a determinat creșterea sentimentului de încredere și mândrie al elevilor componenți ai lotului.

În plan teoretic am contribuit prin rezultatele cercetării experimentale la argumentarea obiectivă a rolului activităților curriculare și extracurriculare de educație fizică și sport în dezvoltarea personală a adolescenților, prin educarea unor atitudini și comportamente adecvate contextului școlar și social.

În planul practico-metodic, am elaborat și dezvoltat competențe specifice activităților sportive de pregătire a echipei reprezentative de fotbal, realizate la finalul experimentului. Am validat, pe baza rezultatelor obținute de elevi la finalul experimentului, conținutul strategiei

didactice implementată și instrumentele de evaluare a influențelor cumulate ale educației fizice și a activității sportive, a lecțiilor extracuriculare, asupra sferei bio-psiho-sociale a elevilor ciclului liceal.

LIMITELE CERCETĂRII

Fiecare cercetare are o serie de limite și nici cea de față nu este lipsită de ele. Între acestea, putem identifica faptul că studiul nostru nu a identificat relația dintre achizițiile în planul dezvoltării personale ale subiecților investigați și variabilele școlare. De altfel, nici scopul cercetării noastre nu a constat în identificarea sau măsurarea indicatorilor care cresc reușita școlară. Este unanim recunoscut în literatură faptul că practicarea unui sport conduce la îmbunătățirea performanțelor școlare. În studiul de față nu am considerat esențială urmărirea acestei corelații, atât în plan pozitiv cât și în plan negativ, întrucât participarea la activități extrașcolare presupune că elevii nu își neglijează obligațiile școlare. În plus, antrenamentele au fost stabilite în afara orarului. De asemenea, în studiul de față nu am investigat relația dintre atributele fizice și de personalitate și comportamentele indezirabile, deoarece, din fișele psihopedagogice ale elevilor nu a reieșit că aceștia ar fi comis fapte reprobabile.

Cercetarea noastră se realizează pe o perioadă relativ scurtă de timp și la vârsta adolescenței, a marilor transformări dar și a acumulărilor calitative și cantitative. Este greu de măsurat și analizat un concept atât de amplu ca dezvoltarea personală aflată în continuă construcție, influențarea pozitivă a acesteia având la bază fenomenul de formare umană care se realizează pe tot parcursul vieții prin activități de învățare, care presupun dobândirea de noi achiziții.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Adams, R.G., Berzonsky, M.D., (coordonatori), 2009. *Psihologia Adolescentului*. Iași: Editura Polirom.
2. Ahmed, M.D., King Yan Ho, W., et al. 2016. The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success. self-esteem and well-being, în *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. vol.16(3). art. 124. pp.776-784. Pitești
3. Aidman, E.V., 2007. Attribute-based Selection for Success: The Role of Personality Attributes in Long term Predictions of Achievement in Sport. *The Journal of the American Board of Sport Psychology*, Volume 1-2007. https://www.researchgate.net/publication/284098744_Attribute-based_selection_for_success_The_role_of_personality_attributes_in_long_term_predictions_of_achievement_in_sport/link/564c02ac08ae020ae9f861d7/download
4. Albu, E., 2007. *Psihologia Vârștelor*. (note de curs). Departamentul I.F.R.D. Târgu Mureș: Univ. „Petru Maior”.
5. Allen, M. S., Greenlees, I., Jones, M. V., 2013. Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1):184-208. DOI:10.1080/1750984X.2013.769614
6. Allen, M.S., Laborde, S. 2014. The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6) 460–465. DOI: 10.1177/0963721414550705
7. Allport, G.W., 1991. *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
8. Anghel Stanilă, E., 2017. *Psihologia educației pe tot parcursul vieții* (Ediția a III-a). București: Editura For You.
9. Aniței, M., Chraif, M., Burtăverde, V., Mihăilă, T., 2016. *Tratat de psihologia personalității*. București: Editura Trei.
10. Attkinson, R.L., Attkinson, R.C., 2002. *Introducere în psihologie*. București: Editura Tehnică.
11. Bailey, R., 2006. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes, în *Journal of School Health. American School Health Association*. vol.76. Nr.8. Bloomington. Indiana
12. Balint, Gh., 2007. *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*. Iași: Editura PIM.
13. Barbu, D., 2020. *Fotbal: modele strategice în pregătirea tactică*. Craiova: Editura Universitaria.
14. Barbu, D., 2020. *Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice*. Craiova: Editura Universitaria.
15. Bâțlan, I., 2019. *Axiologie Sportivă: valori sportive. Olimpism și condiția umană*. București: Editura Prestige.
16. Bloch, H., Roland, C., Eric, D., Alain, G., 2006. *Larousse-Marele dicționar al Psihologiei* (traducere Ardeleanu A., Dorneanu. S., Baltă N.). București: Editura Trei.
17. Boanchiș, E., Drugaș, M., Trip, S., Dindelegan, C., 2006. *Introducere în Psihologia Personalității*. Oradea: Editura Universității din Oradea.
18. Bompa, T.O., Buzzichelli, C.A., 2021. *Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului*. Ediția a 6-a. (traducere de Constantin Dumitru-Palcuș). București: Editura Lifestyle Publishing

19. Bontaș, I., 2008. *Tratat de pedagogie*. Ediția a VI-a. București: Editura All.
20. Boudon, R., Besnord, P. et al. 1996. *Dicționar de sociologie*. București: Editura Univers Enciclopedic.
21. Briceag, S., 2007. *Psihologia Vârstelor. Curs universitar*. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo”.
22. Burger, J.M., 2019. *Personality*. Tenth Edition. Santa Clara University
23. Carron, A.V., 1984. *Psychological Foundations of Sport*. Editura Human Kinetics. Champaign. Illinois
24. Cârstea, G., 2000. *Teoria și Metodica educației fizice și Sportului*. București: Editura AN-DA.
25. Ciucurel, M.M., 2006. *Elemente de psihologia sportului*. Craiova: Editura Universitaria.
26. Coce, C., 2007. *Psihologia educației: teorie, metodologie și practică*. București: Editura ASE.
27. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998. *Jocuri sportive: teorie și metodică*. București: Editura Aldin.
28. Colibaba – Evuleț, D., 2007. *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*. Craiova: Editura Universitaria.
29. Connell, J.P., 2008. *Scala Multidimensională de percepție a controlului la copii* (traducere). Cluj Napoca: Editura R.T.S.
30. Corr, P.J., Matthews, G., 2009. *Personality Psychology. The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press.
31. Cosmovici, A., Iacob, L., 2008. *Psihologie școlară*. Iași: Editura Polirom.
32. Costea, O. (coordonator), 2009. *Educația nonformală și informală: realități și perspective în școala românească*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
33. Crețu, T., 2016. *Psihologia vârstelor*. Iași: Editura Polirom.
34. Cristea, S., 2000. *Dicționar de Pedagogie*. București: Editura Litera.
35. Cucer, A., 2013. *Psihologia Personalității. Note de curs*. Chișinău: Institutul de științe Penale și Criminologie aplicată.
36. Cucoș, C. (coordonator), 2009. *Psihopedagogie*. Iași: Editura Polirom.
37. Dacica, L., 2014. Rolul formativ al educației fizice și sportului. *Procedia – științe sociale și comportamente*.
38. Darling, N., Caldwell, L. L., Smith, R., 2005. Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1):51-76.
DOI:10.1080/00222216.2005.11950040
39. Dănescu, E., 2008. Stimularea creativității copilului de vârstă școlară în activitățile de educație fizică, în *International Conference – Psysical Education. Sport and Health Pitești*, 2008, nr 12. pp. 71-72.
40. Dragnea, A., 2002. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura FEST.
41. Dragnea, A., 2006. *Educație Fizică și Sport: teorie și didactică*. București: Editura FEST.
42. Dragomir, P., Scarlat, E., 2004. *Educație Fizică Școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A.
43. Drosescu, P., 2017. <https://www.slideshare.net/drosi/examenul-somatoscopic-somatometrie>
44. Drugaș, M., Roșeanu, G., 2010. *Analiza statistică ps cu pas. Ghid introductiv de cercetare în domeniul socio-umane*. Oradea: Editura Universității din Oradea.

45. Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., Hunt, J., 2003. Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4):865 – 889. DOI:10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x
46. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2008. *Psihologia Sportului de Performanță: teorie și practică*. București: Editura FEST
47. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2022. *Psihologia Sportului de Performanță*. București: Editura Trei
48. Eysenck, H., Eysenck, M., 2001. *Descifrarea comportamentului uman*. (traducere). București: Editura Teora.
49. Falgueras, A.G., 2015. Psychological Benefits of Sports and Pshysical Activities, în *British Journal of Education. Society & Behavioural Science*. vol 11(4).
50. Fredricks, J.A., Eccles, J. S., 2006. Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? *Concurrent and longitudinal relations. Developmental Psychology*, 42(4):698-713. DOI:10.1037/0012-1649.42.4.698
51. Galimard, P., 2017. *Psihologia Adolescentului de la 11 la 15 ani* (traducere). București: Editura Meteor Publishing.
52. Gardner, M., Roth, J., Brooks-Gunn, J., 2008. Adolescents' participation in organized activities and developmental success 2 and 8 years after high school: Do sponsorship, duration, and intensity matter? *Developmental Psychology*, 44(3):814-30. DOI:10.1037/0012-1649.44.3.814
53. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P., 2010. *CERQ: manual de utilizare a chestionarului de coping cognitiv-emoțional; adaptarea și standarlizarea CERQ pe populația din România* (coordonator Adela Perțe). Cluj-Napoca: Editura ASCR.
54. Gavriliuță, C., Gavriliuță, N., 2010. *Sociologia Sportului: teorii, metode, aplicații. Iași*: Editura Polirom.
55. Gîdei, M., Budeci-Puiu A., 2016. Particularități ale comunicării eficiente în activitățile sportive. articol publicat în *Congresul științific internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”*. Chișinău. Republica Moldova
56. Goleman, D., 2018. *Inteligența Emoțională*. Ediția a IV-a. traducere. București: Editura Curtea Veche Publishing.
57. Grigore, Gh., 2012. *Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal*. București: Editura Universitară.
58. Golu, F., 2015. *Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică*. Iași: Editura Polirom.
59. Golu, P., 1989. *Fenomene și procese psihosociale*. București: Editura Științifică și Enciclopedică.
60. Grosu, E.F., (coordonator), 2010. *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
61. Guerin, V., 2018. *Criza adolescenței-mod de administrare*. (traducere de Manole C.), București: Editura Niculescu.
62. Ionescu, M., Mușata, B., 2017. *Tratat de didactică modernă*, ediția a 2-a revizuită. Pitești: Editura Paralela 45.
63. Jigna, I., Istrate, E., 2006. *Manual de pedagogie*. București: Editura All.
64. Joita, E., 2003. *Pedagogie și Elemente de Psihologie Școlară*. București: Editura Arves.
65. Kant, S., 2014. Pshysical Education: A healthy way to develop Personality. articol publicat în *International Journal of Science and Research (IJSR)*. vol.3. issue 1. Raipur. India

66. Kenryu A., Ishii K., et al, 2019, Diferences in career forming ability between practitioners and non-practitioners of school-based extracurricular sports activities, articol publicat în Journal of Physical Education and Sport (JPES), vol 19(Supplement issue), art 67, pp 461-465, Pitești
67. Kirkendall, D., Sayers, A., 2021, *Anatomia Fotbalului*, ediția a 2-a, traducere. București. Editura Trei,
68. Krâsiko. V.G.. 2007. Psihologia Socială. traducere de Poleanu V.. Editura Euro Press Group. București
69. Kumar, R., 2017. Impact of Physical Education and Sports in Promoting Social Values among Youth. *The International Journal of Indian Psychology*, vol.4, issue 2, no 88.
70. Malinauskas, R., Dumciene, A., Mamkus, G., Venckunas, T., 2014. Personality Traits and Exercise Capacity in Male Athletes and Non-Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1):145-61.
DOI:10.2466/29.25.PMS.118k13w1
71. Matthews, G., Deary, I.J., Whiteman, M.C., 2005. *Psihologia Personalității – Trăsături, cauze, consecințe*. Iași: Editura Polirom.
72. Matthews, G., Deary, I.J., Whiteman, M.C., 2012. *Psihologia Personalității – Trăsături, cauze, consecințe*. Iași: Editura Polirom.
73. McAdams, D.P., Pals, J.L., 2006. A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *Journal American Psychological Association*, vol. 61, no.3, 204-217.
74. Mihăilă, I., 2015. Analiza relațiilor de comunicare în jocurile sportive pe echipe. *International Conference – Physical Education. Sport and Health*, vol. 19 (2/2015), pp. 314-318.
75. Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., 2009. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), pp.1-6.
76. Minulescu, M., 1996. *Chestionare de personalitate în evaluarea psihologică*. București: Editura Gar Ell Publishing House.
77. Monogea, F.R., 2014. *Dezvoltarea Personalității umane în context curricular și extracurricular*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
78. Motroc., I., 1999, *Fotbal: de la teorie la practică*. Pitești, Editura Universității din Pitești
79. Motroc, N.L., 2009. Sănătatea și educația fizică. *Revista Marathon*, vol.1, nr.1.
80. Munteanu, A., 2003. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Editura „Augusta”.
81. Nicola, I., 1994. *Pedagogie*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
82. Nicola, I., 1996. *Tratat de Pedagogie Școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
83. Nicola, I., 2003. *Tratat de Pedagogie Școlară*. București: Editura Aramis.
84. Nicu A., 2002. Enciclopedia educației fizice și sportului din România. vol. 4. Editura Aramis. București.
85. Noveanu, E., Potolea, D., 2007. *Științele educației: dicționar enciclopedic*. volumul 1. București: Editura Sigma.
86. Noveanu, E., Potolea, D., 2007. *Științele educației: dicționar enciclopedic*. Volumul 2. București: Editura Sigma.
87. Opariuc-Dan, C., 2011. *Statistică aplicată în științele socio-umane. Analiza asocierilor și a diferențelor statistice*.
file:///C:/Users/Home/Downloads/Analiza_asocierilor_si_a_diferentelor_st.pdf

88. Pânișoară, G.. 2016. *Copilăria și adolescența*. Iași: Editura Polirom.
89. Petrescu, O.C., Mitache, G., Petrescu, S., 2016. Personality patterns in adolescent athletes. *Discobolul-Physical Education. Sport and Kinetotherapy Journal*, Vol. XII, no.2 (44).
90. Platon, C., 2017. Evaluarea personalității: Dimensiuni Fundamentale. *Revista științifică a universității de stat din Moldova „Studia Universitatis Moldaviae”*, nr. 5 (105). Chișinău. Republica Moldova
91. Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R.B., Pânișoară, I.O. (coordonatori), 2008. *Pregătirea Psihopedagogică*. Iași: Editura Polirom.
92. Racu, I., Mohancu, M.M., 2018. Dezvoltarea Personalității Preadolescentului educat în diferite medii de viață. *Journal and Special Education*, Volum 51, nr.2, Chișinău. Republica Moldova
93. Radu, N., 1995. *Psihologia Vârstelor - Adolescența*. București: Editura Fundația România de Măine.
94. Rață, G., 2004. *Didactica Educației Fizice și Sportului*. Bacău: Editura „Alma Mater”.
95. Rădulescu M., Cojocaru V., 2003, *Ghidul Antrenorului de Fotbal*. București, Editura Axix Mundi.
96. Robu, V., 2017. *Psihologia Personalității*. Note de curs. Iași: Editura Lumen.
97. Roco, M., 2007. *Creativitate și inteligență emoțională*. Iași: Editura Polirom.
98. Sălăvăstru, D., 2004. *Psihologia Educației*. Iași: Editura Polirom.
99. Săvescu, I., 2009. *Educație Fizică*. Craiova: Editura Aius Printed.
100. Scarlat, M.B., Scarlat, E., 2003. *Educație Fizică și Sport-învățământ liceal*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
101. Scarlat, E., 2006. *Îndrumar de Educație Fizică Școlară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
102. Schultz, D.P., Schultz, S.E., 2004. *Theories of Personality*. Belmont: Editura Thompson Wadsworth.
103. Shaw, D., Gorely, T., Corban, R., 2005. *Sport and Exercise Psychology*. New York: Taylor&Francis Group.
104. Sion, G., 2003. *Psihologia Vârstelor*. București: Editura Fundația „Romania de Măine”.
105. Stoica, R., (2001). *Pedagogie și Psihologie*. Craiova: Editura Gheorghe Alexandru.
106. Șchiopu, U., Verza, E., 1997. *Psihologia Vârstelor – Ciclurile Vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
107. Șchiopu, U., 2008. *Psihologie Modernă – Psihologia Vârstelor*. București: Editura Diana Press.
108. Tenenbaum, G., Eklund, C.R., 2007. *Handbook of Sport*. Third Edition. New Jersey: Published by John Wiley&Sons. Inc. Hoboken.
109. Teodorescu, S.M., 2006. *Teoria antrenamentului și competiției*. București: Editura ANEFS.
110. Tinca, C., 2016. *Psihologia Vârstelor*. Iași: Editura Polirom.
111. Trandafirescu, G., 2015, *Fotbalul în ciclul liceal*. Editura Universității din Pitești.
112. Trandafirescu, G., 2015, *Fundamentele Științifice Ale Jocurilor Sportive Fotbal*. Editura Universității din Pitești.
113. Trandafirescu, G., Vișan P., 2015, *Strategie Metodică Fotbal*. Editura Universității din Pitești.

114. Tudose F., 2007, *Fundamente în psihologia Medicală*, București. Editura Fundației România de Mâine.
115. Tudos, Ș., 2000, *Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive*. București: Editura Paideia.
116. Țuțu, M.C., 2007. *Psihologia Personalității*. Editia a IV-a. București: Editura Fundației România de Mâine.
117. Vasilache, D., Susanu, M., 2018. Relația dintre autoapreciere și manifestarea agresivității la adolescenți. *Revista științifică a universității de stat din Moldova „Studia Universitatis Moldaviae”*, nr. 9 (119). Chișinău. Republica Moldova
118. Wilson, N., 2009. *Impact of Extracurricular Activities on Students*. [Master's thesis, The Graduate School University of Wisconsin-Stout].
<https://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2009/2009wilsonn.pdf>
119. Zlate, M., 2002. *Eul și Personalitatea*. București: Editura Trei.
120. Zlate, M., 2006. *Fundamentele Psihologiei*. București: Editura Universitară.