UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA

INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlul de manuscris

CZU: 316.6-053.6:797.2(043)

NEDELCU Răzvan-Ioan

FORMAREA APTITUDINILOR SOCIALE ALE COPIILOR DE VÂRSTĂ PUBERTARĂ PRIN PRACTICAREA ÎNOTULUI

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

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific: **Rîșneac Boris,**
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar

Autor:

CHIȘINĂU, 2026

©Nedelcu Răzvan-Ioan, 2026

CUPRINS

ADNOTARE..... **5**

LISTA TABELELOR..... **8**

LISTA FIGURILOR…….. **9**

LISTA ABREVIERILOR..... **11**

INTRODUCERE..... **12**

1. FUNDAMENTAREA CONCEPTULUI DE SOCIALIZARE ÎN CONTEXTUL PRACTICĂRII ÎNOTULUI LA VÂRSTĂ PUBERTARĂ **23**

1.1. Conceptul de socializare - aspecte generale……. **23**

1.2. Particularități ale dezvoltării la vârsta pubertară…….. **27**

1.3. Forme și agenți ai socializării…….. **36**

1.4. Provocări ale socializării și dezvoltării sociale în perioada pubertății……. **40**

1.5. Înotul - factor de socializare și integrare socială…….. **46**

1.6. Consecințele practicării înotului asupra socializării copiilor în perioada pubertății……..... **55**

1.7. Concluzii la capitolul 1..... **58**

2. ANSAMBLUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII PROCESULUI DE SOCIALIZARE A COPIILOR DE VÂRSTĂ PUBERTARĂ ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR ȘI ÎN TABERELE ȘCOLARE DE ÎNOT……... **60**

2.1. Descrierea metodelor de cercetare utilizate……. **60**

2.2. Organizarea şi desfăşurarea cercetării applicative……... **67**

2.3. Cercetarea sociologică privind gradul de socializare a copiilor de vârstă pubertară **69**

2.4. Determinarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale a elevilor de vârstă pubertară .....……. **92**

2.5. Stabilirea climatului socioafectiv al elevilor prin testarea sociometrică……. **98**

2.6. Fundamentarea metodologică a programului experimental de socializare a copiilor prin antrenamentele de înot și în taberele școlare..... **105**

2.7. Concluzii la capitolul 2 ..... **111**

3. ARGUMENTAREA PROGRAMULUI DE SOCIALIZARE A COPIILOR DE VÂRSTĂ PUBERTARĂ ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR DE ÎNOT ȘI ÎN TABERELE ȘCOLARE ……..... **114**

3.1. Demonstrarea eficacității programului de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare……..... **114**

3.2. Analiza nivelului pregătirii fizice generale și speciale a subiecților grupelor experimentală și de control obținute în cadrul cercetării .....……. **115**

3.3. Analiza comparativă a rezultatelor testărilor sociometrice ale grupurilor martor și experimental, obținute în cadrul cercetării științifice ……..... **128**

3.4. Concluzii la capitolul 3..... **140**

CONCLUZII GENERALE ŞI RECOMANDĂRI..... **143**

BIBLIOGRAFIE..... **148**

ANEXE..... **160**

Anexa 1. Ancheta tip Chestionar (elevi, profesori, părinți)……..…….. **161**

Anexa 2. Nivelul pregătirii fizice generale și speciale la etapa constatativă ...……. **167**

Anexa 3. Nivelul pregătirii fizice generale și speciale a grupelor de băieți cuprinși în experiment…….. **169**

Anexa 4. Nivelul pregătirii fizice generale și speciale a grupelor de fete cuprinse în experiment…….. **171**

Anexa 5. Matricea sociometrică grupul I A. II B, testarea inițială……..... **173**

Anexa 6. Matricea sociometrică grupul I A. II B, testarea finală……..... **175**

Anexa 7. Structura și conținutul pregătirii pe macrociclu……..... **177**

Anexa 8. Planul annual de pregătire sportivă practică, specializare înot……..... **178**

Anexa 9. Planul de pregătire pe mezocicluri……..….. **183**

Anexa 10. Anexa10. Programul experimental privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul taberei de înot……. **212**

Anexa 11. Acte de implementare a rezultatelor cercetării……..… **219**

DECLARAŢIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII ……. **222**

CV-ul autorului…… **223**

ADNOTARE

Nedelcu Răzvan-Ioan „*Formarea aptitudinilor sociale ale copiilor de vârstă pubertară prin practicarea înotului”.* Teză de doctor în științe ale educației, specialitatea 533.04. Educație fizică și sport, kinetoterapie și recreație. Chișinău, 2026

Structura tezei: introducere, 3 capitole concluzii generale și recomandări, bibliografie din 174 titluri, cuprinde 225 pagini**,** dintre care 147 text de bază, 16 tabele 46 figuri și 11 Anexe. Rezultatele obținute sunt prezentate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: pubertate, înot, socializare, abilități sociale, relații interpersonale, integrare socială. **Scopul cercetării** constă în creearea condițiilor sociopedagogice specifice care să faciliteze și să contribuie la creșterea nivelului de socializare a elevilor de vârstă pubertară, prin aplicarea Programului elaborat pe baza mijloacelor și conținutului specific înotului.

Obiectivele cercetării: studierea conceptului de socializare și identificarea practicilor actuale privind socializarea copiilor de vârstă pubertară prin practicarea înotului; determinarea nivelului dezvoltări motrice și a gradului de socializare a copiilor în contextul practicării înotului; cercetarea sociologică privind necesitatea activităților de socializare prin înot; argumentarea eficacității Programului de activități privind socializarea copiilor, implementat în antrenamente și tabere. **Noutatea și originalitatea științifică** este dată de argumentarea unor caracteristici cheie care au stat la baza elaborări și implementării programului experimental, caracteristici ce includ: specificul procesului de socializare din perspectiva pregătirii fizice și specifice a elevilor care practică înotul, specificarea activităților care vizează optimizarea procesului de socializare.

Problema științifică importantă soluționată rezidă în fundamentarea teoretică și experimentală a procesului de socializare a copiilor pe baza programului propus ca model de aplicare și exersare a mijloacelor și conținuturilor specifice înotului, fapt ce va conduce la creșterea nivelului de socializare, a capacității motrice generale, a deprinderilor motrice specifice ale elevilor

Semnificaţia teoretică o constitue analiza conceptului de socializare și importanța procesului de formare și dezvoltare a abilităților de comunicare, colaborare și integrare socială a preadolescenților, fapt ce ne-a permis elaborarea şi argumentarea utilizării activităţilor de socializare a copiilor de vârstă pubertară ce practică înotul, având ca obiectiv creşterea gradului de socializare.

Valoarea aplicativă a lucrării este dată de posibilitatea aplicării cu succes în antrenamentele de înot și în taberele școlare a elementelor de conținut introduse în programul experimental, ce va contribui la eficientizarea semnificativă a procesului de socializare și dezvoltarea abilităților sociale și comportamentale în context sportiv.

Implementarea rezultatelor ştiinţifice. Conținutul programului de socializare a copiilor de vârstă

pubertară a fost implementat în antrenamentele de înot și în activitățile desfășurate în tabăra de vară

de la Costinești, cu elevii ciclului gimnazial (clasele aVIII-a) din Liceul Teoretic „I. C.Vissarion Titu”, județul Dâmbovița.

АННОТАЦИЯ

Неделку Рэзван-Иоан: «Формирование социальных навыков у детей пубертатного возраста посредством занятий плаванием». Диссертация на соискание ученого звания доктора педагогических наук, специальность 533.04 – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация. Кишинёв, 2026.

Структура диссертации: введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография, 174 источников, 147 страниц основного текста, 46 фигур, 16 таблиц и 11 Приложений. Результаты опубликованы в 8 научных работах.

Ключевые слова: пубертат, плавание, социализация, социальные навыки, межличностные отношения, социальная интеграция.

Цель исследования заключается в создании специфических социопедагогических условий, которые способствуют и обеспечивают повышение уровня социализации учащихся пубертатного возраста посредством реализации Программы, разработанной на основе средств и специфического содержания плавания.

Задачи исследования: изучение концепции социализации и идентификация современных практик социализации детей пубертатного возраста посредством занятий плаванием; оценка уровня двигательной подготовленности и степени социализации детей в контексте занятий плаванием; социологическое исследование необходимости социализационных мероприятий посредством плавания; обоснование эффективности Программы социализации детей, реализуемой в тренировках и лагерях.

Научная новизна и оригинальность исследования заключается в обосновании ключевых характеристик, положенных в основу разработки и реализации экспериментальной программы. Эти характеристики включают: специфику процесса социализации с позиции физической и специальной подготовки учащихся, занимающихся плаванием, а также конкретизацию мероприятий, направленных на оптимизацию процесса социализации.

Важная научная проблема исследования, решённая в данном исследовании, заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании процесса социализации детей на основе программы, предложенной в качестве модели применения и отработки средств и содержания, специфических для плавания. Данная программа предполагает повышение уровня социализации, развитие общей двигательной способности и формирование специализированных двигательных навыков учащихся.

Теоретическая значимость работы состоит в анализе концепции социализации и в раскрытии важности процесса формирования и развития у подростков навыков общения, сотрудничества и социальной интеграции. Это позволило нам разработать и обосновать использование социализационных мероприятий для детей пубертатного возраста, занимающихся плаванием, с целью повышения уровня их социализации.

Практическая значимость работы определяется возможностью успешного применения в тренировках по плаванию и в школьных лагерях элементов содержания, включённых в экспериментальную программу, что будет способствовать существенной оптимизации процесса социализации и развитию социальных и поведенческих навыков в спортивном контексте.

Внедрение научных результатов. Содержание программы социализации детей пубертатного возраста было реализовано в тренировках по плаванию и в мероприятиях, проведённых в летнем лагере в Костинешть с учащимися 8-х классов Теоретического лицея «И. К. Виссарион Титу».

ANNOTATION

Nedelcu Răzvan-Ioan, *The Developing of Social Skills in Pubescent Children through Swimming Practice*, Doctoral thesis in Educational Sciences, specialty 533.04. Physical Education and Sports, Kinetotherapy, and Recreation. Chișinău, 2026

The structure of the thesis: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 174 titles, 225 pages, of which 147 pages are basic text, 16 tables, 46 figures, and 11 appendices. The results obtained are presented in 8 scientific papers.

Keywords: puberty, swimming, socialization, social skills, interpersonal relationships, social integration.

The purpose of the research is to create specific socio-pedagogical conditions that facilitate and contribute to increasing the level of socialization of pubertal students through the application of a developed Program based on the specific means and content of swimming.

Research objectives: to study of the concept of socialization and to identify the current practices regarding the socialization of pubescentl children through swimming practice; assessing the level of motor development and the degree of socialization of children in the context of swimming practice; sociological research on the need of socialization activities through swimming practice; arguing the effectiveness of the Program of activities aimed at children's socialization, implemented in training sessions and camps.

The novelty and scientific originality lie in the argumentation of key characteristics that formed the basis for the development and implementation of the experimental program, characteristics that include: the specificity of the socialization process from the perspective of the physical and specific training of students who practice swimming, the specification of activities aimed at optimizing the socialization process.

The important scientific solved problem lies in the theoretical and experimental substantiation of the socialization process of children based on the proposed program as a model for the applying and practicing of swimming-specific means and content, which involves increasing the level of socialization, general motor skills, and specialized motor skills of students.

The theoretical significance lies in the analysis of the concept of socialization and the importance of the process of forming and developing the communication, collaboration, and social integration skills of adolescents, which enabled the development and justification of the use of socialization activities for pubescent children who practice swimming, with the aim of increasing their level of socialization.

The practical applicability of the research is given by the possibility of successfully applying the content elements introduced in the experimental program in swimming training sessions and school camps, contributing significantly to the efficiency of the socialization process and to the development of social and behavioral skills in a sports context**.**

The implementation of the scientific results: The content of the socialization program for pubescent children was implemented in swimming training sessions and in activities carried out during the summer camp in Costinești, with 8th grade secondary school students from the "I.C. Vissarion Titu" Theoretical High School.

LISTA TABELELOR

Tabelul 2.1 Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de copii supus cercetării.....69
Tabelul 2.2. Rezultatele chestionarului sociologic aplicat elevilor din mediul rural și urban.....70
Tabelul 2.3. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de părinți supus cercetării…..…...77
Tabelul 2.4. Centralizarea răspunsurilor la chestionarul aplicat părinților…….……77
Tabelul 2.5 Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de specialiști supus cercetări.…..…84
Tabelul 2.6. Rezultatele privind preocuparea antrenorilor pentru dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor.....87
Tabelul 2.7. Opinia respondenților privind gradul de socializare al elevilor de vârstă pubertară.....88
Tabelul 2.8. Preocuparea pentru dezvoltarea abilităților sociale prin desfășurarea unor activități specifice.....91
Tabelul 2.9. Datele constatative obținuteale la probele de motricitate.....93
Tabelul 2.10. Datele constatative obținute la probele specifice înotului.....96
Tabelul 2.11. Indicii de statut preferențial grup IA și grup II B în etapa preliminară……..……..103
Tabel nr. 2.12. Program-model de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot.....109
Tabelul 3.1. Rezultatele indicilor motrici și specifici inițiali și finali ale elevilor grupei de experiment și control băieți……...116
Tabelul 3.2. Rezultatele indicilor motrici și specifici inițiali și finali ale elevelor grupelor experimentală și de control, fete…….……..117
Tabelul 3.3. Indicii de statut preferențial grup experimental IA și grup de control II B la testarea inițială și finală.....132
Tabelul 3.4. Distribuția procentuală a indicilor sociometrici la testarea inițială și finală a grupelor experimentală și de control.....138

LISTA FIGURILOR

Figura 1.1. Agenții socializări copiilor (Sursa Ghiddens, A, 2010)…….....36
Figura 2.1. Cunoașterea termenului de socializare de către respondenți……71
Figura 2.2. Opinia respondenților privind corelația între practicarea înotului și lărgirea spectrului relațiilor interpersonale…….…….....72
Figura 2.3. Socializarea în timpul antrenamentelor…….…….…..72
Figura 2.4. Înotul - factor de socializare pentru copii…….73
Figura 2.5. Nevoia de socializare a copiilor în timpul antrenamentelor…….73
Figura 2.6. Înotul -factor care contribuie la dezvoltarea abilităților sociale……..74
Figura 2.7. Importanța introducerii activităților de socializare în programul de pregătire……..…...74
Figura 2.8. Aspectele vizate de antrenori în lecțiile/antrenamentele de înot……..75
Figura 2.9. Nivelul socializării în sala de clasă……...75
Figura 2.10. Măsura în care clasa de elevi influențează procesul de socializare…….……..…..…76
Figura 2.11. Opiniile părinților privind importanța socializării copiilor……79
Figura 2.12. Opinia părinților privind rolul antrenorilor în procesul de socializare a copiilor..…….79
Figura 2.13. Aspecte care influențează socializarea copiilor la vârstă pubertară .……..…80
Figura 2.14. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.5…….…..81
Figura 2.15 Măsura în care înotul influențează dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor…….….81
Figura 2.16. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.7…….82
Figura 2.17.Opinia părinților privind introducerea activităților de socializare în taberele de natație.....82
Figura 2.18. Beneficiile socializării prin activități specifice incluse în programul de antrenament...83
Figura 2.19. Măsura în care părinții consideră că socializarea este importantă în stabilirea unei relații bune părinți-adolescent-profesor……83
Figura 2.20. Măsura în care înotul poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor….85
Figura 2.21. Reflectarea grafică cu privire la prioritatea în antrenamentele de înot a copiilor de vârstă pubertară……...86
Figura 2.22. Frecvența utilizării de către antrenorii a jocurilor de socializare……..…….86
Figura 2.23. Relația dintre socializare și dezvoltarea abilităților socialeale copiilor…….……89
Figura 2.24. Modalitățile de petrecere a timpului liber la vârstă pubertară……90
Figura 2.25. Măsura în care socializarea contribuie la menținerea relației elev – părinte -

antrenor…….……..90
Figura 2.26. Mediile înregistrate în proba de Alergare de viteză pe 50m, sec……. …….……94
Figura 2.27. Mediile înregistrate în proba de Săritură în lungime de pe loc, cm.…….…….……94
Figura 2.28. Mediile înregistrate în proba de Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, nr.ridic …….95
Figura 2.29. Mediile înregistrate în proba de alergare de rezistență pe 1000m, sec…….……..…95
Figura 2.30. Rezultatele obținute la proba de înot 100m spate, sec……...……..……...…96
Figura 2.31. Mediile înregistrate în proba de 100m liber, sec…….……..…..97
Figura 2.32. Mediile înregistrate în proba de 100m bras, sec……...…..98
Figura 2.33. Sociograma grupului I A…….……..104
Figura 2.34. Sociograma grupului II B……..…….……..104
Figura 3.1. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la alergarea de viteză 50 m sec. …..118
Figura 3.2 Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la săritura în lungime de pe loc, cm..119
Figura 3.3 Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30sec, număr repetări……....121
Figura 3.4. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la alergare de rezistenta 1000, sec...122
Figura 3.5. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m spate, sec……124
Figura 3.6. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m liber, sec…….125
Figura 3.7. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m bras, sec……..127
Figura 3.8. Sociograma grupului de control II B la testarea inițială.……...135
Figura 3.9. Sociograma grupului experimental I A la testarea inițială…….….135
Figura 3.10. Sociograma grupului de control II B la testarea finală ..…….……....135
Figura 3.11. Sociograma grupului experimental IA la testarea finală…….…….135

LISTA ABREVIERILOR

CDȘ – Curriculum la decizia școlii

AV – alergare de viteză

SLL – săritură de pe loc în lungime

RTr – ridicarea trunchiului

Nr. ridic – număr de ridicări

AR – alergare de rezistență

MEN – Ministerul Educației Naționale

SNSEA –Sitemul Național Școlar de Evaluare

PPSPÎ- Programa de Pregătire Sportivă Practică ÎNOT

ÎSGPI DSÎ- Învățământ Sportiv Gimnazial cu Program Integrat, Disciplina sportivă ÎNOT

O1 – Obiectiv 1, ș.a.m.d.

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate

În cadrul unei societăți tot mai conectată digital, caracterizată prin diverse schimbări sociale și tehnologice rapide, procesul dezvoltării abilităților sociale ale adolescenților, precum și interacțiunea dintre aceștia constituie un primordial subiect pentru integrarea lor într-o societate în plin dinamism. Este adevărat că societatea modernă se confruntă cu instabilitate socială și psihologică, iar mediul virtual a devenit tot mai prezent în procesul de socializare, în special în perioada pubertății. Aceasta poate aduce riscuri și dificultăți pentru copii, care pot deveni vulnerabili în fața potențialelor probleme și pericole asociate acestui mediu.

Socializarea, este din ce în ce mai prezentă în societatea actuală, iar copiii pot avea mai multe oportunități de interacțiune și de comunicare cu alți copii în mod direct. Lipsa de contacte sociale însă, poate afecta dezvoltarea emoțională și relațională a copiilor, formarea unor abilități sociale adecvate. Practicarea unui sport, precum înotul, poate juca un rol important în procesul de socializare și integrare socială a copiilor. Înotul îi aduce pe copii în contact cu alții sportivi și le oferă oportunități de interacțiune și colaborare. Fiind component al unei echipe sau clasă/ club de înot, copilul învață să relaționeze și să lucreze împreună cu alții, să-și dezvolte spiritul de competiție într-un mediu sănătos și controlat.

În lumea cercetărilor există diverse teorii cu privire la procesul de socializare și formare a aptitudinilor sociale, a comportamentelor și abilitățile sociale [5, 10, 18, 20, 32, 38, 56]. Unele dintre aceste teorii susțin că socializarea are o componentă genetică, în timp ce altele menționează că este rezultatul interacțiunilor dintre indivizi și cultura în care acesta se dezvoltă. În plus, există autori care abordează critic conceptul de „hipersocializare” în comunitate și societate, precum și pe cei care se concentrează asupra construirii identității în relație cu ceiilalți [165, p.162].

Identitatea socială se dezvoltă într-un proces complex, iar apartenența la diferite grupuri sociale joacă un rol important în acest proces. Elevul poate căuta să se asocieze cu grupurile care îi reflectă valorile, interesele și aspirațiile, deoarece acestea pot contribui la consolidarea și afirmarea identității sale. Prin identificarea cu un grup și prin participarea activă în cadrul acestuia, elevul poate dezvolta un sentiment de apartenență și de valoare personală [13, 29, 59, 61, 70, 144, 153].

Este important de menționat că, apartenența la grupuri sociale poate avea atât aspecte pozitive, cât și negative. Grupul social îi oferă sprijin emoțional, susținere socială și oportunități de socializare. Totuși, uneori, pot să existe presiuni sau stereotipuri asociate cu aceste grupuri. De

aceea, elevul ar trebui să fie conștient de importanța unui discernământ sănătos și să aleagă să se asocieze cu grupuri care să promoveze valorile și principiile pozitive.

Problema investigată prezintă o importanță majoră atât pentru mediul familial, cât și pentru societate. Putem susține că, socializarea copiilor, respectiv pregătirea lor pentru integrarea comunitară a constitue un subiect de actualitate, a cărui relevanță este accentuată tocmai de absența unei abordări sistematice la acest nivel. Vârsta pubertară este perioada în care activitățile sportive sunt importante și esențiale pentru a socializa. În această etapă a vieții, copilul este capabil să își asume roluri și responsabilități, să conștientizeaze că este diferit de ceilalți și, mai ales, învață să-și construiască relații cu ceilalți.

Prin ideea promovată de autorii Bradea, A., Blandul V.C., se subliniază faptul că, prin proiectarea unor activități adecvate și potrivite, socializarea cunoaște o ameliorare continua, fiind considerate o acțiune fundamental și necesară în dezvoltarea elevilor [157 p. 299]. Majoritatea specialiștilor din domeniu [62, 74, 76, 87, 88, 96] admit că, prin mijloacele înotului se valorifică spiritul de echipă, învățarea prin cooperare, interacțiunea și sprijinul reciproc.

Înotul fiind un tip de activitate fizică este foarte popular în rândul copiilor și mulți părinți decid să-i îndrume spre acest sport. Dacă mulți se rezumă însă doar la dobândirea cunoștințelor minimale care le pot asigura autonomia și independența în mediul acvatic, o parte dintre copii sunt tot mai interesați de practicarea acestui sport în mod sistematic și centralizat cu scopul de a participa la competiții. Un alt argument este că, înotul este accesibil atât băieților cât și fetelor, ceea ce permite o pregătire după aceleași principii ca a adulților. La nivelul copiilor însă, pregătirea fizică și tehnică este particularizată ținând seama de caracteristicile morfologice, funţionale şi psihice [91, 100, 112, 122, 168].

Din literatura de specialitate am reținut că, în multe cazuri, în special în lecțiile de inițiere și antrenament sportiv, implicit al celor de înot, se acordă o atenție remarcabilă pregătirii fizice și specifice și, mai puțin aspectelor privind formarea și dezvoltarea unor însușiri și aptitudini sociale la copiii de vârstă pubertară [8, 55].

Achim Șt. [2, p.9] subliniază necesitatea centrării pe dezvoltarea multilaterală la vârsta pubertăţii, factor determinant pentru echilibrul fiziologic al organismului.

În natație însă, selecţia precoce (până la 8 ani), impune o specializare timpurie situată în intervalul 10-12 ani. Conform datelor oferite de Cartea Federaţiei Române de Natație şi Pentatlon Modern, volumul de lucru la vârsta de 12 ani, este considerabil, atingând 40-60 km săptămânal. din

Îngrijorătoare este însă ponderea intensității: aproximativ 10-16 km sunt parcurși la intensitate de 75-85%, iar 3-5 km depășesc pragul de 90% din capacitatea maximă [139 pp.206-207, 219 - 220].

Conform studiilor realizate de Hăulică (1999), citat de Dragnea A. [34, p.186], utilizarea unor intensități de efort ce depășesc pragul de 90% este total contraindicată la această vârstă. Din acest motiv, literatura de specialitate recomandă evitarea efortuilor fizice grele și susținute până în intervalul 16-18 ani, avertizând că suprasolicitarea poate genera fenomene de subdezvoltare fizică şi chiar psihică".

În cazul organismului aflat în creştere, specializarea timpurie bazată pe volum și intensitate ridicată poate genera dezechilibre metabolice cu impact negative asupra procesului de dezvoltare.

Având în vedere că, copiii şi adolescenţii prezintă o capacitate anaerobă redusă [27, p.34-35, apud Marinescu, Gh. (62, pp.100-101), după Weineck, (15 p.19) apud Bompa T.], revine profesorilor antrenori responsabilitatea de a selecționa riguros mijloacele și conținutul programelor de antrenament. Adaptarea conținutului la particularitățile biologice ale sportivilor este imperativă pentru a preveni suprasolicitarea.

În societatea modernă înotul constitue un fenomen a cărui importanţă a sporit considerabil, integrându-se tot mai profund în dinamica vieții cotidiene. Capacitatea sa de atracție a determinat un număr crescut de copii să opteze pentru această disciplină sportivă în cadrul căreia întrecerile, competițiile și spectacolul sportiv beneficiează de o vizibilitate extinsă în mass-media.

Motivația și premisele alegeri temei. Pe plan psihologic, mediul acvatic este cel al mobilităţii independente foarte mari, ce solicită o adaptare senzori-motrică specială a copilului, necesită un grad înalt de înţelegere şi o interpretare rapidă a stimulilor pentru adecvarea actelor şi acţiunilor mortice. Socializarea copiilor care practică înotul este influențată direct de mai mulți factori, printre care se numără: antrenorii și colegii de grupă/ echipă.

De altfel, premisa conform căreia socializarea cunoaște o ameliorare continuă prin proiectarea unor activități adecvate este pe larg susținută de literatura de specialitate [44, 53, 68, 81, 114]. Această abordare subliniază importanța corelării mijloacelor de instruire cu obiectivele de integrare socială a grupului.

Copiii care practică înotul sau orice alt sport, pot beneficia de participarea la activități sociale și educaționale care să-i ajute să-și dezvolte abilități sociale și emoționale, cum ar fi încrederea în sine, empatia, cooperarea, comunicarea și gestionarea conflictelor. În România practicarea înotului este încurajată și facilitată de bazinele moderne de înot construite în ultima perioadă de timp. Totuși,

domeniul socializării copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare este tratată mai mult la nivel general oferind ipoteze, idei, opinii, fără a oferi totuși o tehnologie precisă și diferențiată. Preocuparea noastră s-a axat pe dezvoltarea abilităților sociale la copiii de vârsta pubertară, prin identificarea unor activități concrete care să contribuie la acest obiectiv. Necesitatea cunoașterii nivelului de socializare, în vederea configurării unui program de intervenție adecvat, reprezintă *premisa centrală a demersului* nostru științific. Principalul motiv în alegerea temei a fost determinat de nevoia cunoaşterii aprofundate a procesului de socializare și formare a unor valori educaţionale la copii de vârstă pubertară, valorificarea potențialului de socializare în cadrul antrenamentelor de înot și al activităților sportive desfășurate în taberele de natație.

Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemelor. Punctul de plecarea în cercetarea de față, la costituit analiza și evaluarea nivelului de dezvoltare a aptitudinilor sociale în procesul de socializării copiilor aflați la vârsta pubertară. Se are în vedere aspectele soci-relaționale de ordin afectiv, atitudinal ce se manifestă într-un grup de elevi, dinamica psihosocială bazată pe relații de simpatie – antipatie, acceptare-marginalizare, atracție-respingere.

Elocventă este definiția termenului de socializare gasită în Le Petit Laurousse Compact, 2004 [174 pg. 945,] „capacitatea oamenilor de a manifesta și menține bune relații umane”, „adaptarea unui individ la cerințele vieții sociale ”, „capabil să traiască în compania semenilor”.

Autorii Zamfir C., Vlăscean L., [134, p.546] dezvoltă conceptul de socializare ca fiind un „proces psiho-social de transmitere-asimilare a atitudinilor, valorilor, concepţiilor sau modelelor de comportare specifică unui grup sau unei comunităţi în vederea formării, adaptării şi integrării sociale a unei persoane”.

Problema dezvoltării aptitudinilor sociale este abordată la nivel teoretic și experimental de foarte mulți cercetători din diferite domenii precum psihologia, pedagogia, sociologia, filozofia și antropologia [11, 20, 32, 54, 107, 125, 146, 158].

Cercetările din domeniul sportului și al psihologiei au evidențiat că, prin practicarea unui sport copiii capătă cunoștințe din diferite domenii socio-culturale, își formează deprinderi atitudinale și dobândesc abilități de socializare relevante: mod de interacțiune și comunicare, stăpânirea relațiilor sociale, asumarea de roluri și responsabilități, deprinderi și abilităților sociale.

Relațiile de colaborare și muncă în echipă oferă oportunitatea copiilor de a se dezvolta într-un mediu social stimulant, dezvoltându-și abilitățile de comunicare, empatie, rezolvare a problemelor și relații interpersonale [99, 169]. Aceste experiențe îi încurajează să lucreze împreună cu ceilalți pentru

a obține rezultate de succes și oferă o perspectivă mai amplă asupra lumii înconjurătoare [34, 42, 49, 131, 154]. Un alt autor [113] arată că, prin practicarea sportului copilul își poate exprima emoțiile, sentimentele, trăirile, aspirațiile și interesele, își modelează armonios personalitatea.

Analiza literaturii de specialitate arată că, cercetările în domeniul socializării, au vizat sportul în general nu anumite ramuri sportive: [22, 37, 80, 98, 103, 110, 172]. În plus, aceste cercetări nu au abordat socializarea în sport decât în foarte mică măsură, ele au demonstrat că activitățile sportive fie că vorbim de desfășurarea acestora în cadrul lecțiilor de educație fizică sau antrenamente, a competițiilor, a taberelor școlare sau alte activități extra curriculare, sporește nivelul de socializare a copiilor în general, le dezvoltă încrederea de sine, cunoașterea și valorificarea propriilor lor calități. Deși există cercetări referitoare la socializarea prin sport în general și prin înot în particular, nu exită material suficient privind strategiile educaționale care vizezează socializarea copiilor de vârstă pubertară într-o manieră sistemică și organizată.

Este important să se înțeleagă cum practicarea înotului poate influența procesul de socializare al copiilor puberi, în perioada de vârstă caracterizată de schimbări însemnate în dezvoltarea lor fizică, emoțională și socială. Înotul poate juca un rol important în dezvoltarea abilităților sociale, relaționarea cu celilalți. În această perioada activitățile motrice, practicarea sportului, joacă un rol semnificativ în procesul de socializare în această etapă a vieții, idee susținută de unii cercetători [1, 3, 31, 98, 116]. Pe măsură ce copiii trec către perioada de pubertate, ei capătă și își dezvoltă tot mai mult aptitudini cognitive și morale.

În cadrul activităților sportive, copiii puberi au oportunitatea de a experimenta și de a-și asuma roluri diferite, lider, membru al unei echipe sau ,,antrenor". Aceasta le permite să dezvolte abilități de colaborare, de încredere în sine și de asumare a responsabilității [85].

Problema științifică importantă soluționată rezidă în fundamentarea teoretică și experimentală a procesului de socializare a copiilor pe baza programului propus ca model de aplicare și exersare a mijloacelor și conținuturilor specifice înotului, fapt ce va conduce la creșterea nivelului de socializare, a capacității motrice generale, a deprinderilor motrice specifice ale elevilor. Acest demers vizează activități care să promoveze colaborarea, lucrul în echipă, rezolvarea problemelor comune și dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Scopul cercetării constă în crearea condițiilor sociopedagogice specifice care să faciliteze și să contribuie la creșterea nivelului de socializare a elevilor de vârstă pubertară, prin aplicarea programului elaborat pe baza mijloacelor și a conținutului specific înotului.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea conceptului de socializare și identificarea practicilor actuale privind socializarea copiilor de vârstă pubertară prin practicarea înotului;
2. Determinarea nivelului dezvoltării motrice și a gradului de socializare a copiilor în contextul practicării înotului;
3. Cercetarea sociologică a importanței activităților de socializare prin practicarea înotului;
4. Argumentarea eficacității programului experimental privind socializarea copiilor de vârstă pubertară, implementat în antrenamentele de înot și taberele de natație.

Ipoteza cercetării presupune că, prin participarea la activitățile de socializare incluse în programul antrenamentelor de înot și în taberele școlare, copiii de vârstă pubertară își vor dezvolta abilități sociale și stabili relații interpersonale mai puternice, precum și o identitate socială mai solidă, datorită interacțiunilor și colaborării cu ceialți membri ai echipei sau grupului de înot.

Metodologia cercetării științifice. Cunoașterea nivelului de socializare a copiilor de vârstă pubertară și identificarea unor activități concrete care să contibuie la realizarea scopului și obiectivelor cercetări propuse, s-a realizat prin investigarea impactului socializării în cadrul înotului și prin dezvoltarea de intervenții educaționale care să promoveze o mai bună socializare, folosind un complex de metode de cercetare găsite în bibliografia studiată: Albu C. [3], Badîr C., Rusnac V [9], Carp, I., Ababei, R [21], Cerghit I. [23], Chelcea S., Mărginean I., [24] Chelcea, S. [25], Cristea, S., Cojocaru-Borozan, M., Sadovei, L., Papuc, L. [30], Epuran M., [40], Epuran M., [41], Gagea A.,[48], Marginean, I. [63], Mirzan, M. [69], Popescu, Ș., Arădăvoaice, Gh. [92], Rîşneac, B., Rață, E., Milici, D [97], Tudor, V. [121], Zavalişca, A., Demcenco, P [135], Бруннер Э. Ю. Лучше [143], Малащенко, Ю. [155].

- analiza și sinteza literaturii de specialitate;
- observația pedagogică;
- metoda anchetei de tip chestionar (chestionare adresate părinților, antrenorilor, copiilor);
- metoda testării performanței pentru evaluarea pregătirii fizice și specifice pe uscat și în apă;
- metoda testului sociometric;
- metoda statistico-matematică;
- metoda grafică și tabelară;
- experimentul pedagogic.

Noutatea și originalitatea lucrării este dată de argumentarea unor caracteristici cheie care au

stat la baza elaborări și implementării programului experimental, caracteristici ce includ: specificul procesului de socializare din perspectiva pregătirii fizice și specifice a elevilor care practică înotul, specificarea activităților care vizează optimizarea procesului de socializare.

Problema științifică soluționată rezidă în fundamentarea teoretică și experimentală a procesului de socializare a copiilor pe baza programului propus ca model de aplicare și exersare a mijloacelor și conținuturilor specifice înotului, fapt ce va conduce la creșterea nivelului de socializare, a capacității motrice generale, precum și la dezvoltarea deprinderilor motrice specifice ale elevilor.

Semnificația teoretică a lucrării o constituie analiza conceptului de socializare și evidențierea importanței procesului de dezvoltare a abilităților de comunicare, colaborare și integrare socială a preadolescenților ce a stat la baza elaborării și organizării conținuturilor, precum şi a argumentării eficienței activităţilor destinate copiilor care practică înotul, în scopul creşterii gradului de socializare. Participarea la activități sportive îi oferă copilului numeroase ocazii de a interacționa cu cei de vârsta lui, îi poate oferi șansa de a învăța cum să negocieze, cum să coopereze, să-și dezvolte abilități de comunicare și colaborare. Cluburile de înot pot organiza evenimente sociale, cum ar fi petreceri, excursii sau tabere de vară, care permit copiilor să socializeze în afara bazinului de înot. Aceste activități le oferă șansa de a-și cunoaște mai bine colegii de echipă și de a-și forma prietenii pe termen lung.

Valoarea aplicativă a lucrării este dată de posibilitatea implementării cu succes, în cadrul antrenamentelor de înot și al taberelor de natație, a elementelor de conținut incluse în programul experimental. Acestea contribuie la eficientizarea semnificativă a procesului de integrare și la dezvoltarea abilităților interpersonale și comportamentale în context sportiv. Programul de socializare elaborat bazat pe conținuturilor specifice înotului prezintă, o mare aplicabilitate și pentru alte discipline sportive, putând fi adaptat și extins.

Rezultatele științifice propuse spre susținere:

1. Fundamentarea teoretică și metodologică a studiului privind procesul de socializare a copiilor de vârstă pubertară în contextul practicării înotului;
2. Elaborarea unui program de socializare structurat pe antrenamentul de natație și pe activități extracurriculare (tabere școlare);
3. Validarea experimentală a programului și argumentarea eficienței acestuia în procesul de integrare și interacțiune socială.

Implementarea rezultatelor științifice

Conținutul programului de socializare a copiilor de vârstă pubertară a fost implementat în cadrul antrenamentelor de înot și al activităților desfășurate în tabăra de vară de la Costinești. La acest demers au participat elevii ciclului gimnazial de la Liceul Teoretic „I. C.Vissarion" din Titu, județul Dâmbovița, clasele a VIII-a.

Aprobarea rezultatelor cercetării

Rezultatele prezentei cercetării au fost validate şi diseminate prin participarea la sesiuni de comunicări ştiinţifice desfășurate la Chișinău (2021, 2022, 2023) și București (2021) și publicarea de articole științifice în reviste de specialitate: Analele USV, Știința Culturii fizice, nr.41/1, Revista „Graiul Dâmboviței", nr.8/ iunie 2022.

Rezultatele cercetării și Programul privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare a servit ca material didactic în cadrul comisiilor metodico pedagogice a profesorilor din județ și din municipiul Târgoviște.

Structura și volumul tezei

Teza constă într-un document format din 227 pagini tehnoredactate, împărțite în trei capitole. Aceasta conține, de asemenea, 16 tabele și 46 de figuri, concluzii generale și recomandări, plus 11 anexe. În bibliografie sunt incluse un total de 174 de titluri, scrise în limbile română, rusă și străine.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea fundamentează importanța și actualitatea temei investigate, evedențiind necesitatea abordării procesului de socializare în contextul sportiv actual. Aceasta a inclus referințe la actualitatea și importanța problemei în contextul didacticii sportului. Sunt prezentate scopul și obiectivele cercetării, însoțite de studiul privind conceptul teoretic al socializării, noutatea științifică a lucrării, argumentarea importanța teoretice și valoarea aplicativă a tezei, evidențiindu-se principalele rezultate științifice obținute. S-a sintetizat metodologia necesară eficientizări procesului de socializare prin intermediul înotului. S-a evidențiat importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrăririi în rezolvarea dificultăților cauzate de introducerea activităților de socializare în antrenamentele sportive de înot, inclusiv a celor din taberele școlare. Astfel, lucrarea furnizează un material bine documentat pentru includerea de activități potrivite vârstei pubertare în antrenamentele de înot, având beneficii evidente în dezvoltarea socială a copiilor.

Capitolul 1 Fundamentarea conceptului de socializare în contextul practicării înotului la vârstă pubertară se concentrează asupra conceptului de socializare și aspectelor generale legate de

acesta. Se examinează conceptul de socializare în sens larg, evidențiind importanța și rolul său în dezvoltarea indivizilor, după care sunt evedențiate particularitățile dezvoltării la vârsta pubertară, acoperind aspecte precum dezvoltarea fizică generală, dezvoltarea psihică, dezvoltarea personalității și dezvoltarea aptitudinilor sociale în această activitate critică a vieții. Sunt detaliate în cadrul acestui capitol, formele și instituțiile socializării, cu accent pe importanța ca factor de socializare și integrare socială, socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și taberelor de natație.

Este abordată problematica socializării și formele aptitudinilor sociale la vârsta pubertară, examinând-se aspecte generale privind pericolele din perioada pubertății și criza preadolescentă și a efectelor socializărilor prin practicarea înotului la vârsta pubertară, evidențiind beneficiile și impactul acestei activități asupra dezvoltării sociale a copiilor.

Capitolul 1 se încheie cu o serie de concluzii care evidențiază principalele aspecte discutate în acest capitol, pregătind terenul pentru explorarea ulterioară a socializării copiilor de vârstă pubertară care practică înotul.

În **Capitolul 2 Ansamblul metodologic al cercetării procesului de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și taberele școlare de înot** este prezentat cadrul experimental al cercetării, metodele de cercetare științifică utilizate în teză, testele aplicate și modul de organizare și desfășurare a experimentului pedagogic.

Se descriu metodele de cercetare utilizate precum și metodologia de prelucrare și interpretare a informațiilor statistico-matematice aplicate în cadrul cercetării. În cadrul cercetării, este realizată o anchetă sociologică, prin care sunt scoase în relief opiniile părinților, copiilor și specialiștilor/ antrenori. Sunt analizate și interpretate rezultatele preliminare obținute în scopul evaluări nivelului de pregătire motrice și specifice în înot. În contextul cercetărilor privind procesul de socializare s-a apreciat gradul de incluzie socială a copiilor de vârstă pubertară care practică înotul utilizând ca instrument principal de măsură testul sociometric.

În cadrul Capitolului 2 se realizează și elaborarea programei experimentale de socializare a elevilor de vârstă pubertară în cadrul orelor de antrenament și în taberele de natație.

În acest sens, s-a avut în vedere implementarea de activități specifice care să înlesnească pe parcursul pregătirii formarea deprinderilor și abilităților de socializare a copiilor de vârstă pubertară în acest context specific. Conținutul programului experimental a implicat analiza rezultatelor obținute în cadrul cercetării, inclusiv a anchetei sociologice și a rezultatelor probelor de testelor

aplicate.

Pe baza acestor informații, s-a identificat nevoile motivaționale de socializare ale copiilor, formele și mijloacele oferite de practicarea înotului în antrenament și tabere școlare de înot.

În cadrul Planului de pregătire pe durata unui macrociclu de antrenament în înot și al programului de tabără școlară de natație, au fost cuprinse activități specifice care vizează dezvoltarea abilităților sociale, comunicarea eficientă, cooperarea în echipă, rezolvarea de sarcini, gestionarea emoțiilor și construirea relațiilor pozitive între copii. De asemenea, sunt incluse și strategii de facilitare a interacțiunilor între copii, antrenori și părinți.

Capitolul 2 se încheie cu concluziile parțiale obținute până în acest punct al cercetării, care pot oferi o primă perspectivă asupra procesului de socializare în cadrul mezociclui de antrenament și taberele școlare de înot.

Capitolul 3 Argumentarea științifică a Programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare se concentrează pe analiza indicatorilor obținuți în cadrul testelor fizice și specifice aplicate grupului martor și experiment în timpul testării finale.

Prin intermediul unei analize comparative între activitățile inițiale și finale obținute în cadrul testelor, se demonstrează eficacitatea programului de activități direcționat spre socializarea copiilor. S-a analizat în detaliu indicatorii obținuți de către grupurile martor și experiment și s-a evidențiat diferențele semnificative în performanțe, socializare și dezvoltare a abilităților sociale la copii în urma participării la program.

De asemenea, în cadrul acestui capitol, se prezintă concluziile obținute în urma analizei datelor și rezultatelor obținute în cadrul programului. Se subliniază impactul pozitiv al activităților asupra dezvoltării sociale a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare.

Argumentarea științifică a programului propus se bazează pe date și rezultate obținute în cadrul cercetării, oferind astfel o bază solidă pentru susținerea importanței socializării copiilor în acest context. Prin această analiză și argumentare, se aduce o contribuție relevantă în domeniul cercetării și pedagogiei sportive, evidențiind beneficiile și eficacitatea programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele de natație.

În cadrul **Concluziilor generale și recomandărilor**, se evedențiază rezultatele și constatărilor obținute pe parcursul cercetării. Aceste concluzii oferă o perspectivă asupra importanței socializării

copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare.

Pe baza evaluări nivelului de incluzie socială, a rezultatelor obținute și a constatărilor din cercetare, sunt sunt propuse recomandări pentru îmbunătățirea procesului de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele de natație. Aceste recomandări vizează aspecte legate de organizarea, adaptarea metodelor și strategiilor de antrenament, evaluarea gradului de socializare la această vârstă.

În secțiunea de **Anexe**, sunt incluse documente suplimentare care atestă cercetarea realizată (chestionar, tabele centralizatoare cu datele individule obținute probe motrice și specifice, matricea sociometrică, model macrocilu și mezocilu, programul experimental aplicat în tabăra de natație, acte privind implementarea experimentului), documente ce pot oferi un suport practic și operațional pentru instituțiile și profesioniștii implicați în educația și formarea copiilor de vârstă pubertar.

1. FUNDAMENTAREA CONCEPTULUI DE SOCIALIZARE ÎN CONTEXTUL PRACTICĂRII ÎNOTULUI LA VÂRSTĂ PUBERTARĂ

1.1. Conceptul de socializare - aspecte generale

Dezvoltarea fizică și psihică se realizează prin învățare, respectiv printr-o serie de mecanisme, cu ajutorul unor agenți ai socializării (familia, școala, organizațiile de diferite tipuri etc.). Învățarea socială depinde atât de caracteristicile individuale (vârstă, sex, maturizare, dezvoltare etc.), cât și de influențele sociale, precum: dinamica și conținutul mesajelor, metodele de transmitere etc.

Comparativ cu educația, socializarea este un concept mai complex deoarece include și asimilarea, prin imitație, contagiune, a unor conținuturi axiologice și comportamentale pe care societatea nu ar dori să le transmită. Prin intermediul procesului de socializare, omul se transformă dintr-o ființă biologică într-una socială, însușindu-și limba, obiceiurile, valorile și normele specifice pentru a putea trăi în societate. Ființa devine astfel umană, iar procesul de socializare este unul de umanizare [46].

Socializarea este definită de către autorul Anthony Giddens [52, p.8] ca fiind ,,procesul fundamental prin care individul dobândește conștiința de sine și se integrează în structurile culturale specifice mediului în care s-a născut". În opinia autorului Dorofte, T. [32, p.8] procesul de socializare facilitează transmiterea intergeneraţională a obiceiurilor, normelor sociale, valorilor şi mentalităţilor unei persoane. Conform autorului citat, socializarea se definește ca un proces bidimensional: pe de o parte, presupune ajustarea caracterului la rigorile mediului social, iar pe de altă partea, vizează construcția activă a identității individuale în deplină consonanță cu normele grupului de apartenență. Aceasta facilitează adaptarea conduitei individuale la normele, modelele şi valorile comunităţii, sau ale grupurilor de apartenență. Procesul reprezintă o dimensiune esențială a formării personalităţii sociale, conferind individului unicitate și originalitate în cadrul colectivului.

Socializarea este un proces continu, ce parcurge însă mai multe etape corespunzătoare evoluției biologice, a dezvoltării psihologice și a integrării sociale. Toate aceste etape sunt studiate de către psihologi și sociologi, care au cercetat modul în care ființa biologică devine ființă socială prin intermediul mecanismelor implicate în cadrul acestui proces. Printre acești cercetători remarcabili se numără [46, 82, 83, 120, 165].

Jean Piaget [90] s-a concentrat asupra dezvoltării cognitive în cadrul socializării, evidențiază importanța interacțiunilor copilului cu mediul în înțelegerea și adaptarea la norme, valori și roluri sociale. Stadiile dezvoltării cognitive, propuse de Piaget (senzorio-motor, preoperațional, operațiilor

concrete și formale), care exercită influență directă asupra mecanismelor de înțelegere și percepere a lumii sociale. El a subliniat rolul jocului în dezvoltarea identității sociale. În contextul practicării înotului, evoluția către gândirea formală permite elevului să înțeleagă concepte precum solidaritatea, echitatea și cooperarea în sport.

Acești psihologi și sociologi au adus contribuții semnificative în dezvoltarea procesului de socializare, evidențierea aspectelor legate de dezvoltarea personalității, formarea identității sociale și adaptarea societății. Prin cercetările lor, au deschis calea pentru dezvoltarea mai profundă a modului în care indivizi se integrează în societate și se dezvoltă în cadrul interacțiunilor sociale.

Analiza literaturii de specialitate a evidențiat o paletă largă de definiţii ale conceptului de socializare, după cum urmează:

- ,,procesul de integrare socială prin care un individ adoptă regulile comunității și învață să exercite diverse roluri în societate (de profesionist, prieten, cetăţean) [140, p. 202];

- ,,socializarea înseamnă transformarea individului în fiinţă socială prin asimilarea unor tipare de gândire și stabilizarea comportamentului conform normelor colective" [16, et. al, p. 248];

- ,,proces complex de formare şi dezvoltare a omului ca fiinţă socială, de adaptare şi integrare a individului în societate prin asimilarea valorilor sociale şi morale" [124, p. 463];

- ,,un proces de durată prin care individul își reglează comportamentul și atitudinile pentru a obține echilibru relațional și a se adapta cultural mediului său" [105, p. 251];

-,,influența mediului care pregătește individul pentru participarea socială, prin învățarea normelor, înțelegerea culturii și dobândirea capacității de a exercita roluri sociale și de a se întreține" [107, p. 77];

- ,,mecanism prin care societatea se reproduce în configuraţia atitudinală şi comportamentală a membrilor săi" [64 p. 84];

-,,este procesul fundamental de transmitere a culturii şi organizării sociale la generaţiile următoare, asigurându-se astfel continuitatea, stabilitatea şi perpetuarea societăţii" [106, p. 67];

O altă abordare a conceptului de socializare este oferită de Şerban M. [114, p.19], care o definește drept un proces de integrare bazat pe triada cunoaștere-cooperare-comunicare, având o funcție interacţională determinantă în gestionarea constructivă a conflictelor. În viziunea autorului, acest demers fundamentează setarea obiectivelor cognitive, afective şi motivaţionale, modelând, în ultimă instanță, conduitele sociale și performanțele grupurilor sportive. Tot acest autor a realizat o structurare a procesului de socializare astfel:

-„socializarea individuală se fundamentează pe integrarea prin acceptabilitate activă, proces condiționat de cerințele concrete, ale mediului sportiv. Aceasta presupune o readaptare continuă la dinamica grupului manifestată printr-un mecanism de desocializare și resocializare pe un plier superior, cel al socializării colective";

-„socializarea anticipativă rezidă o învățare socială adaptivă, prin care individul își actualizează conștient valorile şi își redimensionează rolurile pentru a asigura succesul într-un grup. Acest proces îmbină laturi cognitive, afective și creative pentru a facilita integrare în grup [114, p.19].

Un alt autor definește socializarea drept mecanismul fundamenta de transmitere a patrimoniului cultural şi a structurilor de organizare socială către noile generaţii, garantând astfel continuitatea și stabilitatea comunității. Prin însușirea limbajului, a normelor şi a sistemelor de valori acreditate, tinerii dobândesc competența de a participa activ la viața socială. Această coeziune a valorilor oferă un fundament colectiv stabil, în care membrii societății aderă la aceleași standarde de interacțiune și reglementare socială [60, p. 5].

Conform lui Anthony Giddens [52, p. 266] socializarea depășește simpla însușire a limbajului și al normelor, considerând-o nu doar un instrument de integrare culturală, ci însuși procesul prin care ființa biologică devine ființă umană. Autorul subliniază că, în absența interacțiunii cu semenii şi a procesului de învăţare socială, individul nu poate achiziţiona nici măcar conduitele umane fundamentale, precum mersul biped. În această viziune, socializarea este echivalentă cu umanizare.

Referitor la socializarea în sport, M. Epuran, [38, p.5] prezintă două dimensiuni fundamentale ale acestui proces: socializarea individuală şi socializarea colectivă. Prima vizează dimensiunea psihosocială, definită ca un proces de transmitere și asimilare a modelelor comportamentale necesare integrării individului, în timp ce a doua perspectivă urmărește dimensiunea funcțională, referindu-se la extinderea participării agenților individuali în controlul și dezvoltarea sistemului social.

Prin analizarea definițiilor de mai sus, putem observa că socializarea este un proces extrem de complex, caracterizat de multiple niveluri de dezvoltare a realității sociale individuale. Acest proces permite unei persoane să învețe despre tot ceea ce o înconjoară în sfera socială, inclusiv normele și regulile societății, elementele culturale și valorile spirituale create de omenire. Prin urmare, socializarea îi conferă individului abilitatea de a se adapta în societate și de a se descurca în viață.

Procesele de desocializare și resocializare sunt strâns legat de socializare. Desocializarea

implică izolarea fizică și socială a individului, prin detașarea acestuia de contextele și persoanele care i-au asigurat anterior satisfacerea nevoilor de interacțiune. Scopul acestui proces de desocializare este eliminarea modelelor de comportament și a interacțiunii preexistente.

Procesul de resocializare se desfășoară concomitent cu cel de desocializare, vizând reorientarea învățării și a mecanismelor de control social către asimilarea unor conduite compatibile cu valorile și exigențele noului cadru social. Conform literaturii de specialitate eficiența acestui demers este condiționat atât de receptivitatea individuală, cât și de intensitatea controlului exercitat de noul agent de socializare (antrenor sau grup sportiv), de capacitatea acestuia de a substitui vechile susrse de recompensare cu noi valori și atitudini [134, p.451].

Așadar, constatăm din cele expuse mai sus că sfera socializării include procesul de dezvoltare a potențialului social și uman prin intermediul produselor activității sociale. Această noțiune implică faptul că socializarea nu se rezumă doar la interacțiunea socială, ci include și utilizarea produselor activității sociale pentru a dezvolta potențialul individual. Este important să recunoaștem faptul că preferințele individuale pot varia. Unii copii preferă să practice doar un anumit tip de activitate, cum ar fi înotul. Această preferință trebuie să le satisfacă nevoia de mișcare și recreere și, în cazul unui program bine conceput, poate contribui și la socializare. Astfel, pentru a asigura o dezvoltare adecvată, este necesar să se acorde atenție atât nevoilor individuale, cât și îndrumărilor realizate de specialiști pentru a contribui la obținerea rezultatelor dorite în ceea ce privește starea de bine fizică și socială a individului.

Prin procesul de socializare, individul învață să se integreze în societate, să se conformeze regulilor și să interacționeze în mod adecvat cu ceilalți membri ai comunității. Simultan, socializarea vizează formarea deprinderilor sociale și a capacităților de interacțiune eficientă între indivizi. Procesul are loc atunci când individul își însușește noile și modelul de comportament al unui alt mediu sau context social. Prin desocializare, individul nu se adaptează la noile cerințe sociale și își modifică comportamentul în consecință. Astfel, socializarea și desocializarea sunt procese complementare, prin care individul învață să se integreze și să se adapteze în societate, dezvoltându-și competențele sociale și deprinderile de comunicare interpersonală necesară pentru a funcționa într-un mod adecvat într-un anumit mediu social.

În esență, conform opiniei specialiștilor [20, 47, 104, 159] socializarea reprezintă procesul prin care individul, în calitatea sa de membru activ al societăţii, parcurge transformări succesive. Acest mecanism continuu de interacţiune, variabil ca intensitate, oferă fiinţei cu potenţial social,

posibilitatea de a-şi structura identitatea, sistemul de idei, și ansamblul de deprinderi necesare adaptării. Esenţa acestui parcurs constă în efortul societății de a modela individul, prin intermediul agenţilor de socializare, astfel încât acesta să conveargă spre normele şi valorilor comunitare.

1.2. Particularități ale dezvoltării la vârsta pubertară

Interesul privind formarea aptitudinilor sociale ale copiilor care se află la vârsta pubertății, solicită actual o largă categorie de cercetători şi specialişti din diverse domenii precum psihologia, sociologia, pedagogia etc. Însă, indiferent de domeniul la care ne raportăm, pubertatea este una dintre etapele importante în dezvoltarea umană şi rămâne fără îndoială vârsta celor mai mari așteptări din partea tuturor: părinți, cadre didactice etc. În sens larg, pubertatea este definită de autorul Turcu F., drept procesul complex de maturizare somatică, a cărui finalitate constă în transformarea fiziologică a copilului în adult [125, p. 92].

În viziunea autorului Verza, E. [130, p.207], perioada 12-14 ani reprezintă stadiul pubertar propriu-zis, precedat de etapa prepuberală (10-12 ani). Această etapă de tranziție este definită prin transformări profunde la nivel somatic, psihologic și social, constituind un prag critic în dezvoltarea ontogenetică.

În lieratura de specialitate, [6, 58, 127, 147, 153, 154] pubertatea este definită drept perioada școlarității mijlocii corespunzătoare ciclului gimnazial. Acestă etapă este marcată de un ritm alert al solicitărilor, impunând copilului o adaptare intensă la stilurile didacttice diverse și la cerințe ce presupun elaborarea unor conduite complexe [129, p.89]. Dacă în școlaritatea mică și mijlocie tutela familială și pedagogică este accentuată, la pubertate aceasta se diminuează treptat, fiind substituită de o autonomie și o responsabilitate crescute. Tipurile de relații se diversifică, facilitând integrarea copilului în generația sa și în societate, integrare complexă în care exprimarea identității proprii capătă tot mai pregnant note personale.

În bibliografia de specialitate analizată de noi [86, p.121], pubertatea (10-14 ani) este abordată din două perspective diferite:

- ✓ perspectiva pozitivă, optimistă care concepe puberul, ca pe o persoană echilibrată, deschisă şi sinceră;
- ✓ perspectiva negativă, pesimistă conform căreia puberul este impulsiv, cu un comportament deseori dezechilibrat și tulburări emoţionale de factură sexuală”

Aceste perspective diferite reflectă diversitatea modului în care cercetătorii și teoreticienii văd

și interpretează această etapă critică a dezvoltării umane. Este important să se ia în considerare ambele perspective și să se înțeleagă că experiența pubertății poate varia de la individ la individ, influențată de factori biologici, psihologici și sociali.

Înțelegerea și abordarea pubertății într-un mod echilibrat și comprehensiv poate contribui la sprijinirea și îndrumarea adecvată a copiilor în această perioadă de tranziție importantă în viața lor.

Dezvoltarea fizică generală a copilului în perioada pubertății.

Pubertatea este definită ca etapa finală a copilăriei, fiind marcată de un ritm de creștere accelerat, de o maturizare fiziologică intensă (mai ales sexuală) şi de o structurare complexă a personalității [127, p.72]. Deși primele semne specifice sunt aproape imperceptibile, transformările ulterioare ale puberului devin rapid observabile, reflectându-se atât în aspect fizic general, cât și în conduita socială tot mai nuanțată.

Debutul acestei etape este marcat de modificări ale concentrației hormonale, în special a testosteronului și a estrogenului. Acești hormoni sunt principalii responsabili pentru transformările biologice profunde parcurse de puber, deteminând dimorfismul sexual și maturizarea aparatului locomotor.

Sub aspect biologic, perioada pubertății este caracterizată de schimbări rapide și ireversibile, manifestate prin creșteri în greutate și înălțime, precum și maturizarea sexuală, la 12 ani fetele și 14 ani băieții. Referitor la aceste aspecte, autorii Verza și Șchiopu [116, p.132] menționează că ,,masa corporală crește cu mai mult de 100%, înălțimea cu 27%, ceea ce înseamnă că un puber atinge circa 95% din talia adultă. Membrele inferioare și superioare (mâinile și picioarele) se dezvoltă mai rapid decât toracele și bazinul care rămân în urmă, înfățișarea devine la această vârstă neomenească". Puseul de creștere duce la un aspect dizarmonic, caricatural, cu această inegalitatea segmentelor corporale. Sistemul muscular se dezvoltă într-un ritm mai lent comparativ cu scheletul osos, acest decalaj de creștere generând adesea o lipsă de coordonareși mișcări lipsite de precizie (stângăcie motrică). Din punct de vedere somatic, fetele înregistrează creșteri medii de aproximativ 24 cm şi 17 kg, în timp ce băieții ating valori de 24 cm şi 19 kg. Diformismul sexual devine evident prin configurația bazinului și dezvoltarea bustului la fete, respectiv prin aparișiaa pilozității faciale și modificarea conformației toracice la băieți.

În etapa pubertară, procesul de creşterea se manifestă prin pusee de dezvoltare, a căror intensitate poate genera frecvent stări de oboseală cronică, cefalee și și o stare de instabilitate psihomotorie [4, 12, 131]. Creșterea accelerată a segmentelor distale ale membrelor superioare și

inferioare depășește ritmul de dezvoltare al trunchiului, conferind puberului un aspect disproporționat. Acest fenomen de elongație accelerată a membrelor, menționat anterior, determină o lipsă de armonie și coordonare a mișcărilor specifice acestei etape de dezvoltare. Totodată, dezvoltarea trunchiului şi creșterea masei musculare determină un spor de forţă fizică, element care compesează parțial lipsa de coordonare specifică puseelor de creștere.

Referitor la forța musculară, conform Raportului naţional [141, p.33] este bine de menționat faptul că se remarcă o diferențiere între sexe, la fete ajunge la 40%, iar la băieți la 60%. În plus, se observă că ,,toate schimbările la nivelul dezvoltării se răsfrânge nu numai asupra înfățișării generale, ci și asupra rezistenței fizice" [129].

Cercetările din ultimul deceniu, confirmă fenomenul de accelerație a a dezvoltări, manifestat printr-o viteză sporită de creștere și diferențiere somatică, corelată cu o evoluție precoce a noilor generații [13, p.78]. Creșterea somatică și maturizarea sexuală sunt evidente, comparativ cu câteva decenii în urmă. Maturizarea sexuală este accelerată cu aproximativ 2 ani, fenomen legat de un complex de factori precum alimentația, urbanizarea, îmbunătățirea condițiilor de viață, mediu etc. Comportamentul faţă de părinţi se recalibrează, sub influența dorinței de autonomie, timpul liber fiind orientat predilect către socializarea cu egalii. Această schinbare de paradigmă relațională poate, genera, în anumite contexte, conflicte intergeneraționale.

Alte caracteristici biomecanice și fiziologice relevante indentificate în literatura de specialitate includ: o mineralizare osoasă incomplectă (insuficiență a calciului), un ritm de dezvoltare a sistemului muscular care determină dificultăți de coordonare (în special la băieți), precum și modificări structurale la nivelul sistemelor respirator și cardiovacular [82, p.170].

Totodată, în această etapă se înregistrează o creștere a sensibilității auditive și a capacității de discriminare verbală. Acest aspect este de actualitate, întrucât rafinarea auzului fonematic este stimulată de interesul deosebit cu care preadolescenții receptează muzica modernă, aceasta devenind un vector important de comunicare și indentificare culturală.

Sintetizând cele expuse mai sus, evidențiem următoarele repere ale dezvoltării fizice a la pubertate: un ritm de creștere staturală de aproximativ 4-5cm/an la băieții și 2-3 cm/an fete, însoțit de o creștere ponderală de circa 2kg/an. Se observă totodată, o disproporție între dezvoltarea organele interne (cordul și plămânii) și restul organismului; această disproporție limitează capacitatea funcțională a organelor vitale de a satisface cerințele metabolice crescute, fapt ce determină o vulnerabilitate sporită în fața afecțiunilor înfecțioase.

Aceste aspecte evidențiază caracteristicile fizice specifice ale pubertății și implică o muncă de adaptare și ajustare a organismului la schimbările care au loc în timpul acestei etape de dezvoltare. Este important să se acorde atenție creșterii și dezvoltării fizice adecvate a puberilor și să se ofere sprijin și îngrijire adecvată pentru această durată sensibilă.

Dezvoltarea psihică în perioada pubertății.

Perioada pubertății oferă experiențe în diverse împrejurări și diverse situații de viață noi și complexe, afectivitatea copilului se diversifică o dată cu diversificarea relațiilor interpersonale. În fața acestor situații de viață, spectrul afectiv al puberului oscilează între stări, de la sentimente negative, precum aversiunea sau disprețul, până la trăiri pozitive intense, de tipul atașamentului sau admirația. Aceste sentimente influențează dezvoltarea personalității și se manifestă prin comportament care reflectă relația dintre dorință, aspirație, nevoie și realitatea lumii înconjurătoare.

Totodată, trecerea de la vârsta școlară mijlocie la preadolescență înseamnă transformarea semnificativă a gândirii. În această perioadă se dezvoltă structurile logico-formale şi volumul de concepte. Drept urmare, se dezvoltă operaţiile gândirii, care începe să opereze cu informaţii din ce în ce mai abstracte şi mai complexe. Dezvoltarea cognitivă este strâns legată de dezvoltarea psihică generală şi de procesul de maturizare biologică, de activitatea şcolară diferită de cea a micii şcolarităţi [84, 144, 148].

Conform teoriei lui Jean Piaget, gândirea formală depășește simpla reproducere a realității, bazându-se pe extinderea operațiilor concrete și pe maturizarea capacității de raționament. Autorul afirmă că esența structurilor operatorii superioare rezidă în capacitate subiectului de a organiza realul prin actitate proprie sau prin reflecție, refuzând simpla imitare a mediului înconjurator [89 p.110]. Tot acest autor menționează în cadrul studiilor efectuate că există două stadii în procesul de dezvoltare a gândirii în perioada pubertătii, între 11-12 ani și între 14-15 ani, în care se evidențiază următoarele caracteristici esențiale:

1. Începutul decentrării de concret și real marchează etapa în care ,,subiectul ajunge să se degajeze de concret și să situeze realul într-un ansamblu de transformări posibile. Această schimbare cognitivă fundamentală, specifică finalului copilăriei, pregătește adolescența" [89, p.110]. Acest proces poate fi accelerat sau temporizat, în funcție de ritmul biologic de dezvoltare, dar și de mediul cultural și școlar.

2. Desfășurarea procesului decentrării are succes mai ales dacă se realizează sub formă verbală, este etapa în care gândirea se desfășoară sub formă propozițională. La această vârstă elevul

este capabil să învețe singur după manual, dar după vârsta de 11-12 ani [131].

3. Reversibilitatea deplină în gândire, respectiv copilul ,,este capabil să facă un șir de raționamente pentru a face o demonstrație la geometrie și dacă este necesar poate face drumul înapoi pentru a identifica un rezultat parțial, a controla etc." [29, p.241].

4. Se remarcă rigurozitatea raționamentului deductiv și inductiv. Spre sfârșitul perioadei se evidențiază și cel ipotetico-deductiv, dar abia în adolescență și preadolescență devine dominant.

5. Gândirea se desfășoară corect și relativ repede. Situațiile problematice care apar în viața puberului sunt depășite de cele mai multe ori cu bine, insuccesele sunt doar consecința lacunelor privind cunoștințele sau a lipsei de experiență.

6. Creșterea nivelului de abstractizare și generalizare: ,,preadolescenții reușesc să gândească relativ ușor și corect asupra trecutului îndepărtat, a viitorului îndepărtat, a posibilului și imposibilului, a realului și imaginarului și chiar a obiectivului și subiectivului" [29, p.241].

Gândirea cauzală complexă este legată de procesele cognitive și de învățare care sunt studiate în disciplinele din gimnaziu. În timp ce relații cauzale ale fenomenelor sociale pot fi mai puțin cunoscute pentru puberi, dezvoltarea capacităților lor de gândire cauzală complexă poate ajuta în înțelegerea și gestionarea situațiilor din domeniul social.

La această vârstă, copiii încep să ofere răspunsuri mai complexe și nuanțate la cerințe, capacitatea de a distinge elementele semnificative și de a corela efectele posibile cu cauzele implicate. Pe măsură ce gândirea se dezvoltă, copiii dobândesc abilități de exprimare prin simboluri și limbaj mai nuanțat. Capacitatea lor de analiză abstractă crește, iar capacitatea de a sesiza și de a aprecia ficțiunea se dezvoltă. Totodată, ei devin capabili să facă predicții valide bazate pe realitate și pe înțelegerea cauzei. Aceste aspecte ale gândirii cauzale complexe contribuie la dezvoltarea gândirii critice și analitice a tinerilor, permitându-le să examineze și să înțeleagă mai profund lumea din jurul lor, inclusiv aspectele sociale.

Prin exercitarea gândirii cauzale complexe, tinerii își dezvoltă abilitățile de rezolvare a problemelor și capacitatea de a adopta decizii optime în diverse situații sociale. În general, gândirea exercită o influență determinantă asupra proceselor cognitive și a activității de învățare. La această vârstă, conduitele inteligente se definesc prin: formularea unor răspunsuri complexe şi nuanţate, capacitatea de a diferenția semnificativ variabilele și de a raporta efectele posibile la cauzele implicate, dezvoltarea abilităților de exprimare prin simboluri, precum și creșterea capacității de analiză abstractă. Totodată, se remarcă sesizarea dimensiunii ficționale și dezvoltarea capacității de

a emite predicții valide, fundamentate pe realitate [131, pp.123-124].

Pubertatea este o etapă de tranziție semnificativă și complexă în viața unui individ, caracterizată de modificări fizice, hormonale și emoționale. Aceste modificări pot provoca anxietate și stres în rândul copiilor.

În ceea ce privește anxietatea preadolescenților, cercetările recente evidențiază faptul că subiecții cu un nivel redus al acesteia prezintă stabilitate şi maturitate emoţională, fiind caracterizați prin echilibru şi toleranţă ridicată la frustrare. Aceștia manifestă încredere în forțele proprii și în mediul social, demonstrând o capacitate optimă de adaptare la exigențele școlare și cotidiene. Într-o analiză comparativă, puberii cu un nivel moderat de anxietate tind spre un profil emotiv și instabil, marcat de nervozitate, agitație sau stări de astenie în diverse situații de viață. Manifestările și trăsăturile anterior menționate prezintă o intensitate sporită în cazul puberilor cu un nivel ridicat de anxietate [94, p. 113]. Puberii anxioți se autoevaluează ca fiind inferiori, manifestă instabilitate și intoleranță crescută la frustrare, sunt destul de rigizi la schimbările intervenite în mediul în care trăiesc [11, 54, 71, 160].

Dezvoltarea senzorio-perceptivă parcurge un traseu semnificativ. Însă, așa cum menționau autorii Verza, E. Verza, F.E. maturizarea biologică determină o reconfigurare a senzorialității prin investirea erotică a funcțiilor perceptive, acest proces fiind mult mai vizibil în sfera sensibilității tactile, auditive și vizuale [129, p.169]. Se evidențiază în ultima perioadă de timp o creștere a sensibilității fine la preadolescenți, respectiv a capacității de prelucrare a informației și de a verbaliza impresiile acumulate.

Anterior am specificat în cadrul lucrării de față, această vârstă debutează cu un nou nivel al școlarității și anume intrarea în gimnaziu. Acest ciclu al școlarității impune asimilarea unui volum mai mare de cunoștințe ceea ce presupune mărirea volumului memoriei, dar și la creșterea caracterului activ și voluntar. Consolidarea și formarea altor procedee ale memoriei permite elevului să intervină în organizarea și resistematizarea celor ce vor fi memorate.

După cum știm ciclul gimnazial se încheie cu un examen, cel de capacitate pentru a trece la nivelul următor de școlarizare, iar dorința de reușită a elevului intensifică atenția și actul de învățare. Efortul puberului de a se adapta la cerințele școlare este dependent de memoria spontană care atinge vârful procesului de dezvoltare între 11-13 ani.

Autoarea E. Bonchiș a reliefat, în studiile întreprinse privind memoria la vârstă pubertară, faptul că remarcabilă este, în acest sens, partea calitativă a memoriei, respectiv memorarea relativ

ușoară, în general a conținuturilor generale și abstracte specifice nivelului de dezvoltare a perioadei pubertății. Spre sfârșitul acestei perioade se accentuează capacitatea elevului ,,de a organiza pe criterii logice cunoștințele și astfel să sporească eficiența învățării" [18, p.155].

În asimilarea și păstrarea cunoștințelor, puberul conștientizează importanța acestora mai ales în perioada evaluărilor și simulărilor pentru examenul de capacitate. Reproducerea informațiilor este în strânsă legătură cu organizarea acestora, dar și cu sarcina pe care puberul o are de rezolvat, prin manifestarea imaginației la această vârstă. În general, la vârsta pubertății copiii au o imaginație foarte bogată, expansiunea cognitivă antrenează imaginația în activitatea școlară. Stimularea constantă din partea profesorilor dezvoltă imaginația creatoare.

În acest sens, autorul Crețu T. menționează că puberii, spre exemplu, ,,încearcă pe cont propriu să facă machete, modele, montaje electrice, funcționale sau să se autoafirme în pictură, în compoziții literare etc. Mai ales imaginația creatoare realizată în domeniul artistic îi face să alunece foarte repede spre fantezie și aceasta este caracteristică acestei vârste" [28, p.261].

O formă specială a imaginaţiei, intrinsec legată de perioada pubertară, este proiecția mentală a personalităţii în scenarii viitoare. Acest proces de anticipare este ancorat în realitate, raportându-se direct la aspirațiile privind profesia și satutul social, fiind generat de interesele, aptitudinile și sistemul de cunoștințe al adolescentului.

Dezvoltarea personalității la vârsta pubertară

Formarea conştiinţei de sine este nelipsită în perioada preadolescenţei. *Cine sunt ? Ce pot ? Ce voi fi ?* se întreabă adesea preadolescentul. Prin răspunsul găsit, el îşi descoperă unicitatea şi originalitatea propriei fiinţe. Prin conştientizarea identităţii se întăreşte încrederea, iniţiativa şi autonomia. Pe lângă conştiinţa de sine, imaginea de sine este o trebuinţă marcantă de cunoaştere a eu-lui. Predolescentul începe să-şi descopere eul pe toate planurile, fizic, spiritual, social. Conştiinţa de sine şi imaginea de sine sunt în strânsă legătură cu stima de sine, care este mai instabilă la începutul adolescenţei datorită trecerii de la un nivel şcolar la altul, de la gimnaziu la liceu, dar se stabilizează pe parcurs şi devine factor motivaţional, în primul rând pentru învăţare şi integrare şcolară. Conştiinţa morală este, de asemenea, o componentă a personalităţii, care se formează în preadolescenţă. Caracterizarea personalității individului nu este suficientă numai formarea conştiinţei morale, ci presupune şi dobândirea unei conduite morale, conduită care reprezintă obiectivarea conştiinţei în fapte şi acţiuni şi vizează deprinderile şi obişnuinţele, precum şi trăsăturile pozitive de voinţă şi caracter. În evoluţia conştiinţei morale preadolescentul adoptă

conduite morale autonome, deoarece el încearcă să-şi structureze propriul univers normativ. Toate aceste componente formează o personalitate completă care este imprimată de particularităţile individuale ale preadolescentului. Factorul principal care structurează modelul personalităţii este societatea, care susţine sau se opune aşteptărilor individuale.

M. Stoian afirmă că orice personalitate normală pretinde şi implică socializarea. Prin socializare puberul percepe influenţele mediului în raport cu modul propriu de gândire, acţiune şi îşi structurează comportamentul conform cerinţelor sociale [111, p.34]. Socializarea nu înseamnă asimilarea mecanică a normelor şi valorilor sociale, ci vizează dobândirea de către tineri a capacităţii de exerciţiu prin: exercitarea adecvată a rolurilor sociale, ghidarea după reguli şi norme specifice și participarea conştientă la scopurile şi idealurile societăţii. Acest proces presupune dobândirea unei capacităţi corecte de discernământ, necesară pentru a distinge între conduite permise şi prohibite, între mijloace legitime şi ilegitime sau între scopuri dezirabile şi indezirabile [10, p.17].

Referitor la dezvoltarea personalității în perioada pubertară, Jean Piaget afirmă că evoluţia acesteia este profund marcată de nivelul conştiinţei şi al judecăţii morale. După vârsta de 13 ani, copilul obține capacitatea de transpunere imaginativă în locul altei persoane (empatia cognitivă). Conform autorilor Piaget și Inhelder [89, p.117], între 13 şi 15 ani se produce interiorizarea regulilor sociale şi a responsabilităţii, moment în care morala proprie devine o sursă de satisfacție și de respect de sine. Acest proces complex de maturizare fizică şi psihică favorizează, spre finalul perioadei, cristalizarea unor comportamente stabile.

În concluzie, personalitatea conferă, individului în general şi preadolescentului în special, stabilitate, capacitate de apreciere şi orientare în câmpul socio-uman. Personalitatea este unică şi originală, fiecare om are un mod propriu de gândire şi de simţire. Ea este generatoare de valori materiale şi spirituale, ajută preadolescentul să-şi găsească propria identitate.

Dezvoltarea aptitudinilor sociale în perioada pubertății

Interacțiunile sociale din cadrul relațiilor cu prietenii și colegii joacă un rol crucial în dezvoltarea copiilor. Prin aceste interacțiuni, ei construiesc două tipuri de înțelegere a lumii: lumea reală și lumea imaginară. De asemenea, ei învață două seturi de reguli care le ghidează comportamentul: regulile sociale și regulile proprii. Atitudinile sociale, cum ar fi colaborarea, considerația față de celalți și ajutorul oferit semenilor, sunt învățate prin acțiunii și experiențe practice. Participarea în situații reale oferă oportunități de rezolvare a conflictelor prin dialog și discuție, fapt ce contribuie la dobândirea abilităților sociale.

Preadolescenții au tendința de a-și demonstra și exersa abilitățile sociale în timpul liber și în activitățile școlare. Înotul poate oferi un mediu propice pentru socializare și dezvoltarea aptitudinilor sociale. În timpul practicării înotului, copiii interacționează cu alți egali, coordonează acțiunile și învață să respecte regulile și să colaboreze într-un mediu precis structurat și organizat. Prin intermediul activităților de înot, copiii pot deprinde lucrul în echipă, pot să emită și să exprime opinii, să rezolve conflicte, să-și formeze abilitățile de comunicare.

Aceste aspecte contribuie la dezvoltarea aptitudinilor sociale și la înțelegerea modului în care relațiile interpersonale și colaborarea pot influența succesul într-un context social.

Consecințe ale dezvoltării fizice și psihice în planul dezvoltării social

Dezvoltarea fizică are consecințe asupra dezvoltării sociale și personale. De exemplu, la băieți maturizarea precoce este un avantaj deoarece acum, ei capătă încrederea în sine, își formează o imagine pozitivă comparativ cu cei la care maturizarea este târzie. Aceștia din urmă prezintă dificultăți de adaptare socială și au o stimă de sine mai scăzută.

Referitor la efectele maturizării la fete, specialiștii au păreri potrivit cărora maturizarea timpurie poate fi un dezavantaj, deoarece preocupările sunt altele decât cele ale grupului de egali, aspect care poate fi un dezavantaj în sensul că aceste preadolescente pot fi marginalizate [69, p.101]. La polul opus, maturizarea timpurie a fetelor în perioada pubertății poate deveni un avantaj deoarece se pot adpata mai bine din punct de vedre social.

Ceea ce trebuie să reținem din cele evidențiate mai sus este că gradul de maturizare afectează în mod cert dezvoltarea socială și personală a copilului. De altfel, în paralel cu maturizarea, se produc şi anumite dezechilibre psihice şi sociale. Psihic pentru că instinctele care până acum erau în perioadă latentă, devin active, și apare astfel dorinţa afirmării de sine şi de identificare a *eu-lui* cu modele de comportament, se dezvoltă spiritul critic şi autocritic; sociale pentru că neadaptarea la normele şi regulile societăţii au efecte nocive asupra puberului în primul rând, apoi asupra familiei şi comunităţii. Pe lângă aceste aspecte se constată, din nefericire şi o întârziere în maturitatea intelectuală morală [43, 61].

La vârsta pubertății, copilul dorește să facă parte dintr-un grup, considerând că în cadrul colectivului se poate evidenția mult mai eficient. Totuși, pe fondul unei maturizări intelectual-morale aflate încă în proces de consolidare, acesta tinde să se opună normelor impuse de adulți. Grupul își generează propriile coduri, ritualuri și spații de întâlnire, proces prin care se cristalizează spiritul de camaraderie. Dacă obiectivele fundamentale ale grupului intră în antagonism cu normele

morale și sociale, aceasta poate exercita influenţe negative asupra dezvoltări copilului. Frecvent, în cadru micro-grupurilor informale, se manifestă o înclinație accentuată către aventură și explorare (alimentată de curiozitatea specifică acestei vârstei), ce se traduce prin investigarea unor situații neconvenționale sau riscante (clădiri dezafectate, zone izolate).

1.3. Forme și agenți ai socializării

În procesul de socializare și formare a aptitudinilor sociale, distingem *două mari etape* și anume: *socializarea primară* și *socializarea secundară*, la care își aduc aportul o serie de agenți ai socializării prezentați în figura de mai jos.

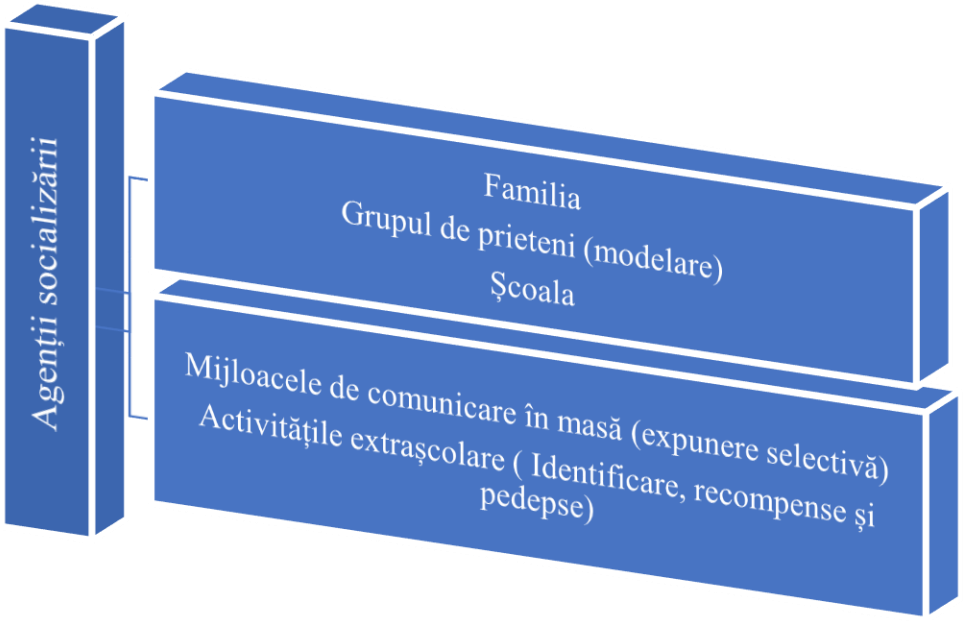


Fig. 1.1. Agenții socializări copiilor
(Sursa: Giddens, A. 2010) [52, p.209].

Caracteristicile de bază ale socializării include următoarele:

1. Socializarea este un proces care începe la naștere și se continuă pe toată durata vieții unei persoane. Este un proces în evoluție, în care indivizii se adaptează și se integrează în societate pe măsură ce crește și se dezvoltă.

2. Socializarea implică interacțiunea cu alți oameni și cu mediul înconjurător. Prin interacțiunea

socială, indivizii deprind norme, valori, comportamente și roluri sociale specifice.

3. Prin socializare, indivizii învață și internalizează cultura și valorile societăților în care trăiesc. Ei învață despre obiceiuri, tradiții, limbaj, norme sociale, reguli de comportament și alte aspecte specifice unei culturi sau comunități.

4. Socializarea implică învățarea de către indivizi a modului de comportare în societate, își formează abilități sociale prin observație, imitație și modelare a altor persoane din mediul lor social. Copiii învață prin interacțiunea cu părinții, membrii familiei, profesori, prieteni, alte persoane din jurul lor.

5. Socializarea joacă un rol important în formarea identității și a sinelui social al unei persoane.

Socializarea primară, are loc în copilărie. Ea deține un rol decisiv în formarea individului. În această etapă, copilul nu percepe realitatea transmisă de figurile de autoritate ca pe o simplă opțiune, ci o asimilează ca fiind singura formă de existență validă, imposibil de contestat, definindu-și întreg universul social prin prisma acestor repere [67, p. 200]. La vârstă pubertară, socializarea primară, care se realizează în mediul familial, este decisivă pentru structurarea personalităţii copilului, oferind matricea în interiorul căreia se vor structura cele mai importante trăsături morale şi caracteriale, ce îl vor marca decisiv pentru întreaga viaţă.

Acest aspect este menționat și de autoarea Stănciulescu E. [108, p.90], care evidențiază în lucrările sale că, familia este primul agent al socializării copilului și mediul în care primeşte primele norme și reguli de conduită, pe care le va aplica imediat sau *„în secvenţe biografice ulterioare, pentru viaţa cotidiană, programe care permit identificarea sau diferenţierea sa în raport cu alte persoane''*

Opinia autorilor Tănăsescu A., Vlas A. [119, p.90], subliniază importanța modelului familial în socializarea copilului și în formarea conduitei morale. Ei evidențiază faptul că familia are un rol fundamental în dezvoltarea copilului, influențând respectarea normelor și valorilor morale și sociale. Conform acestui punct de vedere, familia este mediul în care copilul crește și își desăvârșește conduita morală. Prin interacțiunea cu membrii familiei, copilul învață să iubească, să creeze, să se sacrifice și să construiască bazele caracterului său.,

Autorii subliniază că experiențele și relațiile din cadrul familiei au un impact semnificativ asupra dezvoltării copilului [12, 13, 28, 152]. Astfel, ei susțin că familia joacă un rol determinant în formarea personalității copilului, având potențialul de a contribui la dezvoltarea unei personalități puternice și valoroase, sau dimpotrivă, de a influența negativ dezvoltarea sa, determinând comportamentul antisocial sau neadecvat.

Socializarea secundară se referă la procesul de socializare care are loc în grupuri și colectivități, în afara familiei. În acest stadiu, individul interacționează cu diverse grupuri sociale și se implică în relații și activități specifice acestor grupuri. Un grup este format dintr-un număr variabil de membri și poate fi constituit în diverse contexte cum ar fi grupul de joacă în copilărie, grupul de colegi de clasă, grupul de prieteni din cartier sau alte tipuri de grupuri sociale. Aceste grupuri oferă indivizilor oportunități de dezvoltare a abilităților sociale, de a învăța norme, de valori și comportamente specifice și de a se identifica cu anumite identități de grup.

O caracteristică importantă a socializării secundare este faptul că indivizii se grupează și se regrupează în funcție de diverse criterii, cum ar fi vârsta, interesele comune, problemele cu care se confruntă sau activitățile pe care le desfășoară. Aceste grupuri sociale oferă un cadru în care indivizi pot interacționa, învăța unii de la alții, formează legături sociale și dezvoltă identități sociale specifice. Prin intermediul socializării secundare în grupuri și colectivități, indivizii își consolidează caracteristicile, învățând cum să se comporte, să colaboreze, să negocieze să se adapteze la normele și valorile grupului sau comunității respective.

Iluţ Petru [59, p.135] evidențiază importanța grupurilor umane în socializare, considerând că acestea reprezintă ,,o realitate inevitabilă pentru individ şi societate. În afara grupurilor, individul nu poate trăi decât temporar şi nu poate ajunge fiinţă umană propriu-zisă.”

Această afirmație subliniază rolul esențial al grupurilor în formarea și dezvoltarea individului. Grupurile umane oferă contextul social în care indivizii interacționează, învață și se dezvoltă. Ele oferă oportunități de socializare, învățare a normelor sociale, dezvoltarea relațiilor interpersonale și formarea identității sociale. Prin participarea activă în grupuri, indivizii își dezvoltă abilitățile sociale, empatia, înțelegerea și cooperarea. De asemenea, grupurile oferă un cadru în care indivizi își pot securiza și dezvolta sentimentul de apartenență și identitate socială.

Școala, ca agent de socializare în acest proces are un rol incontestabil. Diferența esențială dintre capacitatea școlii de mediator social și al familiei este caracterul ei instituționalizat, oficial. În școală copilul dobândește abilitățile de a se integra și de a coexista cu ceilalți.

Din acest punct de vedere, sarcina de bază a școlii nu este doar oferirea de informații și cunoștințe, ci pregătirea pentru viața socială. Experiența socializării în școală îi obligă pe copii să facă față unor situații unice, imposibil de întâlnit în viața de familie.

Un alt agent în socializarea secundară a copilului de vârstă pubertară este grupul sportiv. Sportul printre care și înotul, oferă numerose posibilități de cunoaștere și comunicare între copiii de

aceiași vârstă. Aceștia vin în contact cu valorile umane ale altora, le integrează în universul lor le asimilează și le trăiește ca pe propriile valori.

În domeniul sportului, socializarea poate fi analizată la nivelul relațiilor, a conduitei (conduita personală, sentimentală, intelectuală), la nivelul grupurilor sportive, a rolului de membru sau lider de grup, identitatea, statutul social, compararea socială etc. [72, 81, 88, 91, 173]. Grupul din care face parte puberul, sau echipa de înot, este un factor de socializare care contribuie la modelarea personalității copilului, mai ales în perioada pubertară.

Conform autorilor Gavriluță, C., Gavriluță, N., *socializarea continuă* reprezintă un proces extins pe parcursul întregii vieți depășind etapele clasice de formare. Flexibilitatea registrelor sociale în care evoluăm demonstrează că adaptarea este un proces permanent și interactiv, care ne solicită recalibrarea constantă a comportamentelor în funcție de noile contexte de viață.

Există, așadar, o negociere permanentă între individ și mediu, proces al cărei finalitate este socializarea" [50, p.82]. Literatura de specialitate abundă de informații conform cărora sportul (în special jocurile sportive sau cele în care există o interacțiune cu mingea/ obiect sau coechiperi) este important în procesul de socializare la vârsta pubertară.

Epuran M. [38, p. 5] analizează acest fenomen prin prisma a două dimensiuni complementare: socializare în sport şi socializare prin sport.

Socializarea în sport se referă la interacțiunile și relațiile sociale care apar în cadrul mediului sportiv, cum ar fi antrenamentele, competițiile și evenimentele sportive. Aceasta implică relațiile dintre sportivi, antrenori, oficiali și alte persoane implicate în domeniul sportiv. În acest context, socializarea în sport poate include formarea de prietenii, colaborarea în echipă, comunicarea eficientă și dezvoltarea abilităților sociale prin participarea activității sportive. În ceea ce priveşte socializare în sport, autorul afirmă că, integrarea presupune alinierea individului la sistemul de atitudini și cerințe ale colectivului, apartenența la grup devenind principalul factor de motivare pentru însușirea regulilor de conduită sportivă [38, p. 5].

Pe de altă parte, socializarea prin sport se referă la utilizarea sportului ca un instrument sau mediu pentru a facilita interacțiunile sociale și dezvoltarea relațiilor sociale în context sportiv. Acest concept implică organizarea activității sportive cu scopul explicit de a permite oamenilor să se întâlnească, să interacționeze și să se cunoască. De exemplu, evenimente sportive caritabile, competiții interculturale sau programe de recreare sportivă pot fi considerate forme de socializare prin sport.

În ambele cazuri, sportul joacă un rol important în facilitarea interacțiunilor sociale și în dezvoltarea relațiilor umane. Fie că este vorba de implicare într-o echipă sau club sportiv pentru a dezvolta relații pe termen lung sau de participare la evenimente sportive pentru a întâlni oameni noi și a stabili legaturi sociale, sportul poate fi un instrument puternic în promovarea socializării și a construirii comunităților.

Referitor la socializarea în sport, cercetările în domeniu [26, 37, 51, 126, 133, 171,] au evdențiat două etape de socializare, după cum urmează: *socializarea sportivă primară*, care se realizează în etapa copilăriei timpurii, perioadă în care copilul interacționează cu mediul preșcolar și școlar și începe să-și dezvolte interesul pentru o anumită ramură sportivă; *socializarea sportivă secundară* etapă în care intervin instituțiile de socializare precum școala sau organizațiile sportive, în care antrenorul, profesorii, grupul de egali sunt agenți ai socializării; *socializarea sportivă continuă* ce se asociaează cu noul stil de viață care promovează sănătatea prin sport.

În context sportiv, sunt menționați de o serie de autori [5, 50, 57, 74] și alți agenți ai socializării: antrenorul, profesorul, educatorul, terapeutul, organizațiile sportive.

În domeniul înotului, antrenorul este un agent de socializare important pentru copil. Este și mai important să existe o potrivire de caracter între antrenor și sportiv, dar și o potrivire afectivă. Antrenorul este model pentru copil având o contribuție remarcabilă „în procesul de formare în și prin sport” [50, p.78].

1.4. Provocări ale socializării și dezvoltării sociale în perioada pubertății

Trăim într-o eră a tehnologizării, iar socializarea joacă un rol extrem de important. Frecvent, dezvoltarea mijloacelor de comunicare este confundată cu progresul comunicării interumane. În fața acestui fenomen, putem observa că astăzi avem nevoie de ghidare în relațiile noastre cu celilalți, deoarece comunicarea spontană a fost înlocuită de o nevoie cresând de a transmite informații într-un foarte scurt, respectiv de comunicarea virtuală.

Dimensiunea verticală a comunicării, care implică aspecte precum interacțiunea și relațiile personale, par să fi fost înlocuită de axa orizontală, în care se pune accentul pe transmiterea rapidă a informațiilor. Această schimbare de paradigmă comunicativă ne conduce către nevoia de dezvoltare și utilizări eficiente mijloacele moderne de comunicare, precum și de a dezvolta abilități și relaționale pentru a ne adapta la această nouă dinamică.

Apoi, evidențiem și aspectul conform căruia, la vârste foarte fragede, obezitatea este în

creștere datorită sedentarismului. Studii și cercetări în domeniu au demonstrat că „se relevă o tendință de schimbare în dinamica tabloului de dezvoltare fizică armonică a copiilor şi adolescenţilor din colectivităţile şcolare în sensul scăderii procentului de armonici de la 75% în 2002 la 70% în 2016. Datele oferite de sociologi pe perioada anilor 2002-2016, ne arată că ponderea copiilor şi adolescenţilor cu dizarmonie prin plus de greutate este din ce în ce mai mare" [141, p.19]. Excesul ponderal, indiferent de grad, este un factor de risc major atât pentru sănătate cât și în plan social, ca factor de asigurare a unei stări emoționale „de bine" corelată cu stima de sine, implicare socială, stabilire de relații pozitive cu cei din jur, exprimarea unui comportament pro-social.

În ceea ce privește modificarea comportamentului în perioada preadolescenței, în literatura de specialitate se subliniază fapul că atât conduita generală, cât și manifestările specifice maturizării sexuale sunt marcate de anxietate și tensiune interioară [129, p.169]. Se remarcă o distanțare fizică, între fete și băieți, evidentă prin lipsa de atenție pentru fete din partea băieților, ceea ce duce la dezamăgiri pentru sexul feminin. Apoi, trebuie menționat că față de același sex și fetele și băieții manifestă simpatie, prietenie și afecțiune.

În legătură cu imaginea corporală, tot mai mulți specialiști în psihologie atrag atenția asupra faptului că situațiile stresante sunt tot mai des întâlnite în viața preadolescenților, situații datorate în special interacțiunilor din mediul digital, în detrimentul celor directe cu cei de aceeași vârstă. Autorul Stănciulescu E. [109, p.64] sublinia în acest sens că „realitatea virtuală este o copie palidă a realității concrete. Dar, nativii digitali nu-și pot imagina cum ar fi viața fără navigarea pe internet, fără comunicarea de pe Facebook, Instagram, chat-uri, forumuri, bloguri sau fără posibilitatea de a avea la îndemâna oricui, oriunde, ori de câte ori au nevoie de informații sau servicii, e-book-uri, e-learning".

Referitor la aspectele menționate anterior, nu putem nega faptul că de la o generație la alta apar diverse schimbări în dezvoltarea umană. Actual, tânăra generație are la îndemână o multitudine de mijloace de comunicare online, ceea ce este și bun și rău; bun pentru că se poate comunica ușor, copiii pot obține o multitudine de informații cu ajutorul tehnologiei, rău pentru că de cele mai multe ori, preadolescenții folosesc în exces rețelele de socializare, utilizarea calculatorului având efecte nocive asupra dezvoltării copilului.

Unul dintre efectele lumii virtuale este formarea propriei identități corporale. „Modelele intens promovate pe Facebook sau sit-uri de socializare, precum și inevitabilul fenomen de comparare socială îi vor afecta pe cei cu o imagine de sine erodată din sentimentul de neîncredere, accentuând

tendința de autovalorizare" afirmație aparținând lui Stănciulescu E., 2015 [109, p.64].

Pe fondul acestor aspecte pot apărea o serie de probleme emoționale, în special emoții negative care vor avea efecte asupra învățării. În plus, o imagine distorsionată asupra imaginii de sine duce la o scădere asupra stării de bine psihice și la afectarea sănătății, de exemplu, fetele care sunt mai corpolente se pot înfometa prin intermediul dietelor excesive.

Furnham, et. all., 2009, specialiști în domeniul psihologiei, afirmă că „insatisfacția privind imaginea de sine poate duce la stări depresive sau deprecierea stimei de sine" [163, p. 590-591]. Puberul învață să observe, este atent la tot ceea ce îl înconjoară stimulând astfel dezvoltarea intelectuală care se află în stadiul logico-formală. Spiritul critic al copilul se perfecționează, acesta începând să diferențieze valorile de nonvalori, manifestând anumite atitudini de ignoranță și de incompetență. Spiritul competiţional generează apariția comportamentelor şi stărilor emoţionale legate de trăirea succesului sau a insuccesului. Apar, în acest fel, sentimente de admiraţie, invidie, suspiciune, teamă şi frustrare.

Pubertatea este considerată ca fiind perioada în care se manifestă fenomene de revoltă, puberul având un caracter nonconformist. Faţă de normele sociale acesta poate avea o identificare negativă sau pozitivă şi acest lucru poate crea senzaţia unei instabilităţi a personalităţii sale.

Fixarea nivelului de aspiraţie a capacităţii de separare de părinţi şi de alţii sunt *factori decisivi* în procesul de identificare, opinie a unor cercetători [5, 57]. De exemplu, refuză să se conformeze regulilor altădată acceptate, îşi manifestă opoziţiamai mult sau mai puţin făţiş, creează adulţilor impresia de nesiguranţă, labilitate şi izbucniri explozive etc.

Ca atare, familia are un rol hotărâtor în formarea personalităţii de bază, acţionând ca vector principal al educaţiei morale. Funcţionarea echilibrată a relaţiilor de autoritate intrafamilială constitue premisa însușirii normelor etice, a dezvoltării cognitive și a maturizării contextului imaginativ (stimulat prin jocuri) şi configurarea unui climat de comunicre afectivă (sensibilitatea).

Schimbările biologice pe care le aduce pubertatea sunt fundamentale pentru viața de adult de mai târziu. Ritmul schimbărilor sociale provoacă adesea derută, adolescența fiind o perioadă de tranziție între copilărie și maturitate. O vârstă a întrebărilor, la care încearcă să răspundă părinții, profesorii, colegii, prietenii din anturajul adolescentului. Întrebările, mai ales cu privire la viața sexuală, la prietenii și dragoste, provoacă neliniște, factorii implicați în educație negăsind întotdeauna mijloacele cele mai adecvate pentru prezentarea acestor probleme.

Mai mult, în numeroase situații specifice primei etape a pubertății, se obsrvă persistența

jocurilor de performanță, cadru în care sunt integrate ,,aspecte ale competiției, ale cooperării și valorificării posibilităților individuale sau de grup" [128, p.101]. Adaptarea la acest stadiu necesită mult tact din partea educatorilor, dar și sinceritate și încredere în adulți din partea copiilor.

În majoritatea cazurilor alegerea și direcționarea copilului către înot aparține părinților. De multe ori „din dorința de a-i îndepărta din grupul de prieteni considerat invariabil ca nociv sau distructiv, copii sunt ridiculizaţi, criticaţi, culpabilizaţi, pedepsiţi în loc să se adopte faţă de ei atitudini adecvate care să le ofere încredere şi credit, orientare către anumite modele., responsabilizare atitudinală personală, învăţându-i după părerea şi experienţa lor de adulţi, ce este bine sau rău, corect sau greşit, cinstit sau imoral.

Conform argumentației lui Ștefan I. [115, p.71]. intervențiile pedagogice lipsite de empatie la vârsta pubertară pot declanșa mecanisme de autoapărare agresivă. Autorul avertizează că o gestionare brutală a acestor episoade nu face decât să consolideze conduitele negative, riscând să degenereze în comportamente deviante.

Este adevărat că perioada pubertății poate fi dificilă și plină de provocări atât pentru părinți, cât și pentru preadolescenți. Este important ca și părinții să înțeleagă nevoile și dorințele copiilor lor în această etapă crucială a dezvoltării lor. Pierderea conexiunii cu părinții poate fi într-adevăr un pericol pentru puberi. Pe măsură ce ei dezvoltă independența și căuta să se integreze în grupurile de vârstă lor, pot apărea tensiuni și conflicte în relația cu părinții. Este important ca părinții să rămână deschiși la comunicare și să ofere sprijin emoțional copiilor lor. Construirea și menținerea unei relații puternice și sănătoase cu preadolescenții pot ajuta la reducerea riscului de pierdere a conexiunii. De asemenea, este important ca părinții să renunțe la puterea și controlul excesiv și să încerce să se conecteze cu adolescenții prin înțelegere și susținere. Copiii tind să se dezvolte într-un ritm accelerat, vor să exploreze lumea și să experimenteze lucruri noi. Părinții pot fi un sprijin valoros și o sursă de ghidare în timp ce copiii vor avea parte de explorări limitate, însă este important să permită și spațiu pentru independență și autonomie.

Este esențial ca preadolescenții să perceapă prezența constantă a părinților și să se poată baza pe suportul parental în momentele de dificultate. Părinții pot promova deschiderea și comunicarea prin ascultare activă, empatie și acceptare necondiționată. Crearea unui climat de siguranță afectivă este primordial pentru ca elevii să se simtă confortabil în exprimarea propriilor gânduri, sentimente și preocupări.

Acest proces de adaptare reprezintă o provocare, întrucât necesită din partea părintelui o

disponibilitate crescută în a acorda copilului o autonomie extinsă. Pentru consolidarea unei relații de succes cu această etapă de maturizare a puberului, este imperativă menținerea unor limite riguroase privind modalitățile acceptabile de interacțiune și de exprimare emoțională. Această autonomie include și validarea timpului liber petrecut în compania grupului de egali, participarea la activități recerative adecvatefiind esențială pentru procesul de relaționare și maturizare socială.

Complexitatea fenomenului de socializare este raportabil și, la dorinţa de unicitate şi originalitate a preadolescentului, împreună cu toate fenomenele psihice şi fizice care au loc în perioada pubertăţii, grupate sub denumirea de *criza preadolescentină.*

În societatea modernă această criză se resimte mai acut decât în celelalte societăţi, datorită identităţii specifice a preadolescentului modern, identitate diferită de a preadolescentului din generaţiile trecute şi a faptului că în mediul modern se întâlnesc forme de viaţă incitante, cu o structură aparte faţă de societăţile şi epocile trecute.

În opinia specialiștilor Șchiopu U., și Verza, E., criza de originalitate reprezintă ,,cea mai complexă etapă din viaţa omului modern". Aceasta este declanșată de procesul amplu de transformare a copilului în adult, ce refigurează radical starea bilogică de fond, statutul de vârstă, cel civil și social. Autorii subliniază că această perioadaă redefinesc așteptările societății față de individ, dar și noile exigențe interne legate de antrenarea funcţională a identităţii sexuale [117, p.75]. Fiind o etapă critică de dezvoltare, legată de condiţia umană, în cadrul căreia se formează şi se consolidează o nouă personalitate, criza de originalitate este unică, specifică fiecărui copil, diferită în intensitate şi conţinut. Vârsta medie la care apare această criză este între 12-14 ani la fete şi 14-16 ani la băieţi. Dacă apar nai târziu, între 16-18 ani crizele de indentitate pot fi mai violente, dificil de gestiona şi lăsând amprente profunde asupra caracterului individului. Un eveniment întâmplător, o emotivitate nativă accentuată, sau succesiunea unor şocuri afective, pot transforma radical un comportament echilibrat într-un rebel, într-un interval de timp extrem de scurt. Crizele vor continua şi se vor succeda până în jurul vârstei de 20 de ani, iar fiecare dintre ele sunt considerate etape spre maturitate.

În studiile realizate în domeniul dezvoltării copilului, Jean Rousselet deosebeşte mai multe perioade ale crizei de originalitate [102, pp.132-133]:

1. perioada revoltei a cărei primă manifestare este refuzul subordonării. Dacă anterior copilul se răzvrătea clandestin, în timpul crizei de originalitate opoziția devine ostentativă. Subiectivismul puberului tinde să devolarizeze autoritatea educatorilor și a părinților, acesta revoltându-se tot mai

fregvent împotriva regulilor impuse, dispreţuieşte materiile care nu-i plac, iar profesorii sunt percepuți, în mod subiectiv, drept ignoranţi sau tirani. De asemenea percepțiile sale oscilează între ignorarea normelor și contestarea fățișă a sistemului de valori al adulților. Această opoziție sistematică nu constituie o negare a valorilor morale în sine ci reprezintă un act de emancipare față de tiparele comportamentale impuse.

2. perioada scandalului este caracterizată de tensiuni şi conflicte. Preadolescentul se află în derivă şi pentru a-şi realiza aspiraţiile, pentru a se face remarcat, intră în conflicte şi controverse, oscilează între aderarea comportamentelor şi valorile familiei a modului de viață adult, fiind un mecanism sau adoptarea comportamentelor şi valorilor grupului de apartenenţă. Deseori găseşte prilejul de a se contrazice cu cineva, înjură, foloseşte expresii jignitoare, exagerează cu exhibiţionismul social.

Autorii Șchiopu U. și Verza E. menționează în cadrul studiilor efectuate faptul că ,,implicaţia crizei de originalitate în combinaţie cu agresivitatea crescută, cerinţa interioară de nonconformims plus confuzia valorilor morale, lipsa de cultură, adeseori starea de opoziţie faţă de universul adulţilor, setea de aventură şi afirmare, toate contribuie desigur la căderea în capcanele delincvenţei" [117, p.85]. Gustul pentru scandal scade când personalitatea a devenit atât de puternică pentru ca preadolescentul să se poată afirma.

3. perioada examenului de conştiinţă mai este numită şi perioada meditativă a crizei. Înzestrat cu o personalitate nouă, îmbogăţită de cunoştinţe şcolare şi sociale, preadolescentul înţelege că trebuie să-şi cunoască toate mecanismele ascunse. De aceea, el se închide în sine, îşi analizează fiecare gest, fiecare mişcare. Copilul încearcă să se descopere pe sine, îşi dă seama cine este, ce scopuri şi ce idealuri are. Criza meditativă este vitală pentru dezvoltarea emoțională, iar tendința de izolare asociată preadolescenței este un fnomen trecător, care dispare la meturitate [86, p.134].

4. *perioada de exaltare* şi de afirmare este perioada în care preadolescentul dă dovadă de maturizare a personalităţii, este gata să-i înfrunte pe adulţi, îşi susţine cu ardoare punctele de vedere proprii, începe să dea dovadă de seriozitate. Înzestrat cu o nouă experienţă despre viaţă şi despre lume, preadolescentul evaluează în alt mod oameni, valorile, normele şi regulile sociale faţă de perioada copilăriei. El vrea să se afirme, iar viaţa cotidiană este un prilej de manifestare şi afirmare a noii personalităţi. Sfârşitul crizei de originalitate începe atunci când puberul îşi dă seama că el s-a schimbat, judecata şi comportarea lui este alta. Învăţând să se aprecieze în funcţie de ceea ce fost şi de ceea ce ar dori el să fie, suportă acum criticile cu raţiunea şi nu cu inima pentru că este gata să

ducă o viaţă de adult. Criza de originalitate poate fi folositoare maturizării individului numai în condiţiile în care părinţii sau educatorii nu reacţionează brutal în această perioada, ci dau dovadă de răbdare, înţelepciune, control discret.

Potrivit autorului Barus-Michel criza de dezvoltare poate fi dăunătoare atunci când „individul este lipsit de mecanisme defensive" [11, p.13]. În astfel de cazuri crizele pot degenera în forme patologice lipsite de o rezolvare care să permită o schimbare echilibrată a personalității. Subiectul îşi pierde capacitatea de adaptare la transformările proprii şi la dinamica lumii exterioare, putând ajunge, în situații extreme, la o incapacitate de supravieţuire psihosocială.

Din păcate, în ultimii ani se constată o creștere considerabilă a comportamentelor agresive în rândul copiilor, fenomen care afectează profund securitatea psihologică a individului, adaptarea și integrarea sa socială. Această tendință periclitează, în ultimă instanță, starea de bine și succesul personal al preadolescentului.

Securitatea psihologică a preadolescenților este condiționată de starea de bine, element definitoriu al evoluției și maturizării individuale. Această dimensiune a bunăstării spirituale stimulează adoptarea unui comportament creativ și participativ, înlesnind implicarea activă în plan personal și social. La vârsta pubertății, procesul de cunoaștere a mediului înconjurător se intensifică, iar majoritatea aptitudinilor sociale nu sunt dombândite prin instruire directă, ci se dezvoltă organic, prin intermediul interacțiunii constante cu semenii.

1.5. Înotul - factor de socializare și integrare socială

Recunoscut pentru valențele sale formative, înotul este un sport complex care solicită un spectru larg de capacități mortice, de la viteză și coordonare la rezistență fizică. Accesibilitatea sa remarcabilă - fiind practicat de la cele mai fragede vârste și până la nivelul marii performanțe olimpice - îl integrează organic în sistemul de învățământ preșcolar și școlar. Mai mult, natura sa non-traumatică îl consacră ca mijloc ideal de recuperare medicală și relaxare, oferind sportivilor din alte ramuri suportul necesar pentru dezvoltarea funcțională și refacerea organismului Prin diversitatea formelor sale de practicare (polo, înot sincron sărituri), natația reprezintă un mijloc esențial în dezvoltarea copiilor, fiind recunoscută ca o metodă de socializare cu un impact major în societatea modernă.

În diverse studii identificăm două sensuri ale socializării în activitățile sportive: individual și colectiv. Socializarea individuală are loc atunci când tânărul interiorizează atitudinile, valorile,

conceptele și modelele comportamentale caracteristice grupului sau comunității sportive, proces esențial pentru adaptarea și integrarea sa. În sens colectiv individul influenţează grupul, dar și membrii grupului care exercită anumite influențe asupra individului. Mai mult, apartenența la grupul sportiv facilitează dobândirea unui statut preferențial definit prin prestigiu și acceptare socială.

La nivel de grup socializarea este amplificată prin participarea unui număr mai mare de indivizi la activittea sportivă, ceea ce contribuie la dezvoltarea relațiilor de grup și, indirect la consolidarea sportului.

M. Epuran [39, p.277] consideră că, factorii care facilitează fenomenul de creștere a gradului de socializare și relaționare între membrii unui grup se împart în două mari categorii:

a. factori care asigură atingerea obiectivelor (competitivitate, disciplină sportivă, rigiditatea rolurilor, relații utilitare, comunicare formală și decizii pe verticală, ierarhie și autoritate)

b. factori care mențin coeziunea grupului (respectiv colaborare, comunicare și participare spontană, relații afective, decizii în grup, democrație).

În cazul sporturilor aciclice (jocurile sportive) care implică mișcări și acțiuni mai variate socializarea poate avea unele particularități suplimentare ce necesită o anumită structură a grupului, existența unor obiective comune de antrenament sau competiție, o bună comunicare și colaborare în rezolvarea strategei de joc, existența „spectacolului sportiv” oferit de suporteri și fanii echipei care influențează relaționarea cu aceștia [65].

Multiple sunt exemplele concrete oferite de ramurile sportive precum fotbal, baschet sau volei (sporturile de echipă), unde socializarea contribuie din plin la educarea abilităților și dezvoltarea aptitudinilor sociale ale copiilor de vârstă pubertară.

Unele studii arată că sportul în echipă favorizează integrarea socială, individul se integrează mai bine în viața socială și face față provocărilor sociale.

După autorul Mureșan A. 2005, [70, p.67], sportul de echipă favorizează integrarea socială, iar tânărul se integrează mai bine în viața socială și face față provocărilor sociale, își dezvoltă abilitățile necesare, colaborează cu colegii de echipă, negociază și rezolvă conflicte, comunică și cooperează eficient în rezolvarea sarcinilor. Copiii învață să interacționeze cu colegii, dar și cu antrenorii de echipă, cu arbitrii sau spectatori.

Autorul Turcu F., 2000 [124, p. 121] consideră că sportul în general și sporturile de echipă în special favorizează integrarea în grup, dezvoltă abilități de comunicare și cooperare. Este evident că, în timpul competițiilor sportive se leagă prietenii, se manifestă spiritul de adversitate ce conduce la

strânse legături între școli sau cluburi sportive care doresc dezvoltarea competițiilor și participarea la cât mai multe concursuri. Participarea la sporturile de echipă poate fi un extraordinar mijloc de interacțiune între copii.

În diverse studii este demonstrat procesul invers de transferare a agenților socializării de la individ la grup [55, 56, 114]. Mai mult de cât în înot, acest transfer este observabil în sporturile de echipă: baschet, fotbal, handbal, hochei, ruybi, volei. În acest sens atitudinile, deprinderile și regulile asimilate individual se pot transfera și adapta la cerințele grupului/ echipei, dar și, la rândul lor membrii grupului pot exercita anumite influențe asupra individului. În plus, în grupul sportiv individul accede la o poziţie socială care îi conferă prestigiu şi grad ridicat de acceptabilitate.

Prin înot, socializarea are un impact însemnat atât asupra individului, cât și asupra grupului. Practicarea înotului devine astfel un cadru în care atitudinile, valorile, abilitățile și regulile însușite prin sport sunt transferabile în domeniul mai larg al atitudinilor sociale.

Am evidențiat în subcapitolul anterior faptul că socializarea se realizează prin intermediul activităților sociale. Înotul, prin complexitatea procedeelor tehnice și tactice, se constituie într-un veritabil mijloc de socializare și integrare, fundamentat pe o serie de particularități specifice. În literatura de specialitate [22, 26, 44, 74], sunt identificate următoarele caracteristici definitorii ale acestui sport în plan social:

a. favorizează interacţiunea dintre indivizi aceasta reprezentând condiţia primordială a socializării. Modalitatea de organizare a interacţiunilor în cadrul antrenamentelor de natație determină diferite paliere de manifestare a acesteia, fenomen vizibil cu precădere în cazul concursurilor.

b. conţinutul antrenamentului şi diversitatea formelor de organizare configurează un cadru interactiv de emulație, în care competiția devine un motor al socializării.

c. mediul competitiv al natației impune procese de evaluare comparativă, prin care sportivul își clarifică percepția asupra propriilor capacități și limite în raport cu grupul de referință. Această dinamică evaluativă reprezintă un pilon fundamental în structura identității și a stimei de sine a preadolescentului.

d. în cadrul orelor de antrenamente procesul de socializare este susținut de promovarea unor valori şi modele sportive, care facilitează asimilarea unor conduite interpersonale validate în sport și, ulterior pe deplin transferabile în plan social (vizând dimensiunile biologice, morale, estetice și civice).

e. comportamentul motric este intrinsec socializat, întrucât favorizează apariţia fenomenelor de facilitare socială, de interacțiune și sprijin reciproc.

Cercetările realizate de Turcu D.M. și Todor R. confirmă faptul că sportul reprezintă un pilon al stării de bine și al eficienței personale, optimizând profilul afectiv al practicantului prin reducerea tensiunii psihice și consolidarea autoeficienței, în contextul unei îndrumări pedagogice adecvate [172, p.128].

Înotul, prin caracterul său ludic, de loisir, dar și ca activitate competițională, se constituie într-un proces prin care indivizii dobândesc deprinderi, aptitudini, valori şi comportamente care îi abilitează să participe în calitate de membri ai societăţii. Procesul de socializare este, în fapt, un fenomen complex influențat de diversitatea culturală, politică şi economică a diferselor regiuni, natația integrându-se astfel într-un sistem amplu de factori socializatori.

Beneficiul practicării natației rezidă în influenţa sa bidirecțională asupra corpului și a minții; astfel, sportul contribuie la socializare prin însăși dinamica mișcării și prin impactul acesteia asupra dezvoltării personalităţii, dar şi prin natura specifică a contactelor sociale. Înotul exercită un impact semnificativ asupra asumării de roluri, facilitând adaptarea la normele de grup și consolidând respectul de sine și identitatea individuală.

După Dumitru Gh. [36, p.123] înotul este definit drept un sport complet, al tuturor vârstelor cu beneficii demonstrate pe ambele paliere: fiziologic și psihic.

În plus, și autorii A. Dragnea şi A. Bota [33, p.90] sunt de părere că practicarea oricărei activități motrice are ca scop printre altele și o capacitate crescută de comunicare gestuală, expresivă, estetică, o socializare superioară, etc.

Conform opiniei autorului Georgescu, F. [51 p.102], eficiența socializării prin sport este condiționată de valorificarea și evidențierea atitudinilor pozitive și a conduitelor deprinse în cadrul activității sportive. Acestea sunt ulterior transferate în diverse sfere sociale, fiind adaptate la specificul funcțional al altor instituţii comunitare.

Practicarea sportului în general și al înotului în special este privit ca fenomen psiho-social, provocând o stare de bine și emoțională, dezvoltarea abilităților sociale, creșterea încrederii în sine și extinderea rețelei sociale. Participarea la activități sportive oferă oportunități de a întâlni oameni noi, de a împărtăși pasiuni comune și de a crea amintiri durabile. Prin urmare, înotul nu doar promovează sănătatea fizică și performanța sportivă, ci și contribuie semnificativ la socializarea și crearea unei legături puternice între oameni prin pasiunii comune pentru activitatea sportivă.

Este ştiut faptul că, la vârsta pubertară practicarea înotului educă un spirit ordonat, riguros şi activ. Efectele acestei discipline depășesc simpla formare a unor abilităţi motrice, reflectându-se în conduita, atitudinile şi valorile care fundamentează un stil de viață echilibrat. În acest context, spiritul sportiv este asumat ca o filozofie de viață, manifestat constant dincolo de limitele clubului, ale echipei sau ale arenei competiționale.

În înot, socializarea se poate desfășura sub mai multe forme dinstincte:

1. Antrenamente în grup: Copiii se pot antrena împreună, având ședințe de pregătire regulate în grupuri sau echipe. Acestea oferă oportunități pentru socializare prin interacțiunea cu alți copii, împărțirea experiențelor și dezvoltarea relațiilor sociale în cadrul antrenamentului. În plus, unele studii arată că sportul în echipă favorizează integrarea socială individul se integrează mai bine în viața socială și face față provocărilor sociale [70, p.67].

2. Competiţii şi evenimente sportive: Înotătorii se întâlnesc în competiții și evenimente sportive, unde au șansa să socializeze cu alți participanți. Acestea pot fi ocazii pentru a cunoaște înotători din alte echipe sau cluburi, a împărtăși experiențe și a stabili legilor sociale prin intermediul competiției sau discuțiilor post-competiție.

3. Tabere şcolare şi cantonamente de pregătire: Copiii pot participa la tabere sau stagii de pregătire, unde se reunesc pentru a se antrena intensiv și a-și perfecționa abilitățile. Aceste evenimente oferă oportunități excelente pentru socializare, deoarece sportivii petrec mult timp împreună, interacționează în afara antrenamentelor și împărtășesc pasiunea pentru sport.

Este știut că natația le formează copiilor abilități și competențe dezirabile, trasferabile în activități extrașcolare. Pentru mulți copii, înotul exercită un veritabil efect terapeutic. Nu este întâmplător faptul că părinţii copiilor cu o stimă de sine scăzută optează frecvent pentru această disciplină sportivă, recunoscând potențialul ei de a asigura echilibrarea emoțională și de a consolida încrederea în propriile forțe.

Prin intermediul natației şi al concursurilor, copilul își consolidează încrederea în sine şi experimentează noi forme de interacțiune menite să îi pună în valoare potenţialul individual. Nevoia de apartenenţă şi recunoaştere acționează ca un catalizator, determinându-l să își modeleze constant discursul şi strategiile de relaţionare în cadrul grupului.

Pe de altă parte, fiind un sport foarte popular, înotul oferă o serie de experiențe plăcute: pasiune, sentimente, gustul succesului, toate acestea făcându-l un important mediu de socializare, favorizând relațiile sociale, cooperarea dintre indivizi, libertatea de a alege și a decide.

În cadrul *antrenamentelor de înot* procesul de socializare a copiilor de vârstă pubertară presupune dobândirea de competențe atidudinale și comportamentale, de comunicare și relaționare.

Înscriindu-se în cadrul sistemului de mijloace specifice prin care se realizează educarea multilaterală a tinerei generaţii, înotul exercită un rol esențial în dezvoltarea fizică armonioasă, în perfecţionarea funcţională-structurală a organismului, contribuind decisive la fortificarea sănătăţii și și la creșterea semnificativă a nivelului de psiho-motricitate al elevilor. El are o mare valoare practică, dată de aportul substanțial la dezvoltarea multilaterală a organismului sportivului, dar și de accesibilitatea practicării lui pe toată durata vieții.

Autorii Botnarenco, T., Rîșneac, B., [19, p. 34] subliniază în acest sens că, orice probă sportivă de înot ,,prin influenţa majoră asupra ameliorării sănătăţii, poate fi considerat ca sport de masă ce poate fi practicat la orice vârstă, începând încă din primele luni ale vieţii şi până la bătrâneţe, grație uşurinţei cu care efortul poate fi gradat".

Valoarea igienică a înotului și efectele favorabile pe care acesta le exercită asupra organismului sunt completate de acțiunea factorilor naturali (apă, aer, soare), care contribuie la călirea și fortificarea organismului și, implicit, la consolidarea sănătății acestuia.

Subsumând aceste considerente, este recomandat să se acorde natației însemnătatea cuvenită, atât din perspectiva formării viitorilor performeri, cât şi prin prisma afirmării în plan competiţional. Înotul se numără printre disciplinele în care performanțele de vârf se obțin încă de la vârste fragede; prin urmare, succesul viitor și longevitatea sportivă a înotătorilor depind de calitatea și rigoarea pregătirii realizate în etapele timpurii de dezvoltare.

Este dovedit științific că, natația exercită are o influenţă majoră asupra optimizării sistemului cardio-respirator şi a circulaţia sanguine. Propietățile specific ale mediului acvatic acţionează asupra termoreglării şi a proceselor fiziologice la nivelul tisular [62, 96, 112, 170]. Datorită poziţiei orizontale menținute în apă, reîntoarcerea venoasă se efectează cu mai multă usurinţă. În același timp, presiunea apei asupra toracelui solicit suplimentar mușchii respiratori, contribuind la dezvoltarea și eficintizarea acestora. Presiunea şi rezistenţa apei pe timpul înotului, actionează specific asupra miocardului și a dinamicii vasculare; această influență cumulată cu efortul propulsiv, conduce la hiportrofia funcțională a musculaturii inimii. Efectul mişcărilor realizate în timpul înotului contribuie, astfel, la dezvoltarea eficientă a miocardului. Putem afirma că înotul reprezintă „arta a armonizării" funcţiilor aparatului respirator cu mişcările segmentare coordonate, în scopul propulsiei şi a unui echilibru dinamic continuu, într-un ritm de execuție adecvat.

Autorii Fielder P., Fetescu S. [45, p. 12] susțin că, datorită numeroaselor adaptări fiziologice pe care le generează în organism și a condiţiilor igienice specifice de desfășurare, ,,înotul face parte dintre sporturile complete, care favorizează dezvoltarea calităţilor de rezistenţă, viteză, coordonare/ îndemânare".

Activitatea fizică în general şi nataţia în special, are un rol important în procesul de socializare a copiilor, cu atât mai mult la nivelul copiilor de vârstă pubertară. La această vârstă, mișcările și acțiunile sunt mai puțin structurate ceea ce face posibilă socializarea copiilor în grup.

Strategia prioritată de asimilare a deprinderilor tehnice și a elementelor specific natației, ca principală metodă de integrare a tehnicilor şi elementelor de nataţie în procesul de instruire este *jocul.* Acestă modalitate de învăţare prezintă o eficienţă sporită, valorificând predispoziția naturală a puberilor și interesul lor crescut pentru activitățile ludice. Astfel, efortul fizic devine un cadru stimulativ prin care copilul explorează, învaţă, execută și descoperă noi capacități motrice relaționale [22, 45, 114].

Prin intermediul jocurilor de echipă, copiii sunt solicitați să colaboreze activ în vederea atingerii unor obiective comune, proces ce consolidează coeziunea și spiritul de grup. Prin urmare, există o necesitate mai mare de comunicare și colaborare între membrii echipei, ceea ce poate favoriza socializarea și dezvoltarea unor relațiilor strânse în cadrul grupului. Ei pot petrece timp discutând tactici și strategii pentru a-și face jocul. Aceasta implică comunicare și interacțiune între sportivi, facilitând astfel socializarea și crearea unui mediu de învățare colectivă [35, 113, 150]. Aceste particularități deosebesc înotul de celelalte sporturi precum: baschet, fotbal, handbal, ruiby-tag, volei, etc., unde socializarea contribuie din plin la educarea abilităților și dezși după voltarea aptitudinilor sociale ale copiilor de vârstă pubertară.

Relaţionarea în mediul acvatic prin metoda jocului în grup și de echipă, facilitează o integrare firească, ale cărei valențe persistă și după finalizarea antrenamentului. Odată stabilită această coeziune și odată ce copilul este validat de grup, procesul de dezvoltare a legăturilor sociale devine organic, depășirea pragului de integrare constituind un fundament solid pentru evoluția sa ulterioară.

Aceeași opinie o evidențiem și în cadrul antrenamentelor pe uscat. Apreciem că metoda jocului reprezintă una dintre cele mai eficiente strategii de socializare pentru preadolescenții care practică natația.

În urma cercetărilor sale, Le Fevre [164, p.121] demonstrează că jocul stimulează dezvoltarea integrată a copilului pe patru paliere fundamentale: intelectual (memorie, expresivitate),

ideativ-comportamental (simboluri, norme), mental (relaționare, transformare) și cognitiv-motric (coordonare, succesiune). La nivel subconștient, jocul generează o stare de siguranță, fiind prima formă de interacțiune și relaționare socială pe care copilul o experimentează. Acesta imprimă, în mod implicit, valori și atitudini esențiale, cum ar fi: cooperarea, respectul și autodepășirea. Jocurile sportive și de mișcare, prin natura lor, constituie un veritabil liant care cultivă sentimentul de apartenență la grup, consolidează încrederea în sine și stimulează dorința de autoperfecționare. Totodată, acestea oferă un cadru optim pentru interiorizarea unor norme și valori fundamentale integrării sociale, printre care:

1. asigurarea diversităţii - având în vedere că, în cadrul jocului sportiv, temperamentele, rolurile şi sarcinile motrice ale participanţilor sunt variate;
2. promovarea normelor și valorilor educative ale jocului - acestea sunt interiorizate facil în contextul ludic și extrapolate ulterior la nivelul interacțiunilor sociale generale;
3. stimularea spiritului de echipă - valoare primordială pe care elevii o dobândesc odată cu exersarea relaţiilor sociale de cooperare şi conştientizarea importanței grupului în atingerea succesului;
4. generarea abilităților de cooperarea - prin asociarea relațiilor dintre sarcinile jucătorilor în scopul îndeplinirii scopului jocului.

Experiența practică și cercetările demonstrează că, în cadrul competiției, se crează un mediu psihosocial favorabil dezvoltării integrale a capacității de performanță.

Potrivit studiilor și cercetărilor realizate de Bason J.C., Smith A. [158], competițiile facilitează schimbul de informații în mai multe direcții, cum ar fi între antrenor, sportiv, adversar, public și media. Acestea sunt considerate factori semnificativi în reglarea și dezvoltarea socială. Competiția, ca parte integrantă a vieții sociale și culturale, permite manifestarea preocupărilor și aspirațiilor, fiind un mediu ideal pentru atingerea performanței și obținerea succesului, indiferent de motivațiile individuale pentru practicarea înotului.

Un alt mijloc eficient de valorificare a tehnicilor de socializare a copiilor de vârstă pubertară îl constituie organizarea de *tabere școlare de natație*.

Studii și cercetări în domeniu evidențiază că tabăra şcolară se află în ipostaza unei activități educative nonformale, care conform definiţiei reprezintă „un sistem de influențe educative instuționalizate, dar derulate în regim extrașcolar [14, p. 47]. Trebuie să recunoaștem că, în literatura noastră și străină domeniul socializării copiilor de vârstă pubertară în cadrul taberelor școlare este

tratată mai mult la nivel general oferind ipoteze, idei, opinii, fără a oferi totuși o tehnologie precisă și diferențiată.

Numeroase studii [76, 79, 95, 151, 155], evidențiază că, în cadrul taberei şcolare regăsim cele trei funcţii ale educaţiei, cu un accent deosebit pe nevoile şi interesele participanților, și anume:

1. Funcţia de mediere culturală, prin care informaţiile și valorile sunt selectate, procesate şi transmise către individ în vederea asimilării acestora. Participanții manifestă interes față de informațiile relevante, pentru abilitățile și profilul lor psihologic, acestea fiind procesate într-o manieră accesibilă receptorului. Pentru transmiterea acestor informații, sunt utilizate diverse metode și tehnici, precum ateliere, jocuri, activități recreative și prezentări. Scopul acestora este de a asigura o mai bună înțelegere a conținuturilor de interes pentru participanți.

2. Funcţia de optimizare a potenţialului biopsihic se realizează în taberele școlare prin activități structurate pe obiective clare, care țintesc dezvoltarea globală a participanților. Acest cadru nonformal facilitează formarea integrată a competențelor pe dimensiunile cognitivă, comportamentală, afectivă și motivațională, transformând potențialul nativ în abilități funcționale.

3. Funcţia de asigurare a unei inserţii sociale se manifestă prin expunerea participanților la situații inedite, menite să le dezvolte abilitățile de adaptare viitoare. În specificul taberei, copiii sunt soliciatați să își exercite autonomia personală în absența tutorilor, fiind puși în postura de a lua decizii și de a gestiona sarcini administrative cum ar fi: întreținerea spațiului de locuit, respectarea unui program strict, gestionarea autogospodăririi și eficientizarea. Tabăra școlară configurează o combinație între activitățile educative și cele recreaționale/creative, precum și între activitățile școlare și cele extrașcolare, având în vedere nevoile de învățare, interesele, cunoștințele și dezvoltarea viitorilor participanți.

În contextul educațional românesc, înotul se constituie într-un demers educativ extrașcolar de referință. Acesta completează instruirea formală prin oferirea unui cadru de învățare alternativ, centrat pe dezvoltarea motrică și pe asimilarea normelor de grup în afara mediului școlar clasic. Particularitățile specifice ale înotului facilitează implementarea de noi strategii didactice, în care elevul devine sursă de cunoaștere, lider de opinie și participant activ în procesul de învățare.

Autorii Bradea, A., Bandul, V.C. [157, p. 297], în studiile realizate, inventariază obiective generale ale taberelor autohtone, care în cele mai multe cazuri capătă unele trăsături particulare, aplicabile și taberelor de natație:

a. asigurarea condițiilor de relaxare necesare refacerii capacității psihice și fizice, ca răspuns la

solicitările acumulate pe parcursul anului școlar;

b. crearea unui cadru de interacțiune între elevi proveniți din medii geografice diverse, în vederea stabilirii unor relații de prietenie între membrii aceleiași generații;

c. facilitarea cunoașterii nemijlocite a unor repere geografice și istorice, valorificând potențialul turistic și cultural al împrejurimilor taberei.

Conform lui Gh. Marinescu [62, p. 42], aceste activități necesită orientarea interesului elevilor către diverse domenii de manifestare - sportiv, muzical, literar, coregrafic sau plastic - prin receptarea emisiunilor și a spectacolelor de teatru, a programelor distractive sau a manifestărilor sportive. Taberele de înot oferă un cadru propice pentru formarea prietenilor și a legilor sociale durabile. Copiii pot petrece timp împreună în afara antrenamentelor de înot, pot participa la jocuri și activități recreative, ceea ce corelează interacțiunea cu dezvoltarea relațiilor sociale. Aceste experiențe sociale facilitate de taberele de înot contribuie la rafinarea abilităților interpersonale, potențând încrederea în forțele proprii și consolidând stima de sine a participanților.

Prin urmare, taberele de înot pot oferi un context favorabil pentru socializarea, facilitarea interacțiunii, colaborarea și formarea de legi sociale importantă pentru dezvoltarea personală și emoțională. Prin promovarea unor practice educaționale eficiente și a unui mediu de pregătire adecvat vărstei și scopului propus, putem contribui la armonizarea procesului de socializare subordonat scopulurilor grupului.

1.6. Consecințele practicării înotului asupra socializării copiilor în perioada pubertății

Beneficiile înotului depășesc planul dezvoltării fizice și al recuperării medicale, integrându-se profund în sfera sănătății psihosociale. Capacitatea acestei ramuri sportive de a modula starea emoțională și de a stimula încrederea în sine o transformă într-un valoros instrument pedagogic [62]. În cadrul dinamicii specifice vârstei, natația nu doar fortifică organismul, ci și stabilizează profilul afectiv al copilului, pregătindu-l pentru interacțiunile complexe din grupul de egali.

Un beneficiu major al natației rezidă în optimizarea capacității de concentrare a atenției. În cadrul lecțiilor de înot se dezvoltă abilitatea de a procesa și de a respecta normele specifice jocurilor colective sau individuale, favorizând controlul impulsivității și cultivarea răbdării. Procesul de socializare prin înot impune tolerarea frustrării și capacitatea de a colabora eficient. La pragul vârstei de 12 ani, copilul devine capabil să gestioneze elementele complexe ale autocontrolului și ale voinței impuse de climatul competitiv, găsind resurse motivaționale interne în depășirea propriilor

limite [62].

Autorii L. Mihăilescu, și A. Șerban [65, p.78] semnalează faptul că, în plan general, actualul sistem de pregătire tinde către o specializare timpurie care, în loc să impulsioneze progresul tehnic și performanța, devine adesea un obstacol în dezvoltarea armonioasă a sportivilor, limitându-le potențialul pe termen lung. La această vârstă se pot atinge performanţe care, în absența unei abordări echilibrate, riscă să nu mai poată fi replicate ulterior.

O serie de autori [79, 91, 112, 133] susțin faptul că, în perioada pubertară, prioritatea pedagogică trebuie să fie pregătirea multilaterală, abordare ce înlesnește o dezvoltare fiziologică armonioasă și echilibrată a organismului.

În viziunea autorului Ș. Achim [2, p.118], etapele de specializare în înot sunt devansate către perioada 10-12 ani, ca urmare a unei selecții inițiale riguroase derulate încă de la vârsta de 8 ani.

În lucrarea *Sociologia sportului*, autorii C. Gavriluță și N. Gavriluță susțin faptul că efectele sociale generate de practicarea unei discipline sportive se manifestă prin următoarele dimensiuni:

1. Configurarea unui stil de viață echilibrat. Activitatea sportivă induce rigoare și autoorganizare depășind spațiul antrenamentului. Conform literaturii de specialitate ,,disciplina specifică sportului nu modelează doar abilități sportive, ci acționează ca un vector de formare a atitudinilor și reperelor etice necesare în afara cadrului competițional" [50, pp.85-86]. Disciplina nu trebuie confundată cu o formă de îngrădire sau de privare de libertate, ci, dimpotrivă, trebuie percepută ca un mecanism de autoorganizare și rigoare interioară, întemeiat pe respectarea benevolă a normelor și regulilor colective.

2. Dezvoltarea competențelor de comunicare și relaționare. Natația favorizează asimilarea unor noi strategii de interacțiune, exercitând un veritabil efect terapeutic asupra barierelor comunicaționale dintre copiii și adulți (părinți, antrenori, arbitri). De exemplu, înotul stimulează capacitatea de a exprima eficient dificultățile, activând abilitățile de rezolvare a problemelor și tehnici de *brainstorming*. Totodată, oferă preadolescentului mediul necesar pentru a încerca formule inedite de relaționare care îi pun în valoare potențialul și îi consolidează încrederea în sine în raport cu diverse categorii de vârstă.

Preadolescenții își dezvoltă capacitatea de interacțiune nu doar cu grupul de egali, ci și cu persoane din categorii de vârstă diferite. Apartenența la o echipă le conferă un sentiment de integrare și ajută la legarea unor noi prietenii. Diversitatea cercurilor sociale contribuie la rafinarea abilităților de comunicare, constituind un fundament esențial pentru succesul relațional și

profesional viitor.

3. Diminuarea tensiunilor individuale și colective. Practicarea sistematică a exercițiului fizic face posibilă descărcarea tensiunilor nervoase, proces ce îmbunătățește relațiile interpersonale și crește disponibilitatea subiecților de a accepta noi situații sociale. Literatura de specialitate [7, 8, 12, 26, 93] subliniază o schimbare de paradigmă: sportul de masă nemaifiind centrat exclusiv pe victoria competițională, ci fiind perceput ca un mijloc de explorare a propriilor limite, fapt ce înlesnește ,,eliberarea" și trăirea unor experiențe senzoriale intense [50, p. 86].

4. Cultivarea spiritului de echipă și sporirea încrederii în sine. Activitatea motrică și socializarea implicită oferă subiecților cu un profil emotiv sau cu un nivel scăzut al stimei de sine un cadru optim pentru dezinhibare și securizare emoțională [22, 62, 66, 92]. Practicarea sportului într-un context social oferă oportunitatea de a interacționa cu alți sportivi, de a colabora în cadrul unei echipe și de a învăța să lucreze împreună pentru atingerea unui obiectiv comun. Acest proces stimulează dezvoltarea unor competențe fundamentale, precum comunicarea asertivă, cooperarea, respectul reciproc și încrederea în ceilalți.

O serie de specialiști [16, 24, 73, 75, 78] au demonstrat că, prin intermediul înotului, copiii își consolidează stima de sine. De exemplu, gesturile de solidaritate, precum salutul membrilor echipei la finalul unui joc sau al unei competiții, contribuie la formarea unor paternuri neuronale asociate încrederii. Datorită practicării acestui sport, preadolescenții își dezvoltă siguranța de sine și perseverența în atingerea obiectivelor propuse. Acești elevi își rafinează aptitudinile sociale, interiorizând principii fundamentale despre munca în echipă și cooperare.

Un alt aspect al dezvoltării sociale prin natație este asimilarea rezilienței în fața eșecului competițional. Acceptarea înfrângerii în cadrul întrecerilor sportive este o etapă crucială în dezvoltarea caracterului, învățându-l pe copil că parcursul spre performanță include și momente de regres [77, 100, 156]. Această formă de maturizare emoțională, dobândită precoce, devine o resursă adaptivă fundamentală pentru integrarea socială și succesul pe termen lung.

Prin intermediul natației, preadolescenții interiorizează respectul reciproc și spiritul de *fair-play*. Această disciplină sportivă îi impune elevului sportiv o rigoare mentală, fizică și tactică, influențând dezvoltarea autodisciplinei ca trăsătură transferabilă în orice sferă a activității umane. Totodată, procesul de instruire educă abilitatea de a respecta regulamentul, normele de grup și deciziile autorității (antrenorul). Însușirea autodisciplinei și conformarea la un program structurat reprezintă premisele fundamentale ale succesului și ale unei integrări sociale armonioase.

Tot prin practicarea acestui sport, copiii asimilează mecanismele cooperării. Funcționalitatea și succesul unei echipe sunt condiționate de capacitatea membrilor de a colabora activ în vederea atingerii obiectivului comun, prin eforturi conjugate. Lucrând împreună, aceștia învață să elaboreze strategii colective și să valorizeze calitățile individuale, dobândind competențe esențiale pentru succesul lor pe termen lung.

În concluzie, beneficiile înotului sunt multidimensionale, variind de la optimizarea stării de sănătate până la obținerea performanței; totuși, cel mai important aspect rezidă în contribuția sa majoră la socializarea copiilor și la dezvoltarea lor armonioasă sub raport fizic și psihosocial.

1.7. Concluzii la capitolul 1

Pe baza materialului bibliografic studiat am extras următoarele concluzii esențiale:

1. Subiectul analizat, socializarea copiilor de vârstă pubertară, cu precădere a celor care practică natația, este deosebit de relevant în contextul actual. În contextual unei societăți intens tehnologizate, dezvoltarea competențelor interpersonale și a interacțiunii directe a devenit un element esențial pentru integrarea armonioasă a tinerilor în societate.
2. Analiza literaturii de specialitate evidențiază opinii diferite privind complexitatea conceptului de socializare a adolescenților, inclusiv în cadrul activității de înot. Chiar dacă beneficiile fiziologice ale înotului sunt deja consecrate, impactul acestuia asupra inteligenței emoționale și a coeziunii de grup merită o atenție deosebită în contextul integrării sociale a puberilor.

Procesul socializării este prezent în multe studii naționale și internaționale din diferite domenii, precum psihologia, sociologia, educația fizică și sportul, pe grupe de vârstă și comunități. În climatul sportiv, socializarea la vârstă pubertară nu este însă tratată decât în foarte mică măsură, deși este un proces esențial în dezvoltarea umană. Considerăm că este necesară o mai mare focalizare asupra socializării în cercetare și în literatura de specialitate, pentru a înțelege mai bine influențele și mecanismele implicate în acest proces complex.

3. În contextul cercetării, este important să evidențiem faptul că în literatura de specialitate existentă întâlnim multiple concepte și opinii referitoare la socializarea prin sport a copiilor aflați la vârsta pubertății. Totuși, problematica specifică a socializării copiilor prin înot este mai puțin analizată. Se poate constata, de asemenea, o preocupare a specialiștilor din domeniu pentru promovarea natației ca mijloc eficient de integrare, atât prin antrenamentele structurate, cât și prin activitățile de tip liber din taberele de profil.

4. Înotul este adesea o activitate solitară, în care sportivul se concentrează pe propriile performanțe și obiective. Astfel, oportunitățile naturale de interacțiune socială în timpul antrenamentelor sau competițiilorpot fi limitate. Această carență de socializare poate fi, de asemenea, rezultatul unor factori organizaționali sau structurali. De exemplu, sesiunile de pregătire și competițiile sunt adesea axate pe randamentul individual, în detrimentul dinamicii de echipă sau al interacțiunii sociale directe.

5. La vârsta pubertară se constată un deficit de socializare care poate avea consecințe semnificative asupra dezvoltării și bunăstării copilului. Lipsa interacțiunilor sociale și a relațiilor sănătoase duce la sentimentul de singurătate, anxietate și depresie. Deficitul de socializare poate influența abilități de comunicare și relaționare ale tinerilor. Aceștia pot avea dificultăți în stabilirea și menținerea legilor interpersonale, ce poate afecta relațiile lor viitoare și adaptabilitatea în societate.

7. Natația se constituie într-un instrument de socializare de bază, fapt ce conferă profesorului sau antrenorului o responsabilitate sporită în procesul de promovare și instruire. Importanța înotului a cunoscut o ascensiune remarcabilă în societatea contemporană, devenind o prezență constantă în universul activităților juvenile. Forța sa de atracție a atras un public numeros, transformând competițiile sportive, indiferent de nivel, în veritabile spectacole ce ocupă un loc prioritar în spațiul mediatic modern.

În concluzie, perioada pubertății este crucială pentru dezvoltarea socială. Activitatea sportivă, inclusiv practicarea înotului, joacă un rol semnificativ în această etapă a vieții, facilitând integrarea în grupuri umane vitale pentru individ în societate. Aceste grupuri oferă contextul de interacțiune și învățare în care indivizii se dezvoltă social, învață să se integreze într-o comunitate și să asimileze valorile și normele colective.

2. ANSAMBLUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII PROCESULUI DE SOCIALIZARE A COPIILOR DE VÂRSTĂ PUBERTARĂ ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR ȘI TABERELE ȘCOLARE DE ÎNOT

2.1. Descrierea metodelor de cercetare utilizate

Problematica socializării copiilor de vârstă pubertară în contextul practicării înotului nu este tratată suficient de detaliat în literatura de specialitate. Cu toate acestea, acest subiect este esențial, având un impact semnificativ asupra dezvoltării psihosociale a tinerilor sportivi.

Este necesar să continuăm explorarea aceastei teme și să furnizăm mai multe soluții practice care să sprijine evoluția socială și emoțională a copiilor în mediul acvatic. Acest obiectiv poate fi realizat prin studii empirice care să investigheze mecanismele socializării în cadrul înotului și prin elaborarea unor intervenții educaționale specifice. Pentru atingerea obiectivelor propuse, s-a apelat la un ansamblu de metode și tehnici de cercetare, care au eprezentat suportul metodologic necesr pentru validdarea ipotezelor și îndeplinirea scopului enunțat.

1. Analiza şi sinteza literaturii de specialitate

Pentru atingerea obiectivelor cercetării, am utilizat metoda analizei literaturii de specialitate și sinteza analitică a materialului bibliografic consultat. Am analizat o serie de cărți, reviste de specialitate, lucrări de doctorat, articole științifice pentru a identifica efectele socializării copiilor în cadrul lecțiilor de înot și al taberelor de natație [21, 40, 41, 48].

Concluzia acestor autori este că practicarea înotului contribuie în mod nemijlocit la dezvoltarea şi consolidarea unor trăsături morale, de voinţă şi caracter, ceea ce facilitează formarea unor calităţi estetice.

Un alt autor susține că, atraşi în sfera de acţiune a înotului, elevii de vârstă pubertară îşi lărgesc perspectivele spre o dezvoltare socială mai amplă [50, p. 90].

Totodată, N. Vinţanu [132, p.121] menționează că ,,sportul în sine este o formă de interacţiune între fiinţa umană în devenire, propria sa activitate sportivă, lucrurile din jurul său, semnificaţiile umane ale acestora şi ceilalţi oameni, cu modurile lor de a fi şi de a acţiona”.

În domeniul sportiv, socializarea prezintă și dimensiunea identificării spectatorului cu echipa sau sportivul favorit. Cercetările au demonstrat existența unei legături directe între implicarea spectatorului și reacția sa comportamentală în timpul competiției, proces ce contribuie activ la fenomenul de socializare [118]. Analiza literaturii de specialitate a vizat lucrări fundamentale privind dinamica grupului și a echipei [53, 72, 161], precum și diverse valențe psihopedagogice ale

procesului de socializare [58, 83, 103, 113, 126, 131, 159, 162, 168], respectiv influența grupului sportiv asupra dezvoltării aptitudinilor sociale.

Concluzia desprinsă este că, înotul facilitează dezvoltarea competențelor interpersonale, motivația preadolescenților pentru această disciplină fiind susținută de plăcerea interacțiunii și de nevoia de afirmare în colectiv. Prin natație se promovează învățarea prin cooperare, spiritul de echipă, sprijinul reciproc și *fair-play-ul* [34, p. 78]. Materialele studiate au constituit suportul teoretic necesar pentru înțelegerea socializării prin sport și au oferit reperele metodologice pentru realizarea analizelor, interpretărilor și a concluziilor prezentei lucrări.

2 *Metoda observației pedagogice*

Încadrată în categoria metodelor descriptive, observația vizează analizarea sistematică a reacțiilor comportamentale în corelație cu variabilele de context în care acestea se manifestă [21, 40, 84]. Rolul său central este de a filtra informațiile esențiale despre procesul investigat, valorificând proximitatea cercetătorului față de subiecți pentru o înțelegere profundă a fenomenelor studiate.

Am utilizat metoda observației pentru a analiza cooperarea dintre copiii de vârstă pubertară în timpul lecțiilor de înot și al activităților din tabăra școlară. Scopul nostru a fost să evidențiem nivelul de socializare în cadrul lecțiilor de antrenament, să identificăm dificultățile cu care se confruntă î aceștia în relaționarea cu colegii, să evaluăm gradul de interes manifestat față de activitățile desfășurate, să observăm modul în care colaborează cu echipa pentru îndeplinirea sarcinilor și să analizăm interacțiunea lor cu ceilalți participanți.

Pe tot parcursul procesului de observație, am avut în vedere respectarea rigorilor specifice observației naturale [31]. Aceasta presupune observarea directă a comportamentului într-un mediu necontrolat, fără intervenții sau influențe externe semnificative, pentru a obține date autentice și relevante despre interacțiunile și conduita copiilor în timpul ședințelor de înot și al activităților din tabăra școlară. Respectarea acestor condiții a asigurat obiectivitatea și validitatea informațiilor necesare analizei noastre ulterioare.

3. Metoda anchetei sociologice

Potrivit literaturii de specialitate, ancheta sociologică se constituie într-un ,,demers de investigare pe scară largă, axat pe cuantificarea statistică a unor indicatori psihosociali precum interesele, opţiunile sau aptitudinile unei populaţii” [101, p. 11]. Aceasta a fost implementată ca strategie de colectare a datelor prin administrarea instrumentelor de tip chestionar, permițând obținerea unor informații directe de la subiecți [24, 41, 64, 88].

În domeniul înotului, ancheta pe bază de chestionar este utilizată pentru a sonda opiniile sportivilor, ale antrenorilor sau alte altor persoane implicate în activitatea de profil. Ancheta vizează obținerea unui feedback relevant privind dezvoltarea aptitudinilor sociale și indentificarea dificultăților cu care se confruntă actorii educaționali în procesul de socializare, facilitând astfel elaborarea unor soluții pentru depășirea acestora.

În cercetarea de faţă s-a utilizat această metodă pentru a sonda opiniile cadrelor didactice, ale elevilor și ale părinților privind necesitatea socializării la vârsta pubertară în timpul antrenamentelor de înot. În acest scop, au fost formulate câte 10 întrebări pentru fiecare categorie de subiecți (copii, părinți, antrenori/profesori), respondenții selectând varianta care corespunde cel mai bine opiniei lor (Anexa 1). Perioada de desfășurare a anchetei pe bază de chestionar a fost octombrie-decembrie 2022.

Eșantionul vizat cuprinde următoarele categorii de participanți: 50 de antrenori/ profesori de înot din diverse județe ale României, 50 de elevi aflați la vârsta pubertății și 50 de părinți din mediul urban și rural din județul Dâmbovița. Răspunsurile înregistrate au fost anonime, asigurându-se astfel confidențialitatea datelor culese. Rezultatele anchetei pe bază de chestionar au fost prelucrate prin metode matematico-statistice și prezentate detaliat în subcapitolul 2.5 al prezentei lucrării.

4. Metoda testului sociometric

Metoda testului sociometric este utilizată pentru a analiza nivelul de socializare a copiilor de vârstă pubertară și pentru a evalua relațiile interpersonale din cadrul grupului [21, 97, 161]. Implementarea acesteia s-a realizat prin formularea unor întrebări care i-au încurajat pe copii să își identifice colegii preferați, pe cei cu care întâmpină dificultăți de comunicare sau persoanele alături de care se simpt confortabil în timpul antrenamentelor de înot sau tabăra de profil.

Datele colectate sunt utilizate pentru a cartografia dinamica socială din cadrul grupului și pentru a identifica eventualele puncte de tensiune sau conflicte latente. De exemplu, dacă un copil nu este selectat ca partener preferat de către ceilalți copii, acest fapt poate indica dificultăți de integrare sau necesitatea dezvoltării unor abilități sociale specifice. Aplicarea testului sociometric a fost realizată cu rigoare, iar rezultatele au fost interpretate cu prudență. Totodată, s-a asigurat protecția și confidențialitatea datelor, administrarea testelor având loc într-un mediu sigur, care să garanteze autenticitatea răspunsurilor.

Testul sociometric a fost aplicat în două etape:

- *Testarea inițială* - realizată în perioada 01-30 decembrie 2022.

- *Testarea finală* - realizată după implementarea programului de socializare care include și desfășurarea unor activități într-o tabără de natație, respectiv în iulie 2023.

5. Metoda testării pregătirii fizice și specifice pe uscat și în apă

Pentru evaluarea pregătirii fizice și specifice a elevilor cuprinși în cercetare, s-a selectat un set de patru probe din sistemul de evaluare recomandat (PPSPÎ), acestea fiind relevante pentru starea motrică și tehnică a subiecților conform vârstei și nivelului de pregătire. Activitățile s-au desfășurat pe terenul de sport, în sala de gimnastică șiîn bazinul de înot al Liceul Teoretic ,,I.C. Vissarion" Titu, județul Dâmbovița.

Metoda măsurătorilor și a testelor a vizat evidenţierea evoluţiei parametrilor fizici generali, speciali şi a nivelului de execuție tehnică a copiilor de vârstă pubertară [8, 40].

În concordanță cu obiectivele cercetării, am utilzat 4 teste pentru pregătirea fizică și 3 teste pentru pregătirea specifică. Testarea a fost aplicată în două etape: la începutul perioadei de investigare (testarea inițială) și la finalul acesteia (testarea finală).

***a. Teste pentru evaluarea calităților motrice*:**

✓ **Alergarea de viteză (AV) pe distanța de 50 m/ sec** Testul are drept scop monitorizarea abilității elevului de a crește accelerația la viteză maximă.

Proba s-a efectuat din start de sus, pe teren plat. Proba s-a executat o singură dată. Timpul total al alergării este măsurat în secunde și fracțiuni de secunde, de la momentul în care elevul începe să alerge până când trece linia de sosire.

✓ **Săritura de pe loc în lungime (SLL) / cm**

Este o probă de aptitudini pentru elevii cuprinși în Filiera vocațională, profil sportiv, Disciplina sportivă de specializare - Înot. Prin această probă se urmărește monitorizarea forței explozive la nivelul membrelor inferioare, calitate esențială (alături de viteza de reacție) pentru startul de pe blocstart și pentru execuția întoarcerilor. Proba a constat în executarea săriturii în lungime de pe loc, cu desprindere de pe ambele picioare. Se consideră săritură corectă cea care se finalizează prin contactul cu solul exclusiv pe ambele picioare. În fișa de înregistrare se va consemna cea mai bună performanță în centimetri, obținută din două încercări.

✓ **Ridicarea trunchiului în 30 secunde din culcat dorsal (RTr) / număr repetări**

Prin această probă s-a urmărit evaluarea forței musculare a abdomenului și a musculaturii trunchiului. Testul presupune ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, mâinile la ceafă, cu genunchii flexați și talpile fixate pe sol, până la ridicarea completă a omoplaților umată derevenire.

Se înregistrează numărul de repetări (*sit-up-uri*) executate corect într-un interval de 30 de secunde.

- ✓ **Alergarea de rezistență (ARZ) pe distanța de 1000m/ sec**

Obiectivul urmărit prin aplicarea acestei probe a vizat evaluarea nivelului condiției fizice și a capacității de a menține un ritm constant de alergare pe o distanță medie. Pentru desfășurarea acestui test, este necesară de o pistă de atletism sau un teren cu o distanță măsurată cu precizie de 1000 de metri. Anterior începerii testării, este obligatorie efectuarea unei încălziri specifice pentru a evita leziunile și a maximiza performanța. Aceasta include exerciții de mobilitate, alergare ușoară și activare musculară. Timpul obținut este înregistrat în secunde.

b. Probe specifice înotului au urmărit aprecierea potențialului fizic și tehnic specific fiecărei probe;

- ✓ **100 m liber (sec)**

Proba se desfășoară în serii de câte doi înotători, cu start de pe blocstart, aceștia parcurgând distanța prin procedeul craul. Cronometrarea se realizează din momentul desprinderii de pe blocstart până în momentul terminării cursei, marcat prin atingerea peretelui bazinului. Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

- ✓ **100 m spate (sec)**

În această probă se apreciază nivelul de execuție în procedeul spate pe distanța de 100 m. Se înregistrează timpul realizat exprimat în secunde și zecimi de secundă.

- ✓ **100 m bras (sec)**

Se evaluează parcurgerea distanței de 100 m prin procedeul bras, cu înregistrarea timpului realizat în secunde și zecimi de secundă.

6. Metode statistico-matematice și grafice

Interpretarea rezultatelor la evaluările inițiale și finale ale pregătirii fizice și specifice, pe uscat și în apă, s-a realizat prin calcule statistico-matematice, utilizându-se indicatori care au permis o analiză riguroasă a eşantioanelor. Pentru prelucrarea şi interpretarea datelor, s-a apelat la următorii indicatori de bază din statistica matematică, formulele de calcul utilizate fiind cele prezentate în lucrările de specialitate [121, 123, 135]:

- *media aritmetică* ($\bar{x}$) - reprezintă indicatorul tendinței centrale a unui șir de date, fiind calculată prin însumarea tuturor valorilor individuale obținute ($\sum x$) şi împărțirea rezultatului la numărul total de subiecţi (N);

- *abaterea standard (S)* - caculată cu ajutorul formulei funcției STDEV din Microsoft Excel:

Cu ajutorul acestei metode putem calcula dispersia rezultatelor faţă de valoarea medie și determinăm ulterior gradul de omogenitate al colectivului.

- *eroarea mediei* (±m) – reprezintă un idicator al preciziei cu care media eșantionului estimează media reală sau orientativă; când media aritmetică este mai mare de cât eroarea mediei, atunci datele sunt valide.

- coeficientul de variabilitate (Cv%) ne ajută să identificăm gradul de omogenitate al grupurilor supuse cercetării. Acest coeficient reprezintă raportul procentual dintre deviaţia standard (S) şi media aritmetică *($\bar{x}$).* O valoare mică a Cv reflectă o omogenitate mare a grupului respectiv (cu rezultate grupate în jurul mediei), iar o valoare ridicată indică un colectiv neomogen.

Interpretarea coeficientului de variabilitate este următoarea:

- colectiv omogen pentru Cv<30%;
- colectiv relativ omogen (Cv. între 15-30%);
- colectiv neomogen cu valoari ale Cv mai mare de 30%.

Calculul între valorile medii ale celor două grupuri supuse experimentului se va realiza prin intermediul criteriului ,,t" (Student) pentru grupele independente la cele două testări inițială și finală și Criteriul ,,t" (Student) pentru grupele dependente:

$$T= \frac{X_1-X_2}{\sqrt{m_{1+}m_2}}$$

X_1– media aritmetică a primei grupe (grupa martor);

X_2 – media aritmetică a celei de-a doua grupe (grupa experimentală);

m_1 – eroarea standard a medie pentru prima grupă (grupa martor);

m_2 – eroarea standard a medie prntru cea de-a doua grupă (grupa experimentală).

Rezultatele parametrilor statistici au fost centralizați în tabele și prezentați sub formă grafică.

Calculul indicelor sociometrici

Valorile indicelui de status preferențial prezintă o variabilitate pronunțată, oscilând între valori pozitive și negative. Această dinamică pune în evidență poziția specifică a memnbrilor în structura informală a grupului, permițând indetificarea unor categorii diferențiate: populari (lideri), indiferenti izolați, sau respinși [41, p.247-251]. Cunoașterea acestor poziții ne dă posibilitatea surprinderii gradului de *incluziune socială* a membrilor grupului, măsura în care ei sunt acceptați sau nu de către grupul de apartenență.

Indicele statusului sociomeric se va obține după formula:

$$Iss = \frac{Na}{N-1}$$

Na - reprezintă numărul de atracții primite

N - numărul membrilor grupului

Indicele statusului preferențial se va utiliza următoarea formulă de calcul:

$$Isp = \frac{Na-Nr}{N-1}$$

Na - numărul de atracții

Nr - numărul de respingeri

N - numărul membrilor grupului

Indicele de stabilitate preferențială al grupului evidențiază echilibrul interpersonal dintre membrii care intră în relații reciproce.

Cu cât un grup va conține mai multe atrageri reciproce (pozitive) și mai puține respingeri reciproce (negative) cu atât stabilitatea grupului este mai mare. Indicele de stabilitate preferențială se calculează astfel:

$$Ispg = \frac{\Sigma_{nar} - \Sigma_{nrr}}{N}$$

nar - numărul atracțiilor reciproce

nrr - numărul respingerilor reciproce

N - numărul membrilor grupului

Rezultatele obţinute din matricea sociometrică şi din calculul indicilor prezentaţi anterior sunt transpuse în sociograme. Aceste instrumente oferă o reprezentare grafică a configurația relaţiilor din interiorul grupului. Statutele pot fi: pozitive, negative, zero, respectiv subiecți pot fi lideri, foarte populari, populari sau izolați în cadrul grupului [47, p.90].

Metoda grafică și tabelară **–** este utilizată pentru reprezentarea datelor culese în figuri și tabele și evidențierea fenomenului studiat.

7. Metoda experimentului pedagogic

Metoda experimentului pedagogic este o metodă de cercetare care implică testarea și evaluarea unor noi abordări și strategii pedagogice într-un mediu controlat.

Scopul principal al acestei metode este de a evalua eficacitatea și impactul noilor metode și strategii pedagogice asupra performanțelor obținute de elevi. În scopul de a crea o situație nouă și de a verifica ipoteza de lucru care a determinat această inovație experimentul pedagogic implică introducerea unei modificări în procesul educațional [40, p. 30, 41, p. 2].

În acest scop, au fost constituite două grupuri, experimental și de control, alcătuite din câte 25 de elevi (15 băieți și 10 fete). Subiecții au vârsta cuprinsă între 13-14, fiind elevi în clasele a VIII a, la Liceul Teoretic „I.C. Visarion", Titu, județul Dâmbovița, unitate de învățământ cu program integrat înot.

Subiecții cercetării

- Eșantionul de elevi (N=50): cuprinde 50 de elevi din clasele a VIII-a, structurați în două eșantioane: grupa experimentală (GE), formată din 25 de elevi (15 băieți și 10 fete) din clasa a VIIIa A, clasă cu program sportiv (vocațional) natație și grupa de control (GC) alcătuită din 25 de elevi (15 băieți și 10 fete) din clasa a VIII-a B. Aceasta din urmă beneficiază, prin Curriculum la Decizia Școlii (CDȘ), de un pachet educațional ce include două ore de educație fizică și activități opționale înot.
- Eșantionul specialiștilor (N=50) format din 50 profesori și antrenori de natație, care activează în cadrul complexelor sportive de natație de pe teritoriul României;
- Eșantion aparținătorilor (N=50) compus din 50 de părinți provenind din județul Dâmbovița (mediul urban și rural).

2.2. Organizarea şi desfăşurarea cercetării aplicative.

În vederea integrării sociale a copiilor de vârstă pubertară, s-a realizat un experiment axat pe organizarea și desfășurarea unor activități specifice, în conformitate cu *Programul privind socializarea la vârsta pubertății.*

În acest sens, s-a intervenit asupra planificării instruirii, vizând dezvoltarea abilităților relaționale și a coeziunii de grup a tinerilor sportivi. Nivelul pregătirii fizice generale și gradul de socializare au fost evaluate prin aplicarea unor teste relevante, atât pe uscat, cât și în apă, administrate celor două eșantioane: grupul de control și cel experimental.

Cercetarea aplicativă s-a realizat în următoarele etape:

Etapa I (2021 –2022) a avut ca principal obiectiv:

- studierea și analiza surselor bibliografice de specialitate și din alte domenii de activitate care

tratează procesul de socialzare, analiza programelor analitice școlare profil înot;

- stabilirea cadrului teoretic și metodologic de realizare a cercetării;

- elaborarea chestionarelor (părinți, copii, antrenori (Anexa 1a,b,c);

- selectarea eșantionului de cercetare: acesta a fost format din 50 de elevi de clasa a VIII-a cu vârste cuprinse între 13 și 14 ani, din cadrul Liceului Teoretic „I.C. Vissarion" din Titu, județul Dâmbovița, unitate de învățământ cu program sportiv integrat (clasele V-VIII, înot); 50 de profesori/ antrenori de înot din județ și județele limitrofe (Giurgiu, Argeș și București); 50 părinți din mediul urban și rural din județul Dâmbovița;

A doua etapă, (septembrie - decembrie 2022) este etapa efectuării experimentului primar (constatativ), proces ce a cuprins:

- selecția și aplicarea testelor: stabilirea probelor de pregătire fizică și specifică, administrarea acestora și interpretarea statistică a rezultatelor inițiale;

- evaluarea psihosocială: monitorizarea comportamentului copiilor și aplicarea testării sociometrice pentru evaluarea gradului de socializare a puberilor;

- cercetarea prin anchetă: implementarea anchetei sociologice pe bază de chestionar;

- prelucrarea datelor: analiza cantitativă și calitativă a informațiilor colectate;

- proiectarea programului; fundamentarea metodologică a programului experimental axat pe socializarea copiilor de vârstă puberară prin înot, atât în cadrul antrenamentelor, cât și în taberele de natație.

Etapa a III-a a cercetării (perioada 2022 - 2023), a constituit experimentul pedagogic de bază (formativ), care a avut ca obiectiv principal implementarea programului experimental propus pe perioada unui macrocilu de 6 luni (vezi Anexa 6) și de pregătire centralizată în tabăra de natație cu o perioadă de două săptămâni (vezi Anexa 9).

Această perioadă a vizat două obiective principale:

1. Organizarea şi desfăşurarea experimentului pedagogic de bază:

Pentru a atinge acest obiectiv, s-a organizat și desfășurat experimentul pedagogic formativ prin implementarea programului experimental propus pentru grupele experimentale (băieți și fete), pe durata antrenamentelor de înot și în tabăra de natație, cu desfășurarea unor activități specifice înotului selecționate în funcție de obiectivele și scopul urmărit: îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică și tehnică, de creștere a gradului de socializare în cadrul grupului. Conținutul programului a fost adaptat în funcție de nevoile și capacitățile specifice grupului de cercetare prin activități precum

jocuri în echipă, pe uscat și în apă, alte activități în aer liber. În cazul grupelor de control nu s-a intervenit, atât pregătirea fizică generală cât și pregătirea tehnică specifică înotului s-a realizat prin folosirea metodelor clasice, după strategii didactice obișnuite specifice lecțiilor de educație fizică și orelor opționale (înot) urmărindu-se realizarea obiectivelor și conținuturilor stabilite în programa școlară pentru ciclul gimnazial.

2. *Testarea finală.* La finalul experimentului ambele grupe li s-au aplicat aceleași teste ca la testarea inițială. Aceste date despre nivelul de pregătire fizică și gradul de socializare au fost comparate pentru a se evidenția eficacitatea programului implementat și

În urma analizării datelor culese în cadrul experimentului au fost formulate concluzii generale și recomandări pentru dezvoltarea ulterioară a programului implementat.

2.3. Cercetarea sociologică privind gradul de socializare a copiilor de vârstă pubertară

Cercetarea opiniilor elevilor, ale specialiștilor și ale părinților privind socializarea la vârsta pubertară, a avut scopul de a determina nivelul de integrare socială în cadrul antrenamentelor de înot. Ancheta pe bază de chestionar s-a desfășurat pe un eșantion format din 50 de părinți, 50 de elevi de vârstă pubertară din mediul urban și rural de pe teritoriul județului Dâmbovița, 50 de cadre didactice provenind din diferite județe de pe teritorului României.

1. Rezultatele anchetei sociologice pe bază de chestionar adresat copiilor

Ancheta sociologică pe bază de chestionar ne-a oferit o cartografiere evidentă a socializării și intergării copiilor de vârstă pubertară în grupul/ echipa din care face parte.

Tabelul 2.1. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de copii supus cercetării

Caracteristici socio-demografice	Variante de răspuns	Respondenți N=50	Procentaj (%)
Mediul de proveniență	Urban	37	74%
	Rural	13	26%
	Total	50	100%
Gen	Masculin	30	60%
	Feminin	20	40%
	Total	50	100%
Vârstă	13 ani	23	46%
	14 ani	27	54%
	Total	50	100%

Tabelul 2.2. Rezultatele chestionarului sociologic aplicat elevilor din mediul rural și urban

Nr. crt	Întrebarea	Variante de răspuns	**Număr de respondenți**	**Procentaj (%)**
1.	Vă este cunoscut termenul *socializare*?	Da	31	62%
		Nu	5	10%
		Parțial	14	28%
2.	Practicarea înotului v-a oferit posibilitatea de a lărgi spectrul relațiilor interpersonale?	Da	43	86%
		Nu	7	14%
3.	În timpul antrenamentelor de înot socializați cu colegii?	Da	10	20%
		Nu	2	4%
		Parțial	38	76%
4.	În opinia ta, înotul este un factor de socializare?	Da	42	84%
		Nu	3	6%
		Parțial	5	10%
5.	Cât de des simți nevoia de socializare cu ceilalți în cadrul lecțiilor/antrenamentelor de înot?	Foarte des	26	52%
		Destul de des	18	36%
		Uneori	6	12%
		Foarte rar	0	0%
		Destul de rar	0	0%
6.	Considerați că înotul contribuie dezvoltarea abilităților sociale?	În foarte mare măsură	24	48%
		În mare măsură	17	34%
		Într-o măsură oarecare	6	12%
		În mică măsură	3	6%
		În foarte mică măsură	0	0%
7.	Având în vedere importanța socializării, cum ați aprecia oportunitatea introcucerii unor activități specifice de interacțiune socială în lecțiile/ sau antrenamentele de natație?	Foarte importantă	35	70%
		Destul de importantă	14	28%
		Oarecum importantă	1	2%
		Nu prea importantă	0	0%
8.	În antrenamentele de înot, antrenorul pune accent pe următoarele aspecte?	Pregătirea fizică și specifică	38	76%
		Distracție	2	4%
		Buna dispoziție	3	6%
		Socializare și relaționare în grup	7	14%
9.	În clasa de elevi din care faceți parte, cum apreciați nivelul de socializarea ?	Foarte bun	27	54%
		Bun	17	34%
		Satisfăcătoar	6	12%
10.	În opinia ta, clasa/echipa din care faci parte influențează procesul de socializare?	În foarte mare măsură	29	58%
		În măsură mare	18	36%
		Într-o măsură oarecare	2	4%
		În mică măsură	1	2%
		În foarte mică măsură	0	0%

Socializarea în cadrul antrenamentelor de înot este benefică pentru copiii aflați la vârsta pubertății din mai multe perspective:

- antrenamentele de înot pot fi un mediu excelent pentru copii să-și îmbunătățească abilitățile sociale, iar prin interacțiunea cu alți copii și antrenori, aceștia pot învăța să comunice mai bine, să coopereze și să învețe să lucreze în echipă.
- înotul este o activitate dificilă și complexă, dar odată ce copiii învață să înoate și să-și îmbunătățească abilitățile, acest lucru poate duce la creșterea încrederii în sine;
- interacțiunea socială și sprijinul din partea colegilor și antrenorilor pot ajuta la reducerea nivelului de anxietate;
- înotul contribuie la dezvoltarea abilităților de leadership prin participarea la antrenamentele în echipă și interacțiunile cu antrenorii și colegii.

Răspunsul la prima întrebare din chestionarul adresat copiilor ne indică faptul că un procent de 62% dintre aceștia cunosc termenul de "socializare", în timp ce 10% nu cunosc și 34% sunt parțial familiarizați cu acest termen (Figura 2.1).

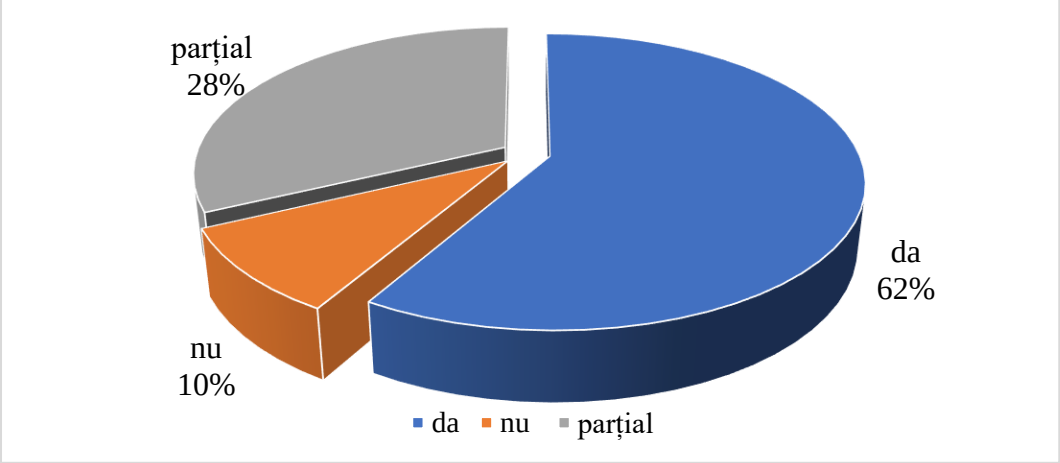


Fig 2.1 Cunoașterea termenului de socializare de către respondenți

Putem deduce că majoritatea subiecților sunt familiari cu termenul de socializare, având în vedere că peste jumătate dintre aceștia au confirmat cunoașterea acestui concept.

Procentul de 86% dintre respondenți care au răspuns „da”, la cea de-a doua întrebare din chestionar, indică o asociere pozitivă între practicarea înotului și lărgirea spectrului de relații interpersonale, în timp ce procentul de 14% care au răspuns „nu” sugerează că, un număr mic de subiecți care nu au experimentat această creștere a relațiilor interpersonale prin înot. Aceste rezultate sugerează că există o relație cauzală între practicarea înotului și lărgirea spectrului de relații

interpersonale, acestea din urmă fiind foarte importante în procesul de socializare (Figura 2.2).

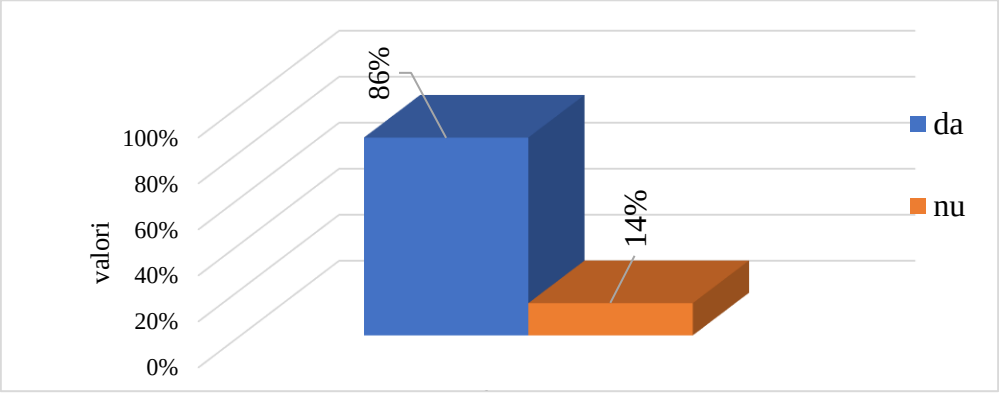


Fig. 2.2. Opinia respondenților privind corelația între practicarea înotului și lărgirea spectrului relațiilor interpersonale

În general, practicarea înotului poate oferi oportunități semnificative de socializare și dezvoltare a relațiilor interpersonale, atât în cadrul echipei sau clubului de înot, cât și în afara acestora. Însă, acest aspect nu este vizibil în cadrul eșantionului supus cercetării deoarece 76% dintre subiecți nu socializează în timpul antrenamentelor de înot decât parțial, 20% socializează și 4% neagă acest aspect, de unde rezultă că în timpul antrenamentelor de înot, copiii nu interacționează între ei și nu lucrează împreună pentru a-și atinge obiectivele (Figura 2.3.) Această lipsă de interacțiune nu poate duce la formarea de relații strânse și prietenii.

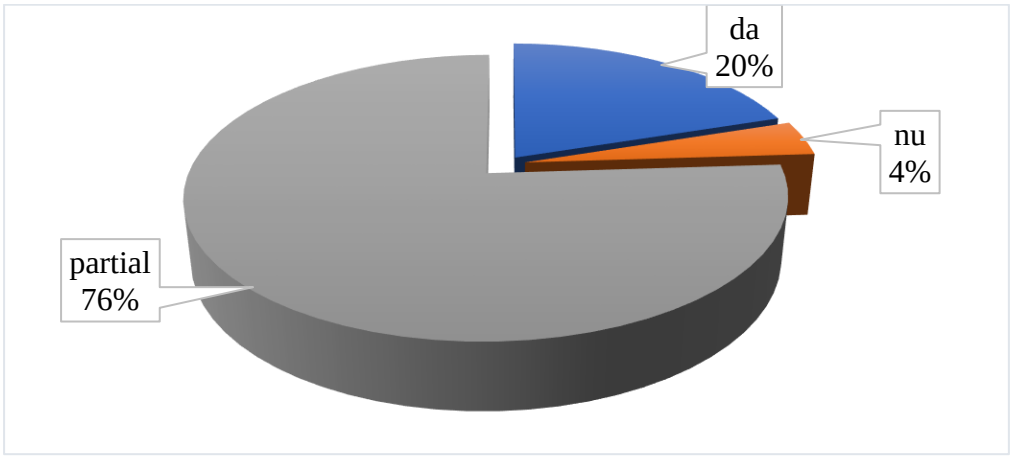


Fig. 2.3. Socializarea în timpul antrenamentelor

În urma analizei răspunsurilor la întrebarea nr.4 (*În opinia ta înotul este un factor de socializare?)* observăm că: 84% dintre respondenți au ales răspunsul „*da”*, fapt ce sugerează că aceștia cred că, înotul poate fi o activitate care aduce copiii împreună și îi ajută să se conecteze social, doar 6% dintre respondenți au răspuns „*nu*”, ceea ce înseamnă că aceștia nu cred că înotul are

un impact semnificativ în ceea ce privește procesul social și 10% dintre respondenți au răspuns „parțial”, ceea ce poate indica faptul că aceștia privesc înotul ca pe un posibil factor de socializare (Figura 2.4).

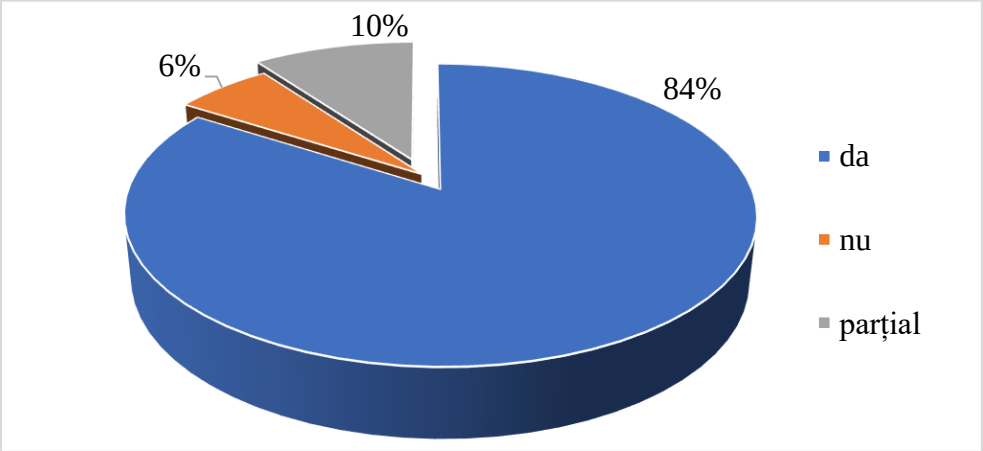


Fig. 2.4. Înotul - factor de socializare pentru copii

În urma analizei răspunsurilor la întrebarea nr.5, Tabelul 2.2 și Figura 2.5 se poate observa că cea mai mare parte a respondenților, 52%, au răspuns „*Foarte des*”, indicând că simt nevoia de a socializa cu ceilalți în cadrul lecțiilor sau antrenamentelor de înot foarte des. „*Destul de des”,* au răspuns 36% dintre respondenți indicând că simt nevoia de a socializa cu ceilalți în cadrul lecțiilor sau antrenamentelor de înot destul de frecvent.

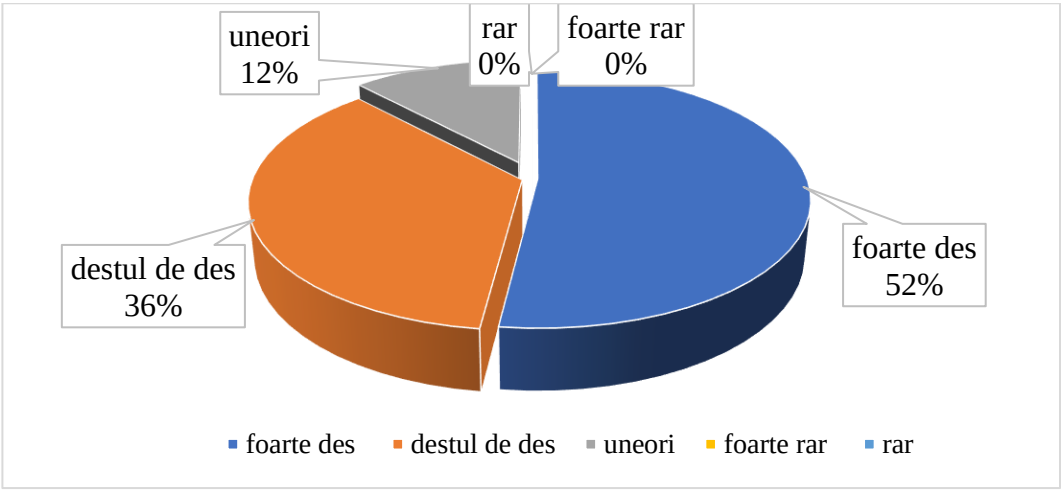


Fig. 2.5. Nevoia de socializare a copiilor în timpul antrenamentelor

Doar 12% dintre respondenți au răspuns „*Uneori”*, ceea ce sugerează că aceștia nu simt nevoia de a socializa în mod constant în cadrul lecțiilor sau antrenamentelor de înot. Niciunul dintre respondenți nu a răspuns „*Foarte rar”* sau „*Destul de rar”*.

Răspunsurile la întrebarea nr.6. (Figura 2.6) sugerează că majoritatea respondenților consideră că înnotul poate dezvolta abilități sociale, în special în mare măsură 34% sau foarte mare măsură 48%, într-o măsură oarecare 12%, în mica măsură 6%. Participarea la antrenament, competiții și alte evenimente organizate de clubul de înot poate ajuta la dezvoltarea abilităților de comunicare, colaborare, încredere în sine și înțelegere a importanței respectului și fair-play-ului în sport.

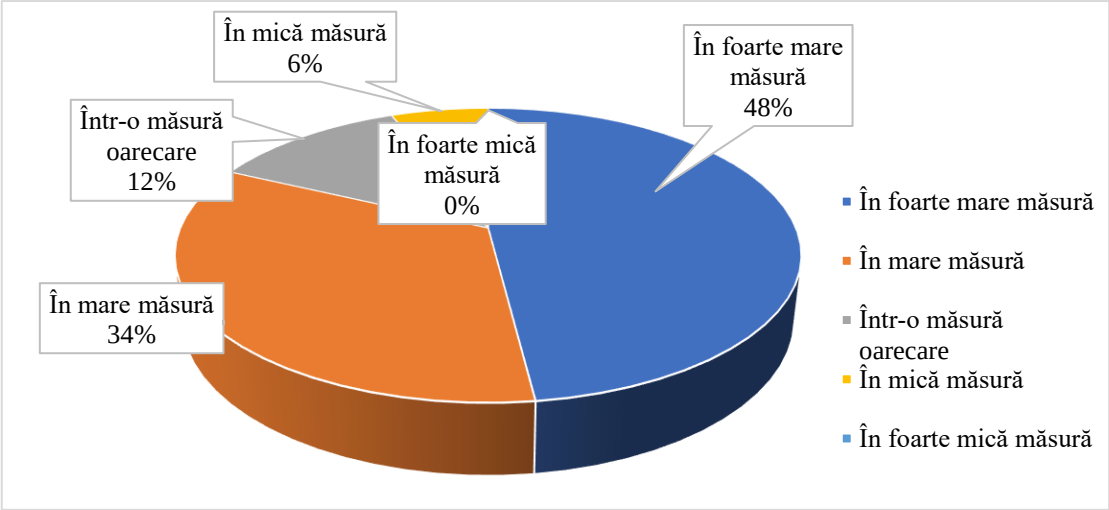


Fig. 2.6. Înotul -factor care contribuie la dezvoltarea abilităților sociale

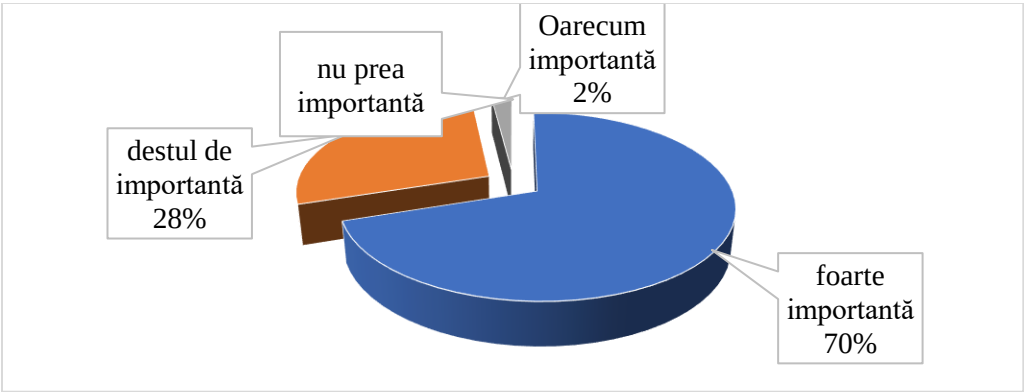


Fig. 2.7. Opiniile subiecților privind necesitatea includerii activităților de socializare în programul de pregătire

La următoarea întrebare, nr.7. au ales varianta foarte importantă 70% dintre subiecți, destul de importantă 28%, importantă 2% și nu prea importantă 0%. (Figura 2.7). Introducerea și aplicarea în antrenamentele de natație a unor activități care să vizeze socializarea, pot fi extrem de importante pentru creșterea încrederii și colaborării în cadrul grupului. Acest obiectiv poate fi atins prin integrarea jocurilor și a activităților de cooperare în structura lecțiilor, complectate de acțiuni extracurriculare precum evenimentele sociale, taberele sau excursiile organizate în cadrul clubului.

În conformitate cu rezultatele evidențiate în Figura 2.8, în antrenamentele de înot, specialiștii pun cel mai mare accent pe pregătirea fizică și specifică a sportivilor (motivați fiind de atingerea performanțelor ridicate în competiții), astfel că 76% dintre respondenți au ales această variantă în defavoarea socializării și relaționării în grup, variantă bifată de 14% dintre subiecți, apoi pe distracție 4% și bună dispoziție 6%. Cu toate acestea, antrenorii pot și trebuie să introducă activități care să promoveze colaborarea și comunicarea în cadrul grupului de elevi sportivi.

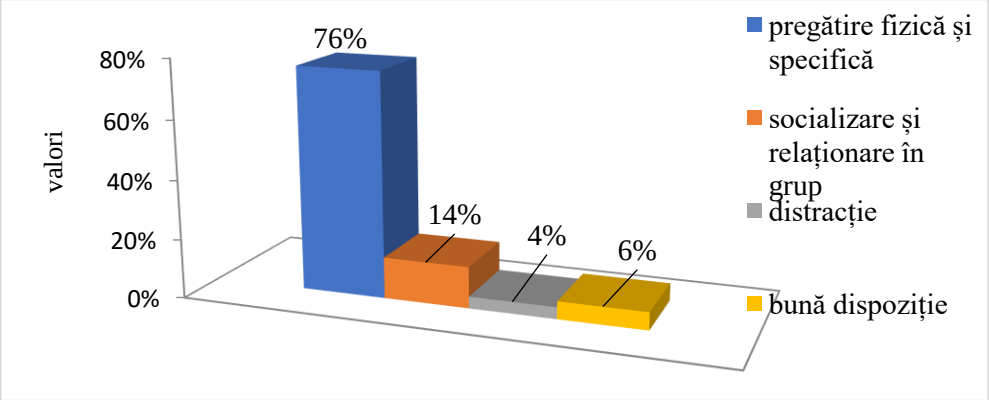


Fig. 2.8. Aspectele vizate de antrenori în lecțiile/antrenamentele de înot

Socializarea în clasa de elevi poate ajuta la crearea unei comunități puternice și coeziune între elevi. Elevii își dezvoltă de asemenea, abilități sociale importante, cum ar fi comunicarea, colaborarea și empatia. Din Figura 2.9 deducem că în clasa din care subiecți cercetării fac parte, socializarea este foarte bună în procent de 54%, bună pentru 34% dintre subiecți și satisfăcătoare pentru 12 % dintre aceștia.

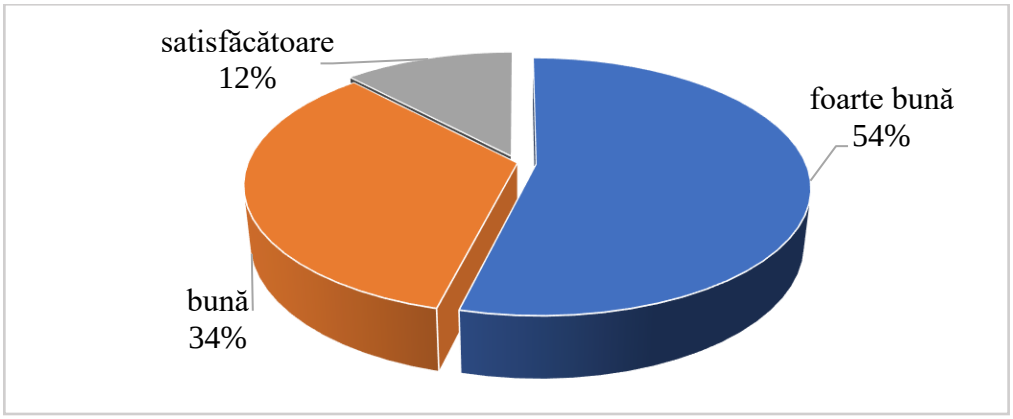


Fig. 2.9. Nivelul socializării în clasa de elevi

Grupul de prieteni poate avea o influență semnificativă în socializarea unei persoane, afirmație susținută de procentul de opinii exprimate. Majoritatea subiecților intervievați, 58% au ales prima varianta (în foarte mare măsură), 36% într-o măsură mare, într-o oarecare măsură 4%, în măsură

mică 2% (Tabelul 2.2 și Figura 2.10).

Socializarea în grupul de elevi poate duce la dezvoltarea de relații puternice și sănătoase. Într-un grup social, indivizii pot găsi sprijin emoțional și pot învăța să-și exprime sentimentele și emoțiile, să își dezvolte abilitățile sociale.

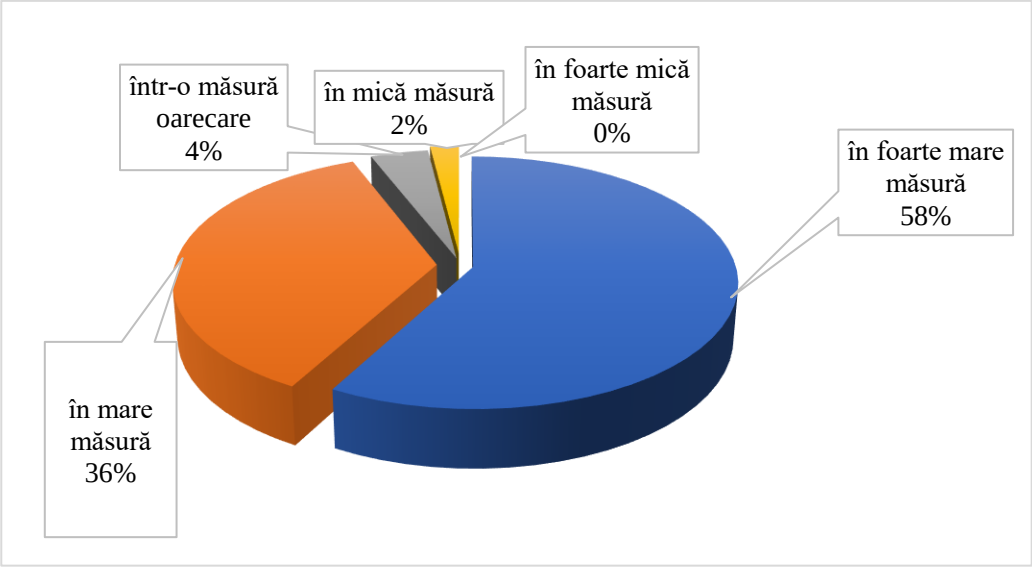


Fig. 2.10. Măsura în care clasa de elevi influențează procesul de socializare

În urma analizării opiniilor celor 50 de copii de vârstă pubertară, participanți la cercetarea de față, concluzionăm că este necesară introducerea în programul de instruire-pregătire, respectiv în lecțiile și antrenamentele de înot, a unor activități care să contribuie la creșterea nivelului de socializare a grupului. Este evident că înotul este factor de socializare și contribuie din plin la dezvoltarea abilităților sociale.

2. Rezultatele anchetei sociologice pe bază de chestionar adresat părinților

În scopul obținerii unor informații care derivă din opiniile părinților privind importanța și necesitatea socializării elevilor puberi prin antrenamentele de înot și taberele de natație, s-a aplicat chestionarul de mai jos. În Tabelul 2.3 sunt evidențiate datele socio demografice ale eșantionului de părinți cuprinși în cercetarea de față.

Tabelul 2.3. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de părinți supus cercetării

Caracteristici socio-demografice	Variante de răspuns	Număr respondenți/ N=50	Procentaj (%)
Mediul de proveniență	Urban	37	74%
	Rural	13	26%
	Total	50	100%
Gen	Masculin	18	36%
	Feminin	32	64%
	Total	50	100%
Vârstă	Între 20-30 ani	1	2%
	Între 30-40 ani	18	36%
	Peste 40 de ani	31	62%
	Total	50	100%

Centralizarea răspunsurilor părinților chestionați este evidentă în Tabelul 2.4. de mai jos.

Tabelul 2.4. Centralizarea răspunsurilor la chestionarul aplicat părinților

Nr. crt	Întrebarea	Variante de răspuns	Număr de respondenți	Procentaj (%)
1.	Socializarea este importantă pentru copilul dumneavoastră?	Da	47	94%
		Nu	0	0%
		Parțial	3	6%
2.	În opinia dumneavoastră, antrenorul influențează procesul de socializare a copiilor?	Da	50	100%
		Nu	0	0%
3.	Considerați că înotul este factor de socializare?	Da	46	92%
		Nu	0	0%
		Parțial	4	8%
4.	Care dintre aspectele menționate mai jos influențează socializarea copiilor la vârstă pubertară? (alegeți o singură variantă pe care o considerați relevantă)	Interacțiunea cu colegii de echipă în timpul antrenamentelor și competițiilor de înot.	27	54%
		Participarea la tabere, excursii sau evenimente sociale organizate de clubul de înot	10	20%
		Participarea la activități extracurriculare	8	16%

		Relațiile de prietenie formate cu alți copii din cadrul clubului de înot.	5	10%
5.	În opinia dumneavoastră, în antrenamentele de natație se pune accent pe:	Pregătirea fizică și specifică	46	92%
		Socializarea și relaționarea în grup	4	8%
6.	În ce măsură apreciați că înotul favorizează integrarea socială a copiilor?	În foarte mare măsură	35	70%
		În mare măsură	15	30%
		Într-o măsură moderată	0	0%
		În mică măsură	0	0%
		În foarte mică măsură	0	0%
7.	Considerați oportună includerea unor secvențe dedicate interacțiunii sociale în lecțiile de înot?	Da/în totoalitate	42	84%
		Parțial/ In anumite condiții	8	16%
		Nu	0%	0%
8.	Dar în taberele de înot?	Da	49	98%
		Nu	0	0%
		Parțial	1	2%
9.	Puteți menționa care sunt beneficiile socializării prin activități specifice incluse de antrenor în programul de antrenament?	Dezvoltarea abilităților de comunicare, cooperare, ascultarea și înțelegerea celorlalți.	21	42%
		Învață să interacționeze într-un mod respectuos și constructiv cu colegii și antrenorii.	15	30%
		Construirea stimei de sine	5	10%
		Dezvoltarea unei rețele sociale pozitive	4	8%
		Gestionarea și rezolvarea unor conflictele într-un mod adecvat și respectuos.	5	10%
10.	Considerați socializarea ca fiind importantă în stabilirea unei relații bune părinți-adolescent-profesor?	În foarte mare măsură	47	94%
		În mare măsură	3	6%
		Într-o măsură oarecare	0	0%
		În mică măsură	0	0%
		În foarte mică măsură	0	0%

În ceea ce privește răspunsurile primite la prima întrebare: „*Socializarea este importantă pentru copilul dumneavoastră?”*, putem observa că majoritatea respondenților, 94% consideră că, socializarea este importantă pentru copilul lor, iar 6% - parțial (Figura 2.11).

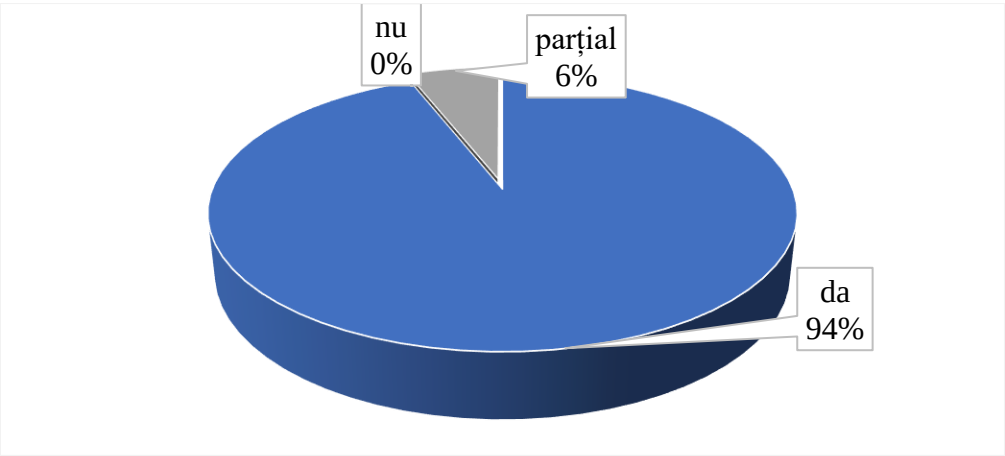


Fig. 2.11. Opiniile părinților privind importanța socializării copiilor

Aceste rezultate subliniază recunoașterea faptului că interacțiunea și integrarea copiilor în mediul social au o valoare semnificativă pentru dezvoltarea lor adecvată. Procesul de socializare reprezintă fundamentul dobândirii abilităților relaționale și al dezvoltării încrederii în forțele proprii. Susținerea activă a acestui mecanism prin intervenții educaționale de grup este esențială pentru evoluția echilibrată a copilului.

Referitor la întrebarea *„În opinia dumneavoastră, antrenorul influențează procesul de socializare a copiilor?”*, răspunsurile sunt în totalitate afirmative, toți respondenții au ales varianta *„da”*.

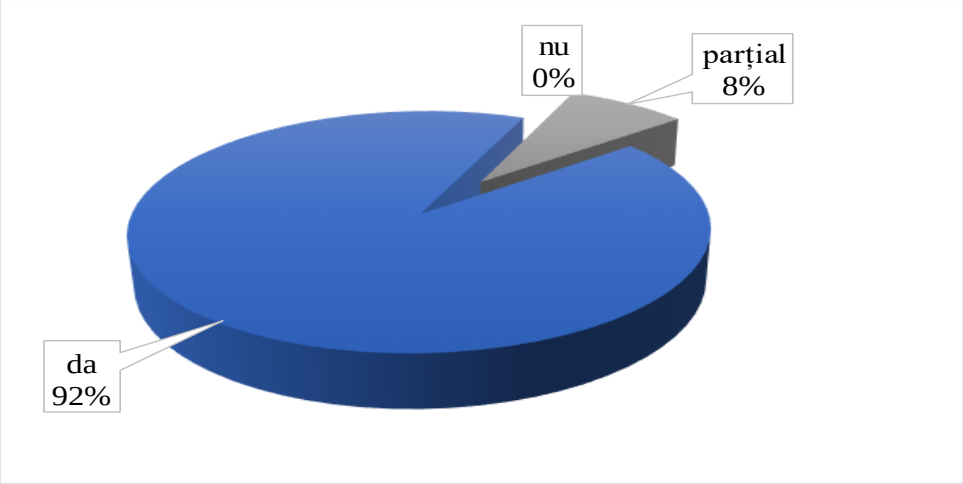


Figura 2.12. Opinia părinților privind rolul antrenorilor în procesul de socializare a copiilor

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea nr. 3. *„Considerați că înotul este factor de socializare?”*, observăm din Figura 2.12, că 92% dintre respondenți au dat răspunsuri afirmative, ceea ce sugerează că înotul poate oferi oportunități de interacțiune și conectare cu alți copii.

Chiar și cei care au răspuns „parțial”, respectiv 8% dintre respondenți, recunosc într-o măsură mai mică impactul socializării prin înot, acest sport fiind un mediu propice pentru cooperare, echipă și interacțiune, contribuind la dezvoltarea copiilor în multiple aspecte ale vieții lor sociale.

Referitor la întrebarea nr.4. *Care dintre aspectele menționate mai jos influențează socializarea copiilor la vârstă pubertară?* rezultatele sondajului evidențiate în Figura 2.13, arată că 54% dintre respondenți menționează că interacțiunea cu colegii de echipă în timpul antrenamentelor și competițiilor de înot este un aspect relevant pentru socializarea copiilor la această vârstă, copii interacționează unii cu alți, pot învăța să colaboreze, să comunice și să-și dezvolte abilități sociale. Participarea în tabere, excursii sau la evenimente sociale organizate de clubul de înot a fost considerată relevantă de 20% dintre respondenți, în timp ce 16% au menționat că participarea la activității extracurriculare are un impact semnificativ asupra socializări. Relațiile de prietenie formate cu alți copii au fost considerate relevante de 10% dintre respondenți.

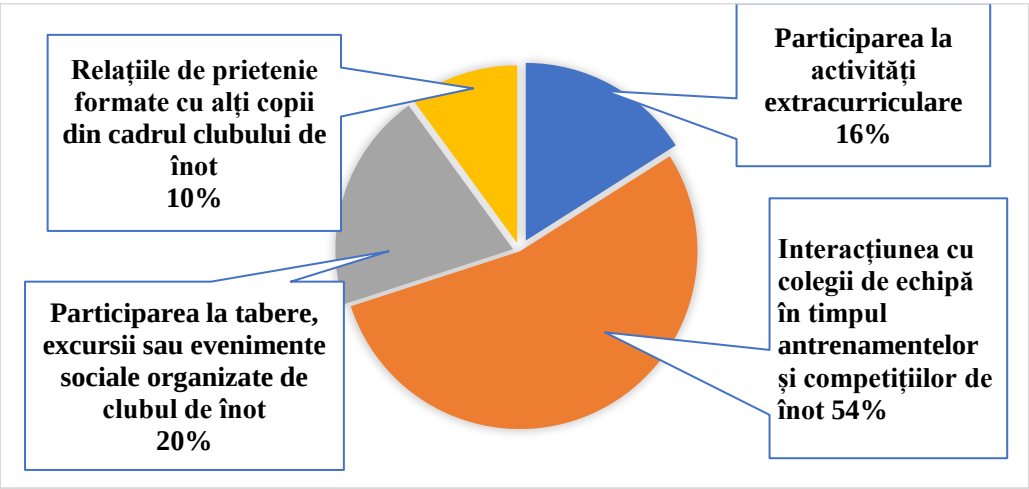


Fig. 2.13. Aspecte care influențează socializarea copiilor la vârstă pubertară

Aceste constatări pot fi folosite pentru a dezvolta programe și activități de înot destinate copilor de vârstă pubertară, cu accent pe interacțiune și socializare în mediul sportiv.

Observăm din Figura 2.14 că, cei mai mulți părinți, respectiv 92%, apreciază că în cadrul lecțiilor/ antrenamentelor de înot, se pune accent în principal pe pregătirea fizică și specifică. Aceasta este importantă pentru a dezvolta abilități tehnice și fizice necesare înotului, precum și pentru a obține performanța generală în apă. În timp ce pregătirea specifică se concentrează pe învățarea și dezvoltarea tehnicilor de înot. Socializarea și relaționarea în grup ocupă un loc mai puțin important, 8% dintre respondenți menționează acest aspect.

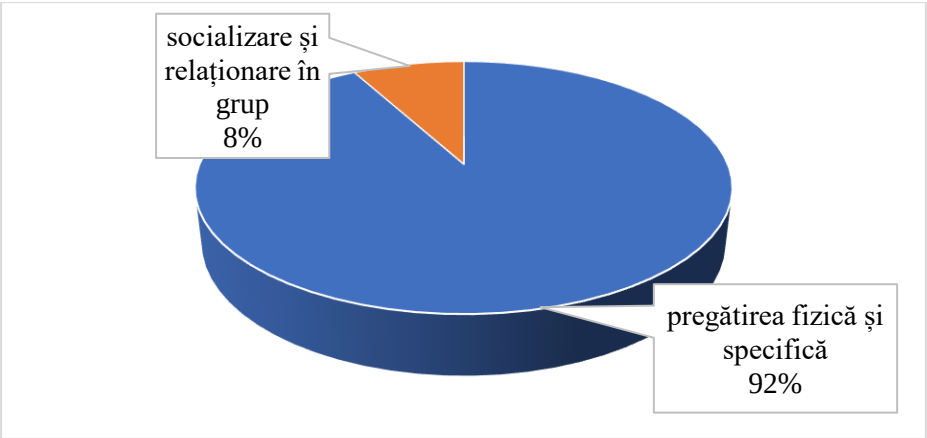


Fig. 2.14. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr. 5.

Deși socializarea poate fi un aspect important în cadrul activităților de înot, conform rezultatelor sondajului antrerior, acesta nu pare să fie accentuat în mod specific în lecțiile de înot, în opinia majorității respondenților.

Măsura în care înotul contribuie la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor de vârstă pubertară este reprezentată grafic în Figura 2.15. Conform rezultatelor sondajului, 70% dintre respondenți apreciază că înotul contribuie în foarte mare măsură la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor, în timp ce 30% are contribuție în mare măsură. Acest rezultat relevă faptul că majoritatea părinților recunosc impactul pozitiv al practicării înotului asupra dezvoltării abilităților sociale ale copiilor.

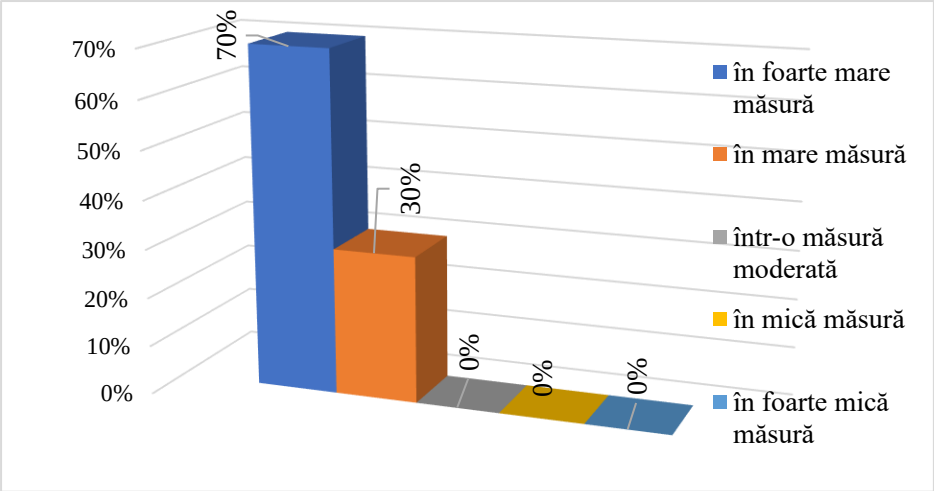


Fig. 2.15. Măsura în care înotul influențează dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor

Cu privire la răspusurile date de respondenți la întrebarea nr.7 din chestionarul sociologic, aceștia au optat cu certitudine pentru introducerea în lecțiile/antrenamentele de înot, a unor astfel de activități (84%), în timp ce 16% dintre respondenți au afirmat că sunt de acord doar parțial cu

introducerea activităților de socializare în cadrul activitățiilor de înot. Motivele acestui acord parțial pot varia, cum ar fi prioritizarea dezvoltării abilităților tehnice sau concentrarea pe pregătirea fizică. Niciun respondent nu a răspuns negativ la această întrebare (Figura 2.16).

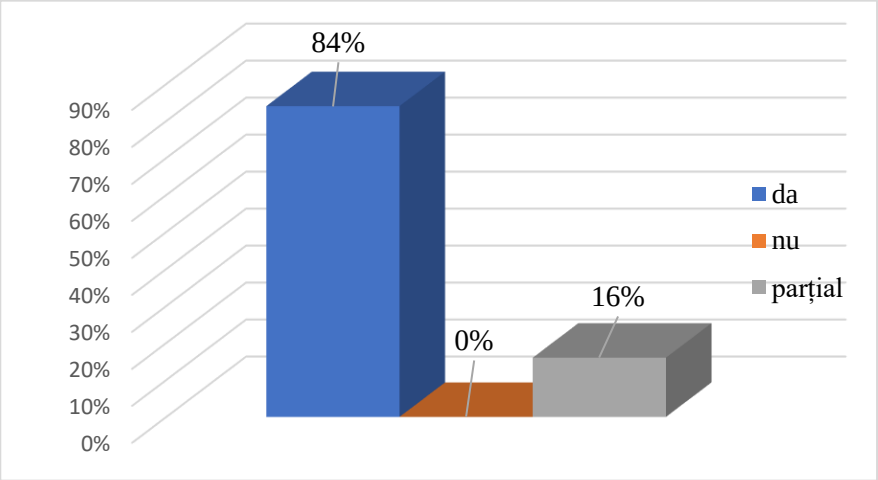


Fig. 2.16. Reflectarea grafică a răspunsurilor la întrebarea nr.7

Taberele de înot pot oferi oportunități excelente pentru ca copiii să interacționeze și să socializeze cu alți participanți, să dezvolte relații de prietenie și să îmbunătățească abilitățile sociale într-un mediu recreativ și distractiv. 98% dintre respondenți sunt de acord cu participarea la activități de socializare în taberele de înot, în timp ce 2% sunt de acord parțial (Figura 2.17).

Acest rezultat indică o susținere foarte puternică din partea majorității părinților pentru includerea activităților de socializare în taberele de înot.

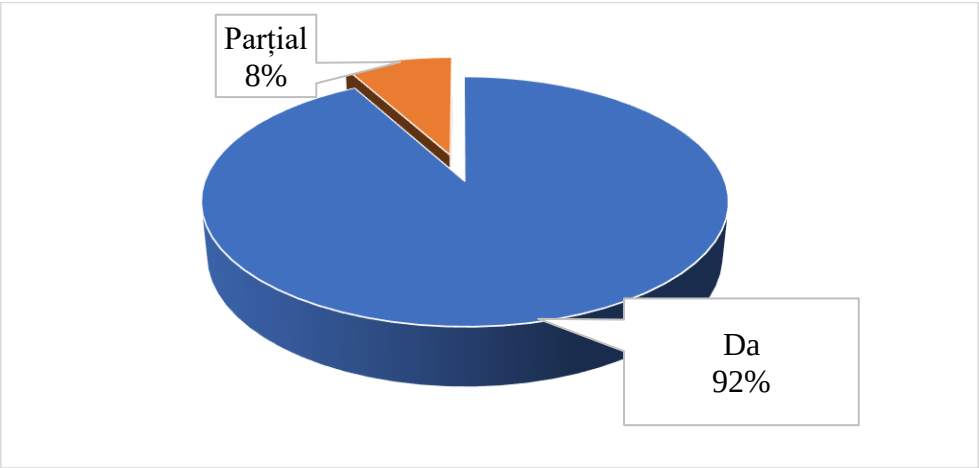


Fig. 2.17. Opinia părinților privind introducerea activităților de socializare în taberele de natație

Întrebarea nr. 9. a oferit respondenților posibilitatea de a-și expune părerile proprii cu privire la beneficiile socializării prin activități specifice incluse în programul de antrenament. Aceștia au

menționat următoarele: dezvoltarea abilităților de comunicare, cooperare, ascultare și dezvoltarea a celorlalți (42%), învață să interacționeze într-un mod respectuos și constructiv cu colegii și antrenorii (30%), construirea stimei de sine (20%), dezvoltarea unei rețele sociale pozitive (14%), și (10%).gestionarea și rezolvarea unor conflictele într-un mod adecvat și respectuos (Figura 2.18).

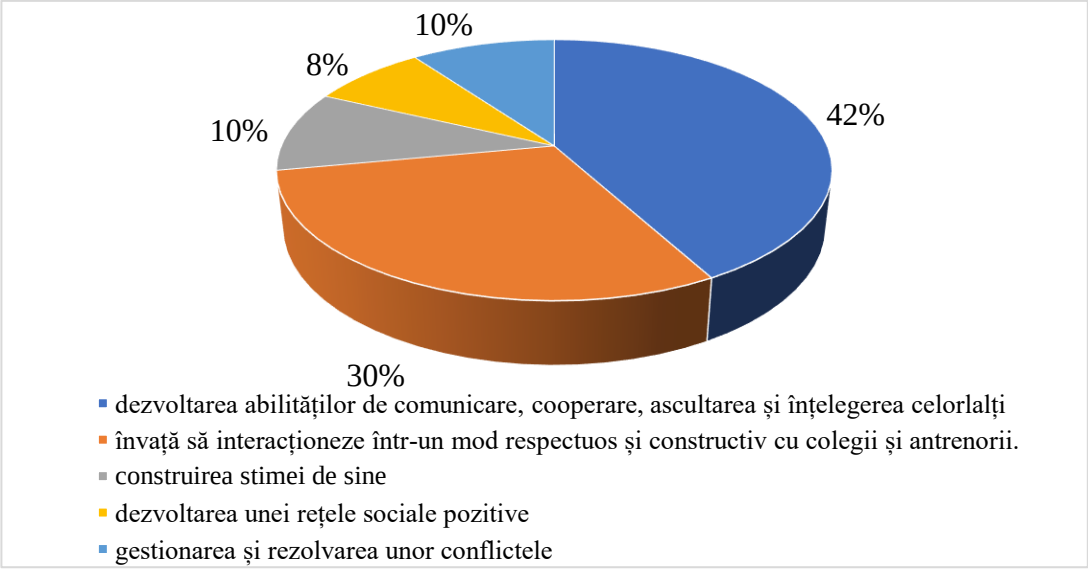


Fig. 2.18. Beneficiile socializării prin activități specifice incluse în programul de antrenament

Aceste beneficii sociale pot fi rezultatul participării elevilor la activităților de socializare incluse în programele de antrenament coordonate de antrenor, oferind elevilor oportunități de dezvoltare personală și interacțiune pozitivă cu ceilați.

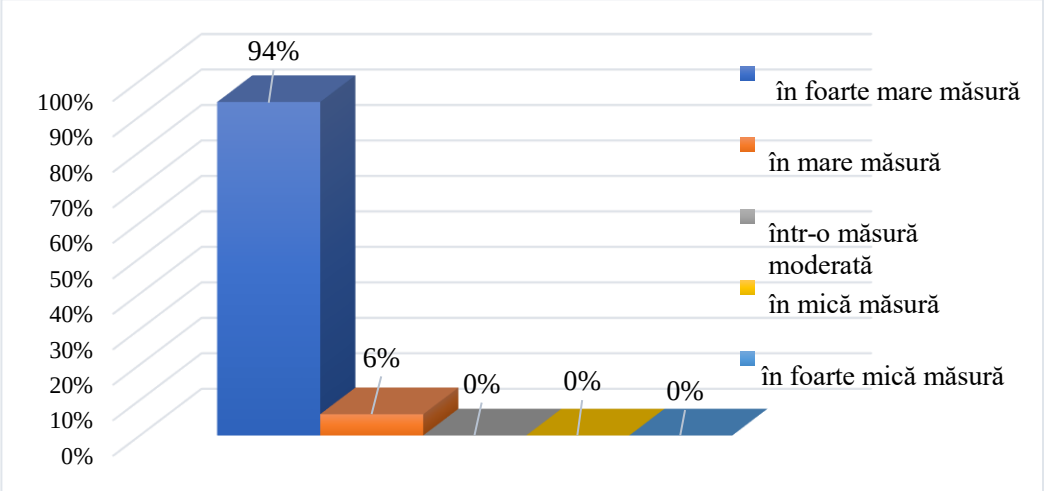


Fig. 2.19. Măsura în care părinții consideră că socializarea este importantă în stabilirea unei relații bune părinți-adolescent-profesor

Măsura în care părinții consideră că socializarea este importantă în stabilirea unei relații bune

părinți – adolescent - profesor este foarte mare, 94% dintre respondenți a menționat acet aspect, 6% în măsură mare, niciunul nu a ales variantele într-o măsură moderată, mică sau foarte mică (Figura 2.19). Din rezultatele achetei sociologice aplicate părinților constatăm că se impune introducerea în programul de pregătire a elevilor puberi, a unor activități specifice, orientate spre socializare și dezvoltare a competențelor sociale ale acestora. Această perioadă de tranziție aduce schimbări semnificative în viața copiilor, inclusiv în sfera socială. Introducerea unor activități în programul de pregătire care să vizeze socializarea și dezvoltarea abilităților sociale poate aduce numeroase beneficii în această etapă critică a dezvoltării lor.

3. Rezultatele anchetei sociologice destinat specialiștilor profesori/ antrenori

Tabelul 2.5. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de specialiști supus cercetării

Caracteristici socio-demografice	**Variante de răspuns**	**Număr respondenți N=50**	**Procentaj (%)**
Mediul de proveniență	Urban	37	74%
	Rural	13	26%
	Total	50	100%
Gen	Masculin	39	78%
	Feminin	11	22%
	Total	50	100%
Vechimea ca antrenor	Între 0-5 ani	8	16%
	Între 6-10 ani	10	20%
	Între 11- 20 ani	23	46%
	Între 21-30 ani	5	10%
	Între 31-40 ani	2	4%
	Peste 40 de ani	2	4%
	Total		100%
Vârstă	Între 20-29 ani	10	20%
	Între 30-40 ani	25	50%
	Între 41-50 ani	13	26%
	Peste 50 de ani	2	4%
	Total	50	100%

În scopul identificării necesității de a elabora și aplica un program de activități de socializare prin înot a elevilor aflați la vârsta pubertății am considerat că este necesară investigarea opiniei specialiștilor cu privire la procesul de socializare. În tabelul 2.5. sunt evidențiate datele socio demografice ale eșantionului de specialiști cuprinși în cercetarea de față.

Antrenorii au o perspectivă specială și o înțelegere aprofundată a modului în care înotul poate influența dezvoltarea socială a copiilor. Ei au experiența și cunoștințele necesare pentru a identifica aspectele specifice care pot contribui la socializarea și dezvoltarea abilităților sociale la vârstă pubertară.

În continuarea studiului de față prezentăm rezultatele chestionarului aplicat acestei categorii de respondenți profesori/antrenori de înot (vezi Anexa 1).

Cu privire la întrebarea ,,*În opinia dumneavoastră, în ce măsură practicarea înotului poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor?"* (Figura nr.2.20.) subiecții chestionați au ales ca variantă de răspuns *b) în mare măsură*în procent de 86% și varianta a) *în foarte mare măsură,* în procent de 10%. Au fost și subiecți, în procent de 4% care au considerat că înotul poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor într-o măsură moderată. Aceste răspunsuri sugerează că înotul este perceput ca o activitate care promovează interacțiunea socială, colaborarea și comunicarea în rândul copiilor.

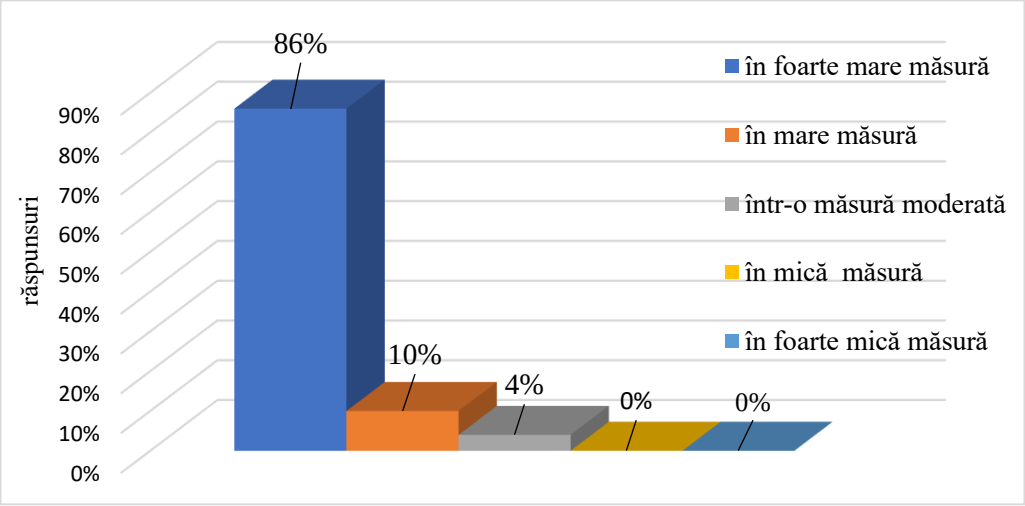


Fig. 2.20. Măsura în care înotul poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor

Pe baza rezultatelor obținute în urma sondajului la întrebarea ,,*Considerați că prioritatea în antrenamentele de înot a copiilor de vârstă pubertară este.....?*" (Figura 2.21), putem trage următoarea concluzie referitoare la prioritatea în antrenamentul copiilor: 20% dintre respondenți consideră că menținerea sănătății este prioritatea principală în lecțiile de înot pentru acești copii,

16% susțin că dezvoltarea aptitudinilor pentru înot are prioritate, 18% dintre respondenți consideră că socializarea este o prioritate la această grupă de vârstă, 32% acordă prioritate pentru pregătirea pentru concursuri și competiții, iar 14% dintre respondenți cultivarea interesului pentru înot. Astfel, răspunsurile ne indică o diversitate de opinii în ceea ce privește prioritățile în lecțiile de înot cu copiii, iar fiecare variantă de răspuns are un procentaj semnificativ din totalul răspunsurilor.

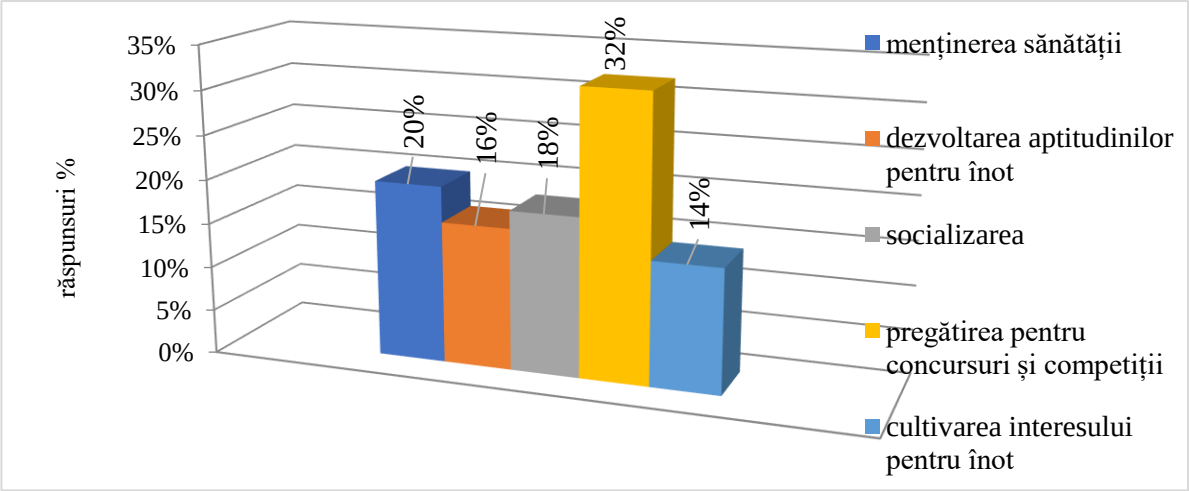


Fig. 2.21. Reflectarea grafică cu privire la prioritatea în antrenamentele de înot

Referitor la răspunsurile la întrebarea „În anul școlar curent, în lecțiile de înot desfășurate cu elevii, ați folosit jocuri de socializare ?” se poate observa din Figura 2.22. că niciunul dintre respondenți nu a optat pentru varianta „constant”.

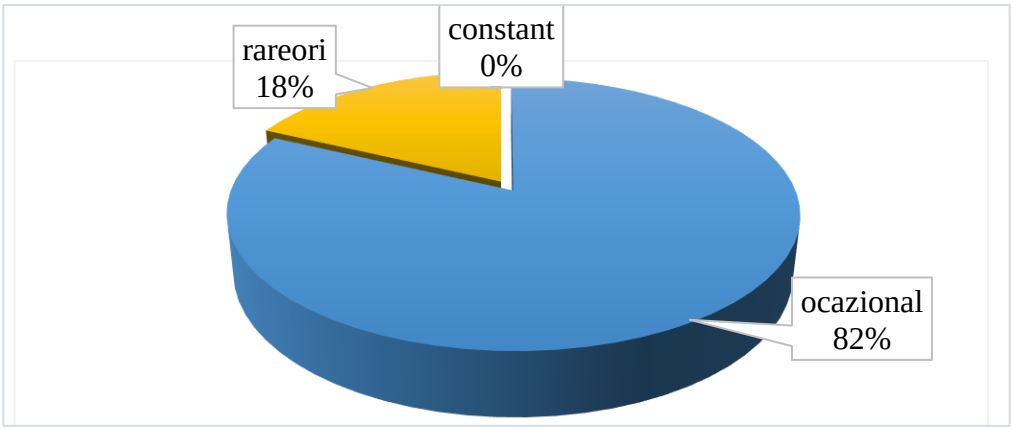


Fig. 2.22. Frecvența utilizării de către antrenorii a jocurilor de socializare

În schimb, 82% dintre respondenți au indicat că aceste jocuri sunt desfășurate ocazional, în timp ce 18% au menționat că ele sunt desfășurate rareori. Această absență a jocurilor de socializare din practica curentă a lecțiilor de înot evidențiază o abordare axată preponderent pe componenta

tehnică.. Astfel, aceste activități nu fac parte integrantă din programu în mod constant, ci sunt implementate mai degrabă sporadic sau sau într-o manieră limitată. Constatăm că profesori sau instructorii se concentrează mai mult pe aspectele tehnice și de performanță, în detrimentul activităților care vizează dezvoltarea abilităților sociale și interacțiunea între copii. Totuși, este imperativ ca specialiștii, profesorii și antrenori să manifeste o preocupare sporită pentru dezvoltarea competențelor sociale ale elevilor, integrând acest obiectiv în procesul de instruire. Abilitățile sociale sunt esențiale pentru reușita pe termen lung având un impact major asupra succesului școlar și legăturilor interumane, a dezvoltării holistice a personalității preadolescentului.

Răspunsurile date de antrenori cu privire la preocuparea și timpul acordat activităților de dezvoltare a abilităților sociale ale elevilor le observăm în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.6. Analiza distribuției opiniilor privind implicarea antrenorilor în dezvoltarea competențelor sociale ale elevilor

Preocuparea pentru socializare și dezvoltarea abilităților sociale	Constant	Sporadic/ Ocazional		Rar
În cadrul antrenamentelor de înot desfășurate cu elevii de vârstă pubertară, le oferiți acestora oportunități explicite de socializare?	20%	68%		12%
Desfășurați cu elevii activități specifice prin medierea cărora aceștia învață să-și regleze emoțiile?	12%	70%		18%
Adaptați conținutul lecțiilor/antrenamentelor astfel încât elevii să interacționeze între ei?	36%	60%		4%
Sunteți preocupați pentru formarea/consolidarea deprinderilor de autoevaluare la elevi?	42%	44%		14%
Cât de des oferiți elevilor cadrul necesar pentru a-și exprima liber propriile opinii, și pentru a-și exercita autonomia decizională?	56%	38%		6%
Îi încurajați pe elevi să ofere și să solicite ajutor colegilor atunci când întâmpină dificultăți?	78%	22%		0%
Încurajați reușita elevului, indiferent cât de mică ar fi aceasta, în cadrul activităților desfășurate?	100%	0%		0%

Analizând datele prezentate, se poate trage următoarea concluzie generală: deși, există o preocupare pentru socializare și pentru formarea abilităților sociale în cadrul antrenamentelor de natație, aceasta are mai degrabă un caracter ocazional, decât unul constant. Majoritatea antrenorilor declară că oferă elevilor oportunități de socializare și activități prin care aceștia să-și poată gestiona emoțiile. De asemenea, mulți profesori adaptează conținutul lecțiilor de antrenament, valorifică și aplică o metodologie activ-participativă pentru a facilita interacțiunea între elevi.

Este îmbucurător să observăm că majoritatea profesorilor își încurajează elevii să ofere și să solicite sprijin atunci când întâmpină dificultăți, valorizând totodată succesul fiecărui elev, indiferent de amploarea acestuia. Această atitudine pedagogică contribuie decisiv la consolidarea unei atmosfere de încredere și susținere reciprocă în cadrul echipei.

Cu toate acestea, există încă un procent mic de profesori care nu oferă suficiente oportunități pentru dezvoltarea acestor abilități. Este important ca acești să fie conștienți de importanța abilităților sociale și să ia măsuri pentru a le dezvolta în cadrul lecțiilor de înot.

Identificarea gradului de socializare a elevilor de vârstă pubertară, prin intermediul itemului nr. 5 ne arată că este nevoie de aplicarea unui program de pregătire care să conțină și activități de socializare.

Gradul de socializare al elevilor de vârstă pubertară, evidențiat de antrenori este surprins în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.7. Opinia respondenților privind gradul de socializare al elevilor de vârstă pubertară

Gradul de socializare pe o scară de la 1 - 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Procentaj respondenți (%)	0%	0%	2%	0%	14%	18%	62%	0%	4%	0%

Analizând procentajul de răspuns pentru fiecare treaptă a scalei de la 1 - 10, putem trage următoarea concluzie privind gradul de socializare perceput:

- 2% dintre respondenți au acordat un scor de 3 pe scară de socializare.
- 14% dintre respondenți au acordat un scor de 5 pe scară de socializare.
- 18% dintre respondenți au acordat un scor de 6 pe scară de socializare.
- 62% dintre respondenți au acordat un scor de 7 pe scară de socializare.

- 4% dintre respondenți au acordat un scor de 9 pe scară de socializare.

În acest context, putem menționa că majoritatea covârșitoare a respondenților (62%) au evaluat gradul de socializare cu nota 7, fapt ce indică un nivel peste medie, dar care lasă loc de optimizare prin programele de intervenție propuse. De asemenea, se observă o absență aproape totală a valorilor minime (doar 2% pentru nota 3) și a celor maxime (0% pentru nota 10), ceea ce confirmă realismul evaluării: socializarea este percepută ca fiind funcțională, dar nefinalizată.

Corelarea dintre socializare și dezvoltarea abilităților sociale este evidențiată de răspunsurile la întrebarea „*În societatea actuală, elevii de vârstă pubertară au nevoie de socializare pentru a-și dezvolta abilitățile sociale*?” (Figura 2.23). Răspunsurile arată că există o corelare puternică între socializare și dezvoltarea abilităților sociale la elevii de vârstă pubertară. O majoritate covârșitoare de 86% dintre respondenți susțin că socializarea este necesară pentru ca elevii să-și dezvolte abilități sociale, dar există și un procent de 14% care au ales varianta parțial.

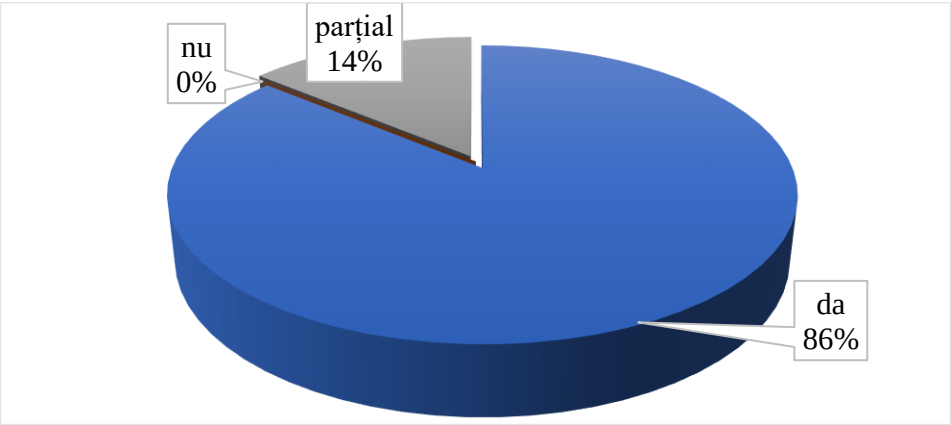


Fig. 2.23. Relația dintre socializare și dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor

Aceste rezultate subliniază necesitatea de a crea și de a susține oportunități de socializare în mediul școlar și în alte contexte, pentru a sprijini dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor într-un mod adecvat și benefic.

Modalitățile prin care își petrec timpul elevii de vârstă pubertară sunt foarte importante în societatea actuală. Pentru aceasta, la întrebarea a șaptea „*În opinia dumneavoastră, elevii de vârstă pubertară în timpul liber sunt....*?”, am oferit respondenților o serie de variante predefinite, din care aceștia să o aleagă pe cea mai relevantă.

Analizând procentajele răspunsurilor la întrebarea privind comportamentul elevilor de vârstă pubertară în timpul liber, putem trage concluzia că: 18% dintre respondenți afirmă că elevii de vârstă pubertară sunt preocupați în timpul liber de studiu și de învățare, 66% dintre respondenți

susțin că elevii de vârstă pubertară socializează în mediul virtual în timpul lor liber, iar 16% dintre respondenți că elevii de vârstă pubertară sunt implicați în activități sportive și recreative în timpul lor liber. Nu există niciun respondent care să considere că elevii de vârstă pubertară se angajează în alte tipuri de activități în timpul lor liber. Rezultatele elevilor indică faptul că aceștia petrec timpul lor liber socializând în mediul virtual, ceea ce poate include interacțiuni pe rețele.

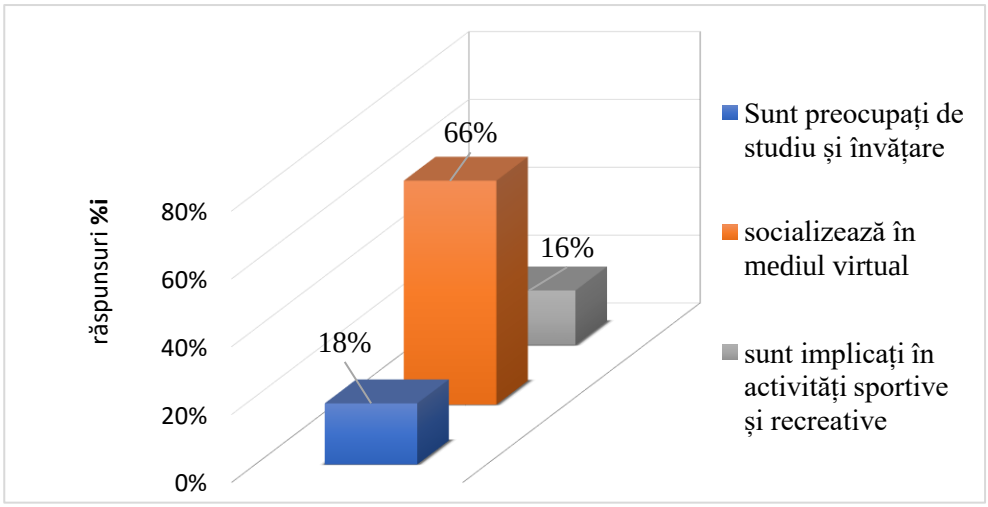


Figura 2.24. Modalitățile de petrecere a timpului liber la vârstă pubertară

Cu privire la întrebarea nr.8, *„În ce măsură considerați că socializarea contribuie la menținerea relației elev-părinte-antrenor?”,* putem observa din Figura 2.25. că majoritatea răspunsurilor acumulate de la respondenți, respectiv 78%, ne confirmă că socializarea contribuie la menținerea relației elev-părinte-antrenor în „foarte mare măsură”, în mare măsură și în mare măsură în procent de 22%. Interacțiunile sociale pot consolida legăturile dintre elevi, părinți și antrenori, oferind oportunități de cunoaștere reciprocă, înțelegere și susținere.

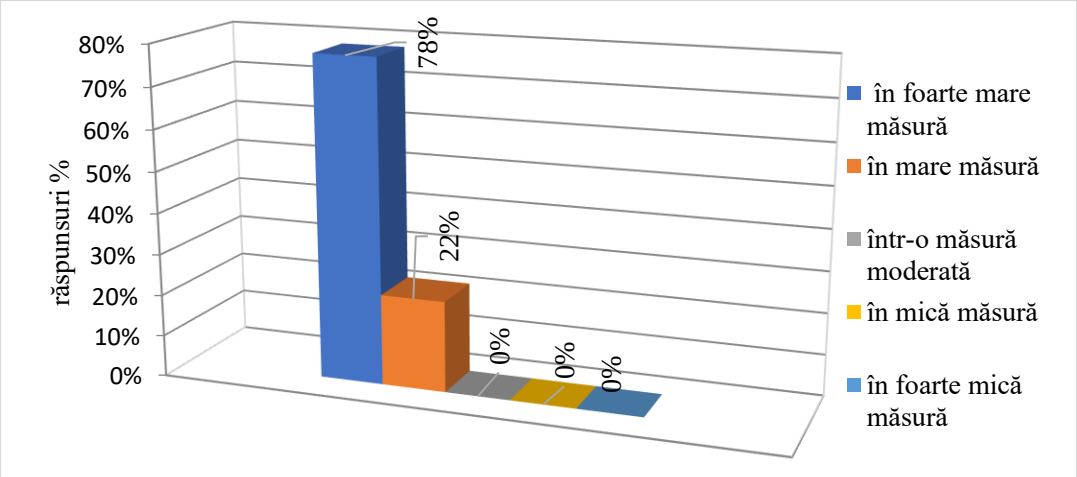


Fig. 2.25. Măsura în care socializarea contribuie la menținerea relației elev-părinte-antrenor

Prin socializare, se poate crea un cadru propice pentru comunicare deschisă, cooperare și colaborare între toți cei implicați în educația și antrenamentul elevului. Dezvoltarea abilităților sociale este esențială pentru creșterea personală și succesul în viață la elevi, nu doar în contextul sportiv, ci și în viața de zi cu zi. Este important ca profesorii să fie preocupați de dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor și să desfășoare activități specifice în acest sens.

Analiza datelor din Tabelul 2.8, referitoare la activitățile extra-bazin pentru dezvoltarea abilităților sociale (întrebarea nr.9), evidențiază impactul activităților de grup și recreative asupra coeziunii și comunicării interpersonale a elevilor. Rezultatele indică diferențe în percepția acestor activități între participanții la studiu:

Tabelul 2.8. Preocuparea pentru dezvoltarea abilităților sociale prin activități specifice

Distribuția formelor de intervenție psihosocială desfășurate în afara mediului specific de antrenament	Constant	Ocazional	Rareori
În ce măsură organizați excursii sau tabere tematice care să faciliteze interacțiunea elevilor în context non-formal?	22%	58%	20%
Implicați elevii în proiecte de voluntariat menite să dezvolte responsabilitatea socială prin sprijinirea comunității?	8%	22%	70%
Organizați ateliere și seminarii de dezvoltare personală axate pe îmbunătățirea abilitățile de comunicare, interrelaționare și rezolvare a conflictelor ?	18%	16%	66%
Organizați întâlniri cu sportivi mai experimentați pentru a spori încrederea în sine a elevilor?	8%	48%	44%
Participați cu elevii la activități artistice și culturale (spectacole de teatru, expoziții, concerte), cu scopul de a facilita interacțiunea elevilori într-un context diferit și distinct de cel al antrenamentelor de înot?	10%	14%	76%

- 22% dintre respondenți afirmă că organizează excursii sau tabere în care copiii să petreacă timp împreună într-un mediu diferit, atât în mod constant, 58% ocazional. Există și un procent de 20% care afirmă că organizează aceste activități.
- 8% dintre respondenți afirmă că implică elevii în proiecte de voluntariat pentru a ajuta și sprijini comunitatea în mod constant, în timp ce 22% o fac ocazional și 70% rareori.

- 18% dintre respondenți afirmă că organizează ateliere și seminarii de dezvoltare personală, Aceste sesiuni sunt concepute pentru a sprijini elevii în optimizarea componentelor de comunicare, relaționare și rezolvare a conflictelor în mod constant. În schimb 16% dintre aceștia implementează ocaziona astfel de măsuri, iar marea majoritate (66%) recurg la aceste metode doar rareori.
- 8% dintre respondenți afirmă că organizează întâlniri cu sportivi mai experimentați pentru a spori încrederea în sine a elevilor în mod constant, în timp ce 48% fac ocazional și 44% rareori.
- 10% dintre respondenți afirmă că participă cu elevii la activități artistice și culturale, cum ar fi spectacole de teatru, expoziții de artă sau concerte, pentru a aduce elevii împreună într-un context diferit și să colaboreze într-un mod diferit de antrenament. înot în mod constant. 14% o fac ocazional și 76% rareori.

Rezultatele evedențiază o variație în frecvența activităților specifice destinate dezvoltării abilităților sociale ale copiilor în afara bazinului de înot. Cu toate acestea, este esențial ca aceste activități să fie promovate și integrate sistematic în procesul de pregătire, deoarece contribuie semnificativ la maturizarea socială a elevilor. Mediul extraccuricular oferă oportunități valoroase de interacțiune și colaborare într-un context diversificat facilitând învățarea prin experiență directă.

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea nr.10. au fost 100% afirmative. Aceasta evidențiază importanța pe care o acordă profesori dezvoltării abilităților sociale ale elevilor prin intermediul sportului și al activităților conexe. Organizarea unor astfel de activități poate contribui la crearea unui mediu în care elevii să poată interacționa, colabora și dezvolta abilități sociale esențiale, precum comunicarea, lucrul în echipă și rezolvarea conflictelor. Considerăm că este necesar să se dezvolte și să se implementeze un program care să includă activități de socializare pentru elevi. Aceste activități pot fi planificate și integrate în programul de antrenament sau în cadrul taberelor și excursiilor organizate. Un program bine structurat, care include activități de socializare, poate avea multiple beneficii pentru dezvoltarea abilităților sociale ale elevilor.

2.4. Determinarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale a elevilor de vârstă pubertară

Înotul este un sport modern și spectaculos care solicită din partea practicanților o bună pregătire fizică pentru a obține rezultate deosebite. Este știut că în orice formă de activitate sportivă, deci și în înot, performanţa, în general, presupune un cadru ştiinţific de pregătire prin planificarea și proiectarea judicioasă a activități didactice, eșalonare și diversificarea conţinutului pe etape şi cicluri de lecţii.

Pentru determinarea stării motrice generale și specifice a elevilor de vârstă pubertară care practică înotul s-a desfășurat experimentul constatativ prin aplicarea unui set de probe ce corespund nivelului clasei a VIII-a aplicate unui număr de 50 elevi, (n=30 băieți și n=20 fete, ținând cont de numărul redus de elevi care practică înotul), aplicate în perioada 15 octombrie-20 noiembrie 2022.

Centralizizarea datelor colectate prind dezvoltarea motrice și specifice pentru fiecare probă obținute pe eșantioanele investigate sunt prezentate în Tabelul A1.2. și A2.2. din Anexa 2.

Rezultatele mediilor parametrilor pregătirii fizice generale și specifice obținuți în cadrul experimentului preliminar de către grupele cercetate sunt evidențiate în tabelele de mai jos:

Tabelul 2.9. Datele constatative obținute la probele de motricitate

Nr. crt	Probele motrice	Eșantion băieți (n=30)				Eșantion fete (n=20)			
		X	±m	σ	CV%	X	±m	σ	CV%
1.	Alergare de viteză pe 50m, sec	7,93	0,03	0,20	2,59	8,34	0,10	0,46	5,54
2.	Săritura de pe loc în lungime, cm	166,83	0,98	5,42	3,24	149,05	1,11	4,96	3,33
3.	Ridicarea trunchi în 30sec, număr ridicări	26,73	0,22	1,25	4,70	25,15	0,23	1,03	4,13
4.	Alergare de rezistență 1000m, sec	297,9	1,81	9,96	3,34	304,2	2,80	12,55	4,12

Observăm din tabelul de mai sus că există diferențe statistice între cele două grupe, băieți și fete, pentru majoritatea probelor fizice, dar nu de o însemnătate deosebită.

Rezultatele determinării vitezei de deplasare apreciată prin *alergarea de viteză pe 50 m,* cu start de sus (sec), sunt prezentate pe Figura 2.26. Din datele obținute se poate observa o diferență a valori mediei aritmetice de 0,41 secunde, în defavoarea eșantionului de fete, respectiv o medie aritmetică și eroare a mediei de 8,34±0,10 sec., față de 7,93±0,03 secunde, realizată de băieți.

Indicii statistici prezentați în Tabelul 2.9. ne arată pentru această probă, valori ale abateri standard de 0,20 la băieți și de 0,46 la fete. Dipersia relativă a rezultatelor înregistrate a avut un coeficient de variabilitate sub 10% la ambele eșantioane cercetate, deci avem o omogenitate foarte bună pentru această etapă preliminară.

Valorile indicatorilor statistici înregistrati pentru AV50m, sunt evidențiate în tabelul de mai sus.

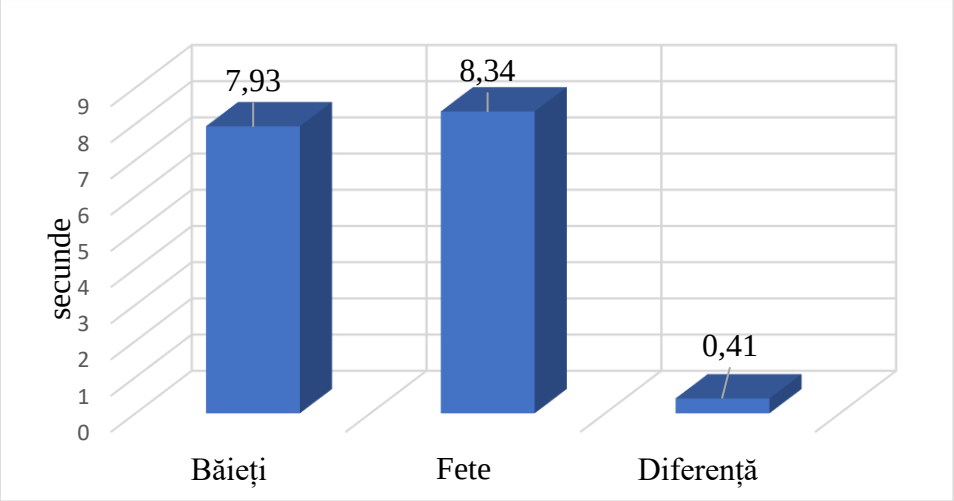


Fig. 2.26. Mediile înregistrate pentru *Alergare de viteză pe 50m*, sec

Cea de-a doua probă, *săritura în lungime de pe loc (cm),* a vizat evaluarea nivelului de dezvoltare a forței musculare a membrelor inferioare (calitate fizică evedențiată în plecările de pe blokstart), probă în care se înregistrează diferențe semnificative între băieți și fete (Figura 2.27).

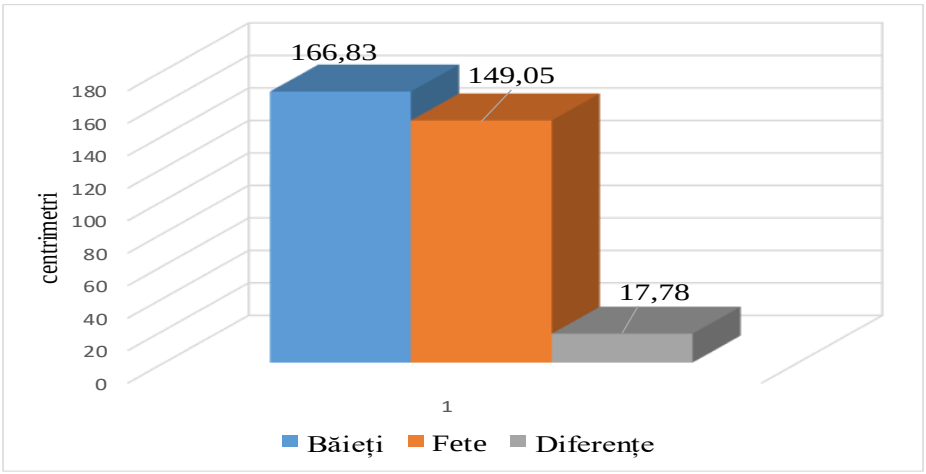


Fig. 2.27. Mediile înregistrate în proba de *Săritură în lungime de pe loc, cm*

Astfel, indicii înregistrați scot în evidență valori a mediei aritmetice și a eroarei mediei (X±m) de 166,83±0,98 cm la băieți și de 149,05±1,11cm la fete, cu o diferență de 17,78 cm mai mult la băieți. Coeficientul de variabilitate înregistrat de grupa băieților este de 3,24%, iar de grupa fetelor de 3,33%, (cu abatere standar mai mare a datelor la băieți), deci, valori sub 10%, și pentru această probă gradul de omogenitate este foarte bun, iar mediile sunt reprezentative.

Determinarea nivelului forței musculare abdominale s-a apreciat prin *ridicarea trunchiului din culcat dorsal în 30 sec* (număr de ridicări), date ce sunt evedențiate în Tabelul 2.9. și Figura 2.28. Analizele indicatorilor statistici indică valori ale mediei aritmetice și a eroarei mediei (X±m) la

băieți de 26,73±0,22 repetări și de 25,15±0,23 repetări la fete, cu diferență de 1,58 repetări mai multe la băieți. Și valorile indicatorului statistic abaterea standard, arată o împrăștiere mică a datelor de 1,25 la băieți și 1,03 la fete, caracterizând grupele.Valorile coeficientului de variație CV%, de 4,70 la băieți și respective de 4,13 la fete, susțin afirmația de mai sus.

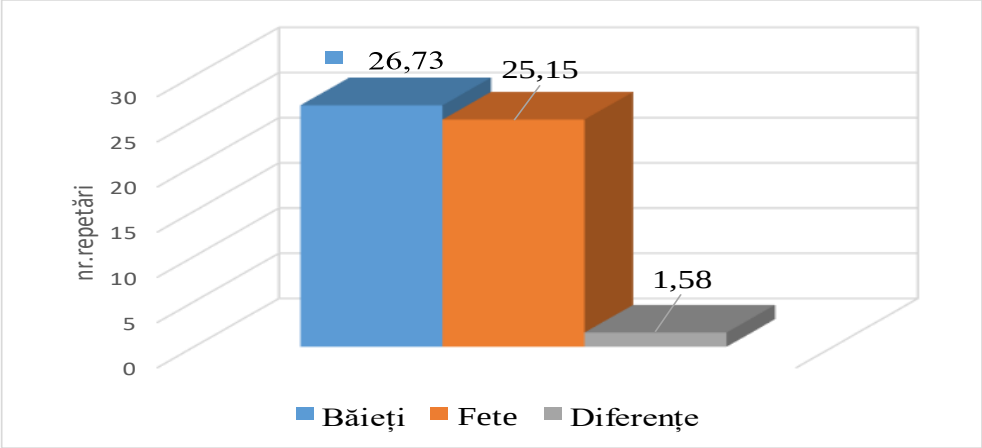


Fig. 2.28. Mediile înregistrate în proba de *Ridicarea trunchiului din culcat dorsal în 30 sec, număr de repetări*

Rezultatele determinării capacități rezistenței cardio-respiratorie, apreciată prin proba de *alergare de rezistență pe distanța de 1000m* (sec), prezentate în tabelul de mai sus (Tabelul 2.9) și reprezentate grafic în Figura 2.29, evidențiază mici diferențe între rezultatele înregistrate de cele două eșantioane investigate, ușor mai bune în favoarea grupei de băieți.

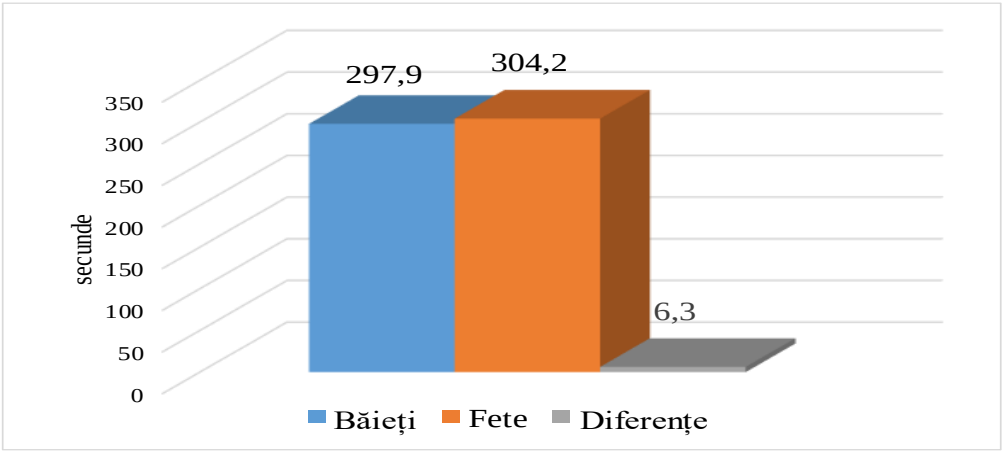


Fig. 2.29. Mediile înregistrate în proba de alergare de rezistență pe 1000m, sec

Indicatorii statistici calculați ne arată valori ale mediei aritmetice și eroarea mediei (X±m) de 297,9±1,81secunde la băieți și de 304,2±2,80 secunde la fete, cu o diferență de 6,3 secunde ceea ce indică o performanță mai bună la băieți. În ceea ce privește valoarea coeficientului de variabilitate

(CV%) se observă colective de elevi omogene atât la băieți (3,34%) cât și la fete (4,12%), cu abatere standard mai mare a datelor la fete (12,55), iar mediile pot fi relativ reprezentative.

În contextul celor prezentate mai sus, la pregătirea fizică pe uscat, sunt remarcabile diferențe mai bune în favoarea băieților, comparativ cu cel al fetelor. Pentru a evedenția nivelul de pregătire specifică în apă sau aplicat trei probe, cu scop de evaluare a nivelului de manifestare a deprinderilor specifice înotului, transferabile în domeniul mai larg al atitudinilor sociale.

Datele constatative sunt prezentate în Tabelul 2.10. și reprezentate grafic.

Tabelul 2.10. Datele constatative obținute la probele specifice înotului

Nr. crt	Probe specifice	Eșantion băieți (n=30)				Eșantion fete (n=20)			
		X	±m	σ	CV%	X	±m	σ	CV%
1	Înot 100 m spate, sec	96,96	1,01	5,57	5,74	103,1	1,05	4,72	4,58
2	Înot 100m liber, sec	90,66	0,55	3,05	3,36	95,5	0,98	4,39	4,65
3	Înot 100m bras, sec	100	0,53	2,91	2.91	104,25	0,88	3,94	3,78

Rezultatele pentru *proba 100 m spate* sunt evidențiate în figura de mai jos (Figura 2.30).

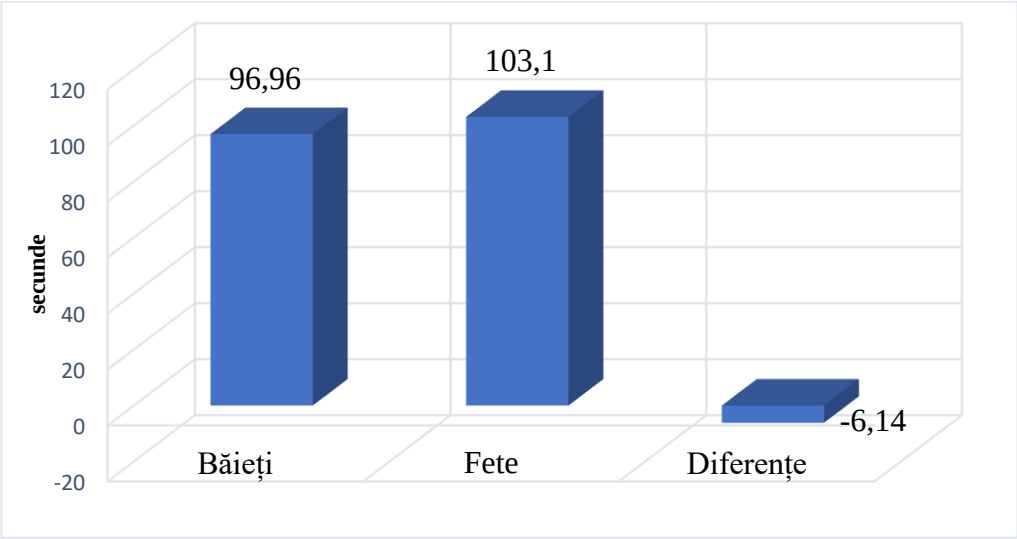


Fig. 2.30. Rezultatele obținute la proba de înot 100m spate, sec

Diferența dintre mediile aritmetice la această probă este de 6,14 sec în favoarea grupului de băieți, care a înregistrat o medie aritmetică și o eroare a mediei (X±m) de 96,96±1,01 sec față de 103,1±1,05 sec fetele, deci o performanță mai bună. Constatăm valori statistice pentru abaterea standard cuprinse între 4,72 la fete și 5,57 la băieți, valori ce indică o dispersie mică, iar mediile pot fi relativ reprezentative. Valorile statistice ale coeficientului de variabilitate de 5,74% la băieți și

respectiv 4,72% la fete, confirmă o foarte bună omogenitate, datele fiind influiențate și de activitățile sportive desfășurate în timpul liber.

La proba *100 m liber* (probă accesibililă la vârsta pubertară), întâlnim o evoluție a rezultatelor cu valori ale X±m de 90,66±0,55 sec pentru eșantionul de băieți și de 95,5±0,98 sec pentru eșantionul de fete (Figura 2.31.). Scorul înregistrat de băieți este mai bun, cu - 4,84sec comparativ cu cel al fetelor. Valorile statistice ale abateri standard se înscriu în valori mici (între 3,05 la băieți și 4,39 la fete), indicând o împrăștiere mică a rezultatelor individuale în jurul mediei. La coeficientul de variabilitate valorile fiind mici sub 10% demonstrează omogenitate foarte mare și că mediile sunt valide.

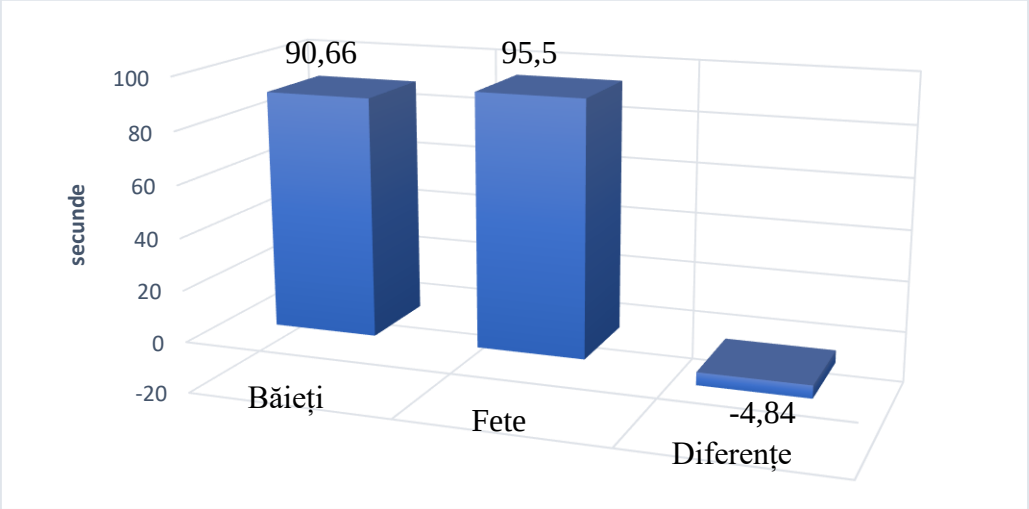


Fig. 2.31. Mediile înregistrate în proba de *100m liber, sec*

În cazul celei de-a treia probă specifică, *proba de 100m bras*, dezavantajele sunt vizibile în cadrul eșantionului de fete care realizează un timp al mediei (X±m) de 104,25 sec, cu o eroare a mediei de ±0,88, față de grupa de băieți care realizează o medie de 100±0,53 sec, respectiv un timp mai bun cu 4,5 sec. Pentru această probă, valorile indicatorilor statistici înregistrate, abaterea standard pentru cele două eșantioane fiind mici, indică medii valide. iar valorile CV% sub 10%, demonstrează o foarte bună omogenitate pentru ambele grupe.

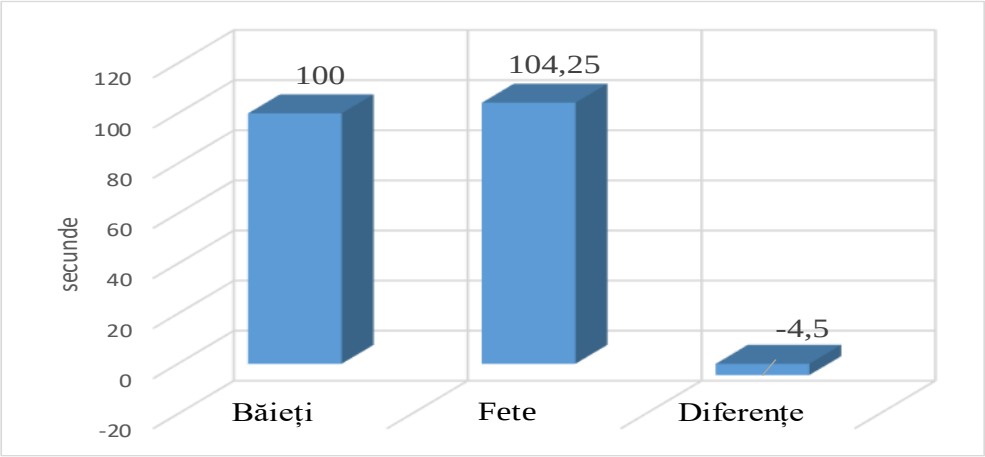


Fig. 2.32. Mediile înregistrate în proba de *100m bras, sec*

În urma interpretării rezultatelor înregistrate în experimentul constatativ desprindem următoarea concluzie estențială: nu există diferențe foarte mari între cele două eșantioane analizate de noi în cadrul cercetării de față. Valorile abaterii standard indică o dispersie redusă a datelor în jurul mediilor, iar coeficientul de variabilitate, situat sub pragul de 10%, confirmă omogenitatea ridicată a grupurilor, atât în cazul băieților, cât și al fetelor.

2.5. Stabilirea climatului socioafectiv al elevilor prin testarea sociometrică

Stabilirea climatului socio-afectiv al grupurilor de elevi supuși cercetării are drept scop identificarea nivelului de socializare și relaționare dintre elevi, relațiile existente la nivelul grupului, socializarea, comunicarea și relaționarea.

Interacțiunea în grup s-a realizat în cadrul antrenamentelor de înot, prin intermediul modelului de proiectare curriculară elaborat în concordanță cu conținuturile programei școlare de pregătire sportivă practică – înot pentru învățământul sportiv gimnazial.

Testarea sociometrică pune în evidență aspecte relevante privind relaționarea elevului și ale grupului în totalitatea sa. Pentru a cunoaște nivelul de socializare, a empatiei și relațiilor reciproce dintre elevii care practică înotul, a fost aplicat testul sociometric pe un eșantion de 50 subiecți din clasa a VIIIa.

Indicii ce pot fi calculați pe baza matricei sociometrice sunt:

Indicele de statutus sociometric n/N-1 (n=numărul de alegeri primite de subiect, N=numărul total de subiecți din grup).

Cei cu statut ridicat sunt lideri/populari (subiecți care întrunesc un număr mare de alegeri

pozitive). Cei cu status sociometric scăzut sunt izolați/indiferenți (subiecți care primesc puține alegeri sau niciuna). Datele sunt utilizate pentru: acordarea unei atenții crescute elevilor respinși sau izolați, cercetarea cauzelor izolării sau a respingerii.

Etapele aplicării testului sociometric:

Etapa I - Elaborarea testului sociometric sub formă de chestionar.

Test sociometric: *Unitatea de învățământ Nume și prenume elev: Clasa: Vârsta:*

Vă rog să răspundeți cu sinceritate la următoarele întrebări:

1. Numeşte trei dintre colegii tăi, cu care ai dori să pleci în tabăra de natație:

a).....b).....c).....

2. Numeşte trei dintre colegii tăi, cu care nu ai dori să pleci în tabăra de natație

a).....b).....c).....

Etapa II- aplicarea testului sociometric - la începutul unei ședințe de antrenament când toți elevii sunt prezenți în același timp.

Înainte de aplicare elevii au fost asigurați de păstrarea confidențialității de către cercetător care a instruit elevii în legătură cu completarea testului. Fiecare elev cuprins în eșantionul cercetării a avut de răspuns la două întrebări prin intermediul cărora să-și exprime afinitățile față de colegii de grup, respectiv cu care ar vrea/ nu ar vrea să meargă în tabăra de natație.

Pe baza unei scale, crescătoare de la 1 la 3, elevii au avut posibilitatea să își exprime în scris preferințele privind atitudinile de atracție și respingere față de colegi.

Pentru analiza și interpretarea datelor culese am utilizat formule și calcule matematice.

Astfel, prin aplicarea acestui test am determinat statusul elevului în grup, a coeziunii grupului, identificarea subgrupurilor și relațiilor interpersonale din interiorul grupului pe baza atragerilor și respingerilor. Fiecare membru al grupului a avut de ales, la prima întrebare, 3 coechipieri, în funcţie de preferinţe situântu-i pe una din cele trei poziţii +3, +2, +1 şi la cea de-a doua au avut de desemnat pe cine cred ei că nu sunt compatibili aşezându-i pe una din poziţiile -3, -2, -1.

Etapa III - colectarea listelor și utilizarea informațiilor pentru a identifica liderii grupului, clișeele și membrii marginalizați, construcția matricei sociometrice ce a presupus așezarea subiecților pe prima coloană în ordine alfabetică, fiecăruia fiindu-i atribuit un cod al numelui pentru confidențialitate. În coloanele următoare au fost consemnate opţiunile elevilor, ierarhizate în funcţie de intensitatea preferințelor și respingerilor (alegeri pozitive +3 prima opțiune, apoi +2, +1 și alegeri negative -3, -2, -1).

Etapa IV **-** Analiza și interpretarea rezultatelor testului sociometric pentru a identifica modele și tendințe în relațiile dintre membrii grupului, cum ar fi clișeele sau liderii. Dintre multiplele criterii de clasificare a elevilor în cadrul unui colectiv, cel mai relevant vizează nivelul de acceptare socială. În acest sens, acceptarea în cadrul grupului integrează o dimensiune perceptivă (vizibilitatea în rândul membrilor) și o componentă a preferinței sociale (gradul de simpatie și selecția activă a individului).

În funcţie de gradul de acceptare și intensitatea preferințelor putem indentifica patru categorii de elevi:

- *popularii* - sunt liderii grupului; aceştia au inițiativă în organizarea activităților, impun tendințe și dețin autoritatea de a stabili regulile jocurilor. Statutul lor le conferă privelegii sociale, precum libertatea de a-și alege coechipierii și prietenii, dar și puterea de a accepta sau de a exclude anumiți membri din cadrul activităților colective.
- *acceptații* - constituie, de regulă aproximativ jumătate din colectivul de elevi. Statusul lor este fluctuant, opiniile lor fiind luate în considerare în funcție de context. Aceştia pot la un moment dat să se îndrepte către una din cele patru categorii, însă tind să își păstreze stabilitatea și locul.
- *indiferenții* - aceşti elevi sunt ignorați sau trecuţi cu vederea în dinamica socială. Ei nu sunt invitați să participe la activitățile preferate ale grupului și nu li se solicită opinia, fiind lăsaţi la periferia jocurilor.
- *marginalizații* - de cele mai multe ori sunt consideraţi ,,oile negre" ale grupului. Aceștia se confruntă cu evitarea activă din partea colegilor lor, care refuză interacțiunea cu ei determinând un grad ridicat de izolare.

În prezenta cercetare, studiul sociometric are o triplă finalitate:

1. Cunoașterea aprofundată a relațiilor interpersonale din cadrul grupului de către profesorul-antrenor;
2. Identificarea de către elevi a propriei poziții în ierarhia și structura colectivului;
3. Optimizarea relațiilor și a climatului psihosocial prin acțiuni specifice, integrate într-un program de socializare derulat în cadrul antrenamentelor și tabăra școlară de natație.

Testul sociometric a fost aplicat elevilor în perioada 01.02-01.03.2023. Testul a fost aplicat ambelor grupe supuse cercetării.

Rezultatele testului sociometric au fost transpuse în matricii sociometrice.

Pentru fiecare grup de elevi de vârstă pubertară (din clasa a VIII-a din cadrul Liceului

Teoretic I.C. Vissarion Titu, nivelul de vârstă 13-14 ani), s-a realizat câte o matrice. Aceasta a permis realizarea unui tabel cu dublă intrare, în care pe prima linie și coloană s-a trecut numerotarea subiecților, pentru a păstra confidențialitatea datelor, respectiv a numelor elevilor, fiecare elev a primit un nume de cod, grupul nr. I-A1 – A25 și grupul nr. II- B1 – B25 (Anexele nr.5 și 6), iar datele din teste au fost înregistrate pe rând în matricea sociometrică, reflectând astfel locul fiecărui membru în cadrul grupului.

Din matricea realizată observăm că lider, cu cel mai mare scor al atracților pozitive, respectiv 13, este A5 care are doar 2 respingeri, urmat de A16 și A24 cu un scor al atracțiilor de 12 și 2 respingeri. Apoi, se remarcă A8 și A11, fiecare cu un scor de 9 la capitolul alegeri. După cum am precizat, în centrul grupului se află A5, ales de 6 membrii ai grupului: A1, A2, A9, A12, A14 și A18, urmat de A2, cu 5 alegeri: A3, A10, A12, A16, A5. Următorii membrii ai grupului A 4, A10, A1, A19 au câte 4 alegeri, urmați de cei cu trei alegeri: A1, A13, A14, A17, A 20.

La „capitolul" respingeri, situația este următoarea: A3 și A23 sunt respinși fiecare de câte 6 membrii ai grupului, A 3 de A2, A5, A8, A14, A 21, A23 și A23 este respins de A2, A3, A15, A18, A20, A24. Observăm că A3 și A23 se resping reciproc, A2 îi respinge pe A3 și A23. Tot la capitolul respingeri remarcăm pe A25 care este respins de 5 membrii ai grupului: A4, A6, A16, A17, A19 . Apoi observăm că A9 și A19 sunt respinși de câte 4 membrii ai grupului și A1, A11, A12, A14, A18, A21, A22 sunt respinși de câte 3 membrii. De asemenea, am identificat faptul că A3 nu a înregistrat nicio alegere, la fel și în cazul lui A23. La polul opus, cele mai puține respingeri le-au înregistrat A4, A13, A16, câte o respingere.

Din analiza datelor existente reiese că există un număr de 9 alegeri reciproce: A1 cu A19, A1 cu A21, A4 cu A24, A8 cu A17, A8 cu A20, A11 cu A14, A13 cu A 22, A14 cu A21, A15 cu A19. În acelai timp, au fost identificate și 4 respingeri reciproce: A3 cu A23, A3 cu A5, A6 cu A25, A14 cu A8.

Conform matricei grupului 1A, se evidențiază 2 subiecți care nu au înregistrat nici o atracție din partea celorlalți membrii ai grupului, au înregistrat doar respingeri, aceștia sunt A3, zero alegeri și 6 respingeri și A23 zero alegeri și 6 respingeri. Astfel, subiectul A3 a fost respins de: A2, A5, A8, A14, A21, A23, iar subiectul A23 a fost respins de: A2, A3, A15, A18, A20, A24. Însă, remarcăm și că A3 cu A5 și A23 s-au respins reciproc.

Rezultatele înregistrate și matricea sociometrică ne arată că subiecții din primul grup cercetat nu este coeziv, nu există o relaționare și comunicare strânsă între membrii grupului.

Lipsa de coeziune poate duce la dificultăți în comunicare, colaborare și în atingerea obiectivelor comune. În cazul celui de-al doilea grup supus cercetării, grupul nr.II B (B1-B25), rezultatele evidențiază subiecții cu scorul cel mai mare la alegeri pozitive sunt B5 și B15 înregistrând un indice ISP de 0,33, dar cei care au înregistrat cele mai multe alegeri pozitive sunt, B5 preferat de 8 membrii ai grupului: B1, B2, B7, B9, B12, B14, B19, B22, urmat de B8 cu 6 alegeri pozitive din partea următorilor membrii: B3, B5, B6, B10, B17, B21, iar B16 a înregistrat 5 alegeri pozitive: B4, B7, B14, B15, B24.

Au existat și alegeri pozitive reciproce, în număr de 9, repartizate astfel: B1-B2, B2-B12, B1-B5, B8-B10, B8-B17, B10-B13, B16-B24, B15-B19, B21-B1. Observăm că B1 are relații reciproce cu B2 și B5, iar B8 cu B10 și B17. În cazul grupului II B, grupul de control, toți membrii grupului au primit alegeri și respingeri.

De exemplu, au fost subiecți care au ales, dar au fost respinși de cei aleși: B2-B3, B-B3, B4-B25, B11-B4, B15-B4, B5-B12, B5-B19, B9-B24, B12-B20, B1-B19, B5-B19, B18-B20.

La capitolul respingeri, cel mai mare scor negativ de 0,25 a fost înregistrat de A3 și A16, cele mai multe respingeri sunt înregistrate de B3 cu 5 repingeri din partea subiecților: B2, B4, B5, B8, B25, urmat de B15 tot cu 5 respingeri obținute de la: B1, B9, B12, B21, B23, apoi B25 tot cu 5 respingeri de la următorii subiecți: B4, B7, B16, B17, B19. Cele mai puține respingeri, respectiv câte 1, au fost înregistrate de următorii subiecți: B1, B7, B9, B16, B24.

Respingerile reciproce s-au înregistrat între următorii subiecți ai grupului: B3 cu B5, B8 cu B14, B10 cu B22, B14 cu B8, B15 cu B23.

Analiza rezultatelor testul sociometric aplicat celor două grupe de elevi de vârstă pubertară, care practică înotul, grupurile I A și II B, aduce în prim plan un grad scăzut de coeziune al membrilor grupului. Este important ca profesorul antrenor să ia măsuri pentru a îmbunătăți situația. Aceste măsuri pot include îmbunătățirea comunicării, stabilirea unor obiective și valori comune, crearea unui mediu de lucru pozitiv și încurajarea colaborării între membrii grupului.

Studiind indicii de status preferențial pentru Grupul I, constatăm că la valoarea psihologică de tip preferențial „populari” s-au înregistrat trei membri. Aceștia au fost preferați de un număr semnificativ de subiecți, obținând cele mai ridicate punctaje. Indicele de status preferențial pentru această valoarea psihosocială s-a situat în intervalul 0,50 - 0,45, ceea ce indică un grad ridicat de coeziune și recunoaștere a liderilor. În schimb, pentru cel de-al doilea grup valoarea psihologică de timp preferențial „populari” s-au înregistrat doi membri, care au fost preferați de către un număr

redus de subiecți. Indicele de status preferențial pentru valoarea psihosocială de tip populari s-a fixat la nivelul de 0,33, reflectând o structură preferențială mai slab definită în comparație cu primul grup.

În cadrul valorii psihosociale de tip preferențial „acceptați" primul grup, a înregistrat nouă membri, iar cel de-al doilea grup a înregistrat zece membri. Indicii de status preferențial pentru această categorie s-au situat între 0,04 și 0,25 în cazul primului grup, comparativ cu al doilea grup, unde valorile indicelui de status preferențial au fost cuprinse între 0,08. și 0,25.

Analiza categoriei „marginalizați" evidențiază faptul că valorile subiecților din Grupul I, se situează în intervalul - 0,45 și - 0,08, în timp ce în Grupul II acesta oscilează între -0,33 și -0, 04.

Tabelul 2.11 Indicii de status preferențial grupele IA și II B, etapa preliminară

Alegeri-respingeri		**Nr.subiecți cu aceleași preferințe**		**ISP**		**Valoarea psihosocială de tip preferențial**	
Gr.I	**Gr.II**	**Gr.I**	**Gr.II**	**Gr.1**	**Gr.2**	**Gr.I**	**Gr.II**
15 **12** **12**	**11** **11**	**1** **1** **1**	**1** **1**	**0,50** **0,45** **0,45**	**0,33** **0,33**	**POPULARI**	
						3	**2**
9 **8** **7** **5** **5** **4**	**9** **8** **6** **5**	**1** **2** **1** **1** **2** **2**	**1** **2** **2** **1** **3** **1**	**0,25** **0,20** **0,08** **0,04** **0,04** **0,04**	**0,25** **0,16** **0,08** **0,08**	**ACCEPTAȚI**	
						9	10
0 **0** **0**				**2**	**3**	**INDIFERENȚI**	
						2	**3**
11 **8** **7** **4** **4** **4**	**9** **9** **7** **6** **6** **6** **6** **5** **5**	**2** **1** **2** **2** **1** **3**	**1** **1** **1** **1** **1** **1** **1** **2** **1**	**-0,45** **-0, 33** **-0,29** **-0,16** **-0,16** **-0,16** **-0,08**	**-0,33** **-0,25** **-0,25** **-0,25** **-0,25** **-0,16** **-0,12** **-0,12** **-0,04**	**MARGINALIZAȚI**	
						11	**10**

Rezultatele testării preliminare confirmă omogenitatea celor două grupuri incluse în studiu. În cadrul grupului IA, sdistribuția sociometrică evedențiază 3 subiecți ,,populari", 9 ,,acceptați", 2 ,,indiferenți" și 11 ,,marginalizați". În mod similar, grupul II B prezintă o structură similară, fiind indentificați 2 subiecți ,,populari", 10 ,,acceptați", 3 ,,indiferenți" și 10 ,,marginalizați". Se poate observa că eșantioanele sunt aproape identice sub aspectul nivelului de relaționare și socializare

inițială.

În conformitate cu indicii sociometrici din tabelul nr. 2.15 au fost realizate sociogramele colective, instrumente grafice ce permit vizualizarea structurii grupului și a poziției fiecărui membru în cadrul grupului de elevi de vârstă pubertară. Rolul sociogramei este de a ajuta la identificarea relațiilor sociale dintre membrii grupului, precum și a subgrupurilor și a pozițiilor sociale din cadrul grupului.

Analizând sociogramele prezentate mai jos, remarcăm faptul că subiecții A5, A16, A24 și B5, B15 sunt ,,populari" în grupul de subiecți, fiind așezați în centrul sociogramei. Mai puțin integrați, înregistrați la capitolul ,,acceptați" sunt subiecții A2, A4, A6, A7, A8, A10, A13, A22 și B1, B4, B6, B7, B8, B10, B11, B12, B21, B24. Totodată se evidențiază ,,marginalizații": A1, A3, A9, A11, A12, A14, A15, A18, A21, A23, A25, iar în grupul II B2,B3, B9, B14, B16, B17 B18, B19, B20, B23, B25, marea majoritate a subiecților din grup îi respinge, specificându-se în categoria subiecților cu un nivel redus de relaționare, comunicare, integrare și socializare.

Indiferenții sunt: A17, A19, A20 și B11, B13, B18, aceștia au fost aleși, dar și respinși în același număr, indicele fiind 0.

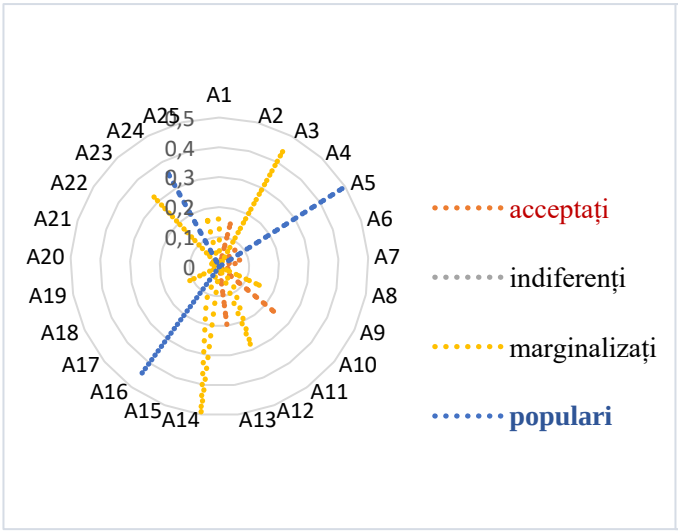


Fig. 2.33. Sociograma grupului I A

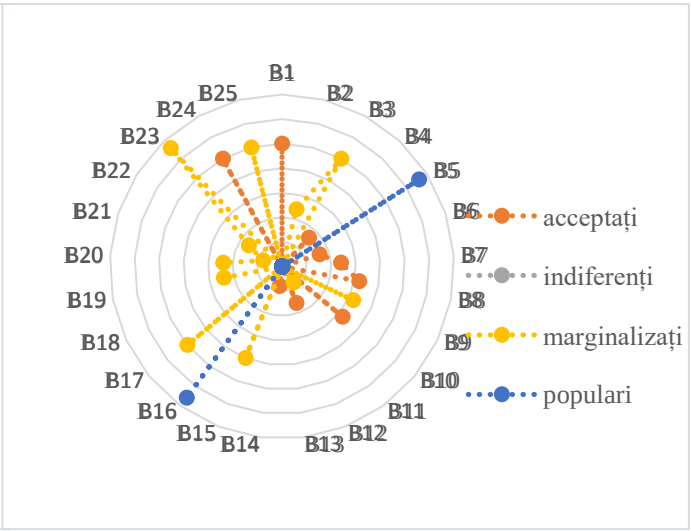


Fig. 2.34. Sociograma grupului II B

Prin examinarea sociogramei, am obținut informații utile despre modul în care membrii grupului interacționează, cine sunt liderii și cine sunt cei care sunt mai izolați social. Aceste informații ne sunt utile pentru a dezvolta strategii de consolidare a relațiilor și pentru a îmbunătăți dinamica grupului. Per ansamblu, rezultatele testului sociometric arată că grupul de elevi este dispersat, acest lucru poate însemna că elevii nu au stabilit încă legături strânse între ei. Acest lucru

poate include organizarea de activități sociale și de învățare colaborativă, precum și crearea unui mediu în care elevii se simt confortabil să împărtășească gândurile și sentimentele lor.

Considerăm că este necesar elaborarea și implementarea unui Program privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare, prin care antrenorii să ajute elevii să-și dezvolte abilități sociale, să-și îmbunătățească performanța sportivă și de ce nu, să se simtă mai implicați în procesul de învățare.

2.6. Fundamentarea metodologică a programului experimental de socializare a copiilor prin antrenamentele de înot și în taberele școlare

Necesitatea *Programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare* de natație este evidentă și extrem de importantă.

Pe măsură ce copiii intra în perioada pubertății, dezvoltarea abilităților sociale devine esențială pentru a-și forma identitatea și a se integra în societate.

Antrenamentele de înot oferă un cadru ideal pentru promovarea socializării și dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor, deoarece acestea implică interacțiunea cu alți elevi și antrenori într-un mediu structurat și sigur. Antrenamentele de înot, taberele școlare de natație, pot oferi un mediu propice pentru dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor. Prin interacțiunea cu alți colegi de echipă, ei au oportunitatea de a învăța să comunice, să lucreze în echipă, să rezolve conflicte și să stabilească relații de prietenie. Aceste abilități sociale sunt esențiale pentru succesul în viață și pot fi consolidate prin activitățile specifice din cadrul antrenamentelor. Creșterea gradului de socializare a copiilor prin mijloacele înotului se poate înfăptui prin folosirea tehnologiei didactice moderne [2, 26, 35, 36, 74, 149, 155].

Ca rezultat al analizei documentelor de planificare, a planurilor de antrenament studiate am putut constata că acestea nu includ conținuturi și mijloace care să vizeaze în mod special procesul de socializare al elevilor de vârstă pubertară. De asemenea, în prezent, nu există programe și activități specifice care să se concentreze pe socializarea copiilor și adolescenților atât în cadrul antrenamentelor cât și în taberele școlare de natație.

Este esențial ca aceste programe să fie individualizate și corelate cu particularitățile psihologice, nevoile și preferințele specifice ale copiilor, să le ofere o varietate de activități asigurând astfel o receptivitate crescută și participare activă în cadrul antrenamentelor de înot. Dezvoltarea capacităților fizice, a calităților, aptitudinilor și deprinderilor motrice ale elevilor ce

practică un sport necesită o atentă selectare și utilizare a formelor și metodelor participativ-active care să corespundă vărstei și gradului de pregătire al copiilor. Influiențarea creșteri gradului de socializarea a copiilor de vârstă pubertară s-a realizat în cadrul antrenamentelor de înot prin intermediul conținuturilor și mijloacelor înotului în cadrul proiectării didactice a antrenamentului sportiv pe baza programei școlare de pregătire sportivă specializare înot [136, 138, 142].

Ca rezultat al studierii literaturii de specialitate [17, 23, 35, 95, 167, 170] s-a propus Programul de socializare a copiilor prin învățarea înotului în antrenamentele de înot, realizat pe baza cunoașterii mijloacelor, formelor de pregătire, a altor factori cu influiențe în îmbunătățirea socializării copiilor de vârstă pubertară. De asemenea, la baza programului model a stat analiza comparativă a programelor școlare pentru învățământul gimnazial și învățământul vocațional înot. În acest sens, s-au selectat și proiectat conținuturile disciplinei înot pe macrociclu de șase luni, cu trei antrenamente săptămânale. S-a avut în vedere realizarea conținuturilor curriculare, a competențelor de realizat, în concordanță cu cerințele Programei de pregătuire disciplina înot, a altor documente ce reglementează activitatea de înot [136, 137, 138]. Programul experimental de instruire a fost elaborat în funcție de obiectivele curriculare stabilite ce includ toate componentele antrenamentului sportiv în înot.

În vederea dezvoltării abilităților sociale ale copiilor de vârstă pubertară s-a întocmit Planul anual de pregătire sportivă pe macrociclu desfășurat pe o perioadă de șase luni, structurat în șapte mezociluri, fiecare împărțit în microcicluri săptămânale. Programul a inclus trei antrenamente pe săptămână, însumând un total de 160 de ore (vezi Anexa 7), conform cu programa analitică pentru disciplina înot din învățământul vocațional din România. În structura lecțiilor de înot desfășurate la bazin cu elevii grupelor experimentale s-au selectat și inclus în proiectarea didactică mijloacele ce vizează dezvoltarea fizică și specifică înotului, cât și activități de socializare (vezi Anexa 8 și 9). În acest sens, timpul real alocat activităților de socializare în timpul antrenamentelor a fost de aproximativ 15-20 de minute cu accent pe exerciții și jocuri pe uscat și în bazin.

Elaborarea acestui program a fost realizată pe baza studiului literaturii de specialitate referitoare la dezvoltarea abilităților sociale și a rezultatelor unei anchete efectuate prin intermediul unui chestionar adresat părinților, cadrelor didactice și elevilor de vârstă pubertară din medii urban și rural din județul Dâmbovița (vezi Anexa 1). În plus, au fost utilizate teste sociometrice pentru a evalua interacțiunile sociale ale grupului.

Totodată a fost propus și aplicat în cadrul grupului experimental programul (Anexa 10).

privind conținuturile, mijloacele și activitățile specifice, cu accent pe creșterea gradului de socializare a copiilor în cadrul taberelor de natație, program organizat prin diverse forme: frontal, individual, pe grupe [53, 75, 150]. Programul a fost adaptat cerințelor și specificului taberei școlare (de 2 săptămâni) cu accent pe conținuturi și mijloace diversificate cu o durată de 25-30 minute pe antrenament: exerciții și jocuri interactive, întreceri cu conținut din înot și alte sporturi de apă (polo), plimbări cu barca, etc.

Ponderea activităților destinate socializare pe perioada desfășurării experimentului pedagogic în cadrul antrenamentelor de înot a fost de 16,66% , iar în tabere de 33,32%, deci un timp de lucru mai mare (vezi Anexa 7). Prin intermediul acestui program, copiii au fost implicați în activități diverse care au facilitat interacțiunea sinergică și colaborarea în cadrul grupului, vizând totodată dezvoltarea abilităților de comunicare, gestionarea constructivă a conflictelor și consolidarea încrederii în sine. De asemenea, Programul taberei (vezi Anexa 10) cuprinde un complex de activități de tip liber și distractiv, bazat pe mijloacele înotului folosite atât pentru pregătirea fizică a copiilor, cât și pentru interacțiunea acestora prin socializare. Dacă ne raportăm la gradul scăzut de socializare al copiilor de vârstă pubertară și la modalitățile de petrecere a timpului liber, socializarea în mediu virtual, considerăm că interacțiunea directă este mult mai importantă pentru dezvoltarea abilităților sociale.

Programul privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot are la bază un set de activități propuse pentru a crea o experiență holistică pentru copii, care să le permită să-și dezvolte abilități sociale într-un mediu recreativ și interactiv. Modalități de desfășurare a activităților cu caracter de socializare cuprinse în program sunt următoarele:

1. Activități incluse în programul de pregătire la bazin în cadrul antrenamentelor de înot

a. Exerciții pe uscat și în apă: cu scopul influienței dezvoltări fizice generale, pregătirii tehnice de bază și specifice;

b. Jocuri de comunicare: ce au o importanță semnificativă în dezvoltarea abilităților sociale și comunicative ale copiilor prin exerciții precum *„Înoată și mimează”, „Balena și stopii*”. Acestea oferă o problemă interactivă și distractivă prin care copiii pot învăța și exersa diferite aspecte ale comunicării, cum ar fi exprimarea verbală, ascultarea activă, clarificarea și interpretarea mesajelor, rezolvarea și cooperarea în echipă.

c. Jocuri distractive și de dezvoltare emoțională: care îi încurajează pe copii să-și exprime ideile și opiniile, să colaboreze în rezolvarea problemelor și să-și dezvolte abilități de comunicare. Un alt

aspect important este faptul că aceste jocuri distractive contribuie la dezvoltarea și gestionare a emoțiilor copiilor în mediul acvatic. Jocurile care implică expresia emoțiilor și gestionarea lor îi ajută pe copii să învețe să-și recunoască și să-și exprimă sentimentele într-un mod sănătos și constructiv. Prin intermediul jocurilor distractive precum: „*Racheta sub apă”,* „*Polul nord și polul sud”, „Sirene și rechini”* sau „*Ultimul înotător în picioare”*, copiii pot dezvolta empatia și cunoașterea față de ceilați, învățând să se conecteze emoționând să creeze legături puternice cu cei din jur.

d. Activități recreative și competiționale adaptate: prin intermediul cărora elevii își vor dezvolta încrederea în sine și spiritul de echipă, oferindu-le o senzație de împlinire și satisfacție: „*Polo pe apă adaptat”, „Ștafeta cu bile pe apă”, „Vânătoarea de obiecte sub apă”, „Împinge mingea”*..

2. Activități desfășurate pentru socializarea copiilor în cadrul tabărei școlare de natație. Această etapă a vizat consolidarea relațiilor interpersonale într-un cadru relaxat, prin:

a. Jocuri și aventură: activități dinamice ce pot fi practice atât individual, cât și în grupuri, oferindu-le copiilor oportunitatea de a se conecta cu alți copii, de a forma legături și de a crea amintiri de neuitat. Ele oferă copiilor posibilitatea de a se bucura de momente de distracție și de voie bună.

b. Activitățile de pregătire fizică ce includ și exerciții calistenice de forță și rezistență musculară, mobilitate articulară, suplețe, echilibru, orientare în spațiu, etc. (sărituri pe/ peste/ de pe obstacole, flotări, tracțiuni, ridicări de trunchi și membre inferioare, alergare pe nisip, exerciții cu mingi gonflabice, etc.) efectuate individual sau pe perechi, pe uscat sau în apă.

c. Activități cu caracter recreativ şi de socializare: au rolul de a oferi plăcere, relaxare și interacțiune socială într-un mod distractiv. Prin intermediul programului, se promovează activitățile sociale într-un grup, care, este pregătit atât fizic, cât și cognitiv, cât și pentru a face față cerințelor și provocărilor propuse. Aceste activități sunt concepute pentru a dezvolta încrederea în sine și în ceialți participanți, pentru a ajuta la înțelegerea și la aplicarea normelor de comportament adecvate.

d. Activități de gestionare a autonomiei personale: prin introducerea unor sarcini de autogospodărire și de pregătire a echipamentului de înot. Aceste acțiuni, deși simple în aparențe, vedere, au funcționat ca exerciții practice de responsabilizare, consolidând încrederea elevilor în capacitatea de a se autogestiona și de a face față cu succes viitoarelor provocări. În acest sens, au fost implementate măsuri organizatorice care facilitează interacțiunea și socializarea între preadolescenți.

Un prim rezultat al implementării *Programului experimental privind socializarea copiilor în antrenamentele de înot și în taberele școlare* este interacțiunea și mediul care se creează între participanți, aceștia dezvoltându-și capacități fizice, intelectuale, de relaționare, cooperare și socializare. In cadrul programului sunt create și aplicate în mod specific mijloace menite să asigure un nivel spori de socializare și relaționare cu participarea tuturor elevilor.

Din punct de vedere structural, programul asigură un conținut suficient pentru a dezvolta abilitățile sociale ale copiilor și pentru a crește nivelul de socializare în grup. Programul este flexibil și adaptabil și cu alte activități care pot contribui la creșterea nivelului de socializare.

Astfel, în cadrul grupului experimental, s-a implementat programul de activități specifice înotului în condiții reale de antrenament și tabără de natație, în vederea îmbunătățirii nivelului de socializare a copiilor urmând toate etapele menționate anterior. În paralel, în cadrul grupului martor, s-a desfășurat activitatea conform programului de pregătire școlară disciplina educație fizică, fără a interveni prin activități specifice de socializare.

Programul elaborat și argumentat experimental este un model pe care îl promovăm pentru implementarea în cadrul activităților în domeniul înotului.

Tabelul 2.12. Program model de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot

Faza 1 Baza	**Durată: 10 săptămâni**	**3 lectii /săptămâna**	**Dozare: 10-15 minute pe uscat 70-90 minute în apă 15-20 minute jocuri de socializare**	**etapa pregătirii de bază Volum total 27.700m**
Obiective: - Dezvoltarea capacității aerobe și a adaptării organismului la efortul acvatic progresiv. - Îmbunătățirea indicilor fiziologici prin efort susținut și dozare echilibrată a intensității. - Consolidarea elementelor tehnice de bază ale stilurilor de înot. - Perfecționarea coordonării între mișcările brațelor, picioarelor și respirației. - Formarea unei poziții corecte a corpului în apă și creșterea eficienței mișcărilor. - Dezvoltarea spiritului de echipă și a capacității de cooperare în activitățile acvatice. - Formarea deprinderilor de comunicare eficientă între colegi în timpul jocurilor și exercițiilor. **Volum:** Ridicat, intensitate scăzută până la moderată. **Accent:** Tehnica fiecărui stil de înot, respirația, poziția corpului și dezvoltarea unei baze aerobe solide.				
Mezociclul nr.1 / de acomodare / Volum: 13.700m				
Conținuturi:			**Metode didactice:**	

Partea introductiva: Încălzire specifică pe uscat înot ușor cu alternarea stilurilor **Partea fundamentala:** Înot ușor alternând stilurile, exerciții de înot continuu, dezvoltarea mobilității specifice Drill-uri tehnice Înot la intensitate scăzută (stiluri variate), exerciții de înot uniform Înot la intensitate medie cu accent pe tehnică și postură, mobilitate specifică Înot cu intensitate moderată, exerciții cu palmare și labe Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice, exerciții de forță cu greutatea corpului. **Partea de încheiere:** Recuperare activă (înot foarte ușor) Înot de voie (alegeri reciproce), warmadown (reducerea efortului și stresului) **Jocuri de socializare:** *Polo pe apă adaptat* – dezvoltarea spiritului de echipă și coordonării într-un cadru distractiv *Ștafeta cu bile pe apă* – coordonare și echilibru prin transportul mingilor cu capul *Vânătoarea de obiecte sub apă* – stimularea atenției și cooperării prin recuperarea obiectelor *Sirene și rechini* – dezvoltarea vitezei de reacție și spiritului competitiv *Ștafeta în perechi* – colaborare și coordonare în tandem *Împinge mingea* – coordonare și concentrare prin împingerea mingii doar cu capul	- Metoda demonstrației - Metoda globală - Metoda analitică (fragmentară) - Metoda repetării - Metoda variației - Metoda jocului - Metoda intervalelor - Metoda alternanței efort – relaxare - Metoda circuitului tehnic (drill-uri progresive) - Metoda circuitului (antrenament în stații) - Metoda autodirijării și autocontrolului - Metoda conversației și a feed-back-ului imediat - Metoda competițională
Mezociclul nr.2 / de baza / Volum: 14.000m	
Mijloace: **Partea introductiva:** Încălzire specifică, înot ușor cu alternarea stilurilor Încălzire specifică, drill-uri de tehnică, înot variat **Partea fundamentala:** Drill-uri de tehnică (brațe, picioare, respirație), exerciții de creștere uniformă (50 tare / 50 ușor etc.), pregătire fizică pe uscat pentru rezistență și forță. Înot variat (25m intens + 25m ușor), exerciții de creștere neuniformă, lucru cu greutăți (25% din greutatea corporală), exerciții pentru	**Metode:** - Metoda demonstrației - Metoda globală - Metoda analitică (fragmentară) - Metoda repetării - Metoda variației - Metoda jocului

mobilitate. Înot moderat, exerciții de creștere și descreștere uniformă/neuniformă, drill-uri tehnice pentru corectitudinea mișcării și eficiența loviturii de picior. Înot cu intensitate medie, lucru cu extensoare, exerciții pentru mobilitate. Înot alternativ, exerciții de mobilitate, recuperare activă. Înot cu intensitate medie, înot cu palmare, drill-uri tehnice. Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice, exerciții de forță cu greutatea corpului. **Partea de încheiere:** Recuperare activă (înot foarte ușor) Înot relaxant **Jocuri de socializare:** *Înoată și mimează* – mimează în apă un cuvânt/activitate, ceilalți ghicesc. *Balena și stropii* – un copil este balena și stropește peștișorii, care fug prin schimbarea direcției. *Racheta sub apă* – copiii formează un lanț și primul conduce grupul prin bazin; la semnal, racheta se schimbă *Sărituri amuzant* – copiii fac sărituri creative în apă, colegii/antrenorul dau note. *Polul Nord și Polul Sud* – două echipe încearcă să captureze adversarii înotând spre partea opusă. *Ultimul înotător în picioare* – întrecere de rezistență, înot continuu cu schimbarea stilurilor.	- Metoda intervalelor - Metoda alternanței efort – relaxare - Metoda circuitului tehnic (drill-uri progresive) - Metoda circuitului (antrenament în stații) - Metoda autodirijării și autocontrolului - Metoda conversației și a feed-back-ului imediat - Metoda competițională

2.9. Concluzii la capitolul 2

1. Analiza literaturii de specialitate a demonstrat că înotul oferă copiilor oportunitatea unei interacțiuni cu alți copii într-un mediu structurat și cooperativ, precum antrenamentele și competițiile/ întrecerile sportive. Aceste interacțiuni pot încuraja formarea de relații de prietenie, dezvoltarea abilităților de comunicare, încrederea în sine și colaborarea în echipă. Prin participarea la activități de înot, copiii învață și capătă valori precum fair-play-ul, respectul și spiritul de echipă.

2. Pe baza rezultatelor obținute la chestionarele adresate celor trei categorii de subiecți, se poate concluziona că există o relație cauzată între practicile înotului și lărgirea spectrului de relații interpersonale. Studiul a evidențiat că practicarea sistematică a natației oferă oportunități semnificative de socializare și dezvoltare a abilităților interpersonale. Aceste oportunități de

interacțiune se manifestă atât în contextul formal al echipei sau clubului de înot, cât și mediul social extern. Un aspect semnificativ este reprezentat de faptul că 84% dintre elevii chestionați, înțeleg înotul ca pe un important factor de socializare. Aceștia sugerează că simpt nevoia de a socializa cu ceilalți colegi/e pe timpul desfășurării lecțiilor de antrenament de înot sau în taberele școlare de natație.

3. Pe baza rezultatelor obținute în urma chestionarului aplicat părinților, se poate concluziona că în timpul antrenamentelor și al competițiilor de înot, interacțiunea cu colegii de echipă, este considerată relevantă pentru dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor, în special în această etapă a pubertății. Tot odată, participarea la tabere, excursii sau evenimente sociale organizate de clubul de înot, a fost percepută ca fiind relevantă în procesul de socializare, ceea ce sugerează că astfel de activități extracurriculare oferă oportunități suplimentare pentru interacțiunea socială și construirea relațiilor între copii.

4. În această perioadă de vârstă, pe durata antrenamentelor de înot, profesorii/ antrenorii pun accent și, acordă un timp mare pregătirii fizice și specifice. Acest aspect indică importanța dezvoltării aptitudinilor și abilităților necesare pentru înot în defavoarea dezvoltării aptitudinilor sociale. Pe baza răspunsurilor obținute din chestionarul aplicat antrenorilor se poate concluziona că există o preocupare însemnată pentru socializarea și formarea abilităților sociale în timpul antrenamentelor de înot. Cu toate acestea implementarea acestor activități are un caracter mai mult ocazional decât constant. Rezultatele indică o majoritate covârșitoare de 86% dintre antrenori ce recunosc și susțin că, socializarea este necesară pentru ca elevii să-și dezvolte abilități sociale. Majoritatea subiecților chestionați, respectiv 78% afirmă că, pentru o mai bună eficientizare a procesului de socializare a copiilor și eliminarea deficiențelor generate de specificul înotului o reprezintă existența unei bune relații elevi, părinți, antrenor ce poate oferi oportunități de cunoaștere reciprocă, înțelegere și susținere.

5. În urma demersului constativ realizat pe un eșantion de elevi ce practică natația, s-au evidențiat rezultate bune privind nivelul de dezvoltare motrice și specifice înotului. S-au observat ușoare diferențe între băieți și fete, acestea fiind determinate de particularitățile individuale și de ritmul de creștere specific acestei perioade de dezvoltare. Datele oținute la testarea sociometrică indică un grad de socializare evaluat ca fiind scăzut spre mediu, fapt atestat de ponderea ridicată a subiecților marginalizați (44%) și de procentul redus al celor populari (doar 12%.).

Acest nivel scăzut de integrare poate fi explicat prin faptul că activitățile de socializare nu fac

parte integrantă a programului în mod constant. De asemenea, procesul de antrenament nu beneficiază întotdeauna de un timp suficient alocat exersării abilităților sociale, afirmație susținută de procentul majoritar de 82% dintre respondenții (antrenori și profesori) care au confirmat această deficiență.

6. Pe baza analizei surselor bibliografice și a rezultatelor colectate în urma demersului constatativ, a fost elaborat programul-model de activități și mijloace specifice vizând socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot și în taberele școlare de natație. Programul propune, prin conținutul său, o tehnologie precisă și diferențiată, cu obiective multiple ce vizează atât creșterea performanței sportive cât și optimizarea nivelului de socializare. Direcțiile prioritare includ dezvoltarea relațiilor interpersonale, însușirea normelor de comportament social, formarea deprinderilor de interacțiune și comunicare civilizată, precum și consolidarea încrederii în sine și a sentimentului de apartenență la grup. Aceste elemente au un rol crucial în menținerea motivației elevilor pentru practicarea sistematică a natației.

7. În consecință, înotul prin conținutul său și diversitatea mijloacelor specifice de care beneficiază, îndeplinește toate condițiile de a asigura în mod direct progresul în planul socializării. Participarea la tabere, excursii sau evenimente sociale organizate cu copiii care practică înotul poate fi concepută ca fiind relevantă pentru creșterea nivelului de socializare, ceea ce sugerează că astfel de activități extracurriculare oferă oportunități esențiale pentru interacțiunea socială și construirea relațiilor între copii.

Prin implicarea în astfel de activități, preadolescenții au ocazia de a colabora eficient cu ceilalți copii, de a învăța și asimila mecanismele lucrului în echipă și de a-și dezvolta abilitățile comunicaționale și conduitele sociale. Totodată, programul stimulează gândirea creativă și consolidează sentimentul de apartenență la un grup coeziv.

3. ARGUMENTAREA PROGRAMULUI DE SOCIALIZARE A COPIILOR DE VÂRSTĂ PUBERTARĂ ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR DE ÎNOT ȘI ÎN TABERELE ȘCOLARE

3.1. Demonstrarea eficacității programului de socializare a copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare

Deși înotul este un domeniu sportiv bine cunoscut și mediatizat în România, o organizare coerentă și o promovare susținută pot contribui semnificativ la creșterea popularității acestuia.. Practicarea natației oferă numeroase avantaje preadolescenților. Unul dintre beneficiile principale constă în generarea unei stări optime de sănătate prin activitate fizică, dublată de contactul cu natura, fapt ce favorizează bunăstarea mentală și emoțională. În plus, înotul contribuie la reducerea stresului și la dezvoltarea abilităților de socializare, facilitând integrarea tinerilor în noi grupuri sociale.

De asemenea, practicarea înotului poate crește capacitatea de concentrare și rezolvare a problemelor, oferindu-le preadolescenților experiențe și emoții noi. Beneficiile sale în ceea ce privește sănătatea, socializarea și dezvoltarea personală a acestui sport reprezintă o opțiune atractivă și valoroasă pentru această categorie de vârstă.

Identificarea modalităților de sporire a nivelului de socializare a copiilor de vârstă pubertară, în cadrul antrenamentelor și taberelor de înot a fudamentat elaborarea unui Program de socializare, aplicabil atât în procesul de pregătire specifică, cât și în contextul activităților recreative de tip tabără școlară. Acest program a fost conceput cu scopul de a crește nivelul de socializare și dezvoltare a abilităților sociale al participanților de a-și dezvolta abilități sociale și comportamentale în context sportiv. Prin intermediul experiențelor sociale acumulate, programul facilitează integrarea tinerilor în societate, valorificând valențele educative ale practicării înotului. Activitățile au vizat, în mod specific, optimizarea comunicării și a relațiilor interpersonale, dezvoltarea socio-emoțională, creșterea stimei de sine și facilitarea integrării în grupuri noi.

Rezultatele obținute indică o evoluție remarcabilă în ceea ce privește formarea relațiilor interpersonale, dezvoltarea comunicării, însușirea regulilor și a normelor sociale, precum și adoptarea unei atitudini civilizate în raport cu ceilalți. De asemenea, s-au observat progrese în consolidarea spiritului de echipă, stimularea creativității și dezvoltarea sentimentului de apartenență la noul grup format, coeziunea acestuia crescând semnificativ.

Demersul experimental a vizat o abordare holistică, integrând atât pregătirea fizică, cât și pe

cea psihică și socială a copiilor de vârstă pubertară.

Prin intermediul pregătirii fizice și specifice s-a urmărit și evoluția parametrilor pentru următoarele teste: alergarea de viteză 50 m (sec), săritura de pe loc în lungime (cm), ridicarea trunchiului timp de 30 sec din culcat dorsal (număr de repetări), alergarea de rezistență pe 1000m (sec). De asemenea, au fost evaluate probele specifice de natație: 100 m liber, 100 m spate, 100 m bras. Rezultatele individuale ale subiecților participanți la experimentul pedagogic, înregistrate la testarea inițială și finală ale grupurilor experimental și de control, au fost centralizate și prelucrate statistic, fiind prezentate în tabelele Tabelele A1.3., A 2.3, A 3.3 și A 4.3 din Anexa 3.

Analiza comparativă a mediilor aritmetice ale celor două grupuri, la etapa inițială și finală a experimentului formativ, a confirmat impactul pozitiv al programului privind socializare copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot, în ceea ce privește dezvoltarea capacităților de efort a participanților. Acest aspect al creșteri nivelului de pregătire fizică este rezultatul activităților desfășurate în cadrul acestui program.

Compararea rezultatelor obținute de grupul experimental și grupul martor indică faptul că subiecții din eșantionul experimental au înregistrat progrese superioare la toți parametrii evaluați, în raport cu subiecții din grupul de control.

3.2. Analiza nivelului pregătirii fizice generale și speciale a subiecților grupelor experimentală și de control obținute în cadrul cercetării

Concluziile cercetării efectuate asupra grupurilor experimentale și de control (băieți și fete) confirmă faptul că activitățile de socializare incluse în programul propus au reprezentat o strategie eficientă pentru creșterea calității pregătirii fizice generale și pentru optimizarea procesului de socializare a elevilor de vârstă pubertară care practică natația.

Rezultatele sugerează că utilizarea mijloacelor specifice înotului a influențat favorabil dezvoltarea lor fizică, specifică și socială.

Bazându-ne pe analiza datelor statistice înregistrate de grupa experimentală și grupa martor, putem face o evaluare a eficacității Programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare. Scopul acestui program era de a spori nivelul de socializare al participanților și de a dezvolta abilități sociale și comportamentale în context sportiv.

Pentru a realiza analiza statistică a indicatorilor calculați, vom lua în considerare evoluția între testarea inițială și finală pentru ambele grupe: experimentală și de control. Pentru a evalua

diferențele dintre medii și impactul programului propus, s-a aplicat criteriul matematic „t" - Student [96, 122, 133].

Tabelul 3.1. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale ce definesc nivelul pregătirii fizice generale și speciale a elevilor din grupele experimentală și de control (băieți, n=30)

Nr. crt	Teste	Grupe	Indici inițiali $\bar{x}$ ±m	Indici finali $\bar{x}$ ±m	Semnificația statistică	
					t	P
1.	Alergare de viteză 50 m, sec	E	7,86±0,21	7,38±0,20	2,40	< 0,05
		C	7,99±0,18	7,92±0,18	0,37	>0,05
		t	0,48	0,51	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
2.	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	166,8 ±6,39	183,33±5,70	2,59	<0,05
		C	166,86 ±4,47	167,4± 4,67	0,11	>0,05
		t	0,007	2,16	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3.	Ridicarea trunchiului în 30 sec, nr. rep.	E	26,80±1,42	32,13±1,40	3,61	<0,01
		C	26,53±1,18	27,00±1,30	0,36	>0,05
		t	0,14	2,68	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
4.	Alergare de rezistență 1000m, sec	E	296,93±9,02	278,73±4,65	2,51	<0,05
		C	298,86±9,05	293,13±5,74	0,79	>0,05
		t	0,15	1,95	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
5.	Proba 100 m spate, sec	E	95,40±4,34	87,46 ±3,74	2,17	<0,05
		C	98,53±5,52	95,53±5,35	0,61	>0,05
		t	0,44	1,23	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
6.	Proba 100m liber, sec	E	89,80±3,72	81,73±3,61	2,46	<0,05
		C	91,66±2,05	88,93±2,01	1,56	>0,05
		t	0,44	1,74	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
7.	Proba 100m bras, sec	E	99,53±2,61	91,46±3,11	3,11	<0,01
		C	100,6±3,04	98,13±3,03	0,91	>0,05
		t	0,26	1,53	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: n - 15 P- 0,05; 0,01; 0,001.
df = 14; t = 2,145; 2,624; 4,140.
df = 28; t = 2,048; 2,763; 3,674.

Tabelul 3.2. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale ce definesc nivelul pregătirii fizice generale și speciale a elevilor grupelor experimentală și de control (fete, n=20)

Nr. crt	Teste	Grupe	Indici inițiali x ±m	Indici finali x ±m	Semnificația statistică	
					t	P
1.	Alergare de viteză 50 m, sec.	E	8,47±0,30	7,90±0,26	2,19	<0,05
		C	8,30±0,44	8,20±0,42	0,71	>0,05
		t	0,24	0,62	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
2.	Săritura în lungime de pe loc, cm	E	150,4±5,56	163,8±3,90	2,99	<0,01
		C	147,7±4,13	151,8±4,00	1,13	>0,05
		t	0,39	2,15	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3.	Ridicarea trunchiului în 30 sec., nr. rep.	E	25,1±0,99	29,3±0,96	3,68	<0,01
		C	25,2±1,13	27,1±1,21	1,82	>0,05
		t	0,06	1,31	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
4.	Alergare de rezistență 1000m, sec.	E	304,7±5,84	290,2 ± 4,34	3,05	<0,01
		C	310,2±7,92	306,2 ± 6,29	0,61	>0,05
		t	0,55	2,09	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
5.	Proba 100 m spate, sec.	E	104,2±4,46	95,3±3,42	2,39	<0,05
		C	104,5±5,03	100,8±4,90	0,83	>0,05
		t	0,04	0,92	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
6.	Proba 100m liber, sec.	E	95,0±3,94	86,6±2,95	2,62	<0,05
		C	94,8±4,89	92,2 ±4,00	0,64	>0,05
		t	0,03	1,12	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
7.	Proba 100m bras, sec.	E	104,7±4,13	96,5±3,15	2,43	<0,05
		C	103,6±3,77	99,9±3,51	1,13	>0,05
		t	0,19	0,72	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: n - 10 P- 0,05; 0,01; 0,001.
df = 9; t = 2,262; 2,821; 4,781.
df = 18; t = 2,101; 2,552; 3,922

Implementarea programului într-un mod coerent și analiza comparativă a rezultatelor din tabelele de mai sus și reprezentarea lor grafică au demonstrat că participarea la program a dus la un progres semnificativ în ceea ce privește nivelul capacităților de efort ale preadolescenților.

După cum putem observa din Tabelele 3.1 și 3.2, rezultatele evidențiază faptul că intervenția/

programul experimentului aplicat în cadrul grupului de studiu a avut un impact pozitiv asupra performanțelor fizice și specifice ale elevilor.

În urma analizei comparative a datelor reprezentate grafic, se observă un progres net superior în cazul grupului experimental față de grupul de control. Această evoluție se datorează participării la activitățile cuprinse în Programul de socializare a copiilor de vârstă pubertară, implementat atât în cadrul antrenamentelor de înot, cât și în tabăra școlară de natație. Programul a inclus, pe lângă orele de pregătire specifică, o serie de jocuri de mișcare, distractive și de aventură, care au vizat, complementar, dezvoltarea calităților motrice ale subiecților.

La testul de *alergare de viteză pe distanța de 50 m* cu start de sus, reprezentat pe Figura 3.1, se poate observa o creștere semnificativă a valorii mediei parametrilor în cazul grupelor experimentale de băieți și fete.

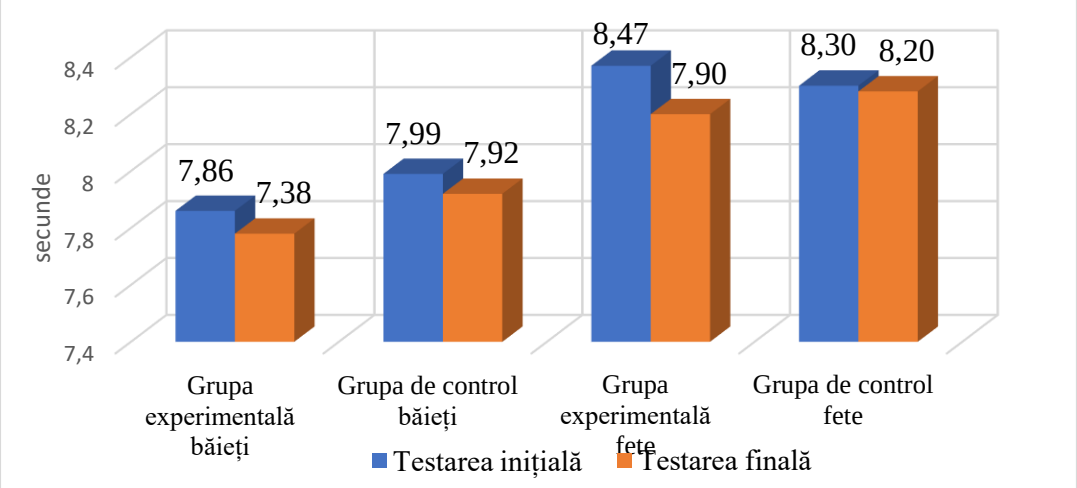


Fig. 3.1. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la alergarea de viteză 50 m (sec)

Astfel, la grupa experimentală de băieți, valoarea mediei aritmetice și abaterea standard inițială a fost de 7,86±0,21, cu o scădere a acesteia cu 0,48 secunde la testarea finală, valoarea mediei fiind de 7,38±0,20 sec. La băieții din grupa de control, valoarea mediei, la testarea inițială, a fost de 7,99±0,18 sec, iar la cea finală - de 7,92±0,18 secunde, înregistrând o scădere nesemnificativă. La testarea finală, grupa experimentală a înregistrat progrese semnificative, între testări, deoarece valorile indicelui t au fost de t=2,40, iar valorile pragului de semnificație a fost mai mici de 5% (P<0,05). În același timp, grupa de control nu a înregistrat progrese semnificative, valorile criteriului t-Student fiind de t=0,37, la pragul de semnificație mai mare de 5% (P>0,05).

La gupa de experiment fete, valoarea mediei aritmetice și abaterea standard a fost la testarea inițială de 8,47±0,30 secunde, iar la cea finală de 7,90±0,26 secunde cu 0,57 secunde mai bun. În

cazul grupului de control fete, valoarea medie inițială este de 8,30±0,44 secunde, iar la cea finală de 8,20±0,42 secunde, scăderea valorii medii fiind de 0,10 sec. Este evident din Tabelul 3.2 că intervenția experimentului aplicat în cadrul grupului experimental fete a avut un impact pozitiv asupra performanței fizice. La testarea finală, grupa de experiment înregistrează un progres semnificativ a mediilor între testări, deoarece valorile criteriului t-Student au fost de t=2,19 la iar valorile pragului de semnificație a fost mai mici de 5% (P<0,05). În același timp, grupa de control nu a înregistrat progrese semnificative, având valori ale testului t=0,71 la pragul de semnificație mai mare de 5% (P>0,05). Privind diferențele mediilor între grupe la băieți, în evaluarea inițială, nu s-au observat diferențe semnificative între grupa experimentală și grupa de control, având valori ale criteriului t-Student t=0,48, iar pragul de semnificație mai mare la P>0,05. Și la testarea finală diferențele între grupe sunt nesemnificative date de valorile criteriuleui t-Student (0,51) la pragul de semnificație mai mare de 5% (P>0,05). În ceea ce privește eșantionul fetelor, se observă diferențe nesemnificative între mediile celor două grupe la testarea inițială, valoarea criteriului t Student fiind de t=0,24 la pragul de semnificație P>0,05. Această tendință s-a menținut și la testarea finală, unde valorile criteriului t-Student (t = 0,62), indică absența unei discrepanțe statistice majore între grupul experimental și cel de control pentru acest indicator specific.

Rezultatele evaluări la testul *săritura de pe loc în lungime* (cm), înregistrate de grupul experimental al băieților scot în evidență o evoluție remarcabilă pentru grupele de experiment (Tabelul 3.1 și Figura 3.2.).

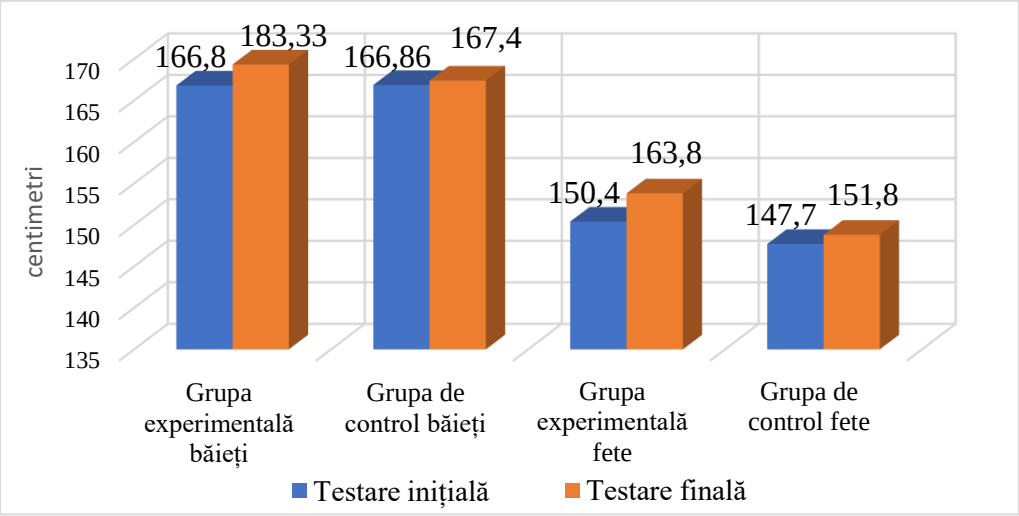


Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la săritura de pe loc în lungime (cm)

Astfel, grupa experimentală (băieți) prezintă o medie aritmetică și o abatere standard de 166,8±6,39 cm la testarea inițială și 183,33±5,70 cm la cea finală, cu un progres între valorile

aritmetice de 16,53 cm. În contrast, subiecții din grupul de control au obținut la testarea inițială o medie de 166,86±4,47 cm și de 167,4±4,67 cm în cea finală, rezultând un progres nesemnificativ de doar 0,54cm.

La testarea finală, grupul experimental băieți a înregistrat diferențe semnificative între mediile celor două momente ale cercetării. Această evoluție este evedențiată de valorile criteriului t –Student (t= 2,59), pragul de semnificație obținut fiind mai de 5% (P<0,05), ceea ce confirmă validitatea statistică a progresului. În schimb, grupul de control nu a înregistrat progrese semnificative, valorile criteriului t-Student fiind de 0,11, la pragul de semnificație P>0,05.

În cazul grupei experimental fete, media aritmetică și abaterea standard la testarea inițială au fost de 150,4±5,56 cm, ajungând la testarea finală la valoarea de 163,8±3,90 cm, ceea ce indică un progres de 13,4 centimetri. Prin comparație, grupa de control a prezentat la testarea inițială o medie de 147,7±4,13 cm, iar la TF (testarea finală) de 151,8±4,00 cm, înregistrând un progres vizibil mai redus, doar de 4,1 cm. Valorile criteriului „t"- Student ne indică la grupa de experiment o valoare semnificativă de 2,99 la pragul de semnificație de P<0,01, în schimb la grupa de control ne indică valori nesmnificative (t=1,13 la P>0,05). La testarea inițială, nu s-au constatat diferențe semnificative între grupele de control și experiment, atât în cazul eșantionului de băieți, cât și al fetelor. Valorile parametrului t-Student s-au situat sub pragul critic, corespunzând unui nivel de semnificație de P>0,05, fapt ce confirmă omogenitatea grupelor la începutul cercetării.

Privind diferențele mediilor între cele două grupe de băieți la testarea finală, se observă performanțe superioare ale grupei experimentale (GE) comparativ ce cele ale grupei de control. Valoarea superioară a criteriului t-Student obținută de grupa de experiment față de cea de control (t=2,16 la P<0,05) atestă faptul că metodologia de intervenție aplicată eșantionului experimental a generat progrese motrice semnificativ mai bune comparativ cu instruirea clasică. De asemenea, pentru eșantionul feminin, analiza comparativă a mediilor la finalul experimentului indică o creștere relevantă în favoarea grupului experimental. Valoarea indicelui t = 2,15 la pragul de semnificație de P<0,05 susține eficiența intervenției, demonstrând o evoluție net superioară a fetelor din GE comparativ cu cele din grupul de control.

Conform valorilor înregistrate la testarea finală de cele două grupe supuse experimentului, în cazul săriturii de pe loc în lungime, putem concluziona că, participarea acestora la Programul de socializare a copiilor în cadrul antrenamentelor de înot și în tabăra școlară de natație a contribuit pozitiv la dezvoltarea motricității, înregistrând progrese semnificativ mai bune comparativ cu

grupele de control care s-au pregătit fizic doar în cadrul lecțiilor și activităților opționale de educație fizică.

În Figura 3.3 sunt reprezentate grafic rezultatele testului *ridicarea trunchiului din culcat dorsal pe durata a 30 secunde*, înregistrându-se numărul de ridicări. Analiza diferențelor dintre cele două grupe experimentale scot în evidență un progres mai bun al grupelor experimentale față de cele de control. stfel, la testarea inițială, s-au înregistrat valori apropiate ale mediilor în rândul băieților: 26,8±1,42 repetări din grupa experimentală respectiv 26,53±1,18 repetări de grupa de control. Diferențele sunt nesemnificative din punct de vedere statistic, valoarea criteriului t-Student fiind de 0,14 la P>0,05. Acest rezultat, confirmă omogenitatea eșantioanelor la debutul cercetării, oferind premisele necesare pentru validarea ulterioară aimpactului programului experimental.

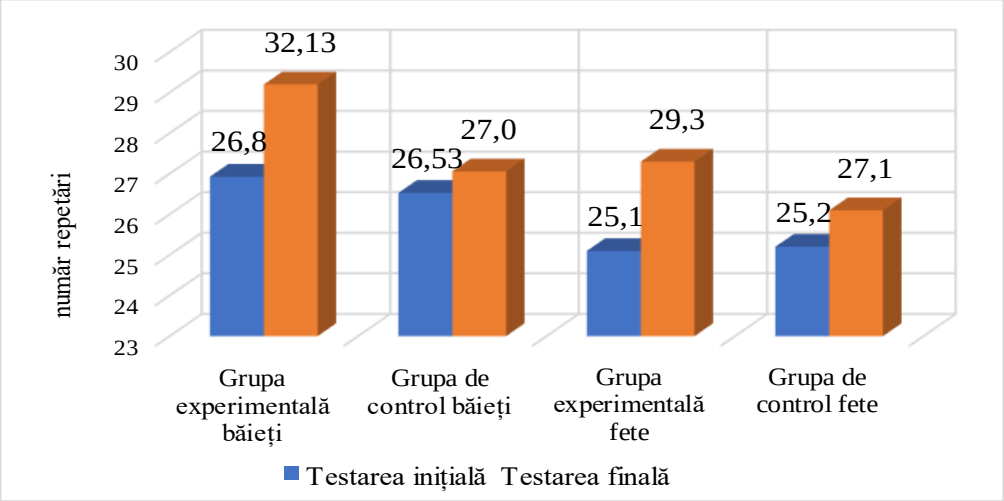


Fig. 3.3. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale la ridicarea trunchiului din culcat dorsal 30sec. (nr. rep.)

La finalul experimentului, băieții din grupul experimental (GE) au obținut o medie de 32,13±1,40 repetări, înregistând un progres remarcabil de 5,33 ridicări față de testarea inițială. Această evoluție este înalt semnificativă din punct de vedere statistic, fiind susținută de valoarea indecelui t=3,61, la un prag de semnificație P<0,01. Spre deosebire, băieții din grupul de control (GC) au înregistrat o medie de 27,0±1,30 ridicări, reflectând un progres marginal de doar cu 0,47 repetări. Diferențele dintre testarea inițială și cea finală sunt nesemnificative din punct de vedere statistic, valoarea indecelui fiind t=0,36 la un prag de semnificație P>0,05.

În concluzie, dacă la evaluarea inițială nu s-au observat diferențe relevante între cele două eșantioane, testarea finală evidențiază o superioritate netă a grupului experimental. Comparația inter-grupe la finalul cercetării confirmă acest progres semnificativ, valoarea testului fiind de 2,68,

corespunzătoare unui prag de încredere de la P<0,01.

În ceea ce privește eșantionul feminin, la testarea inițială grupa experimentală prezintă o medie și o abatere standard de 25,1±0,99 repetări, valoare apropiată de cea a grupei de control (25,2±1,13 repetări). La finalul experimentului fetele din grupa experimentală au atins o medie de 29,3±0,96 de repetări, înregistrând cu un progres de 4,2 repetări mai mult, iar cele din grupa de control au obținut o medie de 27,1±1,21 repetări, deci un progres mai redus, de doar 1,9 repetări.

La această probă, rezultatele obținute nu indică diferențe semnificative din punct de vedere statistic între grupa experimentală (GE) și grupa de control (GC), nici la testarea inițială, nici la cea finală. Indicele t-Student calculat a prezentat valori sub pragul critic de semnificație P>0,05 cu valori de 0,06, respectiv 1,31. Acest fapt indică o evoluție relativ apropiată a subiecților, progresul înregistrat fiind atribuit instruirii generale, fără o influență statistică determinantă a variabilei experimentale. Ambele grupe prezintă valori ale coeficientului de variabilitate sub pragul de 10%, fapt ce atestă o omogenitate ridicată a eșantioanelor.

Această dispersie redusă a datelor față de medie confirmă stabilitatea măsurătorilor și reprezentativitatea eșantioanelor selectate pentru acest studiu.

Următorul test a fost *alergarea de rezistență pe distanța de 1000 m (sec.)*, dinamica rezultatelor fiind reprezentată grafic pe Figura 3.4. Observăm un progres semnificativ înregistrat de grupa experimentală față de cea de control.

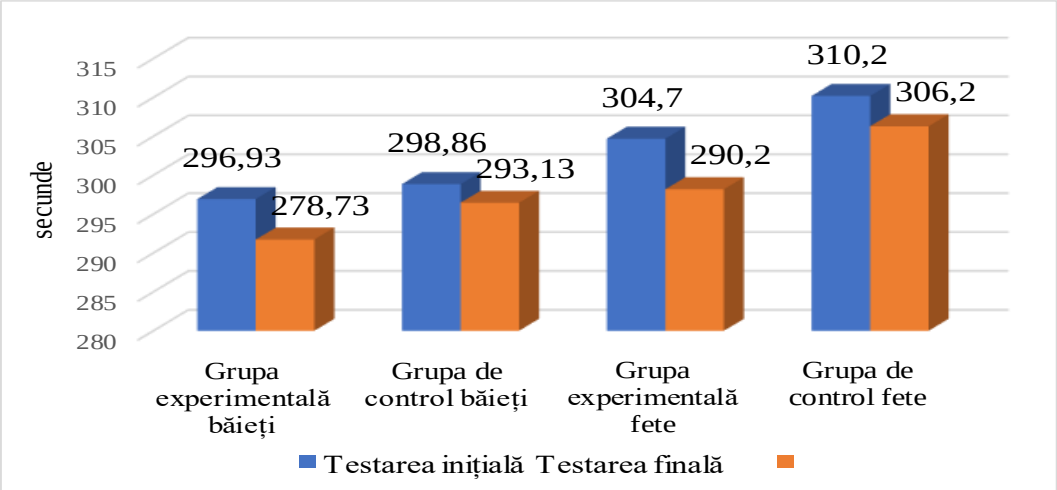


Fig. 3.4. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale, alergare de rezistenta 1000m (sec.)

Evoluția capacității de rezistență în rândul băieților evidențiază o eficiență sporită a programului de intervenție pentru grupa experimentală. La testarea inițială băieții din grupa de experiment (GE) au obținut o valoare artimetică de 296,93±9,02 secunde, valoare care s-a

îmbunătățit considerabil la testarea finală ajungând la 278,73±4,65 secunde. Progresul înregistrat de 18,2 secunde, este semnificativ din punct de vedere statistic, fiind susținut de o valoare a indicelui t= 2,51 la pragul de semnificație P<0,05. Băieții din grupa de control (GC) au obținut la testarea inițială o valoare medie de 298,86±9,05 sec și finală de 293,13±5,74 sec. Deși se constată o îmbunătățire a timpului la testarea finală cu 5,73 secunde, aceasta este nesemnificativă statistic, valoarea criteriului t=0,79 situându-se peste pragul de semnificație de 5% (P>0,05). Privind diferențele mediilor între grupele de băieți observăm diferenețe nesemnificative la ambele testări cu valori la pragul de semnificație P>0,05. Analiza comparativă a mediilor între cele două grupe de băieți indică absența unor discrepanțe statistice majore la ambele momente ale testării (P>0,05), fapt ce confirmă stabilitatea eșantioanelor și necesitatea continuării antrenamentelor specifice pentru consolidarea progresului observat în grupul experimental.

În cazul fetelor din grupa de experiment (GE), se constată un progres remarcabil al performanțelor. Valorile mediei aritmetice au evoluat de la 304,7±5,84 secunde la testarea inițială, la 290,2±4,34 secunde la cea finală. Această scădere a timpului de execuție cu 14,5 secunde, este semnificativă din punct de vedere statistic, fiind susținută de o valoare a indicelui t=3,05 la un prag de încredere P<0,01.

Valoarea mediei artimetice în cazul grupei de control (GC), înregistratată la testarea inițială a fost de 310,2±7,92 secunde și de 306,2 ± 6,29 secunde la finalul experimentului. Această scădere a timpului cu 4 secunde indică un progres limitat, diferențele fiind nesemnificative la pragul de semnificație P>0,05. Rezultatele superioare obținute de subiecții din grupul experimental confirmă eficiența programului de intervenție și la nivelul eșantionului feminin.

Creșterile obținute la finalul experimentului demonstrează eficacitatea Programului aplicat, influiența înotului asupra creșteri capacității de efort a copiilor. Valorile Cv% și ale abateri standard prezintă în cazul ambelor grupe o variație mică față de medie deci o omogenitate foarte bună și în cazul acestei probe.

Conform datelor prezentate în Figura 3.5 la *proba de 100 de metri spate,* s-a observat o îmbunătățire a valorilor medii pentru ambele grupe. Totodată, analiza comparativă evidențiază un progres net superior în cazul grupului experimental (GE).

Băieții din grupa experimentală au înregistrat o evoluție semnificativă a performanței, media timpilor scăzând de la 95,4±4,34 secunde (testarea inițială) la 87,46 ±3,74 secunde (testarea finală). Acest progres notabil de 7,94 secunde confirmă eficiența metodologiei aplicate. În schimb, băieții

din grupa de control (GC) au înregistrat o îmbunătățire mult mai redusă, de doar 3,0 secunde, de la o medie inițială de 98,53±5,52 secunde la o medie finală de 95,53±5,35 secunde.

În cazul eșantionului al fetelor, datele evedențiază o evoluție net superioară a grupei experimentale (GE) în comparație cu grupa de control (GC). Fetele din grupa experimentală au înregistrat o scădere a timpului mediu de la 104,2±4,46 secunde la testarea inițială până la 95,3±3,42 secunde la testarea finală, marcând un progres semnificativ de 8,9 secunde. Comparativ, fetele din grupa de control au prezentat o îmbunătățire mult mai redusă a performanțelor. Media timpului realizat a fost de 104,5±5,03 secunde (inițial) și de 100,8±4,90 secunde la final, realizând un progres de doar 3,7sec. Aceste rezultate confirmă faptul că programele de intervenție aplicate au accelerat procesul de optimizare a tehnicii și a capacității de efort în rândul fetelor din grupul experimental.

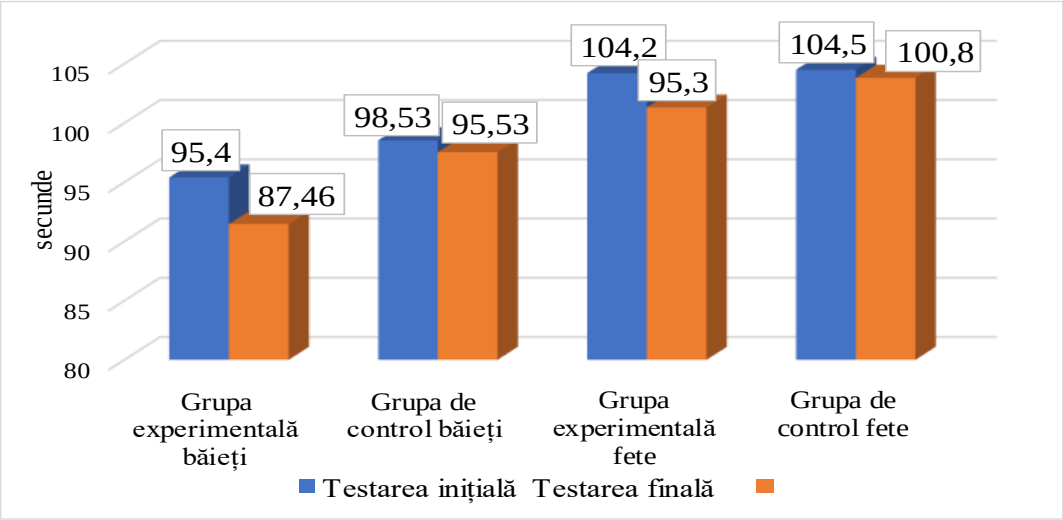


Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m spate (sec.)

Diferențele dintre mediile înregistrate la testarea inițială și cea finală în cadrul grupei experimentale (GE) băieți prezintă valori semnificative ale criterului t-Student (t = 2,17), pragul de semnificație situându-se la un nivel de P<0,05, confirmând astfel validitatea intervenției aplicate. În schimb, grupa de control (GC) consemnează o stabilitate a rezultatelor, valoarea indicelui t = 0,61 fiind sub pragul critic de semnificație P>0,05. Astfel, progresele înregistrate de grupa de martor sunt considerate nesemnificative din punct de vedere statistic, subliniind eficiența superioară a programului utilizat în cazul grupei de experiment.

Rezultatele obținute de grupa de experiment (GE) fete indică prezența unor diferențe semnificative între testări, evidențiate de valoarea criteriului t-Student (t=2,39) la pragul de semnificație P<0,05. În contrast, grupa de control (GC) prezintă un progres nesemnificativ din punct de vedere

statistic, valoarea criteriului t-Student fiind de 0,83, sub pragul de 5% (P>0,05). Analizând diferențele dintre mediile grupelor experimental și de control, atât în cazul băieților, cât și al fetelor, se observă absența unor diferențe semnificative la ambele etape ale testării, valorile situându-se peste pragul de semnificație de P>0,05. Totodată, valorile coeficientului de variabilitate (CV%), situate sub pragul de 10% pentru ambele grupe experimentale, atestă o omogenitate ridicată a eșantioanelor și o dispersie redusă a datelor față de medie. Pe baza acestor indicatori, se poate concluziona că activitățile incluse în programul propus au fost eficiente, generând o creștere a performanței subiecților din grupul experimental, net superioară celei înregistrate de GC.

Rezultatele obținute la proba de *100 de metri liber* sunt evidențiate în Figura 3.6. Conform analizei datelor, în cadrul grupei experimentale (GE) băieți, se observă o îmbunătățire semnificativă a performanțelor, timpul mediu scăzând cu 8,07 secunde, între cele două momente ale cercetării. Valorile au evoluat de la o medie inițială de 89,80±3,72 sec. la o medie finală de 81,73±3,61sec. Acest progres în performanța motrică a subiecților din grupa experimentală este confirmat de valoarea criteriului t-Sudent (t=2,46) situat sub pragul de semnificație de P<0,05. Rezultatele atestă astfel eficiența intervenției programate în optimizarea vitezei de deplasare în apă pe distanțe medii.

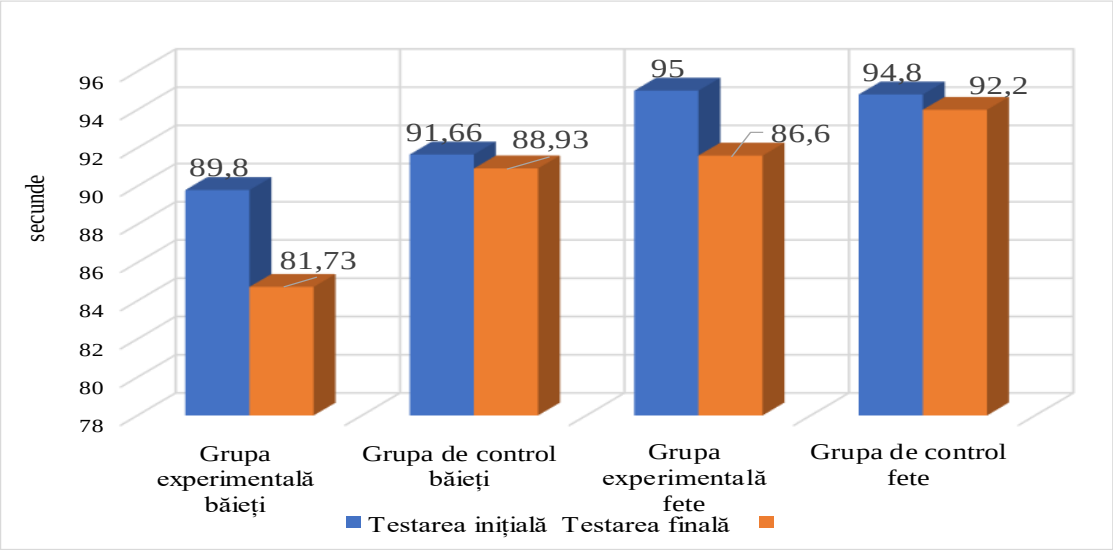


Fig. 3.6. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m liber (sec.)

Subiecții din grupa de control (GC), au înregistrat, la testarea inițială, o medie de 91,66 secunde, ajungând la o medie finală de 88,93 secunde. Se observă, un progres minor, de doar 2,73 secunde, mult mai redus comparativ cu cel al grupei experimentale. Analiza statistică a diferențelor dintre cele două testări indică o valoare a criteriului t=1,56 situată sub pragul de semnificație de 5% (P>0,05). Astfel, progresele înregistrate de grupa de control sunt considerate nesemnificative din

punct de vedere statistic, confirmând stabilitatea rezultatelor în absența programului de intervenție.

În cadrul grupei de experiment (GE) fete, se observă o scădere semnificativă a timpului mediu de execuție, acesta îmbunătățindu-se cu 8,4 secunde. Valorile au evoluat de la o medie inițială de 95±3,94 sec, la o medie finală de 86,6±2,95 secunde. Această creștere a performanței este confirmată statistic de valoarea criterului t-Student de 2,62 la pragrul de semnificație P<0,05, demonstrând eficiența programului de intervenție și în cazul eșantionului de fete. În schimb, fetele din grupa de control (GC), au înregistrat la începutul experimentului o medie de 94,8±4,89, iar la final de 92,2 ±4,00 secunde. Deși s-a produs o îmbunătățire a timpului cu 2,6 secunde, acest progres este nesemnificativ din punct de vedere statistic, fiind confirmat de valoarea indicelui t = 0,64, la un prag de semnificație P>0,05.

Analizând comparativ diferențele dintre mediile celor două grupuri (GE vs. GC), atât la băieți, cât și la fete, se observă absența unor discrepanțe semnificative la ambele momente ale testării la pragul de semnificație P>0,05. Acest fapt indică o omogenitate inițială optimă și subliniază că progresele superioare ale grupelor experimentale sunt rezultatul direct al metodologiei aplicate pe parcursul cercetării.

Pe baza datelor analizate, se poate concluziona că programul de intervenție propus a exercitat un impact semnificativ asupra performanței motrice în proba de 100 metri liber. Rezultatele superioare obținute, în special în cadrul grupei experimentale, validează eficiența metodologiei utilizate în optimizarea capacității de efort și a tehnicii de deplasare la elevii de vârstă pubertară.

Conform rezultatelor prezentate în Figura 3.7, la *proba de 100 de metri bras*, se observă o evoluție remarcabilă a performanței în cadrul grupelor de experiment. Dacă la testarea inițială, grupa de experiment (GE) băieți, înregistrează o valoare a mediei de 99,53±2,61secunde, la testarea finală media a scăzut la 91,46±3,11 secunde, marcând o îmbunătățire de 8,07 secunde.

Acest rezultat notabil în performanța motrice a subiecților din grupa experimentală este confirmat statistic de valoarea criteriului t-Student t=3,11, care depășește pragul critic de semnificație la un nivel de P<0,01. Totodată, analiza comparativă inter-grupe prezentată în Tabelul 3.1 indică prezența unor diferențe statistice, însă acestea rămân nesemnificative (P>0,05), fapt ce atestă menținerea unei relative omogenități între eșantioane, în pofida saltului calitativ realizat de grupul experimental.

În ceea ce privește grupa de experiment (GE) fete, valoarea mediei aritmetice și a abateri

stardand (X±m) a evoluat de la 104,7±4,13 secunde la testarea inițială, la 96,5±3,15 secunde la testarea finală. Această scădere a timpului de execuție cu 8,2 secunde reflectă o îmbunătățire semnificativă a performanței motrice a subiecților pe parcursul perioadei experimentale.

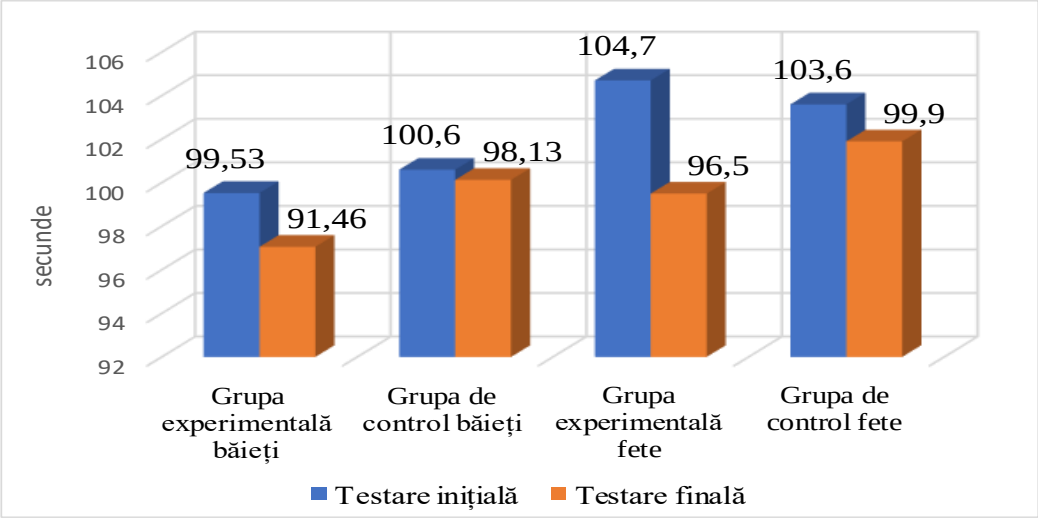


Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a mediilor inițiale și finale în proba 100 m bras (sec.)

Conform datelor obținute la testarea finală, grupa de experiment (GE) de fete a realizat un progres semnificativ, succesul intervenției fiind validat de indicatorii statistici prezentați anterior (t=2,43, la un prag de semnificație P<0,05). Această evoluție pozitivă confirmă eficiența metodologiei propuse în optimizarea tehnicii de bras pentru eșantionul fetelor. În cazul grupei de control (GC), progresele înregistrate au fost limitate și nesemnificative din punct de vedere statistic. Astfel, valoarea mediei a evoluat de la 103,6±3,77 secunde (testarea inițială) la 99,9±3,51 secunde (testarea finală), marcând o îmbunătățire a timpului de execuție de doar 3,7 secunde. Această diferență este infirmată statistic de valoarea criteriului t fiind de t=1,13, la un prag de semnificație de P>0,05 subliniind stabilitatea rezultatelor în absența programului specializat de antrenament și socializare.

După cum reiese din datele prezentate în Tabelul 3.2, valorile indicelui t calculat s-au situat constant sub pragul critic de semnificație (P>0,05). Astfel, atât la începutul experimentului cât și la finalul acestuia, nu s-au observat diferențe semnificative din punct de vedere statistic între grupa experimentală (GE) și grupa de control (GC). Această absență a discrepanțelor statistice inter-grupe confirmă menținerea unui nivel comparabil de performanță între cele două eșantioane pe parcursul cercetării, în ciuda progreselor individuale înregistrate.

Prelucrarea și analiza statistică a datelor evidențiate comparativ între cele două momente ale

cercetării (testarea inițială și cea finală) și detaliate în Anexele 2 și 3, permit constatarea unor indicatori de progres pozitiv. Se observă diferențe nesemnificative între sexe la această grupă de vârstă, ceea ce confirmă faptul că activitățile și mijloacele specifice înotului, incluse în programul experimental, și-au atins obiectivele la nivelul de succes preconizat.

Valorile mici ale erorii standar a mediei pentru toate probele aplicate, caracterizează fidel colectivele investigate. De asemenea, abaterea standard indică o dispersie minimă a valorilor individuale față de medie, iar valorile coeficientului de corelație (CV%) situate sub pragul de 10% în toate probele, demonstrează un grad de omogenitate ridicată a colectivelor cercetate.

Rezultatele pozitive înregistrate la probele de pregătire fizică și specifică, confirmă succesul intervenției practice. Astfel, subiecții din grupele experimentale (GE) au obținut la testarea finală performanțe superioare în raport cu evaluarea inițială. Progresele realizate de aceștia sunt semnificativ mai mari decât cele ale grupelor de control (GC) la toate testele aplicate.

Datele statistice obținute demonstrează eficacitatea implementării programului, acesta reușind să creeze condițiile optime pentru dezvoltarea fizică și tehnică a preadolescenților din grupa experimentală. Reușita intervenției este susținută de corelația directă dintre progresul motric înregistrat și indicatorii de semnificație statistică prezentați anterior, validând astfel superioritatea modelului experimental propus.

3.3. Analiza comparativă a rezultatelor testărilor sociometrice ale grupelor martor și experimentale, obținute în cadrul cercetării științifice

Această etapă a cercetării a vizat evaluarea obiectivă a dinamicii grupului de elevi prin utilizarea testului sociometric, instrument esențial pentru indentificarea liderilor și a modelelor pozitive de relaționare în rândul lor. Prin analiza comparativă a rezultatelor, s-a urmărit determinarea impactului direct al metodologiei aplicate asupra modului în care membrii celor două colective interacționează și dezvoltă legături interpersonale. Un rol important în configurarea acestor rezultate l-au avut activitățile desfășurate în cadrul taberei de natație, mediu care a oferit elevilor oportunitatea de a lucra împreună, de a-și identifica reciproc punctele forte și de a se sprijini în rezolvarea unor sarcini comune. Astfel, analiza prezentă evedențiază modul în care experiențele trăite în cadrul programului-model au facilitat consolidarea unor relații pozitive și creșterea coeziunii în grupul experimental, prin contrast cu evoluția grupei martor.

Calcularea indicilor sociometrici sau indicatorilor statistici de grup și individuali, în urma

alegerilor și respingerilor din cadrul testării finale (Anexa 5, Anexa 6) este un aspect important în ceea ce privește analiza datelor colectate prin intermediul testului sociometric. Acești indicatori oferă o imagine asupra structurii grupurilor și a relațiilor dintre membrii acestora.

Pentru evaluarea nivelului de socializare și relaționare în rândul elevilor de vârstă pubertară, s-a utilizat *testul sociometric* [9, 50]. Analiza rezultatelor a vizat calcularea indicilor de status preferențial (efectuată separat pentru GC și GE) și elaborarea matricelor sociometrice (Anexele 5 și 6). Această metodologie a implicat clasificarea subiecților în categorii specifice (populari, acceptați, indiferenți și marginalizați), pe baza atracțiilor și a respingerilor exprimate în interiorul grupurilor. În vederea realizării analizei statistice, s-a urmărit evoluția acestor indicatori între momentele inițial și final ale cercetării, comparând progresul înregistrat de cele două eșantioane.

Prelucrarea datelor introduse în testele inițiale și finale a implicat crearea unor sociograme individuale și un raport de investigare a testărilor, ceea ce a permis o interpretare statistică a datelor. În cadrul testării desfășurate cu cele două grupe, experimental și control, s-au examinat rezultatele testelor inițiale și finale în conformitate cu parametrii prestabiliți, pentru a determina dacă activitățile desfășurate antrenamente precum și în tabăra de natație au avut un impact asupra socializării elevilor de vârstă pubertară. Rezultatele înregistrate la testarea finală de subiecții grupului de control evedențiază absența unor schimbări relevante în ceea ce privește integrarea și coeziunea de grup.

În concordanță cu datele culese și analizate rezultă că la capitolul „alegeri pozitve” se evidențiază B5 ca lider ales de 6 subiecți: B1, B2, B7, B12, B14, B18. Comparativ cu testarea inițială observăm că inițial acesta a fost ales de 8 subiecți, în faza finală a pierdut simpatia lui B9 și B19, respectiv B9 l-a respins pe B5. De asemenea, constatăm că subiectul B8 care la testarea inițială a avut 6 alegeri pozitive de la B3, B5, B6, B10, B17, B21, la cea finală a înregistrat doar 4 de la B3, B5, B6 și B10, pierzând simpatia lui B17 și B21. Apoi, subiectul B16 a înregistrat inițial 5 alegeri de la B4, B7, B14, B15, B24, ca la final să piardă simpatia lui B4.

Remarcăm și mici schimbări în ceea ce privește alegerile pozitive la doi dintre subiecți. Primul este B3 care a avut la testarea inițială o alegere pozitivă din partea lui B20 și 5 respiingeri de la B2, B4, B5, B8, B24, iar la testarea finală 2 alegeri pozitive din partea lui B15 și 5 respingeri tot din partea acelorași subiecți. Cel de-al doilea subiect este B17 care atrage simpatia lui B14 la cea de-a doua testare, numărul subiecților care îl respinge rămâne constant 3: B10, B12, B22. Aceștia și-au menținut alegerile negative și la testarea finală, față de B17. Situația unui număr de 19 subiecții

rămâne neschimbată în urma testării finale, respectiv B1, B2, B6, B9, B10, B12, B13, B14, B18, B20, B21, B22, B25, aceștia și-au menținut poziția în grup cu numărul inițial de alegeri și repingeri.

Datele obținute în urma analizei matricei sociometrice (Anexa 5) arată că, la capitolul ,,respingeri ” (alegeri negative), există diferențe față de testarea inițială. Astfel, remarcăm că B4 care la testarea inițială a fost respins de doi subiecți (B11 și B15), înregistrează la testarea finală 4 respingeri din partea altor subiecți B5, B8, B11 și B24. De asemenea, subiectul B5, care la prima testare înregistra 2 respingeri din partea lui B3 și B22, iar la a doua testare înregistrează 2 respingeri B3, B9 și B22. Observăm că B9, care inițial l-a ales pe B5, acum îl respinge. B24 primește la testarea finală încă 2 respingeri de la B3 și B13, față de testarea inițială când primește o respingere de la B9, acesta din urmă își menține la final alegerea negativă față de B24.

În cadrul testului final, se poate observa o creștere a numărului de subiecți în grupa de control care nu au înregistrat alegeri negative. Numărul de subiecți considerați marginalizați a crescut, în comparație cu grupul de referință. Aceasta sugerează o lipsă de relaționare și socializare, existența de minigrupuri în cadrul grupului de referință, precum și neconformarea subiecților excluși cu normele grupului. Grupa de control poate fi descrisă ca fiind un grup eterogen, în care relaționarea, socializarea, cooperarea și integrarea socială se realizează cu dificultate, există un climat socio - afectiv nefavorabil în cadrul grupului.

Rezultatele înregistrate de subiecții grupei experimentale la testarea finală arată că în urma aplicării programului experimental s-au produs schimbări semnificative în ceea ce privește coeziunea grupului și nivelul de socializare. În ceea ce privește ,,alegerile pozitive”, observăm din matricea sociometrică (Anexa 4) elaborată după testarea finală că, A5 se plasează pe primul loc, fiind preferatul grupului. Acesta a fost ales de 7 subiecți (A1, A2, A3, A7, A12, A14, A18) și respins de un singur subiect (A22). Comparativ, la testarea inițială, A5 a înregistrat 6 alegeri pozitive și 2 respingeri. Pe locul al doilea se clasează A24, cu 4 alegeri pozitive din partea subiecților A5, A21, A23, A25. Deși la testarea inițială A24 înregistraze 2 respingeri și 6 alegeri pozitive, a testarea finală acesta nu a mai primit nicio respingere, numărul alegerilor sale pozitive stabilizându-se la 4. Aceste evoluții demonstrează existența unor schimbări semnificative în dinamica grupului.

Tot la capitolul ,,alegeri pozitive”, în grupei experimentale s-au înregistrat și alte schimbări după cum urmează: A1 a beneficiat de simpatia a 3 subiecți (A2, A19, A21) la testarea inițilă, iar după aplicarea programului a câștigat simpatia lui A11, care inițial îl respinse. De asemenea, se

observăo evoluție remarcabilă în cazul subiectului A3: acă inițial acesta nu întrunise nicio alegere, la testarea finală a câștigat simpatia a trei subiecți care anterior îl respinseseră (A2, A5 și A23). Totodată, subiectul A9 obține simpatia lui A6, în condițiile în care, la testarea inițială, fusese ales doar de către A23. De asemenea, schimbări au înregistrat și alți subiecți: A15 care inițial fusese ales de 2 colegi (A4 și A19), a câștigat ulterior simpatia altor doi (A18 și A24). Subiectul A21 a obținut simpatia lui A9, care inițial îl respinsese, în timp ce A23, care la prima testare nu înregistrase nicio alegere, a fost ales la testarea finală de către A2 și A20 (cel din urmă schimbându-și opțiunea de la respingere la alegere pozitivă). Analizând sociograma grupului experimental, observăm apariția unui număr de 9 alegeri pozitive reciproce, care consolidează structura grupului: A1-A21, A2-A5, A2-A25, A3-A5, A4-A15, A6-A9, A8-A17 și A8-A20. Aceste relații bipolare confirmă o creștere a gradului de coeziune interioară.

Analiza matricelor sociometrice (Anexa 6), relevă o schimbare calitativă majoră în privința alegerilor negative în cadrul grupului experimental. Dacă la testarea inițială fenomenul respingerii era generalizat, fiecare membru înregistrând cel puțin o opțiune negativă, la testarea finală apar subiecți care nu au mai fost vizați de nicio respingere. Această evoluție indică o scădere semnificativă a numărului de respingeri și o creștere a numărului de atracții între membrii grupului, multe dintre acestea devenind reciproce. Prin urmare, grupul prezintă o coeziune sporită, caracterizată printr-un climat favorabil, încredere în sine și respect reciproc.

În urma analizei rezultatelor centralizate în matricele sociometrice (Anexele 5 și 6), s-au evidențiat diferențe semnificative între grupul experimental și grupul martor (de control) în privința dinamicii atracțiilor și respingerilor înregistrate de fiecare membru în cadrul grupului de apartenență. În timp ce grupul experimental a înregistrat o scădere semnificativă a numărului de respingeri și o creștere a numărului de atrageri reciproce, grupul martor a prezentat schimbări nesemnificative, cu o creștere a numărului de subiecți excluși din cadrul grupului și a numărului de alegeri negative, determinate de dificultatea relaționării, cooperării și socializării cu membrii grupului. Așadar, constatăm că în grupul experimental au fost înregistrate schimbări semnificative pozitive, care a condus la reducerea semnificativă a subiecților care initial au fost marginalizați, s-a diminuat numărul de alegeri negative între membrii, și remarcăm creșterea alegerilor reciproce între membrii grupului, respective o manifestare mai accentuată a unui climat socio-afectiv favorabil și o creștere a nivelului de relaționare și socializare cu grupul.

În Tabelul 3.3. sunt evidențiate datele obținute de cele două grupe de elevi de vârstă pubertară

supuse experimentului, la testarea inițială și finală. Indicii de status preferențial evidențiază în mod concret schimbările din interiorul grupurilor.

Tabelul 3.3. Indicii de status preferențial grupa experimentală IA și grupa de control II B, la testările inițială și finală

Alegeri-respingeri				Număr subiecți cu aceleași preferințe				ISP				Valoarea psihosocială de tip preferențial	
TI		TF		TI		TF		TI		TF			
Gr. IA	Gr. IIB	Gr. IA	Gr. IIB	Gr. IA	Gr. IIB	Gr. I A	Gr. IIB	Gr. I A	Gr. II B	Gr. I A	Gr. IIB	Gr. I A	Gr. II B
15 12 12	11 11	16 10	10 10	1 1 1	1 1	1 1		0,50 0,45 0,37	0,33 0,33	0,58 0,41 0,33		POPULARI TI TF 3 3	TI TF 2 0
9 8 7 5 4	9 8 6 5	7 6 5 4 3 1		1 2 1 1 2 2	1 2 2 1 3 1	1 2 1 1 1 1	1 5 1 2 7 1 1	0,25 0,20 0,16 0,12 0,08 0,04	0,25 0,16 0,12 0,08	0,25 0,20 0,16 0,12 0,08 0,04	0,25 0,16 0,12 0,08 0,04	ACCEPTAȚI TI TF 8 16	TI TF 9 11
0	0	-	0	2	3	2	2	0	0	-	0	INDIFERENȚI TI TF 3 0	TI TF 3 3
11 8 7 4 4 4	9 9 7 6 6 6 6 5 5	14 13 11 10 8 6 5 4 3 2		2 1 2 2 1 3	1 2 1 3 1 1 1 2 1	1 2 1 1	1 2 3 1 1 1 1 2	-0,45 -0,33 -0,29 -0,16 -0,08	-0,33 -0,25 -0,16 -0,12 -0,04	-0,54 -0,41 -0,37 -0,29	-0,29 -0,25 -0,16 -0,12 -0,08 -0,04	MARGINALIZAȚI TI TF 11 6	TI TF 10 11

Conform datelor din tabel, la testarea inițială, valorile indicilor de status preferențial pentru categoria „populari” în cadrul grupei experimentale s-au situat între 0,37 și 0,50 (fiind identificați trei subiecți). În schimb, la grupei de control, s-au evidențiat doar doi subiecți, având o valoare a indicelui de 0,33. La testarea finală, se constată diferențe semnificative între cele două eșantioane, evoluția fiind net superioară în cazul grupei experimentale, evidențiind o distanțare semnificativă față de eșantionul de control în ceea ce privește consolidarea pozițiilor de lider.

În cazul grupei de experiment, se remarcă în continuare trei subiecți, însă valorile indicilor de status preferențial sunt cuprinse între 0,33 și 0,58. În schimb, la grupa de control, nu se mai identifică niciun subiect în această categorie; subiecții desemnați drept „populari” la prima testare au

trecut, în final, în categoria celor „acceptați”. Analizând valoarea psihososcială de tip preferențial ,,populari”, observăm o scadere și a numărului de subiecți care au aceeași prefeință.

În ceea ce privește grupul de control, care nu a participat la activitățile axate pe dezvoltarea abilităților sociale desfășurate în tabăra de natație, indicii de status preferențial indică doar o creștere ușoară a numărului celor „acceptați”. Astfel, acesta a evoluat de la 9 subiecți la testarea inițială (cu valori ale indicilor între 0,08 și 0,25), la 11 subiecți la testarea finală (cu limite cuprinse între 0,04 și 0,25). Această evoluție minoră confirmă stagnarea dinamicii de grup în absența unui program de intervenție specific.

Analizând valoarea psihosocială de tip ,,acceptați” a grupei experimentale, la testarea inițială au fost identificați 8 subiecți cu un indice de status preferențial care se încadrează între 0,25-0,04. La testarea finală, datorită activităților la care elevii de vârstă pubertară au participat în tabăra de natație, numărul celor acceptați este dublu, respectiv 16, cu un indice de status preferențial cuprins tot între 0,4 - 0,25. Constatăm o creștere semnificativă a gradului de acceptare socială ca rezultat al activităților interactive desfășurate prin programul de socializare propus de noi.

Următorul pas a constat în analiza comparativă a indicilor de status preferențial pentru categoria ,,indiferenți”. Dacă la testarea inițială au fost indentificați câte trei subiecți în fiecare eșantion, la testarea finală se observă o evoluție divergentă semnificativă: în cadrul grupei experimentale nu s-a mai înregistrat niciun subiect în această categorie, în timp ce grupa de control, și-a menținut constant numărul de trei subiecți indiferenți.

Subiecții din grupa experimentală care inițial fuseseră identificați drept „indiferenți” au trecut, la finalul experimentului, în categoria celor „acceptați”. Această evoluție demonstrează că grupul de elevi a devenit mai coeziv, atingând un nivel de socializare superior comparativ cu grupa de control. Această ,,migrație” către categoria ,,acceptați” se datorează activităților desfășurate în cadrul antrenamentelor de înot și al taberei școlare de natație. Relaționarea și socializarea în grupa experimentală a crescut semnificativ, deoarece parametrii s-au modificat diferit în cele două grupe. Referitor la valoarea psihosocială de tip ,,marginalizați”, la testarea inițială, diferența dintre grupele supuse experimentului a fost relativ mică. La nivelul grupei experimentale au fost ,,marginalizați” 11 subiecți cu indici de statut preferențial cuprinși între - 0,45 și - 0, 08, iar în grupa de control 10 subiecți cu indici de status preferențial cuprinși între - 0,33 și - 0,04. La testarea finală, în cazul grupei experimentale sesizăm diferențe semnificative, ,,marginalizații” au rămas doar șase subiecți cu indicii de status preferențial cuprinși între -0,54 și -0,29, așa zisa ,,migrație” s-a realizat către

„acceptați”. Grupa de control nu înregistrează schimbări semnificative, dacă la testarea inițială au fost zece subiecți „marginalizați” cu o valoarea a indicelui de status preferențial cuprins între - 0,33 și - 0,04, la testarea finală numărul celor „marginalizați” crește la unsprezece, valorile indicilor de status preferențial menținându-se în parametrii similari. Lipsa unei intervenții specifice a favorizat, în acest caz, accentuarea fenomenelor de izolare și excludere.

Comparând rezultatele de la testarea inițială cu cele de la testarea finală din Tabelul 3.3, observăm că în cazul grupei de control nu există schimbări semnificative în sens pozitiv, ci în sens negativ. Nu mai există subiecți din categoria „populari”, predomină subiecți de tip preferențial „acceptați” în număr de unsprezece și „marginalizați” tot unsprezece și trei „indiferenți”. Grupul este caracterizat ca nefiind coeziv, nivelul de socializare, cooperare și relaționare fiind redus.

În cazul grupei experimentale se evidențiază diferențe semnficative de la testarea inițială la testarea finală: crește numărul celor „acceptați” de la opt la șaisprezece și scade numărul celor „marginalizați”, de la unsprezece la șase și niciun subiect încadrat în categoria „indiferenți”.

Pentru a releva locul fiecărui subiect în grup am recurs la analiza sociogramelor celor două grupe înainte și după testarea finală (Figura 3.8. și Figura 3.10) a grupei de control și (Figura 3.9, Figura 3.11.) a grupei experimentale. Sociogramele scot în evidență rolul socializării și socializarea între membrii grupului în cadrul antrenamentelor de înot și tabăra de natație.

La testarea inițială, în cadrul grupei de control, s-au remarcat doi subiecți „populari”, B5 și B16, (Figura 3.8) care au migrat către categoria „acceptați” la finalul cercetării (Figura 3.10). În ceea ce privește grupa de experiment, la testarea inițială au fost indentificați trei subiecți „populari”: A5, A16 și A24 (Figura nr.3.9). La testarea finală, numărul acestora s-a menținutla trei, însă componența s-a modificat (A4, A5 și A16), subiectul A4, trecând în categoria celor „acceptați” (Figura 3.11). Alte schimbări înregistrate în grupa de control sunt următoarele: în cazul subiectului B7 scade valoarea indecelui de status preferențial de la 0,08 la 0,04, în cazul lui B8 de la 0,16 la 0,04 și la B24 de la 0,25 la 0,16. Aceștia rămân tot în categoria „acceptați”, dar scade valoarea indicelui de status preferențial. O altă schimbare este cazul subiectului B11 care trece de la „indiferenți” la „marginalizați”, la B20 scade valoarea indicelui de status preferențial „marginalizat” de la -0,20 la -0,08, iar B19 își schimbă statusul de „marginalizat” în „indiferent”.

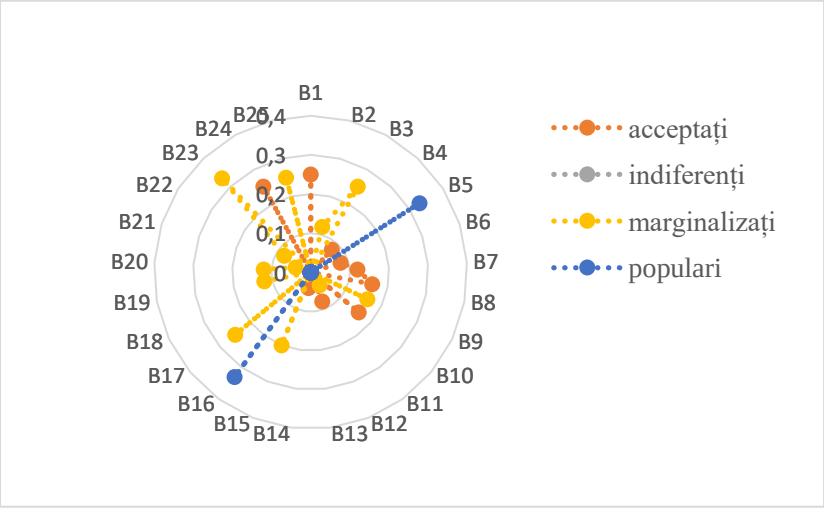


Fig. 3.8 Sociograma grupei de control II B la testarea inițială

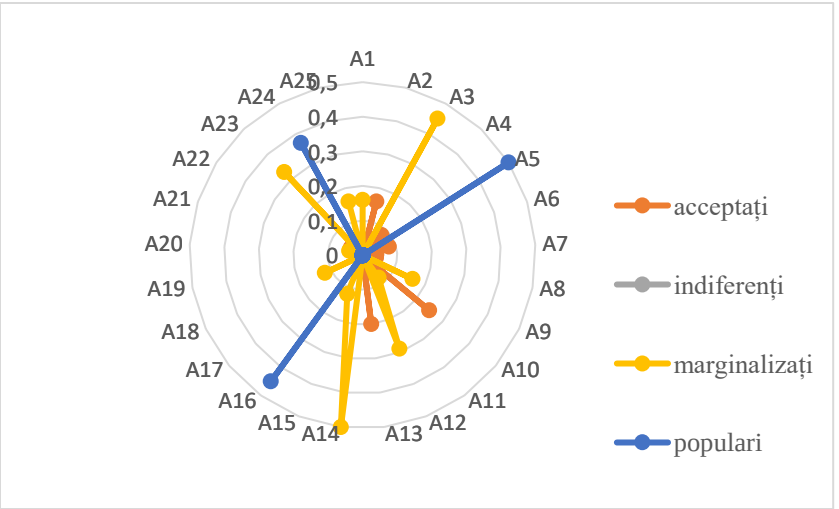


Fig. 3.9 Sociograma grupei experimentale I A la testarea inițială

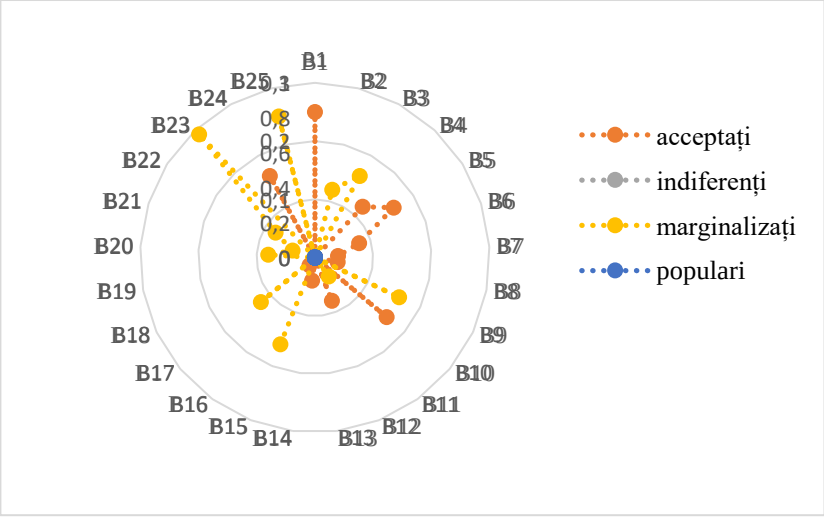


Fig. 3.10. Sociograma grupei de control II B la testarea finală

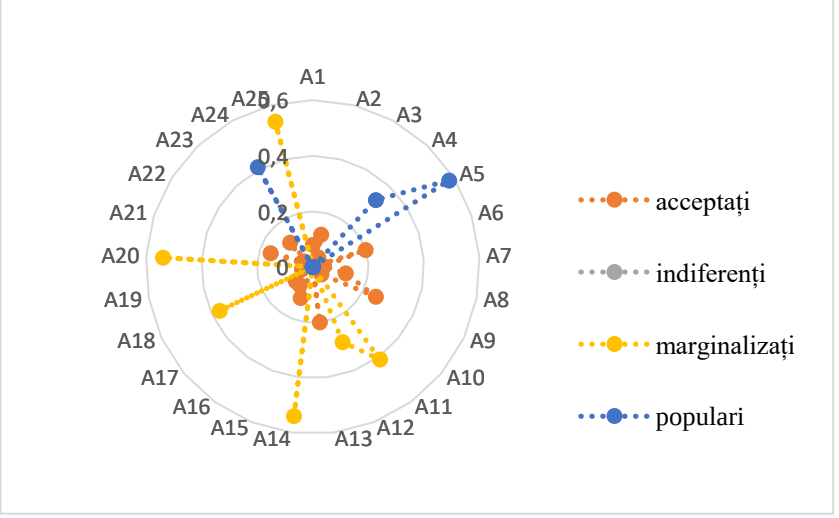


Fig. 3.11. Sociograma grupei experimentale IA la testarea finală

În conformitate cu sociogramele prezentate anterior, subiecții din categoria „acceptați” au înregistrat, la testarea finală, un număr mai mare de atracții decât de respingeri.

La testarea inițială s-au înregistrat în cazul grupuei de control s-au indentificat nouă subiecți: B1 (0,25), B4 (0,08), B6 (0,08), B7 (0,12), B8 (0,16), B10 (0,16), B12(0,08), B14 (0,04), B24 (0,25). În ceea ce privește grupa experimentală au fost înregistrați opt subiecți A2 (0,16), A4(0,08), A6 (0,08),A7 (0,04), A8 (0,12), A10 (0,25), A13 (0,20), A22 (0,04).

La testarea finală numărul subiecților ,,acceptați” a evoluat diferit: în cazul grupei de control acesta a ajuns la 11 subiecți B1 (0,25), B4 (0,12), B5 (0,16), B6 (0,08), B7 (0,12), B8 (0,04), B10 (0,16), B12 (0,08), B14 (0,04), B16 (0,16), B22 (0,08), B24 (0,16). În schimb, în cazul grupei experimentale se înregistrează o creștere remarcabilă, ajungându-se la 16 subiecți ,,acceptați”: A1 (0,08), A2 (0,02), A3 (0,04), A6 (0,20), A7 (0,04), A8 (0,12), A9 (0,25), A10 (0,04), A13 (0,20), A15 (0,12), A16 (0,08), A17 (0,08), A19 (0,04), A21 (0,16), A22 (0,04) și A23 (0,12).

Observăm că, în cadrul grupei de control, numărul subiecților „acceptați” crește nesemnificativ (cu doi subiecți), pe când în grupa experimentală numărul acestora se dublează, ajungând la 16 subiecți.

Analiza comparativă a valorii psihosociale de tip ,,marginalizați”, la cele două testări (inițială și finală), arată o modificare a indicelui de status preferențial astfel: la testarea inițială grupa de control înregistrează zece subiecți B2 (-0,12), B3 (-0,25), B9 (-0,16), B15 (-0,20), B19 (-0,12), B20 (-0,12), B21 (-0,04), B22 (-0,08), B23 (-0,33), B25 (-0,25), iar grupa experimentală înregistrează unsprezece subiecți A1 (-0,16), A3 (-0,45), A9 (-0,16), A11(-0,08), A12 (-0,29), A14 (-0,08), A15 (-0,12), A18 (-0,12), A21 (-0,04), A23 (-0,33), A25 (-0,16).

La ambele grupe, testarea inițială indică un nivel redus de incluziune socială pentru categoria de status „marginalizat”. Această situație se explică prin faptul că subiecții interacționează doar cu un număr restrâns de membri, fiind percepuți ca indivizi deficitar integrați, care primesc un număr de respingeri superior celui al preferințelor înregistrate.

La testarea finală (Figura 3.11), sociograma evidențiază o diminuare considerabilă a numărului de subiecți „marginalizați” în cadrul grupei experimentale, de la unsprezece la șase subiecți: A11 (-0,41), A12 (-0,29), A14 (-0,54), A18 (-0,37), A20 (-0,54) și A25 (-0,54).

În schimb, în cazul grupei de control, acest indicator înregistrează o ușoară creștere, de la zece la unsprezece subiecți (Figura 3.10): B2 (-0,12), B3 (-0,16), B9 (-0,16), B11 (-0,04), B15 (-0,16), B17 (-0,12), B20 (-0,08), B21 (-0,04), B22 (-0,08), B23 (-0,29) și B25 (-0,25).

În cazul grupei de control valorile sunt relativ aceleași ca la testarea inițială, dar în cazul grupeii experimentale nivelul de relaționare și socializare crește, reducându-se numărul de marginalizați.

Analiza comparativă a sociogramelor evidențiază o dinamică accentuată a statusurilor în cadrul grupei de experiment, marcată de schimbări predominant în sens pozitiv. Astfel, subiecții A1, A3, A9, A15, A17, își schimbă statusul din categoria „marginalizați" în cea a celor „acceptați", în timp ce A13 a evoluat de la statusul de „indiferent" la cel de „acceptat". O evoluție notabilă se observă în cazul subiectului A4, care a promovat în categoria celor „populari", consolidând nucleul de lideri al grupului. Deși majoritatea mutațiilor sunt ascendente, se înregistrează și cazuri izolate de reconfigurare a pozițiilor, precum trecerea subiectului A16 de la statusul de „popular" la cel de „acceptat" sau migrarea lui A20 din categoria „indiferent" la „marginalizat".

Membrii grupului au fost reprezentați în cercuri concentrice, cei mai populari și cei care au legături puternice cu alți membri fiind plasați în centrul acestora.

Rezultatele indică o divergență clară între cele două eșantioane: în timp ce în cazul grupei experimentale, numărul subiecților „populari" a rămas constant, în grupa de control acest status a scăzut, ajungând la zero la testarea finală. Diferențe notabile apar și la categotia „acceptați", unde grupa experimentală a înregistrat o creștere de opt subiecți, spre deosebire de grupa de control, care a raportat o evoluție minoră de doar doi subiecți.

Prin urmare, testele sociometrice aplicate au contribuit la cunoașterea aprofundată a climatului socio-afectiv, oferind informații concrete privind relaționarea și socializarea membrilor. Totodată, acestea au demonstrat eficacitatea Programului de socializare a copiilor de vârstă pubertară implementat în cadrul antrenamentelor și al taberelor școlare de natație.

Pentru evaluarea acestui climat, s-a utilizat testul sociometric, instrument prin intermediul căruia au fost analizate conexiunile relaționale și dinamica intergrupală.

Prin intermediul acestui instrument, s-au investigat fenomenele derivate din conexiunile interpersonale, precum relațiile de prietenie, antipatiile, colaborarea și influențarea reciprocă. Astfel, testul sociometric a vizat evaluarea interacțiunilor socio-afective din cadrul grupului de puberi.

Pe baza analizei datelor statistice înregistrate de grupa experimentală și de martor, am putut evalua eficacitatea programului de socializare aplicat în cadrul antrenamentelor și al taberelor școlare de natație. Rezultatele evidențiază un impact pozitiv asupra creșterii indicilor sociometrici, stabilit prin utilizarea matricelor sociometrice și a indicilor de status preferențial.

Mutațiile individuale prezentate reflectă o reconfigurare de ansamblu a microgrupului social investigat. În vederea evidențierii modificărilor produse la nivelul structurii relaționale, datele sociometrice obținute au fost prelucrate prin raportare procentuală a fiecărui status preferențial, rezultatele fiind centralizate în Tabelul 3.4. Acestea oferă o perspectivă asupra modului în care formele de practicare a înotului pot influența relațiile interpersonale și poziția socială a participanților.

Tabelul 3.4. Distribuția procentuală a indicilor sociometrici la testarea inițială și finală a grupelor experimentală și de control

Categoria sociometrică	Grupa experimentală, inițial (%)	Grupa experimentală, final (%)	Grupa de control, inițial (%)	Grupa de control, final (%)
Populari	12	20,8	8	8
Acceptați	28	44	32	36
Indiferenți	36	24	40	36
Marginalizați	24	12	20	20

Conform datelor prezentate de mai sus, constatăm că, la testarea inițială, grupa experimentală înregistrează următoarea distribuție procentuală: 12% elevi cu status de populari, 28% acceptați, 36% indiferenți și 24% marginalizați. Se observă că statusurile vulnerabile, ,,indiferenți" și „marginalizați" însumează 60% din totalul grupului, în timp ce statusurile pozitive ,,populari" și ,,acceptați" reprezintă 40%.

La grupa de control observăm o distribuție inițială relativ apropiată de cea a grupei de experiment: 8% cu statut de populari, 32% acceptați, 40% indiferenți și 20% marginalizați. Și în acest caz, statusurile vulnerabile însumează 60%, iar a celor pozitive 40%.

Prin urmare, testele sociometrice aplicate celor două grupe la testarea inițială prezintă o structură sociometrică caracterizată prin predominanța pozițiilor neutre și periferice. Această similitudine inițială susține comparabilitatea grupelor, oferă informații concrete privind relaționarea și socializarea în grup și oferă un cadru adecvat pentru evaluarea impactului intervenției.

După analizarea valorilor obținute de ambele grupe la testarea finală și calcularea indicilor sociometrici, s-au observat diferențe semnificative în grupa experimentală în ceea ce privește

indicațiile individuale între testarea inițială și cea finală.

Aceste diferențe au fost observate în cadrul valorilor psihosociale de tip preferențial. Astfel, procentul elevilor „populari” crește de la 12% la 20%, ceea ce indică o consolidare a pozițiilor centrale în rețeaua relațională a grupului.

Categoria elevilor „acceptați” înregistrează o creștere semnificativă, de la 28% la 44%, reprezentând o diferență de 16 puncte procentuale. Această evoluție reflectă intensificarea relațiilor pozitive și o creștere a nivelului de integrare interpersonală.

Pentru categoria elevilor „indiferenți” observăm o scadere de la 36% la 24%, iar a celor „marginalizați” se reduce de la 24% la 12%, ceea ce reprezintă o diminuare cu 12 puncte procentuale și, implicit, o înjumătățire a acestei categorii.

Analizând cumulativ statusurile pozitive a categoriei „populari + acceptați”, se constată o creștere de la 40% la 64%. În mod corespunzător, statusurile vulnerabile „indiferenți + marginalizați” scad de la 60% la 36%. Această redistribuire structurală indică o ameliorare substanțială a climatului socio-afectiv și o creștere a coeziunii relaționale în cadrul grupei experimentale ca rezultat direct al intervenției prin activități specifice de socializare.

În grupa de control diferențele înregistrate nu au avut o semnificație veridică a indicilor de statut preferențial. Conform datelor din Tabelul 3.4, procentul elevilor „populari” rămâne constant la 8% între momentul testării inițiale și cel al testării finale.

Categoria elevilor „acceptați” crește ușor de la 32% la 36%, reflectând o variație de 4 puncte procentuale care nu modifică substanțial configurația.

Pentru categoria „indiferenților” constatăm o scadere de la 40% la 36%, în timp ce ponderea „marginalizaților” rămâne constantă la 20%.

Analizând cumulativ, observă în cadrul grupului de control o evoluție mai redusă a categoriei „populari + acceptați” de la 40% la 44%, iar statusurile vulnerabile (indiferenți + marginalizați) scad de la 60% la 56%. Aceste variații sunt minime și nu indică o restructurare semnificativă a rețelei relaționale. Modificările pot fi explicate prin dinamica naturală a grupului și prin interacțiunile cotidiene specifice mediului școlar.

Comparând evoluțiile celor două grupuri, diferențele sunt semnificative din punct de vedere structural. În cadrul grupei experimentale, observăm o creșterea semnificativă a statusurilor pozitive de 24 puncte procentuale, de la 40% la 64%, în timp ce în grupa de control creșterea este de doar 4 puncte procentuale, de la 40% la 44%.

De asemenea, reducerea statusurilor vulnerabile este semnificativă, de 24 puncte procentuale în grupul experimental, de la 60% la 36%, comparativ cu o reducere de 4 puncte procentuale în grupul de control, de la 60% la 56%.

Un alt aspect relevant îl constituie înjumătățirea ponderii elevilor ,,marginalizați" în cazul grupei experimentale, de la 24% la 12%, situație care nu se regăsește în grupa de control, unde această categorie rămâne constantă la 20%. Această diferență evidențiază impactul intervenției asupra diminuării fenomenelor de izolare socială.

De asemenea, creșterea semnificativă a elevilor,,acceptați" din grupa experimentală, de la 28% la 44%, este net superioară creșterii înregistrate de grupa de control de la 32% la 36%, ceea ce sugerează consolidarea relațiilor pozitive ca efect al programului aplicat.

Aceste rezultate indică faptul că Programului privind socializarea copiilor în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare de natație. a avut un impact semnificativ asupra relațiilor sociale și a statutului psihosocial al participanților.

În conformitate cu cele expuse mai sus, putem concluziona că, activitățile propuse în cadrul Programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare și-a dovedit eficiența, a contribuit la creșterea nivelului de socializare a copiilor de vârstă pubertară, la dezvoltarea abilităților sociale, a comunicării și relațiilor interpersonale.

3.4. Concluzii la capitolul 3

1. Rezultatele înregistrate în experimentul formativ confirmă rolul determinant al mijloacelor și al activităților de socializare cuprinse în programul propus. Acestea reprezintă o strategie eficientă pentru creșterea calității pregătirii fizice și specifice, precum și pentru optimizarea procesului de integrare socială a elevilor de vârstă pubertară care practică înotul. Acest fapt indică faptul că implementarea activităților de socializare, înscrise într-o linie de permanență atât în antrenamentele de înot, cât și în taberele de natație, constituie o modalitatea optimă de intervenție la această vârstă, cu influențe benefice ce se refrâng asupra dezvoltării fizice, psihice și sociale a subiecților.

2. Contribuția implementării programului experimental propus în cercetarea noastră, cu efecte majore asupra procesului de socializare a copiilor puberi, este susținută de rezultatele superioare obținute de grupele experimentale, atât la testele de motricitate, cât și la testestul sociometric. Rezultatele evedențiază faptul că programul experimental aplicat a avut un impact semnificativ asupra performanțelor înregistrate la finalul demersului pedagogic, atât în cazul băieților, cât și al

fetelor din eșantioanele experimentale.

3. Datele colectate pe parcursul experimentului pedagogic demonstrează că, la testarea inițială, grupele erau omogene, neexistând diferențe semnificative între eșantioane ($P>0,05$), atât în cazul băieților, cât și al fetelor. La finalul perioadei experimentale, s-au observat performanțe semnificativ mai bune în favoarea grupelor experimentale, comparativ cu cele de control, în toate cele șapte probe aplicate. Acest progres este susținut de eficiența programului de socializare aplicat în cadrul antrenamentelor de înot și extins în taberele școlare de natație.

Principalele rezultate pe probe sunt sintetizate astfel:

- Viteza de deplasare (50m): În cadrul GE băieți, s-a înregistrat o îmbunătățire relevantă a timpilor de execuție, diferența dintre mediile celor două testări fiind semnificativă statistic, cu valori ale criteriului t-Student, ce depășesc pragul critic de 2,40 la $P<0,05$. O evoluție similară a fost observată și la fetele din GE, care au înregistrat o valoare a criteriului t-Student de 2,19 la $P<0,05$. În schimb, grupurile de control au prezentat creșteri nesemnificative la $P>0,05$;

- Forța explozivă (săritura în lungime de pe loc): rezultatele indică un progres semnificativ la testarea finală pentru băieții din grupa de experiment ($P<0,05$), în timp ce valorile grupei de control au rămas sub pragul de semnificație. În cazul fetelor din grupa experimentală, s-a înregistrat o creștere remarcabilă, cu o valoare a indicelui $t= 2,99$ ($P<0,01$). Comparația inter-grupuri la testarea finală confirmă superioritatea grupei experimentale ($P<0,05$);

- Forța abdominală: s-a constatat o creștere netă în favoarea grupei experimentale băieți, cu o medie de 5,33 repetări și cu valori ale criteriului t-Student, la pragul valoric de 1% ($P<0,01$), în timp ce progresul grupei de control nu a fost semnificativ ($P>0,05$). Fetele din grupa experimentală au realizat, de asemenea, un progres semnificativ la pragul valoric de 1% ($P<0,01$).

- Rezistența (ARz 1000m): Evaluarea capacității de efort indică diferențe semnificative pentru ambele eșantioane experimentale. GE băieți prezintă valori peste pragul de semnificație $t = 2,51$ la $P<0,05$, spre deosebire de GC, unde diferențele sunt nesemnificative la $P>0,05$. În cazul fetelor din GE, s-a observat un progres marcat al performanțelor între testăti cu valori peste pragul de semnificație $p<0,01$, diferențele finale dintre grupe fiind semnificative la pragul de $P<0,05$.

4. Indicatorii statistici pentru probele specifice înotului ne arată diferențe semnificative între testări pentru ambelor grupe de experiment față de grupul de control. Astfel grupa experimentală băieți prezintă diferențe semnificative la pragurile de semnificație la $P<0,05$ și respectiv $p<0,01$ (în proba bras). Creșteri semnificative prezintă și grupa experimentală fete, creșteri evidențiate de

valorile criteriului t-Student la pragul de semnificație de 5% (P<0,05).

5. Analiza distribuției procentuale a statusului sociometric, prezentată în Tabelul 3.4, evidențiază faptul că intervenția realizată în cadrul grupului experimental a determinat o restructurare vizibilă a rețelei relaționale, reflectată prin creșterea ponderii statusurilor centrale (acceptați și indiferenți) și diminuarea celor periferice (populari și marginalizați).

6. Analiza comparativă a celor două momente ale cercetării evidențiază o diferență de evoluție remarcabilă: în timp ce în cadrul grupei experimentale aproape jumătate dintre subiecții inițial marginalizați și-au îmbunătățit statusul sociometric, în grupa de control s-a observat, dimpotrivă, o ușoară tendință de accentuare a fenomenului de marginalizare.

7. În ansamblu, rezultatele susțin eficiența intervenției în creșterea coeziunii și a nivelului de integrare socială, precum și în reducerea marginalizării. Aceste date confirmă ipoteza cercetării privind impactul pozitiv al activităților desfășurate asupra climatului socio-afectiv al copiilor de vârstă pubertară.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Avântul tehnologic considerabil din ultimii ani a determinat specialiștii din domeniul Științei sportului să își concentreze eforturile spre soluționarea problemelor specifice generației actuale. Activitatea motrică umană se fundamentează pe conduite dobândite, în timp ce acţiunea motrică integrează o dimensiune subiectivă esențială (aspiraţii, idealuri, scopuri), orientată spre evoluția statutului și a rolului individului în structura grupului [72, p.16].

Cercetarea problemelor investigate, în acest caz socializarea elevilor de vârstă pubertară prin practicarea înotului a adus la lumină esența și conceptele de bază ale acestei teme.

Literatura de specialitate demonstrează existența cercetărilor referitoare la socializarea prin sport în general și prin înot în particular, dar aceasta necesită existența și ajustarea unui material suficient privind strategiile educaționale care vizează socializarea copiilor de vârstă pubertară într-o manieră sistemică și organizată. Prin intermediul referențialului bibliografic, s-au obținut cunoștințe noi și relevante, care au fost folosite pentru dezvoltarea suportului metodologic în elaborarea și implementarea unui program specific de socializare a copiilor prin antrenamentele de înot și taberele școlare de natație.

2. Programul model propus centrat pe socializarea elevilor prin intermediul înotului, a fost fundamentat pe dovezi științifice și pe funadamente teoretice care atestă rolul activităților motrice în formarea personalității. Conform specialiștilor, sportul constituie un cadru optim pentru dezvoltarea și stabilirea unor principii durabile în plan fizic, psihic și social.

Structura programului propus a fost proiectată astfel, încât componenta de socializare să dețină o pondere de 16,66% în cadrul lecțiilor de antrenament și de 33,32% pe parcursul taberei de natație. Această distribuție de timp a facilitat în mod direct atingerea obiectivelor stabilite în cercetare.

3. Ancheta sociologică ai căror subiecți au fost elevi, părinți și antrenori a scos în evidență o diversitate de opinii, în ceea ce privește prioritatea în antrenamentele și taberele școlare de înot. Se evedențiază un nivel de socializare al elevilor de vârstă pubertară, relativ scăzut, dar și nevoia dezvoltării și aplicării unui program specific de actvități care să vizeze creșterea gradului de socializare a copiilor.

Răspunsurile date de elevi privind preocupările și modalitățile de petrecere a timpului liber sunt relevante în acest sens: 18% sunt preocupați de studiu, 66% susțin că socializează în mediul virtual, iar 16% sunt implicați în activități sportive.

4. Din răspunsurile exprimate de specialiști s-a evedențiat că, un procent mare de respondenți

acordă timp mai mult pregătirii tehnice și pentru competiții și mai puțini pentru desfășurarea unor activități de socializarea. O pondere mare, dintre specialiști desfășoară ,,ocazional" (68%) sau ,,rar" (18%), activități de socializare și dezvoltare de abilități sociale la copii și doar ,,constant" în mică măsură (20%).

5. În cadrul experimentului preliminar, datele înregistrate pentru cele patru probe fizice și trei specifice înotului (100m liber, 100m spate și 100m bras) indică o evoluţie normală, determinată de creşterea biologică şi de valorile individuale ale subiecţilor, afirmaţie confirmată de indicatorii statistici de dispersie şi de omogenitate cu valori bune (sub 10%) ceea ce caracterizează colectivele la această vârstă pubertară. Valorile obținute sunt reprezentative pentru această vârstă, ele fiind apropiate valorilor întâlnite în literatura de specialitate (SNEA) atât la fete cât și la băieți. În probele specifice înotului valorile mediilor ne arată diferențe între fete și băieți, cu valori mai mari în proba 100m bras în favoarea băieților.

6. Pentru a evidenția dinamica relațională a subiecților cuprinși în experiment, s-a utilizat testul sociometric ca instrument principal de investigare.

Analiza datelor colectate prin intermediul matricei sociometrice evidențiază, la începutul cercetării, un nivel mediu de socializare a elevilor de vârstă pubertară. Deși funcțională, această etapă inițială a relevat o structură de grup care necesită optimizare. Rezultatele susțin necesitatea implementării unor programe de intervenție bazate pe mijloace specifice înotului, concepute special pentru a maximiza potențialul de integrare socială și a consolida coeziunea în rândul elevilor.

7. În evaluarea inițială, nu s-au observat diferențe semnificative între grupa de control și cea experimentală, atât la probele fizice, cât și la cele specifice, indiferent de genul subiecților. Valorile indicelui t - Student s-au situat sub pragul de semnificație ($P>0,05$), confirmând omogenitatea eșantioanelor la debutul cercetării.

8. La testarea finală, ambele subgrupe experimentale au înregistrat progrese remarcabile. Din punct de vedere statistic, diferențele sunt semnificative, valorile indicelui t calculat depășind pragul critic pentru pragul de semnificație de 5% ($P<0,05$) la toate probele aplicate băieților. În cazul grupei experimentale, fete, s-a înregistrat o îmbunătățire superioară a performanțelor, cu valori ale indicelui t corespunzătoare unui prag de semnificație de 1% ($P<0,01$) la proba de forță-viteză/detentă – săritura în lungime de pe loc, și la pragul de semnificație de 5% ($P<0,05$) - la probele alergare de viteză 50m, ridicarea trunchiului din culcat dorsal și alergare de rezistență 1000m.

Conform rezultatelor înregistrate în probele specifice de înot, la finalul experimentului se remarcă o îmbunătățire apreciabilă a performanței copiilor din lotul experimental față de cel de control. Această evoluție confirmă eficiența exercițiilor și a mijloacelor incluse în programul propus. La cele trei probe specifice înotului, atât băieții, cât și fetele din grupa experimentală au obținut scăderi semnificative ale timpilor de execuție ($P<0,05$). În contrast, elevii din grupa de control au înregistrat progrese limitate, nesemnificative statistic, cu valori ale criteriului t -Student situate sub pragul de semnificație ($P > 0,05$).

9. Rezultatele evaluării gradului de socializare, la testarea finală, demonstrează o îmbunătățire semnificativă a indicatorilor la grupa experimentală, comparativ cu cea de control. O evoluție remarcabilă a fost înregistrată în cadrul grupei experimentale la categoria elevilor acceptați (subiecți integrați și validați de colegi). Ponderea acestora sa dublat, crescând de la 32% la 64% la cea finală, fapt reflectat prin creșterea numărului de opțiuni exprimate de la 8 la 16 alegeri.

Această evoluție demonstrează o preferință sporită pentru incluziune în cadrul GE, în timp ce în grupul de control dinamica a rămas relativ constantă, cu o creștere minoră de la 36% la 44% (de la 9 la 11 alegeri). Totodată, succesul intervenției este confirmat de evoluția celor izolați și respinși (categoria marginalizați).

Astfel, în cadrul grupei experimentale, rata marginalizării a scăzut considerabil, de la 44% la 24% (de la 11 la 6 subiecți). În contrast, în grupul de control, fenomenul de marginalizare a înregistrat o ușoară tendință de creștere, de la 40% la 44% (de la 10 la 11 subiecți), subliniind astfel eficiența programului aplicat grupului experimental.

Aceste progrese au fost posibile prin implementarea unor soluții de intervenție eficiente, menite să diminueze impactul negativ al unor factori externi, precum: mediul socio-familial, condițiile specifice de desfășurare a activităților de înot, capacitatea de adaptare la program și particularitățile biopsihofizice ale elevilor de 13-14 ani. Cu toate acestea, analiza calitativă indică faptul că mijloacele specifice înotului nu și-au atins încă pe deplin potențialul de socializare, fiind necesară o rafinare a exercițiilor utilizate.

10. Prin urmare, prezenta cercetare fundamentează necesitatea implementării în antrenamente și tabere școlare a unor astfel de programe de intervenție, dezvoltate și adaptate inclusiv pentru alte categorii de vârstă (ciclul primar, 11-12 ani). Extinderea acestor strategii metodice va permite facilitarea procesului de socializare a copiilor și atingerea eficienței scontate în consolidarea coeziunii grupurilor școlare și sportive.

Astfel, rezultatele obținute de noi în urma cercetărilor au condus la soluționarea *problemei științifice importante a cercetării,* care a constat în fundamentarea teoretică și experimentală a socializării prin intermediul programului-model bazat pe mijloacele și conținuturile specifice înotului, fapt ce a asigurat nu doar creșterea indicilor de interacțiune socială,dar și a optimizatla un nivel superior motricitatea generală și specială a elvilor de vârstă pubertară.

***

Pe baza rezultatelor și a cercectărilor teoretico-experimentale, putem face următoarele recomandări metodico-practice:

- Organizarea unor programe de activități nonformale (tabere, excursii, activități de grup, etc) cu accent pe dezvoltarea abilităților sociale și a relațiilor interpersonale, pe promovarea colaborării, interacțiunii și comunicării eficiente între membrii grupului, în vederea menținerii unui climat socio-afectiv pozitiv și încurajator;

- Diversificarea conținutului instruirii prin aplicarea unor strategii bazate pe mijloace specifice natației adaptate condițiilor reale de procesul de antrenament și taberelor de pregătire sportivă. Scopul este utilizarea mediului acvatic nu doar pentru performanță, ci și ca vector pentru dezvoltarea încrederii în sine și a competențelor sociale;

- Selectarea și implementarea în cadrul lecțiilor de înot a unor strategii și intervenții specifice (activități de cooperare în echipă, exerciții de comunicare și jocuri de rol), menite să faciliteze coeziunea grupului și integrarea accelerată a noilor membri;

- Planificarea și aplicarea unor sesiuni de instruire specifice, atât în cadrul lecțiilor, cât și al taberelor de natație, prin programe ce includ jocuri de rol, feedback constructiv și sprijin individualizat. Aceste intervenții au rolul de a-i ajuta pe elevii de vârstă pubertară să-și dezvolte abilități de comunicare, de rezolvare a conflictelor și de construire a unor relații interpersonale sănătoase;

- Adaptarea dinamică a metodologiei de instruire prin diversificarea permanentă a formelor și metodelor de pregătire, astfel încât să concorde cu gradul de dezvoltare a calităților motrice, a aptitudinilor și a deprinderilor specifice fiecărui elev-sportiv;

- Asigurarea și crearea unui climat sportiv, a unui mediu sigur și favorabil în cadrul grupurilor, în care participanții să se simtă confortabil și să fie încurajați spre o implicare activă în viața colectivului.

- Atragerea și implicarea eficientă a părinților sau a tutorilor legali în procesul de socializare. Este esențială informarea acestora cu privire la strategiile utilizate în program, pentru a asigura continuitatea dezvoltării abilităților sociale și în mediul familial, transformând părinții în parteneri activi ai demersului educațional.

BIBLIOGRAFIE

1. ABABEI R. *Învăţare motrică şi sociomotrică*. Iaşi: PIM, 2006. 155 p.
2. ACHIM, Ș., *Planificarea în pregătirea sportivă*. București: EX Ponto, 2002, 201p, ISBN97366440338.
3. ALBU C. *Psihomotricitatea, metodologia educării şi reeducării psiomotrice*. Iaşi: Institutul European, 2006. 256 p.
4. ALBU E. *Psihologia vârstelor*. Departamentul IFRD, Tg. Mureş: Universitatea Petru Maior, 2007. p. 66-70.
5. ANASTASIU, I. *Familia şi şcoala priviţi ca agenţi ai socializării*. În: Euromentor. Vol. II., nr. 2, 2011, pp. 1-7. ISSN 2067-7839.
6. ATANASCIUC, I. , *Educația fizică și sportul, mijloace de influențare și formare a caracterului uman*. Materialele Congresului Științific Internațional „Sport, Olimpism, Sănătate, Vol.I, Chișinău, 2016, p. 3, ISBN 978 -9975-131-31-5
7. BADIU T., CIORBĂ C. *Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor (metode şi mijloace*). Chișinău: S.n. 1999, 364p, ISBN 9975-9564-0-8
8. BADIU, T. *Teoria, didactica şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. *Culegere de teste.* Galaţi: Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos”, 2004. 193 p. ISBN 9736271196
9. BADÎR, C., RUSNAC, V. *Psihomotricitatea - elemente teoretico-ştiinţifice şi metode de cercetare*. Editura Lumina, Chişinău, 1998. 64 p.
10. BANCIU, D., RĂDULESCU S., *Introducere în sociologia delincvenţei juvenile*. București: Editura Medicală, 1990, 163 p, ISBN 2098-9874.
11. BARUS-MICHEL, J., GIUST-DESPRAIRIES, F., RIDEL, L., *Crize - abordare psihosocială clinică*. Iași: Editura Polirom, 1998, 248 p, ISBN 973-883-030-6.
12. BĂNICĂ L. *Psihologia educaţiei fizice şi sportive*. Bucureşti: Fundaţia România de Mâine, 2008, 145 p.
13. BIRCH. A., *Psihologia dezvoltării*. București: Editura Tehnică, 2000, 312 p, ISBN 39872409.
14. BOCOŞ, M., JUCAN, D., *Fundamentele pedagogiei. Teoria şi metodologia curriculumului*. Pitești: Editura Paralela 45, 2008, 167 p, ISBN 978-973-47-0331-9.
15. BOMPA, T.O.*Teoria și metofdologia antrenamentului*. Ex Ponto, București, 2002, p.32-135
16. BOUDON R., BESNARD P., CHERKAOUI M., LECUYER M., *Dicţionar de sociologie, Larousse*. București: Editura Univers Enciclopedic, 1996, 368 p, ISBN 973-9243-22-3.

17. BOTA, A. *Exerciţii fizice pentru o viaţă activă*. *Activităţi motrice de timp liber*. Bucureşti: Editura Cartea Universitară, 2006, 122 p. ISBN 973-731-161-2.
18. BONCHIȘ, E., *Dezvoltarea umană. Aspecte psiho-sociale.* Oradea: Editura Imprimeriei de Vest, 2000, 240 p, ISBN 973-613-625-6.
19. BOTNARENCO T., RÎȘNEAC B. *Manual de înot pentru elevi*. Chișinău: USEFS, 2013, p. 30 - 123.
20. BOURHIS, LEYENS, RICHARD Y. BOURHIS (coord.), Jacques-Fhilippe Leyens (coord.) *Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri*. Iasi: Editura Polirom, 1997
21. CARP, I., ABABEI, R. *Bazele teoretico-metodologice ale activicității de cercetare*. Chișinău: S.n. 2016 (Tipografia Valinex SRL), p.62-64, 173-185.ISBN 978-9975-68-310-4
22. CÂRSTEA, G., *Sociologia sportului*. București: Institutul de Educație fizică şi sport, 1981
23. CERGHIT I. *Sisteme de instruire alternative şi complementare.* Structuri, stiluri şi strategii. Iaşi: polirom, 2008
24. CHELCEA S., MĂRGINEAN I., *Cercetarea Sociologică. Metode și tehnici*. Ed. Destin, Deva, 1998,
25. CHELCEA, S. *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative. Ediţia a III-a revăzută şi adăugită.* Bucureşti:Editura Economică,2007,751 p, ISBN 978-973-709-323-3.
26. CIRLĂ, L., *Înot - Aptitudinile psihomotrice şi pregătirea tehnică*. București, Printech, 1999, p.108-150
27. CIOROIU, S.G. *Effects of performance swimming on cardiovascular system.* VDM Verlang Dr. Muller, ISBN 978-3-639-32242-2; 2011, 250 p.
28. CREŢU, T. *Psihologia vârstelor*. Iaşi: Editura Polirom, 2009, 392 p. ISBN 978974613588.
29. CREȚU, T., *Psihologia vârstelor, Ediția a III-a*. Iași: Editura Polirom, 2016, 395 p, ISBN 987539846668.
30. CRISTEA, S., COJOCARU-BOROZAN, M., SADOVEI, L., PAPUC, L., *Teoria şi praxiologia cercetării pedagogice*. București: Editura Didactică şi Pedagogică, 2016
31. DAFINOIU, I., *Persoanalitatea. Metode calitative de abordare. Observația și interviul*. Iași: Editura Polirom, 2007
32. DOROFTE, T., *Determinanţii socioculturali ai personaliţăţii*. În Carcea, M. (coord) Introducere în pedagogie. Manual pentru educaţie tehnică şi profesională. Iaşi: Editura Gh. Asachi, 2001.
33. DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităţilor motrice.* București: Editura Didactică şi

Pedagogică, R.A., 1999, 309 p, ISBN 973-87886-0-9.

34. DRAGNEA , A., *Elemente de psihosociologiea grupurilor sportive.* București: CD PRESS, 2006, p.40-98

35. DRUTA G., JURCAU M. *Jocul în cadrul activităţilor complementare*. București: Editura Sport-Turism, 1979, 211p, ISBN 979877321.

36. DUMITRU, Gh., *Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia*. București: Federaţia Română „Sportul pentru Toţi", 1997, 216 p, ISBN 32300282.

37. EPURAN M..*Psihologia Educaţiei fizice şi sportului, vol II.* Bucureşti: Fundaţia România de Mâine, 1995. 199 p

38. EPURAN, M., *Aspecte ale socializării în activitatea sportivă*. În revista Ştiinţa sportului, Nr. 13, 1998.

39. EPURAN M, *Psihologia sportului de performanţă: Teorie şi practică.* București: Editura FEST, 2001.

40. EPURAN, M., MAROLICARU, M. *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*. Cluj-Napoca: Risoprint, 2003. 170 p. ISBN 9739464807.

41. EPURAN M., *Metodologia cercetării activității corporale, ediția a II-a*. București: Editura FEST, 2005, 221 p, ISBN 978-973-87886.

42. EPURAN M., *Psihologia sportului de performanţă.* Bucureşti: Editura FEST, 2010, 230 p, ISBN 978-973-87886-7.

43. FABIAN, A. K., *Delincvenţa juvenilă în România după 1989*. Cluj: Editura Studia Napoca, 2006, 189 p, ISBN 9750334577.

44. FLOREA, A., *Importanţa activităţii extraclasă şi extraşcolară din domeniul Educaţiei fizice şcolare.* În: Ştiinţa sportului, nr. 13, 1998, ISBN. 9087693356.

45. FIELDER, P., FETESCU S. *Psychology of psysical activity.* New York: Editura Routlegde, 2005, ISBN 9781032172033

46. FREUD, S., *Introducere în psihanaliză*. București: Editura Trei, Traducatori: Ondine Dascalita, Roxana Melnicu, Reiner Wilhelm, 2010, 760 p, ISBN 978-606-400-098-9.

47. FURTUNĂ, C. *Sociologie generală*. București: Editura Fundației România de Mâine, 2005. 240 p. ISBN 973-725-226-8.

48. GAGEA A., *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. București, Ed. Fundația România de Mâine, 1999. 384 p. ISBN 973-582-246-6

49. GANCIU M., *Educaţia fizică şi sportul universitar pe scara de priorităţi sociale* disponibil pe

http://www.sportscience.ro/html/articole_conf_2003_-_18.html, 2003.
50. GAVRILUȚĂ, C., GAVRILUȚĂ, N., *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*. Iași: Editura Polirom, 2010, 249 p. ISBN 9789734615896.
51. GEORGESCU, F., *Cultura fizică fenomen social*. Bucureşti: Editura Sport Turism, 2011. 122p. ISBN: 973-98774-1-9.
52. GIDDENS A. *Sociologie.* București:Editura BIC ALL, 2010, 997p. ISBN 978-973-571-733-9.
53. GROSU, M. Socializarea adolescenților în tabăra de corturi. Materialele Congresului Științific Internațional Sport, Olimpism, Sănătate, Vol.I, Chișinău, 2016, p. 71, ISBN 978-9975-131-31-5
54. GOLU M., Fundementele psihologiei. București: Ediruera Fundația România de Mâine, 2007, p. 5-67
55. HANŢIU, I. *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Note de curs*. Oradea: Universitatea, 2012.
56. HATOS, A., *Sport şi societate. Introducere în sociologia sportului*. Iași: Editura Polirom, 2004, 156 p, ISBN 973-613-069-X.
57. HERSENI, I. *Structura şi dezvoltarea personalităţii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1991. 596 p. ISBN 973-30-1151-7.
58. HORGHIDAN V. HOLDEVICI *Problematica psihomotricității.* București: Editura Globus, 2000, 37 p.
59. ILUŢ, P., *Valori, atitudini şi comportamente sociale*. Iași: Editura Collegium Polirom, 2004, 267 p, ISBN 9736817636
60. LAZĂR, J. *Ştiinţa comunicării.* Bucureşti: Ars Docendi, 2001, 187p, ISBN 653-1890-8-9.
61. MARGA , A., *Educația în tranziție.* Cluj Napoca: Editura Dacia, 1999, p. 40-65
62. MARINESCU, Gh., *Natație - efort şi antrenament*. București: Editura Bren, 2003, 208 p, ISBN, 9736481379.
63. MARGINEAN, I. *Proiectarea cercetării sociologice*. București: Polirom, 2000, 256 p, ISBN 973-683-480-8.
64. MIHĂILESCU, I, *Sociologie generală. Concepte fundamentale şi studii de caz*. Iași: Editura Polirom, 2003, 400 p, ISBN 973-681-471-1.
65. MIHĂILESCU, L., ȘERBAN, A., *Experienţe privind cuantificarea motivaţiei în sportul de performanţă.* În Ştiinţa Sportului. Anul XV, 2006 nr. 55, 29-48 pp. ISBN 9653096543.
66. MICLEA, M., *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*. Ediţia a II-a revăzută. Iași:

Editura Polirom, 2003, p. 30 -213.

67. MIHU, A, *Sociologie generală, volumul II*. Cluj Napoca: Editura Napoca Star, 2010, ISBN 987603355-3-4 .

68. MIȚA, B, MICLESCU, L., DUMITRU, C., *Socializare și practică în societatea românească contemporană*. În Știința sportului Nr.3, 4 (31), 2002, ISBN 987-309-91-9

69. MIRZAN, M. M. *Investigarea distanțelor sociale în clasa de elevi prin metoda sociometrică*. Teach: Experiențe didactice. Nr. 67. București: Editor TEHNE-Centru pentru Inovare în Educație, 2017. p. 1-7. ISSN 2247-966X

70. MUREȘAN, A., *Cunoaşterea şi conducerea grupurilor sociale. Aplicaţii înactivitatea sportivă*. Cluj Napoca: Editura Accent, 2005, 298 p, ISBN 908-234098 .

71. MUNTEANU, T. *Formarea atitudinilor morale la copii în cadrul familiei*. Teza de doctor în științe pedagogice. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2019. 198 p. C.Z.U: 37.018.1 (043.3).

72. NECULAU, A. *Dinamica grupului și a echipei*. Iași: Editura Polirom, 2007. 344 p. ISBN: 978-973-46-0542-2.

73. **NEDELCU, R. I**., RÎŞNEAC, B., PETRE, D. I. *Aspecte privind socializarea copiilor prin antrenamentele de natație*. In: Sport. Olimpism. Sănătate, Ed. Ediţia a VII-a, 15-17 septembrie 2022. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 225-231. ISBN 978- 9975-68-460-6. DOI: https://doi.org/10.52449/soh22.34

74. **NEDELCU R. I**, RÎŞNEAC, B. *Studiu privind importanţa socializării în cadrul antrenamentelor a copiilor de vârstă pubertară care practică înotul.* In: Integrare prin cercetare și inovare.: Ştiinţe sociale, 9-10 noiembrie 2023. Chisinau, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al USM, 2023, SS, pp. 539-543. ISBN 978-9975-62-688-0.

75. **NEDELCU R.I.,** PETRE D.I, NICOLAICIUC N. *Study regarding the identification of the socialization level of pubertal children who practice swimming.* În: Analele USV - Ştiinţa și arta mișcării, vol. XVI, issue 2, 2023, p. 140-148. https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0216

76. **NEDELCU R.I**. *Impactul programului privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor și în taberele școlare.* The impact of the program on the socialization of children of public age in the framework of training and school camps. În: Ştiinţa culturii fizice, nr. 41/1, 2023

77. **NEDELCU R.I.** *Study – on the socio-affective climate of adolescent students*. In: International

Scientific Congress "Sports,Olympism, Health", 28-30 September 2023, Chisinau, Republic of Moldova

78. NICULESCU M., *Aspecte ale imaginii de sine și rolul ei în succesul sau eșecul activității sportivilor de performanță și mare performanță*. București: Revista ANEFS Discobolul, Nr. 6/ 2006, p. 14

79. OLARU, M., *Să nu ne temem de apă*. București: Editura Sport Turism, 1988,137 p.

80. ONOI, M., MINDRIGAN, V., GROSU, M., NASTAS, N., BESPECINAIA, O. *Turismul activ – factor de socializare a adolescenților*. Monografie colectivă. Chișinău: USEFS, 2019, 101 p. ISBN 978-9975-131-83-4.

81. ORŢĂNESCU, D., *Elemente psihosociale în activitatea sportivă*. Craiova: Editura Universitaria, 2007, 143 p, ISBN 976329922.

82. OSTERRIETH, P., *Introducere în Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1976, 123 p, ISBN 9786303050331.

83. PALADI, A. *Psihologia adolescentului şi adultului: Suport de curs*. Chișinău: CEP USM, 2018. ISBN 978-9975-71-981-0.

84. PAROT F., RICHELL M., *Introducere în psihologie*. București: Editura Humanitas, 1995

85. PÂNIȘOARĂ, I., *Comunicarea eficientă.* Iași: editura Polirom, 2008, p- 21- 30

86. PÂNIȘOARĂ, G., *Psihologia copilului modern*. Iași: Editura Polirom, 2011, 224p, ISBN 978-973-46-2126-2.

87. PETRE, D. I, RÎŞNEAC, B., **NEDELCU, R. I**. *Importanța motivaţiei și încrederii de sine pentru creșterea performanţei sportive la copiii - înotători de 9 - 10 ani*. In: Sport. Olimpism. Sănătate, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediţia 7, pp. 251-256. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: https://doi.org/10.52449/soh22.38

88. PETRE D.I, **NEDELCU R.I**. *Research on expert opinion analysis on the influence of motivation factors on swimming and performance at the age of 9-10 years*. În: Analele USV-Știința și arta mișcării, vol. XVI, issue 2, 2023, p. 149-155. https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0217

89. PIAGET, J., INHELDER, B., *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1973, 160 p, ISBN 9789975797191.

90. PIAGET, J., *Psihologie şi pedagogie*. Bucureşti: Ed. Didactică şi Pedagogică, 1972. 446 p ISBN 9785532345.

91. POHOMACI, M., *Pregătirea tehnică în proba de înot a pentatlonului militar*. Chișinău: Ed.

Volinex, 2004, p. 12-35
92. POPESCU, Ș., ARĂDĂVOAICE Gh., *Cunoașterea sinelui prin teste psihologice*. București: Editura ANTET, 2006,
93. POPOVICI, I., M., *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*. Iași: Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, 2015, 287 p, ISBN 98754054799.
94. RACU, J., RACU I., *Personalitatea preadoloescentului anxios*. Universitatea de Stat din Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă din Chişinău, 2014, p. 113. http://oaji.net/articles/2015/2056-1432542786.pdf.
95. RAŢĂ, G. *Strategii de gestionare a timpului liber*. Iași: PIM, 2007, p.44-55
96. RAŢĂ, E. *Teoria şi practica în sporturi de apă: înot.* Suceava: Univeritatea Ştefan cel Mare din Suceava, 2014, p.16-39.
97. RÎŞNEAC, B., RAȚĂ, E., MILICI, D., *Utilizarea tehniciii de calcul în evaluarea performanțelor sportive.* Brașov: Universitatea Transilvania, 2004, p 11-58, ISBN 973-635-382-6
98. RÎŞNEAC, B., MOLDOVAN, E. *Rolul activităților turistice privind climatul social şi al relațiilor interpersonale ale elevilor din liceu*. Chișinău: Știința culturii fizice, 2005, ISBN,1857, p. 82-86,
99. RÎŞNEAC, B., DIMA M. *Educaţia Fizică şi Mediul Ambiant*. ISBN 978-9975-68-036-3, Chişinău, 2007. 65 p.
100. RÎŞNEAC, B., SOLONENCO G. *Înotul Sportiv, concepte metodologice*. ISBN 978-9975-131-04-9, Chişinău, USEFS, 2014, p.192-251
101. ROTARRIU, T., ILUȚ, P. *Ancheta sociologică și sondajul de opinie. Teorie și practică*. Iași: Polirom, 1997, p. 50-205
102. ROUSSELET, J., *Adolescentul, acest necunoscut,* (traducere din limba franceză de Altbuch, Leonard şi Giroveanu Iulia), Bucureşti: Editura Politică, 1969, 278 p, ISBN 9083670864.
103. RUSU, E. *Relațiile interpersonale în cadrul activităților sportive extracurriculare*. Baia-Mare: Editura Larisa, 2011, 213p, ISBN 978-606-548-395-8
104. SANDU A. *Introducere în sociologie*. Iași: Editura Lumen, 2016, ISBN 978-973-166-426-2
105. SCHAUB, H., ZENKE, K.G, *Dicţionar de pedagogie*. 2001, 344 p, ISBN 973-683-665-7.
106. SCHIFRINEȚ, C., *Sociologie*. București: Editura Comunicare.ro, 2004, 230 p, ISBN 973-590-177-3.
107. SZCZEPANSKI J., *Noțiuni elementare de sociologie*. București: Editura Științifică, 1972
108. STĂNCIULESCU, E., *Teorii sociologice ale educației*. Iași: Editura Polirom, 1996, 224 p,

ISBN 973-9248-50-0.

109. STĂNCIULESCU, E., (2015), *Imaginea corporală și idealul de feminitate în generația digitală*. În Georgeta Pânișoară, Dorina Sălăvăstru, Laurențiu Mitrofan, Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării, Iași: Editura Polirom, 2015, 320 p, ISBN 978-973-46-6016-2 .

110. STĂNESCU M., *Educaţia fizică şi sportul factori ai procesului de socializare*. În: Sesiunea de comunicări ştiinţifice martie. București: ANEFS, 2000, 123-125 ISBN 976-783-235670-7.

111. STOIAN, M., *Minori în derivă*. București: Editura Enciclopedică Română, 1972, 206 p, ISBN 973764289.

112. ŞALGĂU, S., *Adaptarea efortului şi programare la înotători*. Iaşi: Tehnopress 2005, 56 p.

113. SELĂRESCU I. *Impactul factorilor stresanți în rândul preadolescentilor*. București: Editura Press, 2004.

114. ŞERBAN, M., *Jocul sportiv ca dimensiune a socializării în sport*. București: ANEFS, Ştiinţa sportului, V 1998, Nr. 13. ISSN, 9734657754.

115. ȘTEFAN., I., *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*. Brașov: Editura Universității din Brașov, 2005, 133 p, ISBN(10) 973-635-561-6.

116. ŞCHIOPU, U., VERZA, E., *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieţii*. București: Editura Didactică şi Pedagogică, 1981, 502 p, ISBN 973-30-5798-3.

117. ŞCHIOPU, U., VERZA, E., *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieţii*. București: Editura Didactică şi Pedagogică, 1995, 521 p, ISBN 973-30-5738-7.

118. ŞTEFĂNESCU V., M. & VARGA, M. G., *Sociologia Sportului*. Bucureşti: Editura Pro Universitaria, 2016, 270 p, ISBN 978-606-26-0676-3.

119. TĂNĂSESCU A., Vlas., A., *Viaţa de familie*. Editura Cartea Ortodoxă, Bucureşti, 2009, 152 p, ISBN 978-973-136-156-7.

120. TELEMAN, A. *Contextul şcolar al socializării*. În: Studia Universitatis Moldaviae, nr.9 (89), 2015. p. 78-83. ISSN 1857-2103.

121. TUDOR, V. *Măsurarea şi evaluarea în cultură fizică şi sport*. Bucureşti, Alpha, 2005. 67p.

122. TUDOȘI, Ș., *Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive*. București: Editura Paiadeia, 2000 p. 10-26

123. TUDOȘI, Ș., *Elemente de statistică aplicată.* București: IEFS, 1993. 108 p. CZU 796:519.22

124. TURCU F., Dicţionar de psihologie şcolară. București: Editura Eficient, 2000, 552 p, ISBN

9789734640454.

125. TURCU F., *Psihologie școlară, Ediția a 2-a*. București: Editura ASE, 2005,187p, ISBN: 973-594-538-X.

126. UNGUREANU O. *Studiu asupra fenomenului de socializare în sportul de performanţă juvenil. În*: Ştiinţa sportului, nr. 13, 1998, p.22-26, ISSN 9783478925.

127. VLAICU, C., *Psihologia vârstelor*. Târgovişte: Editura Bibliotheca, 2011, p.72

128. VERZA, E.,*Psihologia vârstelor*. București:Editura Hyperion, 1993,160p, ISBN 973-96161-5-3.

129. VERZA, E. VERZA, F.E., *Psihologia vârstelor*. București: Pro Humanitate, 2000, p.89-196

130. VERZA, E., VERZA, F. E., *Psihologia vârstelor*. București, Editura Pro Humanitate, 2017, 560 p, ISBN 978-606-40-0237-2

131. VINCENT, R., *Cunoaşterea copilului*. București, Editura Didactică şi Pedagogică, 1972, 310 p, ISBN 973-51629-8-3.

132. VINȚANU N, (1998), *Educația adulților*. București: Editura Didactică și Pedagogică, ISBN: 973-30-5934-X

133. VOICULESCU, C., *Pregătirea psihologică în antrenamentul copiilor înotători de vârsta 11-12 ani*. Constanţa: Ovidius University Press, 2002. 47 p

134. ZAMFIR C., VLĂSCEANU L.,(coord), *Dicţionar de sociologie*. București: Editura Babel, 1998, 770 p., ISBN 987673456277

135. ZAVALIŞCA, A., DEMCENCO, P. *Metode matematico-analitice de cercetare pedgogică în cultura fizică.* Chişinău: USEFS, 2011, 490 p.

136. ***MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE, *Programa școlară pentru Pregătire Sportivă Practică, Învățământ Sportiv Gimnazial cu Program Integrat, Disciplina sportivă de specialitate: ÎNOT, Clasele a V-a –a VIII –a,* Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/ 28.02. 2017, Grupe începători/ avansați/ performanță, București, 2017

137. *** MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, Anexa nr.2 la ordinul ministrului educației și cercetării științifice, 2015, *Sructura probelor de aptitudinii pentru clasele cu program sportiv, Filiera vocațională: Disciplina sportivă de specializare ÎNOT,* https://www.edu.ro/search.app./hzzb7DxWs5HWo7Mm7

138. *** Ministerul Educației, Centru Național de Politici și Evaluare în Educație, *Repere metodologice pentru pregătire sportivă practică - Curriculum Diferențiat.* https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/ Minister/2023/preuniversitar_root/

repere_metodologice_XI/invatamant_liceal. București, 2023. p. 64-66

139. *** Cartea Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern 2013-2016

140. *** Oxford, *Dicţionar de sociologie*, 2003, 778 p, ISBN 97853-272-123

141. *** Raport naţional „*Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică şi a stării de sănătate pe baza examenelor medicale de bilanţ la copiii şi tinerii din colectivităţile şcolare din mediul urban şi rural - an şcolar 2015-2016",* INSTITUTUL NATIONAL DE SANATATE PUBLICA CENTRUL NATIONAL DE EVALUARE SI PROMOVARE A STARII DE SANATATE, p.33, https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2018/05/Raport-National-Bilant-2017.pdf

142. *Regulament înot*. În vigoare de la 1 ianuarie 2024. frnpm.ro https://frnpm.ro /regulamente/natație

(în limba rusă)

143. БРУННЕР, Э. Ю. Лучше чем супервнимание*: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 317 с, ISBN: 5-222-09890-7

144. БОНДАРЕНКО, А. К., МАТУСИК, А. И., Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека». Москва: Педагогическое общество России, 2004. 276 с. ISBN 5-93134-126-9

145. ГОРЯЕВА, Т.Н. *Социализация молодежи.* В. : Аспирант и соискатель, №2, (33), 2006. с. 67-69 ISSN 1608-9014

146. ГАМЕЗОб М.В., ДОМАШЕНКО И.А. *Атлас по психологии, 3-е издание.* Москва: Просвещение, 2009. 159 с.

147. Детская практическая психология: Учебник /Под ред. проф. Т.Д. МАРЦИНОВСКОЙ. Москва: Гардарики, 2011. 255 с.

148. ЕФИМКИН Р.П. *Детская психология*. Киев: Лыбидь, 2009. 317 с.

149. ЗАХАРОВ А.И. *Как предупредить отклонения в поведении ребенка*. Москва: ЮНИТИ, 2011. 432 с.

150. КОРОТКОВ И.М. *Подвижные игры в школе*. Москва: ФиС, 2001.

151. КОНСТАНТИНОВ, Ю. С. *Детско-юношеский туризм: учеб. пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп.* Москва: Издательство Юрайт, 2018. 455 с. ISBN 978-5-534-04075-3.

152. КУЛИКОВА Т.А. *Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для студентов*

сред. и высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2009. 232 с.

153. НЕМОВ Р.С. *Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений*. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. Кн.1: Общие основы психологии. 688 с.

154. СМИРНОВА Е.О. *Психология ребенка*. Москва: Просвещение, 2009. 463 с.

155. МАЛАЩЕНКО, Ю. *Педагогические условия реализации программ социализации подростков в детском оздоровительном лагере*. В: Педагогическое образование и наука. № 8, 2011. с. 84-94. ISSN 2072-2524.

156. СЕЛЕЗНЕВА, М. *Социализация молодежи как фактор развитие общества*. Диссертация кандидат философских наук Санкт Петербуг: 2007, 159 с. УДК 316 346 32

(în alte limbi)

157. BRADEA, A., BLANDUL, V.C., *The impact of mass-media upon personality development of pupils from primary school*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2025, 298-301, ISSN 410087.

158. BASSON J.C., SMITH A., *La socialisation par le sport: revers et contre-pied. Les representation sociales du sport de rue*. În Les annales de la recherche urbaine, nr.79. disponibil pe https://www.persee.fr/doc/aru_0180-930x_1998_num_79_1_2175 accesat la data de 23.01.2022

159. CERCHEZ G,, PETRE D,I., **NEDELCU R.I,** *Training theory-interactive strategies in the educational process.* In: Proceedings of the 15th International Management Conference: "Managing People and Organizations in a Global Crisis", 4th- 5th November 2021. Bucharest, Romania, 10 p.

160. KAPLOWITZ P. *Clinical characteristics of 104 children referred for evaluation of precocious puberty.* J Clin Endocrinol Metab 2004;89: 3644-3650.

161. JULIEN, B; PHILIPPE, S., *Laboratoire Sport et Environnement Social E.A.* 540, UFRAPS, Université Joseph Fourier,Grenoble, 2006, 29-33 p.

162. DAWSHEN S., Nemours Foundation. 2005, https://kidshealth.org/ accesat la data de 12.02.2022.

163. FURNHAM, A., BADMIN, N., SNEADE, I., *Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem and reason for exercises*. Journal of Psychology, 2009, 136 p, ISSN 0211-5735.

164. LE FEVRE, D.N., *Best new games, Human Kinetics*. 2002, 256 p, ISBN 978-84-9993-306-1.

165. LEFRANCOIS, Guy R., *An Introduction to Child Development*, WodsworthInc. Co, 1983, 688p, ISBN 9534219365.

166. MEAD G.H. *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press, 1997, 440 p, ISBN

0-226-51667-9.

167. NAPOLSKI, Jeffrey, *How to create and effective swim gamens:invent your own swim games*. *Swimming ideas.* 2016. ISBN: 152389051710

168. PEHOIU C. *For a new conception on physical education and sport*. Fascicle Physical Education and Sport Management. 2011, No 1. p. 25-29

169. POMOHACI, M., *Communication in sport - factor of socialization,* Scientific Research in Sports and Phisical Education, Component of Human and Social Progress: International Scientific Conference, Galaţi, 2010, 154-160, ISSN 3425279.

170. RÎŞNEAC B., RAŢĂ S., PLEŞCIUC A., *How to adapt physical exercises to aq uagym programs for women aged 25-35 years.* The annals of the „Ştefan cel Mare" University, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, nr.1 ISSN 1844-9131

171. SOPA, I.S., *The socializing role of motor activities at primary school level*. Buletin of the Transilvania University of Braşov, 2014 Vol. 7 (56) No. 2 ISSN 23351342.

172. Turcu D.M., Todor R., *Socialization through sport. Efect of physical education and sport*. În: Annals of the Ștefan cel Mare", University, Suceava, Nr.5, 2010, p.120-128

173. VICKI, S. H. *The psyhology of gender. Routledge; 5 edition*. U.S.A: Pearson Education, 2016. 768 p. ISBN-10: 9781138186873. Psiologia genului, 114 p.

174. *** Le Petit Larousse Compact, 2004, Larousse EN COULEURS Planches visuelles Cronologie universelle, 21 Rue de Montparnasse,72583,Paris, CEDEX 06, p. 945

ANEXE

Anexa 1.

Ancheta tip Chestionar (elevi, părinți, profesori)

Chestionar adresat elevilor

Scopul acestui chestionar este de a colecta informații despre experiența ta de socializare în cadrul clubului de înot. Răspunsurile tale vor fi utilizate în scopuri academice și de cercetare, iar toate datele vor fi confidențiale. Te rugăm să răspunzi sincer și cu atenție la întrebările următoare.

1.Vă este cunoscut termenul socializare?

□ Da □ Nu □ Parțial

2. Practicarea înotului v-a oferit posibilitatea de a lărgi spectrul relațiilor interpersonale?

□ Da □ Nu

3.În timpul lecțiilor/antrenamentelor de înot socializați cu colegii?

□ Da □ Nu □ Parțial

4. În opinia ta, înotul este un factor de socializare?

□ Da □ Nu □ Parțial

5. Cât de des simți nevoia de socializare cu ceilalți în cadrul lecțiilor/antrenamentelor de înot?

□ Foarte des □ Destul de des □ Uneori □ Foarte ra □ Destul de rar

6.Considerați că înotul contribuie dezvoltarea abilităților sociale?

□ În foarte mare măsură □ În mare măsură □ Într-o măsură oarecare

□ În mică măsură □ În foarte mică măsură

7. Având în vedere importanța socializării, cum ați aprecia oportunitatea introcucerii unor activități specifice de interacțiune socială în lecțiile/ sau antrenamentele de natație.?

□ Foarte importantă □ Destul de importantă □ Oarecum importantă

□ Nu prea importantă

8. În antrenamentele de înot, antrenorul pune accent pe următoarele aspecte?

□ Pregătirea fizică și specifică □ Distracție □ Buna dispoziție □ Socializare și relaționare în grup

9. În clasa de elevi din care faceți parte, cum apreciați nivelul de socializarea ??

□ Foarte bun □ Bun □ Satisfăcătoar

10. În opinia ta, clasa/echipa din care faci parte influențează procesul de socializare?

□ În foarte mare măsură □ În măsură mare □ Într-o măsură oarecare

□ În mică măsură □ În foarte mică măsură

Date socio-demografice

Vârsta: Genul: □ masculin □ feminin

Mediul rezidențial: □ urban □ rural

Mulțumim că ai participat la acest chestionar!

Răspunsurile tale ne vor ajuta să înțelegem mai bine experiența de socializare a elevilor care practică înotul și să îmbunătățim acest proces.

Chestionar adresat părinților

Vă mulțumim că ați acceptat să răspundeți la acest chestionar! Scopul acestuia este să înțelegem mai bine opinia părinților cu privire la socializarea copiilor care practică înotul. Vă rugăm să completați acest chestionar în funcție de experiența dvs. și opiniile personale. Vă asigurăm că răspunsurile vor fi utilizate în scopuri academice și de cercetare, iar toate datele vor fi confidențiale.

1.Socializarea este importantă pentru copilul dumneavoastră?

□ Da □ Nu □ Parțial

2. În opinia dumneavoastră, antrenorul influențează procesul de socializare a copiilor?

□ Da □ Nu

3.Considerați că înotul este factor de socializare?

□ Da □ Nu □ Parțial

4. Care dintre aspectele menționate mai jos influențează socializarea copiilor la vârstă pubertară? (alegeți o singură variantă pe care o considerați relevantă)

□ Interacțiunea cu colegii de echipă în timpul antrenamentelor și competițiilor de înot.

□ Participarea la tabere, excursii sau evenimente sociale organizate de clubul de înot

□ Participarea la activități extracurriculare

□ Relațiile de prietenie formate cu alți copii din cadrul clubului de înot.

5. În opinia dumneavoastră, în cadrul lecțiilor/antrenamentelor de înot, se pune accent pe ?

□ Pregătirea fizică și specifică □ Socializare

6. Considerați că înotul contribuie dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor ?

□ În foarte mare măsură □ În mare măsură □ Într-o măsură moderată

□ În mică măsură □ În foarte mică măsură

7. Sunteti de acord cu introducerea în lecțiile/antrenamentele de înot ale copiilor, a unor activități

care să vizeze socializarea?

□ Da □ Nu □ Parțial

8.Dar în taberele de înot?

□ Da □ Nu □ Parțial

9. Puteți menționa care sunt beneficiile socializării prin activități specifice incluse de antrenor în programul de antrenament?

□ Dezvoltarea abilităților de comunicare, cooperare, ascultarea și înțelegerea celorlalți.

□ Învață să interacționeze într-un mod respectuos și constructiv cu colegii și antrenorii.

□ Construirea stimei de sine

□ Dezvoltarea unei rețele sociale pozitive

□ Gestionarea și rezolvarea unor conflictele într-un mod adecvat și respectuos.

10. Considerați socializarea ca fiind importantă în stabilirea unei relații bune părinți-adolescent-profesor?

□ În foarte mare măsură □ În mare măsură □ Într-o măsură oarecare

□ În mică măsură □ În foarte mică măsură

Date socio-demografice

Mediul de proveniență □ Urban □ Rural

Gen □ Masculin □ Feminin

Vârstă □ Între 20-30 ani □ Între 30-40 ani □ Peste 40 de ani

Vă mulțumim!

Chestionar profesori/ antrenori

Vă mulțumim că ați acceptat să răspundeți la acest chestionar!

Scopul acestuia este să înțelegem mai bine opinia antrenorilor cu privire la socializarea copiilor care practică înotul.

Vă rugăm să completați acest chestionar în funcție de experiența dvs. și opiniile personale. Vă asigurăm că răspunsurile vor fi utilizate în scopuri academice și de cercetare, iar toate datele vor fi confidențiale.

Înainte de a începe, vă rugăm să ne spuneți:

Numele clubului sau a instituției școlare în cadrul căreia activați _____

Vechimea ca antrenor de înot _____

Sexul: masculin feminin

Vârsta: Domiciliul: urban rural

1. În opinia dumneavoastră, în ce măsură practicarea înotului poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor?

 În foarte mare măsură

 În mare măsură

 Într-o măsură moderată

 În mică măsură

 În foarte mică măsură

2. Prioritatea în antrenamentele de înot a copiilor de vârstă pubertară este?

 Menținerea sănătății

 Dezvoltarea aptitudinilor pentru înot

 Socializarea

 Pregătirea pentru concursuri și competiții

 Cultivarea interesului pentru înot

3. În anul școlar curent, în antrenamentele de înot pe care le desfășurați elevii de vârstă pubertară, ați desfășurat jocuri de socializare ?

 Constant Ocazional Rareori

4. Preocuparea pentru dezvoltarea abilităților sociale

Preocuparea pentru socializare și dezvoltarea abilităților sociale	Constant	Ocazional	Rareori
În cadrul antrenamentelor de înot desfășurate cu elevii de vârstă pubertară, le oferiți acestora oportunități explicite de socializare?			
Desfășurați cu elevii activități prin intermediul cărora învață să-și să-și regleze emoțiile?			
Adaptați conținutul antrenamentelor astfel încât elevii să interacționeze între ei?			
Sunteți preocupat/ă pentru dezvoltarea capacității de autoevaluare la elevi?			
Cât de des elevilor oportunități de a lua decizii și de a-și exprima opiniile?			
Îi încurajați pe elevi să ofere și să solicite			

ajutor colegilor atunci când întâmpină dificultăți?			
Încurajați reușita elevului, indiferent cât de mică ar fi aceasta, în cadrul activităților desfășurate?			

5. Precizați pe o scală de la 1 la 10, care este gradul de socializare al elevilor de vârstă pubertară din unitatea dumneavoastră?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. În societatea actuală, elevii de vârstă pubertară au nevoie de socializare pentru a-și dezvolta abilitățile sociale?

□ Da □ Nu □ Parțial

8. În opinia dumneavoastră, elevii de vârstă pubertară în timpul liber sunt.....?

□ Sunt preocupați de studiu și învățare

□ Socializează în mediul virtual

□ Sunt implicați în activități sportive și recreative

□ Altele

8. În ce măsură considerați că socializarea contribuie la menținerea relației elev-părinte-profesor/ antrenor?

□ în foarte mare măsură □ în mare măsură □ într-o măsură moderată

□ în mică măsură □ în foarte mică măsură

9. Preocuparea pentru dezvoltarea abilităților sociale prin desfășurarea unor activități specifice

Distribuția formelor de intervenție psihosocială desfășurate în afara mediului specific de antrenament	Constant	Ocazional	Rareori
În ce măsură organizați excursii sau tabere tematice care să faciliteze interacțiunea elevilor în context non-formal?			
Implicați elevii în proiecte de voluntariat menite să dezvolte responsabilitatea socială prin sprijinirea comunității?			
Organizați ateliere și seminarii de dezvoltare personală axate pe îmbunătățirea abilitățile de			

comunicare, interrelaționare și rezolvare a conflictelor ?			
Organizați întâlniri cu sportivi mai experimentați pentru a spori încrederea în sine a elevilor?			
Participați cu elevii la activități artistice și culturale (spectacole de teatru, expoziții, concerte), cu scopul de a facilita interacțiunea elevilori într-un context diferit și distinct de cel al antrenamentelor de înot?			

10. Optați pentru organizarea activităților care vizează socializarea în antrenamentele de înot și în cantonament/ taberele de natație?

□ Da

□ Nu

□ Alt răspuns (specificați) _____

_____

Anexa 2.

Nivelul pregătirii fizice generale și speciale la etapa constatativă

Tabelul A2.1. Nivelul pragătirii fizice generale și speciale, eșantion băieți (n=30)

Nr. crt.	Nume / inițiale	AV50 m sec	SLL cm	RTr.30 sec, nr. ridic.	AR 1000m sec	100 m spate sec	100m liber sec	100 m bras sec
1.	A.A	8,3	158	28	291	105	93	102
2.	A.1.	7,83	175	27	307	95	98	101
3.	A.G	7,55	162	27	295	104	95	105
4.	A.L.	8,12	162	28	292	100	90	98
5.	B.C.	8,2	165	26	312	96	89	96
6.	B.I.	7,93	168	25	304	105	93	100
7.	B.L.	7,60	170	26	305	92	86	100
8.	B.M.	8,05	160	28	288	96	86	102
9.	B.T.	7,53	175	24	312	88	93	96
10.	C.C.	7,60	172	27	302	96	90	105
11.	C.M	8,05	165	26	301	95	93	106
12.	D.A.	7,96	168	28	295	90	92	102
13.	D.A.	8,05	170	26	299	93	92	102
14.	D.D	8,10	171	25	310	92	90	98
15.	E.S	7,92	175	27	305	102	92	98
16.	F. L	7,85	171	27	295	90	87	96
17.	G. A	7,75	165	26	300	93	91	98
18.	G.T.	7,55	175	25	310	102	95	95
19.	H.O.	8,00	162	27	298	95	86	98
20.	I.A.	7,88	165	26	304	93	88	100
21.	I.I.	7,90	170	26	306	85	86	98
22.	I.O	8,15	162	26	306	104	92	103
23.	L.N	7,95	168	29	282	97	90	102
24.	L.N..	8,18	155	29	278	104	92	102
25.	M.G.	8,02	160	28	282	98	88	98
26.	M.I.	7,98	165	28	285	101	93	98
27.	N.C	8,1	166	27	290	106	92	104
28.	N.R.	8,00	162	27	280	102	91	100
29.	S.C.	7,80	171	28	295	95	86	98
30.	V. F	8,06	172	25	308	95	91	99
X (media aritmetică)		7,93	166,83	26,73	297,9	96,96	90,66	100
±m (eroarea mediei)		0,03	0,98	0,22	1,81	1,01	0,55	0,53
σ (abaterea standard)		0,20	5,42	1,25	9,96	5,57	3,05	2,91
Cv % (Coeficientul de variabilitate)		2,59	3,24	4,70	3,34	5,74	3,36	2,91

Tabelul A2.2. Nivelul pragătirii fizice generale și speciale, eșantion fete (n=20)

Nr. crt.	Subiecți	AV50 m sec	SLL cm	RTr/30 sec, nr. ridic.	AR 1000m sec	100 m spate sec	100m liber sec	100 m bras sec
1.	A.B	8,50	147	25	305	105	95	106
2.	A.L	8,80	145	25	300	108	100	107
3.	A.T	9,10	140	25	315	112	103	110
4.	B.N	9,06	143	27	305	108	100	110
5.	C.D	8,50	150	26	305	108	97	107
6.	C.E.O	8,80	148	24	325	105	95	108
7.	C.G.V	7,70	155	24	312	105	92	104
8.	C.O	8,25	145	26	294	102	95	101
9.	C.V	9,20	140	23	326	108	103	108
10.	E.H	8,40	150	25	317	106	93	105
11.	E.M	7,96	150	26	297	100	92	105
12.	F.N	8,50	148	24	328	106	97	107
13.	G.U	8,05	148	25	292	98	90	105
14.	I.L	8,45	152	24	293	104	95	105
15.	L,B	8,00	155	25	302	100	91	98
16.	M.N	8,00	150	25	298	95	91	102
17.	R.I	8,00	148	26	290	99	90	99
18.	R.T	7,90	158	25	299	99	92	100
19.	S.O	7,80	156	27	284	97	87	96
20.	T.B	7,85	153	26	297	97	92	102
X (media aritmetică)		8,34	149,05	25,15	304,2	103,1	95,5	104,25
±m (eroarea mediei)		0,10	1,11	0,23	2,80	1,05	0,98	0,88
σ (abaterea standard)		0,46	4,96	1,03	12,55	4,72	4,39	3,94
Cv % (Coeficientul de variabilitate)		5,54	3,33	4,13	4,12	4,58	4,65	3,78

Anexa 3.

Nivelul pregătirii fizice generale și speciale a grupelor de băieți cuprinși în experiment

Tabelul A3.1. Rezultate inițiale și finale privind nivelul pregătirii fizice generale și specifică a elevilor din grupul experimental – *băieți* (n=15)

Nr. crt.	Subiecți	AV50 m sec		SLL cm		RTr. 30 sec nr. ridic.		AR 1000m sec		100 m spate sec		100 m liber sec		100 m bras sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	A.1	7,83	7,02	175	189	27	31	307	282	95	87	98	81	101	91
2.	A.L	8,12	7,72	162	180	28	34	292	272	100	92	90	82	98	92
3.	B.M	8,05	7,64	160	177	28	33	288	270	96	87	86	80	102	92
4.	B.T	7,53	7,13	175	192	24	31	312	291	88	82	93	76	96	84
5.	B.L	7,60	7,23	170	184	26	31	305	286	92	84	86	82	100	96
6.	C.C	7,60	7,22	172	188	25	32	302	284	96	91	90	82	105	96
7.	D.A	7,96	7,53	168	184	28	35	295	279	90	84	92	86	102	92
8.	G.T	7,55	7,20	175	190	25	30	310	296	102	93	95	89	95	89
9.	H.O	8,00	7,15	162	178	27	31	298	285	95	87	86	82	98	91
10.	I.A	7,88	7,47	165	183	26	32	304	287	93	85	88	81	100	93
11.	I.I	7,90	7,49	170	187	26	34	306	289	85	84	86	80	98	91
12.	L.N	8,18	7,66	155	172	29	31	278	261	104	95	92	85	102	94
13.	M.G	8,02	7,55	160	179	28	32	282	265	98	83	88	81	98	91
14.	N.R	8,00	7,28	162	179	27	32	280	262	102	90	91	86	100	93
15.	S.C	7,80	7,41	171	188	28	33	295	268	95	85	86	80	98	87
X (media aritmetică)		**7, 86**	**7,38**	**166,8**	**183,33**	**26,80**	**32,13**	**296,93**	**278,73**	**95,40**	**87,46**	**89,80**	**81,73**	**99,53**	**91,46**
±m (eroarea mediei)		**0,05**	**0,05**	**1,65**	**1,47**	**0,36**	**0,36**	**2,84**	**2,90**	**1,37**	**1,03**	**0,96**	**0,81**	**0,67**	**0,80**
S (abaterea standard)		**0, 21**	**0,20**	**6,39**	**5,70**	**1,42**	**1,40**	**9,02**	**4,65**	**4,34**	**3,74**	**3,72**	**3,61**	**2,61**	**3,11**
(Cv%)		**2,68**	**2,96**	**3,83**	**3,10**	**5,31**	**4,38**	**3,71**	**4,03**	**5,60**	**4,59**	**4,14**	**3,85**	**2,62**	**3,40**
T; p		2,40; P<0,05		2,59;P<0,05		3,61;P<0,01		2,51; P<0,05		2,17; P<0,05		2,46;P<0,05		3,11; P<0,01	

Tabelul A3.2. Rezultate inițiale și finale privind nivelul pregătirii fizice generale și specifică a elevilor din grupul *de control – băieți (n=15)*

Nr. Crt.	Subiecți	AV50 m sec		SLL cm		RTr. 30 sec, nr. ridic.		AR 1000m sec		100 m spate sec		100 m liber sec		100 m bras sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	A.A	8,30	8,00	158	157	28	27	291	289	105	104	93	90	102	101
2.	A.G	7,55	7,50	162	163	27	28	295	296	104	103	95	94	105	104
3.	B.I	7,93	7,91	168	169	25	26	304	302	105	105	93	89	100	101
4.	B.C	8,20	8,04	165	164	26	26	312	311	96	96	89	88	98	96
5.	C.M	8,05	8,03	165	167	26	27	301	299	95	94	93	91	106	106
6.	D.A	8,05	7,88	170	169	26	26	299	286	93	93	92	90	102	101
7.	D.D	8,10	7,79	171	172	25	25	310	310	92	91	90	89	98	95
8.	E.S	7,92	7,91	175	176	27	28	305	306	102	101	94	92	98	99
9.	F. L	7,85	7,73	171	172	27	27	295	292	90	91	87	86	96	92
10.	G. A	7,75	7,75	165	166	26	25	300	298	93	93	91	90	98	94
11.	I.O	8,15	8,09	162	163	26	27	306	306	104	98	92	89	103	102
12.	L.N..	7,95	7,88	168	168	29	30	282	281	97	90	90	87	102	102
13.	M.I	7,98	8,05	165	166	28	28	285	273	101	90	93	91	98	91
14.	N.C	8,10	8,09	166	167	27	28	290	281	106	93	92	88	104	93
15.	V. F	8,06	8,04	172	172	25	27	308	267	95	91	91	80	99	95
X (media aritmetică)		**7,99**	**7,92**	**166,86**	**167,4**	**26,53**	**27,0**	**298,86**	**293,13**	**98,53**	**95,53**	**91,66**	**88,93**	**100,6**	**98,13**
±m (eroarea mediei)		**0,04**	**0,04**	**1,15**	**1,20**	**0,30**	**0,33**	**2,33**	**3,47**	**1,42**	**1,37**	**0,53**	**0,81**	**0,78**	**1,21**
S (abaterea standard)		**0,18**	**0,18**	**4,47**	**4,67**	**1,18**	**1,30**	**9,05**	**5,74**	**5,52**	**5,35**	**2,05**	**2,01**	**3,04**	**3,03**
(Cv%)		**2,32**	**2,09**	**2,67**	**2,79**	**4,47**	**4,84**	**3,02**	**4,58**	**5,60**	**5,57**	**2,24**	**3,56**	**3,02**	**4,77**
T; p		0,37; P>0,05		0,11; P>0,05		0,36; P>0,05		0,79; P>0,05		0,61; P>0,05		1,56; P>0,05		0,91; P>0,05	

Anexa 4.

Nivelul pregătirii fizice generale și speciale a grupelor de fete cuprinse în experiment

Tabelul A4.1. Rezultate inițiale și finale privind nivelul pregătirii fizice generale și specifică a elevilor din grupul experimental – *fete (n=10)*

Nr. crt.	Subiecți	AV50 m sec		SLL cm		RTr. 30 sec, nr. ridic.		AR 1000m, sec		100 m spate, sec		100 m liber, sec		100 m bras, sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	A.T	9,19	8,69	140	155	25	28	315	297	112	103	103	95	110	94
2.	B.N	9,15	8,89	143	155	27	31	305	295	108	100	100	91	110	101
3.	C.O	8,89	8,19	148	160	24	28	305	287	105	92	95	89	108	98
4.	C.V	7,79	7,31	155	171	24	30	312	297	105	95	92	86	102	97
5.	C.D	8,59	7,89	150	165	26	29	302	294	106	99	97	91	107	100
6.	E.H	8,49	7,37	150	163	25	30	317	296	106	96	93	84	105	99
7.	I.L	8,54	8,10	152	164	24	29	293	276	104	93	95	86	105	93
8.	L,B	8,09	7,53	155	165	25	30	302	292	100	92	91	84	98	94
9.	R.T	7,99	7,49	158	171	25	30	299	287	99	91	92	86	100	95
10.	T.B	7,94	7,22	153	168	26	28	297	282	97	91	92	83	102	94
X (media aritmetică)		**8,47**	**7,90**	**150,4**	**163,8**	**25,1**	**29,3**	**304,7**	**290,2**	**104,2**	**95,3**	**95**	**86,6**	**104,7**	**96,5**
±m (eroarea mediei)		**0,15**	**0,18**	**1,75**	**1,80**	**0,31**	**0,33**	**2,48**	**2,25**	**1,41**	**1,33**	**1,24**	**1,22**	**1,30**	**0,90**
S (abaterea standard)		**0,30**	**0,26**	**5,56**	**3,90**	**0,99**	**0,96**	**5,84**	**4,34**	**4,46**	**3,42**	**3,94**	**2,95**	**4,13**	**3,15**
(Cv%)		**5,96**	**7,47**	**3,69**	**3,49**	**3,96**	**3,61**	**2,57**	**2,45**	**4,28**	**4,42**	**4,15**	**4,41**	**3,95**	**2,98**
T; p		2,19; P<0,05		2,99; P<0,01		3,68; P<0,01		3,05; P<0,01		2,39; P<0,05		2,62; P<0,05		2,43; P<0,05	

Tabelul A4.2. Rezultate inițiale și finale privind nivelul pregătirii fizice generale și specifică a elevilor din grupul *de control –fete (n=10)*

Nr. Crt.	Subiecți	AV50 m sec		SLL cm		RTr. 30 sec, nr. ridic.		AR 1000m sec		100 m spate sec		100 m liber sec		100 m bras sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1	A.L	8,80	8,66	145	149	25	27	318	313	114	108	100	96	107	103
2	A.B	8,50	8,38	147	151	25	28	305	301	106	102	95	92	106	102
3	C.O	8,25	8,12	145	147	26	28	315	308	102	100	95	93	101	99
4	C.V	9,20	9,05	140	144	23	26	326	326	108	104	103	99	108	99
5	F.N	8,50	8,39	148	153	24	24	308	304	106	103	97	95	107	102
6	E.M	7,96	7,95	150	155	26	28	310	304	108	104	92	90	105	101
7	G.U	7,99	7,96	148	153	25	26	318	314	98	94	98	93	105	102
8	M.N	8,00	7,94	150	153	25	28	298	296	105	101	91	89	102	98
9	R.I	8,00	7,91	148	152	26	27	300	298	99	95	90	89	99	97
10	S.O	7,80	7,64	156	161	27	29	304	298	99	95	87	86	96	96
X (media aritmetică)		**8,30**	**8,20**	**147,7**	**151,8**	**25,2**	**27,1**	**310,2**	**306,2**	**104,5**	**100,8**	**94,8**	**92,2**	**103,6**	**99,9**
±m (eroarea mediei)		**0,14**	**0,13**	**1,30**	**1,45**	**0,35**	**0,45**	**2,82**	**2,93**	**1,59**	**1,46**	**1,54**	**1,41**	**1,19**	**0,81**
S (abaterea standard)		**0,44**	**0,42**	**4,13**	**4,00**	**1,13**	**1,21**	**7,92**	**6,29**	**5,03**	**4,90**	**4,89**	**4,00**	**3,77**	**3,51**
(Cv%)		**5,36**	**5,13**	**2,80**	**3,03**	**4,50**	**5,34**	**2,87**	**3,03**	**4,82**	**4,59**	**5,16**	**4,17**	**3,81**	**3,44**
T; p		0,71; P>0,05		1,13; P>0,05		1,82; P>0,05		0,61; P>0,05		0,83; P>0,05		0,64; P>0,05		1,13; P>0,05	

Anexa 5. Matricea sociometrică aplicată grupul IA și IIB

Tabelul A.5.1. Matricea sociometrică a grupei IA

	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25
A1		-2			+3				-1						-3				+1		+2				
A2	+2		-1		+3		-2				+1												-3		
A3		+1			-1			+3					-2						+2				-3		
A4	-2								-3						+1	+2								+3	-1
A5			-1					+2				-3				+1			-2					+3	
A6				+1				+2			-3					+3				-1					-1
A7	-1				+3							-2				+1		-3				+2			
A8	-1		-2							+3				-3			+2			+1					
A9					+1						+3				-1					+2	-3			-2	
A10		+3				-1					+2		+1				-3		-2						
A11	-2			+1			+3							+2				-3				-1			
A12	-2	+2			+1					+3					-1		-3								
A13	-2					+3								+1					-2			+2		-1	
A14			-1		+2			-3			+1							-2			+3				
A15				-3			+2			-1						+3			+1				-2		
A16		+1							-2				+3							-1				+2	-3
A17				+2				+1						-3				+3			-2				-1
A18					+3				-2			+1				+2				-3			-1		
A19	+3					+2					-3				+1							-2			-1
A20		-2						+1				-3					+2						-1		+3
A21	+1		-3							-2				+2					-1					+3	
A22					-2			-3					+3			-1				+2					+1
A23			-3						+2					-1				+3				-2		+1	
A24				+1			-2			+3					-1				+2				-3		
A25		+1				-2					-3						+2				-1			+3	
A	**6**	**8**	**0**	**5**	**15**	**5**	**5**	**9**	**2**	**9**	**7**	**1**	**7**	**5**	**2**	**12**	**6**	**6**	**7**	**5**	**5**	**4**	**0**	**12**	**4**
R	**10**	**4**	**11**	**3**	**3**	**3**	**4**	**6**	**6**	**3**	**9**	**8**	**2**	**7**	**5**	**1**	**6**	**8**	**7**	**5**	**6**	**3**	**8**	**3**	**8**
ISP	**-4/24**	**+4/24**	**-11/24**	**+2/24**	**+12/24**	**+2/24**	**+1/24**	**+3/24**	**-4/24**	**+6/24**	**-2/24**	**-7/24**	**+5/24**	**-2/24**	**-3/24**	**+11/24**	**0**	**-3/24**	**0**	**0**	**-1/24**	**+1/24**	**-8/24**	**+9/24**	**-4/24**
	-0,16	**+0,16**	**-0,45**	**+0,08**	**+0,50**	**+0,08**	**+0,04**	**+0,12**	**-0,16**	**+0,25**	**-0,08**	**-0,29**	**+0,20**	**-0,08**	**-0,12**	**+0,45**	**0**	**-0,12**	**0**	**0**	**-0,04**	**+0.04**	**-0,33**	**+0,37**	**-0,16**

Tabelul A.5.2. Matricea sociometrică a grupul nr. II B

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25
B1		+1			+3				-1						-3				-2		+2				
B2			-1		+1		-2					+3		+2								-3			
B3		+1			-1			+3					-2						+2				-3		
B4			-2						-3		+3				+1	+2									-1
B5	+1		-1					+2				-3							-2					+3	
B6				+1				+2			-3														
B7					+3							-2				+1		-3				+2			-1
B8	-1		-2							+3				-3			+2			+1					
B9					+1						+3				-1					+2	-3			-2	
B10						-1		+3			+2		+1				-3					-2			
B11				-2			+1					+2											-2		+1
B12		+2			+1					+3					-1		-3			-2					
B13						-3					+1			+3					-2			+2		-1	
B14					+1			-3				+2				+3		-2							
B15				-1			+2			-3						+3			+1				-2		
B16						+1			-2				+3							-1				+2	-3
B17				+2										-3		+1		+3			-2				-1
B18		-1			+1					+2						-3				-2				+3	
B19	+2					+3					-3				+1							-2			-1
B20		-3	+1									+2		-1				+3					-2		
B21	+1				-2			+3			-3				-1							+2			
B22						+2				-1				+3			-2							+1	
B23		-3		+1			+2								-1						+2	+3			
B24			-1					-3	+2				-2			+3							+1		
B25	+3			+1				-3				-2						-1			+2				
A	**7**	**4**	**1**	**5**	**11**	**6**	**5**	**13**	**2**	**8**	**9**	**9**	**4**	**8**	**2**	**11**	**2**	**6**	**3**	**2**	**6**	**9**	**1**	**9**	**1**
R	**1**	**7**	**7**	**3**	**3**	**4**	**2**	**9**	**6**	**4**	**9**	**7**	**4**	**7**	**7**	**3**	**8**	**6**	**6**	**5**	**5**	**7**	**9**	**3**	**7**
ISP	+6 /24	-3 /24	-6 /24	+2 /24	+8 /24	+2 /24	+3 /24	+4 /24	-4 /24	+4 24	0	+2 /24	0	+1 /24	-5 /24	+8 /24	-6 /24	0	-3 /24	-3 /24	-1 /24	-2 /24	-8 /24	+6 /24	-6 /24
	+ 0,25	- 0,12	- 0,25	+ 0,08	+ 0,33	+ 0,08	+ 0,12	+ 0,16	- 0,16	+ 0,16	0	+ 0,08	0	+ 0,04	- 0,20	+ 0,33	- 0,25	0	- 0,12	- 0,12	- 0,04	+ 0,08	- 0,33	+ 0,25	- 0,25

Anexa 6.

Matricea sociometrică aplicată grupelor IA și IIB, testare finală

Tabelul A.6.1. Matricea sociometrică a grupul nr. IA (grupa experimentală – testarea finală)

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
A1		-2			+3				-1						-3				+1		+2				
A2	+1		-1		+3		-2				-3												+2		
A3		-1			+1			+3					-2						+2				-3		
A4								+3						-2	+1	+2				-3					-1
A5		+1	+2					-1				-3							-2					+3	
A6				+1					+2		-3					+3				-2					-1
A7	-1				+3							-2				+1		-3				+2			
A8	-1		-2							+3				-3			+2			+1					
A9					+1	+3		-2								-1				-3	+2				
A10		+3				-1					+2		+1					-3		-2					
A11	+2			+1			+3							-2				-3				-1			
A12		+2			+1					+3					-1		-3								-2
A13						+3			-2					+1		-1			-2			+2			
A14			-1		+2			-3			+1							-2			+3				
A15				+3			+2				-1			-3					+1						-2
A16		+1							-2				+3							-1			+2		-3
A17				+2				+1						-3				+3			-2				-1
A18					+3				-2			+1			+2	+2				-3			-1		
A19	+3					+2					-3				+1							-2			-1
A20		-2						+1				-3					+2						+3		-1
A21	+2		+1							-2						-3			-1					+3	
A22					-2				-3				+3			-1				+2					+1
A23	-3		+3						+2					-1										+1	-2
A24				+1			-2			-3					+3				+2				-1		
A25		+1				-2					-3						+2				-1			+3	
A	**8**	**8**	**5**	**8**	**16**	**8**	**5**	**8**	**4**	**6**	**3**	**1**	**7**	**1**	**7**	**8**	**6**	**3**	**6**	**3**	**7**	**4**	**7**	**10**	**1**
R	**6**	**5**	**4**	**0**	**2**	**3**	**4**	**5**	**10**	**5**	**13**	**8**	**2**	**14**	**4**	**6**	**3**	**11**	**5**	**13**	**3**	**3**	**4**	**0**	**13**
ISP	**+2/ 24**	**+3/ 24**	**+1 /24**	**+8 /24**	**+14 /24**	**+5 /24**	**+1 /24**	**+3 /24**	**+6 /24**	**+1 /24**	**-10 /24**	**-7 /24**	**+5 /24**	**-13 /24**	**+3 /24**	**+2 /24**	**+3 /24**	**-9 /24**	**+1 /24**	**-13 24**	**+4 /24**	**+1 /24**	**+3 /24**	**+10 /24**	**-13 /24**
	+ 0,08	**+ 0,12**	**+ 0,04**	**+ 0,33**	**+ 0,58**	**+ 0,20**	**+ 0,04**	**+ 0,12**	**+ 0,25**	**+ 0,04**	**- 0,41**	**- 0,29**	**+ 0,20**	**- 0,54**	**+ 0,12**	**+ 0,08**	**+ 0,08**	**- 0,37**	**+ 0,04**	**- 0,54**	**+ 0,16**	**+ 0.04**	**+ 0,12**	**+ 0,41**	**- 0,54**

Tabelul A.6.2. Matricea sociometrică a grupul nr. IIB (grupa de control– testarea finală)

	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25
B1		+1			+3				-1						-3				-2		+2				
B2			-1		+1		-2					+3		+2								-3			
B3		+1			-1			+3					-2						+2					-3	
B4			-2						-3		+3				+1	+2									-1
B5	+1		-1					+2				-3							-2					+3	
B6				+1				+2			-3														
B7					+3							-2				+1		-3				+2			-1
B8	-1		-2							+3				-3			+2			+1					
B9					-1		+1				+3									+2	-3			-2	
B10						-1		+3			+2		+1				-3					-2			
B11				-2			+1					+2											-2		+1
B12		+2			+1					+3					-1		-3			-2					
B13						-3					+1			+3					-2			+2		-1	
B14					+1			-3				+2					+3	-2							
B15			+2	-1						-3						+3			+1				-2		
B16						+1			-2				+3							-1				+2	-3
B17				+2										-3		+1		+3			-2				-1
B18		-1			+1					+2						-3				-2				+3	
B19	+2					+3					-3				+1							-2			-1
B20		-3	+1									+2		-1				+3					-2		
B21	+1				-2		+3				-3				-1							+2			
B22						+2				-1				+3			-2							+1	
B23		-3		+1			+2								-1						+2	+3			
B24			-1					-3	+2				-2						+3				+1		
B25	+3			+1				-3				-2						-1			+2				
A	**7**	**4**	**3**	**6**	**10**	**6**	**7**	**10**	**2**	**8**	**8**	**9**	**4**	**8**	**2**	**7**	**5**	**6**	**6**	**3**	**6**	**9**	**1**	**9**	**1**
R	**1**	**7**	**7**	**3**	**4**	**4**	**2**	**9**	**6**	**4**	**9**	**7**	**4**	**7**	**6**	**3**	**8**	**6**	**6**	**5**	**5**	**7**	**6**	**5**	**7**
ISP	+6 /24	-3 /24	-4 /24	+3 /24	+6 /24	+2 /24	+3 /24	+1 /24	-4 /24	+4 24	-1 /24	+2 /24	0	+1 /24	-4 /24	+4 /24	-3 /24	0	0	-2 /24	-1 /24	-2 /24	-7 /24	+4 /24	-6 /24
	+ 0,25	- 0,12	- 0,16	+ 0,12	+ 0,16	+ 0,08	+ 0,12	+ 0,04	- 0,16	+ 0,16	- 0,04	+ 0,08	0	+ 0,04	- 0,16	+ 0,16	- 0,12	0	0	- 0,08	- 0,04	- 0,08	- 0,29	+ 0,16	- 0,25

Anexa 7.

Structura și conținutul pregătirii pe macrociclu

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE MACROCICLU						
Etapa	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de ore de antrenament	Număr de minute alocate activităților de socializare
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada: 09.01 – 03.02.2023	BAZIN	12	12	24	240/ min
	MZC 2- de bază Perioada: 06.02 – 17.03.2023	BAZIN	18	18	36	360/ min
Etapa pregatirii de dezvoltare	MZC 3- de dezvoltare Perioada: 20.03 – 28.04.2023	BAZIN	18	18	36	360/ min
Etapa pregatirii specifice	MZC 4 - de baza Perioada:01.05 – 09.06.2023	BAZIN	18	18	36	360/ min
Etapa pre competițională	MZC 5- precompetițională Perioada: 12.06 – 23.06.2023	BAZIN	8	8	16	160/ min
Etapa competițională	MZC 6- competițională Perioada: 24 – 25.06.2023	BAZIN	concurs	concurs	concurs	Socializare in cadrul concursului
Etapa de refacere	MZC 7- de refacere Perioada: 26.06 – 07.07.2023	BAZIN	6	6	12	120/ min
Total			80	80	160	1600/ min 16,66%
TABĂRĂ DE ÎNOT	Tabăra de înot Perioada: 10-23.07.2023	COSTINEȘTI	14	28	56	1120/ min 33,32%

Anexa 8.

PLANUL ANUAL DE PREGĂTIRE

Disciplina: ***PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT***

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. VISSARION TITU
Anul şcolar/ an competiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII –a
Nivel valoric: **AVANSAŢI**
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**

DOTARI: PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		**02.**	**03.**
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului	4.3, 4.4

tactică		şi a schimbului de ştafetă	
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

CALENDARUL COMPETIŢIONAL			
COMPETIŢII		PERIOADA DE DESFĂŞURARE	LOCUL DE DESFĂŞURARE
Oficiale nationale	CUPA ROTARY CLUB TARGOVISTE&CONTRATIMP - EDITIA 2	22-26.02.2023	TÂRGOVIȘTE
	ETAPA REGIONALA CADETI 12-14 ANI - IZVORANI	25-26.03.2023	BUCUREȘTI
	CAMPIONATUL NATIONAL – CADETI 13-14 ANI (DACĂ SE OBȚINE CALIFICAREA ÎN FAZA REGIONALĂ)	14-16.07.2023	TÂRGU MUREȘ
Oficiale municipale	CUPA PRIMAVERII TITU 2023	27-28.05.2023	TITU
	CUPA LIGII LPIN	24-25.06.2023	OTOPENI
Amicale			

STRUCTURA SI CONTINUTUL PREGATIRII PE ANUL DE PREGATIRE ŞI CONCURS						
Etapa	Mezostructuri	Loc de desfăsurare	Numar de zile de pregătire	Numar de lectii de antrenament	Numar de zile libere	Numar de concursuri (oficiale sau
01.	**02.**	**03.**	**04.**	**05.**	**06.**	**07.**
Etapa pregatirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada: 09.01 – 03.02.2023	BAZIN	12	12	16	-
	MZC 2- de bază Perioada: 06.02 – 17.03.2023	BAZIN	18	18	24	1
Etapa pregatirii de dezvoltare	MZC 3- de dezvoltare Perioada: 20.03 – 28.04.2023	BAZIN	18	18	24	1
Etapa pregatirii specifice	MZC 4 - de baza Perioada:01.05 – 09.06.2023	BAZIN	18	18	24	-
Etapa precompetitională	MZC 5 - precompetitională Perioada: 12.06 – 23.06.2023	BAZIN	8	8	6	-
Etapa competitională	MZC 6- competitională Perioada: 24 – 25.06.2023	BAZIN	-	-	-	1
Etapa de refacere	MZC 7- de refacere Perioada: 26.06 – 07.07.2023	BAZIN	6	6	8	-
TABĂRĂ DE ÎNOT	Perioada: 10-16.07.2023	COSTINEȘTI	7	12	-	-

PROBE DE CONTROL
- Se apreciază nivelul de însuşire a deprinderilor motrice specifice fiecărui procedeu tehnic - Aprecierea nivelului de însuşire şi execuţie al celor patru procedee de înot, al startului şi al întoarcelor specifice fiecărui procedeu în parte, în proba de 200m mixt - La începutul perioadei pregătitoare 100m tehnica / cronometru - La mijlocul perioadei pregătitoare 200 m cronometru

- La finalul perioadei de pregatire 50m / 100m / 200m
- Pentru perioada de pregătire specific (precompetiţională) proba de concurs fracţionată în 25m/ 50m/100m/pauze foarte mici,10-20sec

STRUCTURA GENERALĂ A MACROCICLULUI:

1. Faza de bază (10 săptămâni) – Dezvoltarea generală a rezistenței aerobe și tehnicii.
2. Faza de dezvoltare (6 săptămâni) – Îmbunătățirea forței și rezistenței anaerobe.
3. Faza de pregătire specifică (6 săptămâni) – Accent pe viteză și tehnică.
4. Faza de tapering și competiție (2 săptămâni) – Reducerea volumului și pregătirea pentru competiții.
5. Faza de recuperare (2 săptămâni) – Recuperare activă și refacere după competiții.

SĂPTĂMÂNAL:

• Numărul de sesiuni: 3 sesiuni de antrenament/săptămână.
• Durata fiecărei sesiuni: 90- 120 de minute.
• Împărțire: Sesiunile pot fi împărțite în:
• Rezistență (anduranță) – 1-2 sesiuni.
• Tehnică și viteză – 1-2 sesiuni.
• Forță și explozie (antrenament pe uscat sau în bazin) – 1-2 sesiuni.

FAZA 1: BAZĂ (10 SĂPTĂMÂNI)

Obiectiv: Îmbunătățirea capacității aerobe și a tehnicii.

• Volum: Ridicat, intensitate scăzută până la moderată.
• Accent: Tehnica fiecărui stil de înot, respirația, poziția corpului și dezvoltarea unei baze aerobe solide.

FAZA 2: DEZVOLTARE (6 SĂPTĂMÂNI)

Obiectiv: Îmbunătățirea rezistenței anaerobe și dezvoltarea forței.

• Volum: Moderat spre ridicat, intensitate medie.
• Accent: Antrenamente cu ritm ridicat și pauze scurte, antrenamente de forță pe uscat (plank, flotări, abdomene).

FAZA 3: PREGĂTIRE SPECIFICĂ (6 SĂPTĂMÂNI)

Obiectiv: Îmbunătățirea vitezei, tehnicii și pregătirea pentru competiție.

- Volum: Moderat, intensitate ridicată.
- Accent: Seturi scurte, intense, cu pauze mai lungi, lucrul pe explozie..

FAZA 4: TAPERING ȘI COMPETIȚIE (2 SĂPTĂMÂNI)

Obiectiv: 1. Odihna activă, păstrarea vitezei și pregătirea fizică și mentală pentru competiție.

2. Pregătirea probelor de concurs şi intrarea în forma sportivă

- Volum: Scăzut, intensitate mare.
- Accent: Pauze lungi între seturi pentru a păstra energia, reducerea volumului total.

FAZA 5: RECUPERARE (2 SĂPTĂMÂNI)

Obiectiv: Refacerea după competiție, recuperare activă și odihnă.

- Volum: Foarte scăzut, intensitate redusă.
- Accent: Antrenamente ușoare, relaxante, focus pe tehnică și mobilitate.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
Nr crt.	**DATA**	**LOCUL**
1	IANUARIE 2023	CABINET MEDICAL
2	IUNIE 2023	CABINET MEDICAL

Anexa 9.

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**
Etapa de pregătire: 1/ Faza de bază – Dezvoltarea generală a rezistenței aerobe și tehnicii de execuție

MEZOCICLUL nr. 1/ de acomodare

Perioada: 09.01 – 03.02.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : ADAPTARE INIȚIALĂ ȘI REZISTENȚĂ GENERALĂ (INTRAREA GRADATĂ ÎN EFORT)	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		02.	03.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**						
Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/7	09.01 23.01 2023	-Dezvoltarea rezistenţei aerobe organice si musculare. - Corectarea și perfectionarea tehnicii. -Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei. -Consolidarea spiritului de echipă si	1.1 2.1 2.2 3.2 4.1 4.2	- folosirea metodei de antrenament continuu - pregătire fizică pe uscat	*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile, concentrându-se pe relaxarea mișcărilor și controlul respirației Exercitii cu înot continuu Recuperare activă, înot foarte ușor Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Polo pe apă adaptat” • Descriere: Copiii sunt împărțiți în două echipe și trebuie să își paseze o minge de la un capăt al bazinului la celălalt, încercând să înscrie în poarta echipei adverse. Regulile sunt simple și adaptate pentru a nu pune presiune, iar copiii pot	10’ 200m 3x500m 100m 15’ 20’

		crearea unui mediu de suport reciproc.			folosi doar o mână pentru a arunca mingea, ca să fie mai distractiv. • Obiective: Îmbunătățirea lucrului în echipă și a coordonării, într-un cadru relaxat și distractiv.	
2/8	11.01 25.01 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor Drill-uri tehnice, pauză de 30 sec între repetări (focalizare pe eficiență în mișcări și control) Exercitii cu înot continuu Recuperare activă, înot foarte ușor Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Ștafeta cu bile pe apă” • Descriere: Înotătorii sunt împărțiți în echipe și fiecare echipă trebuie să transporte bile mici sau mingi de spumă dintr-un capăt al bazinului în celălalt, folosind doar capul (fără mâini). Dacă mingea cade, trebuie să o ia din nou și să continue de unde a căzut. • Obiective: Dezvoltarea abilităților de coordonare și echilibru, iar în același timp jocul este amuzant și plin de râsete.	10’ 300m 4x50m 2x800m 100m 15’ 20’
3/9	13.01 27.01 2023				*Încălzire specifică* Înot la intensitate scăzută, fiecare set cu un stil diferit sau un mix de stiluri, pauză 1 min între seturi Exercitii cu înot uniform Recuperare activă, înot foarte ușor Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare*:** Jocul „Vânătoarea de obiecte sub apă” • Descriere: Se aruncă diverse obiecte mici și colorate (inele, bile, jucării acvatice) în partea puțin adâncă a bazinului. Copiii trebuie să recupereze cât mai multe obiecte într-un timp limitat, fie individual, fie pe echipe. La final, obiectele sunt numărate pentru a vedea câți „comori” a găsit fiecare echipă. • Obiective: Stimularea atenției și a cooperării într-o activitate distractivă și competitivă.	10’ 4x200 30’ 100m 15’ 20’
4/10	16.01 30.01				*Încălzire specifică* Înot ușor	10’ 300m

	2023				Drill-uri tehnice, pauză de 20 sec între repetări (focalizare pe eficiență în mișcări și control) Exercitii de înot la intensitate medie, concentrându-se pe tehnică și postură, pauză de 45 sec între repetări Exercitii cu înot uniform Recuperare activă, înot foarte ușor Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Sirene și rechini” • Descriere: Un copil este „rechinul” și stă în mijlocul bazinului. Ceilalți copii sunt „sirene” și trebuie să traverseze bazinul fără a fi atinși de rechin. Dacă sunt atinși, devin și ei „rechini” și încearcă să prindă alte sirene. Jocul continuă până când rămâne o singură sirenă, care devine câștigător. • Obiective: Dezvoltarea vitezei de reacție și a spiritului de competiție, oferind în același timp o activitate amuzantă și relaxantă.	4x50m 6x100 30’ 100m 15’ 20’
5/11	18.01 01.02 2023				*Încălzire specifică* Drill-uri pentru corectarea poziției corpului și eficiența în apă, ex: 4 x 25m cu accent pe lovitura de picior (stil spate și crawl Înot cu intensitate moderată, pauză de 45 sec între seturi Exercitii cu înot cu palmare si labe Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specific ***Activitate de socializare:*** Jocul „Ștafeta în perechi” (în tandem) • Descriere: Înotătorii formează perechi și trebuie să parcurgă bazinul de la un capăt la celălalt în sincron. Una dintre variante este ca un copil să înoate pe spate, iar celălalt pe burtă, și să ajungă în același timp la capătul celălalt. La final, perechea care colaborează cel mai bine și ajunge prima câștigă. • Obiective: Îmbunătățirea coordonării și a comunicării, într-un cadru de colaborare prietenoasă.	10’ 4x50m 8x100 3x500m 100m 15’ 20’
6/12	20.01 03.02 2023				*Încălzire specifică* Drill-uri tehnice pentru postură și eficiență Exercitii cu înot in procedee complementare	10’ 4x50m 4x400

					Înot la intensitate moderată (concentrare pe păstrarea ritmului și eficiența loviturii de picior), pauză de 30 sec între seturi Recuperare activă, înot relaxant Exercitii de fortă cu greutatea propriului corp ***Activitate de socializare*:** Jocul „Împinge mingea” • Descriere: Copiii formează echipe și trebuie să își împingă mingea către un anumit punct al bazinului doar folosindu-și capul. Echipa care reușește să ajungă prima la destinație câștigă. • Obiective: Distracție și relaxare după antrenament, cu accent pe coordonare și concentrare.	10x100m 200m 5x30rep (sărituri, genoflexiuni,abdomene, flotări) 20’

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**

Etapa de pregătire: I - Faza de bază – Dezvoltarea generală a rezistenței aerobe și tehnicii de execuție

MEZOCICLUL nr. 2/ de bază

Perioada: 06.02 – 17.03.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : CONCENTRARE PE ACUMULAREA DE VOLUM ȘI DEZVOLTAREA TEHNICII DE BAZĂ	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ		
UNITATEA DE INVĂŢARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE

01.		02.	03.
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici Calităti motrice specifice Metode si mijloace de dezvoltare Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		02.	03.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot analiza fiecărui sportiv, după concurs periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/7/13	06.02 20.02 06.03 2023	- Dezvoltarea rezistenţei aerobe organice si musculare. - Dezvoltarea rezistenţei anaerobe	1.1 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3 4.4	- folosirea metodei antrenamentului variabil : **a**.alternativ propriu-zis: **b.**progresiv: **c.**fartek	*Încălzire specifică* Înot uşor, alternând stilurile Drill-uri de tehnică (ex: doar braţe, doar picioare, exerciţii pentru poziţia capului şi respiraţie), pauză de 30 sec între repetări Exercitii de creştere uniformă (50 tare / 50 uşor, 100 tare / 100	10’ 400m 4x50m 1400-1600m 100m

		cu un stres mai diminuat. - Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei - Consolidarea spiritului de echipă si crearea unui mediu de suport reciproc.	4.5 5.2	- pregătire fizică pe uscat pentru dezvoltarea rezistentei / fortei.	ușor etc.) Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Înoată și mimează” • Descriere: Un copil primește un cuvânt sau o frază (de exemplu, un animal acvatic sau o activitate) și trebuie să o mimeze în apă. Ceilalți copii trebuie să ghicească ce mimează. Activitatea continuă până când toți copiii au avut ocazia să mimeze. • Obiective: Creșterea încrederii și a creativității, dezvoltând în același timp abilitățile de observare și socializare.	15’ 20’
2/8/14	08.02 22.02 08.03 2023				Încălzire specifică Înot ușor, alternând stilurile Înot variat: 25m la intensitate mare + 25m la intensitate joasă, pauză de 1 min între seturi Exercitii de creștere neuniformă (50 tare / 100 usor, 100 tare / 100 usor, 200 tare / 100 usor etc) Recuperare activă, înot relaxant Exercitii cu greutăți de 25 % din greutatea corporală Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Balena și stropii” • Descriere: Un copil este „balena” și are rolul de a se mișca prin bazin încercând să îi stropească pe ceilalți copii, care sunt „peștișorii”. Peștișorii încearcă să evite stropii, înotând și schimbând rapid direcția. Dacă un peștișor este stropit, devine și el balenă. • Obiective: Îmbunătățirea vitezei de reacție și a agilității, într-o atmosferă de distracție și competiție sănătoasă.	10’ 400m 6x50m 1400-1600m 100m 15’ 15’ 20’
3/9/15	10.02 24.02 10.03 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile Înot cu intensitate moderată, alternând stilurile, pauză de 45 sec între seturi Exercitii de creștere și descreștere uniformă sau neuniformă Drill-uri de tehnică cu accent pe corectitudinea mișcării și	10’ 400m 6x100m 2x400m 6x50m

					eficiența loviturii de picior Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Racheta sub apă” • Descriere: Copiii formează un lanț ținându-se de umeri sau de talie. Primul copil este „racheta” și trebuie să conducă grupul într-o direcție prin bazin, încercând să facă mișcări rapide și bruște, dar menținând grupul unit. La semnalul antrenorului, „racheta” trece la coada lanțului, iar următorul copil devine noua „rachetă”. • Obiective: Dezvoltarea coordonării și a echilibrului, precum și a cooperării între membrii grupului.	100m 15’ 20’
4/10/16	13.02 27.02 13.03 2023				*Încălzire specifică* Drill-uri de tehnică (ex: doar brațe, doar picioare, exerciții pentru poziția capului și respirație), pauză de 30 sec între repetări Înot variat: 50m la intensitate mare + 50m la intensitate joasă, pauză de 1 min între seturi Înot cu intensitate medie, alternând stilurile, pauză de 30 sec Recuperare activă, înot relaxant Lucru cu extensoare Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Sărituri amuzante” • Descriere: La finalul antrenamentului, copiii sunt invitați să facă sărituri amuzante în apă, încercând diverse stiluri (sărituri de tip „bombă”, sărituri laterale, sărituri cât mai creative). Antrenorul sau colegii le pot da note pentru creativitate și originalitate. • Obiective: Relaxarea și destinderea grupului după un antrenament intens, lăsând copiii să se exprime liber și să se distreze împreună.	10’ 6x50m 10x100m 4x200m 100m 20’ 15’ 20’
5/11/17	15.02 01.03 15.03 02023				*Încălzire specifică* Drill-uri de tehnică (ex: doar brațe, doar picioare, exerciții pentru poziția capului și respirație), pauză de 30 sec între	10’ 6x50m 5x400m

					repetări Exercitii cu înot alternative Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Polul Nord și Polul Sud” • Descriere: Copiii sunt împărțiți în două echipe – „Polul Nord” și „Polul Sud” – și stau pe marginea bazinului, câte o echipă de fiecare parte. La semnalul antrenorului, fiecare echipă trebuie să înoate spre cealaltă parte și să încerce să „captureze” jucătorii echipei opuse. • Fiecare capturat devine membru al echipei care l-a prins. Jocul continuă până când toți jucătorii sunt în aceeași echipă. • Obiective: Stimularea competitivității sănătoase și creșterea coeziunii de grup.	100m 15’ 20’
6/12/18	17.02 03.03 17.03 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile Înot cu intensitate medie Exercitii de înot cu palmare Drill-uri de tehnică cu accent pe corectitudinea mișcării și eficiența loviturii de picior Recuperare activă, înot relaxant Exercitii de fortă cu greutatea propriului corp Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specific *Activitate de socializare:* Întrecere de rezistență - „Ultimul înotător în picioare” • Descriere: Înotătorii se aliniază pe o latură a bazinului și trebuie să înoate continuu, fără a atinge fundul bazinului. Pe măsură ce trece timpul, sunt provocați să folosească diferite stiluri (crawl, spate, fluture), crescând dificultatea. Ultimul înotător care rămâne în mișcare fără să oprească este declarat câștigător. • Obiective: Îmbunătățirea rezistenței și promovarea unei atmosfere de susținere reciprocă.	10’ 400m 4x200m 4x200m 4x100m 100m 5x30(div.ex) 15’ 20’

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII - a
Nivel valoric: AVANSAȚI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**

Etapa de pregătire: II - Faza de dezvoltare – Îmbunătățirea forței și rezistenței anaerobe

MEZOCICLUL nr. 3/ de dezvoltare

Perioada: 20.03 – 28.04.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : EFECTUAREA DE EFORTURI CU INTENSITATE PENTRU CREŞTEREA GRADULUI DE ADAPTARE LA EFORT	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		**02.**	**03.**
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea -îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi (etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**						
Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/7/13	20.03 03.04 18.04 2023	O1. Dezvoltarea rezistenţei în regim de forţă. O2. Dezvoltarea rezistenţei anaerob organică. O3.Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei O3.Consolidarea spiritului de echipă si crearea unui mediu de suport reciproc.	1.1 3.1 3.2 3.3 4.2 4.3 4.4 4.5 5.2	- folosirea metodei cu intervale - pregătire fizică pe uscat pentru dezvoltarea vitezei.	*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri de tehnică, pauză de 30 sec între repetări Exercitii cu intensitate moderată (peste pragul aerob), pauză de 30 sec între seturi Înot rapid, cu accent pe lovitura de picior puternică, pauză de 1 min între seturi Exerciții de rezistență în regim de forță, sprinturi în apă (sprint pe 25m, intensitate maximă), pauză de 45 sec între repetări Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice Activitate de socializare: Înot sincronizat pe echipe • Descriere: Înotătorii sunt împărțiți în echipe mici (2-3 persoane) și au 5 minute să își creeze propria „coregrafie” de înot sincronizat, folosind	10’ 400m 4x50m 6x100m 4x50m 6x25m 200m 15’

					mișcări creative. La final, fiecare echipă își prezintă „numărul” în fața celorlalți, iar toată lumea poate vota cea mai originală coregrafie. • Obiective: Dezvoltarea creativității, a coordonării și încurajarea colaborării într-un cadru amuzant.	20’
2/8/14	22.03 05.04 19.04 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri de coordonare, pauză de 30 sec între repetări Exercitii cu intensitate moderată (65-70% din capacitatea maximă), pauză de 45 sec între seturi Exercitii cu intensitate ridicată (75-80% din capacitatea maximă), pauză de 30 sec între seturi Exerciții de rezistență cu greutăți mici pe gleznă (exerciții pentru rezistență în regim de forță), pauză de 1 min între seturi Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Ștafeta în perechi – legătura de încredere • Descriere: Înotătorii formează perechi și fiecare echipă trebuie să parcurgă bazinul în stil ștafetă. Însă provocarea este ca unul dintre parteneri să înoate cu ochii închiși, ghidat doar de indicațiile celuilalt partener care înoată alături. La jumătatea bazinului, își schimbă rolurile. • Obiective: Dezvoltarea încrederii și a capacității de comunicare eficientă între colegi.	10’ 300m 4x50m 5x200m 8x50m 4x50m 200m 15’ 20’
3/9/15	24.03 07.04 21.04 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri pentru poziția corpului și coordonare Exercitii cu la intensitate mare (80-85% din capacitatea maximă), pauză de 1 min între Sprinturi pe intervale (25m intensitate mare + 25m intensitate scăzută), pauză de 45 sec între seturi Exerciții de rezistență cu greutăți mici pe gleznă (focalizare pe forța loviturii de picior), pauză de 45 sec între repetări Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Jocul „Căutarea submarină”	10’ 400m 4x50m 4x100m 4x50m 6x25m 200m 15’

					• Descriere: Obiecte mici și colorate (inele de scufundare, mingi) sunt aruncate în apă, iar înotătorii au un timp limitat pentru a găsi cât mai multe dintre ele. Jocul poate fi individual sau pe echipe, iar la final se numără „comorile” colectate. Obiectele pot fi ascunse strategic în bazin, pentru a stimula concentrarea. • Obiective: Îmbunătățirea capacității de concentrare, a orientării sub apă și a cooperării în cazul jocului pe echipe.	20’
4/10/16	27.03 10.04 24.04 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru activarea musculaturii generale Exercitii cu intensități alternante (50m intensitate mare + 50m intensitate moderată), pauză de 30 sec între seturi Exercitii cu intensitate mare (focalizare pe eficiență și viteză), pauză de 1 min între seturi Exercitii cu cu greutăți mici (pentru a crește rezistența în regim de forță), pauză de 45 sec între seturi Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare*: Cursa amuzantă cu obiecte flotante • Descriere: Fiecare înotător primește un obiect flotant (de exemplu, o minge de plajă sau o jucărie gonflabilă) și trebuie să traverseze bazinul împingând obiectul doar cu capul. Pentru un plus de distracție, pot să se lege de obiect sau să încerce să îl transporte fără mâini. • Obiective: Relaxare și amuzament, dar și îmbunătățirea echilibrului și a controlului în apă.	10’ 400m 10x100m 6x50m 4x25m 200m 15’ 20’
5/11/17	29.03 12.04 26.04 2023				Încălzire specifică Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri de tehnică, pauză de 30 sec între repetări Exercitii cu intensitate moderată (peste pragul aerob), pauză de 30 sec între seturi Înot rapid, cu accent pe lovitura de picior puternică, pauză de 1 min între seturi Exerciții de rezistență în regim de forță, sprinturi în apă (sprint pe 25m, intensitate maximă), pauză de 45 sec între repetări Recuperare activă, înot relaxant	10’ 400m 4x50m 6x100m 4x50m 6x25m

					Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* „Ștafeta de viteză” pe echipe cu rotiri • Descriere: Înotătorii sunt împărțiți în două echipe și concurează în stil ștafetă, dar după fiecare înot pe 25 de metri, trebuie să facă o rotație completă (360 de grade) înainte de a schimba cu următorul înotător. Astfel, echipele sunt stimulate să mențină ritmul, dar și să învețe să se descurce cu schimbările de direcție și echilibru. • Obiective: Îmbunătățirea rapidității, a echilibrului și întărirea spiritului de echipă.	200m 15’ 20’
6/12/18	31.03 14.04 28.04 2023				Încălzire specifică Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri pentru poziția corpului și coordonare Exercitii cu la intensitate mare (80-85% din capacitatea maximă), pauză de 1 min între Sprinturi pe intervale (25m intensitate mare + 25m intensitate scăzută), pauză de 45 sec între seturi Exerciții de rezistență cu greutăți mici pe gleznă (focalizare pe forța loviturii de picior), pauză de 45 sec între repetări Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice *Activitate de socializare:* Ștafeta cu minge în echipe (Jocul „Transportatorii de minge”) • Descriere: Fiecare echipă primește o minge de mărime medie, pe care trebuie să o transporte pe apă, dar fără a folosi mâinile. Înotătorii trebuie să își folosească capul, picioarele sau alte metode creative pentru a transporta mingea. Prima echipă care traversează bazinul câștigă. • Obiective: Dezvoltarea coordonării și a creativității, iar în același timp jocul oferă un prilej de distracție.	10’ 400m 4x50m 4x100m 4x50m 6x25m 200m 15’ 20’

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**
Etapa de pregătire: IV - Faza de pregătire specifică – Accent pe viteză și tehnică

MEZOCICLUL nr. 4/ de pregătire specifică

Perioada: 01.05 – 09.06.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : ÎMBUNĂTĂȚIREA VITEZEI, TEHNICII ȘI PREGĂTIREA PENTRU COMPETIȚIE	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		02.	03.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**						
Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/7/13	01.05 15.05 29.05 2023	O1. Dezvoltarea forţei în regim de rezistenţă şi viteză. O2. Dezvoltarea vitezei în regim de forţă. O3.Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei O4. Consolidarea spiritului de echipă si crearea unui mediu de suport reciproc.	2.1 2.2 3.2 4.1 4.2 4.3	- folosirea metodei cu repetări şi metodei cu sprinturi - pregătire fizică pe uscat pentru dezvoltarea vitezei în regim de forţă	*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri pentru tehnică (de exemplu, numai brațe, numai picioare, poziția capului) Repetări și sprinturi pentru viteză, 85-90% din capacitatea maximă, cu accent pe tehnică, pauză de 1 minut între repetări Sprinturi la intensitate maximă, pauză de 1 minut între seturi Exerciții pentru dezvoltarea vitezei în regim de forță cu greutăți mici la gleznă (pentru intensificarea loviturilor de picioare și forță), pauză de 1 minut între repetăriRecuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Călătorii prin cercuri” • Descriere: Se plasează cercuri de înot pe fundul bazinului la intervale de câțiva metri. Înotătorii sunt provocați să traverseze bazinul prin	10’ 400m 4x50m 6x50m 6x25m 4x25m 200m 15’

					fiecare cerc, fie în stil individual, fie în echipe. Fiecare cerc parcurs adaugă un punct, iar echipa care adună cele mai multe puncte câștigă. • Obiective: Îmbunătățirea abilităților de înot subacvatic și a coordonării, într-un mod relaxant.	20’
2/8/14	03.05 17.05 31.05 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri specifice pentru tehnică (de exemplu, rotiri de trunchi pentru îmbunătățirea poziției) Exercitii cu intensitate mare (90-95%), concentrare pe coordonarea mișcărilor, pauză de 1 minut între seturi Sprinturi la intensitate maximă, pauză de 2 minute între seturi Exercitii de reacţie (mişcări la semnale date prin surprindere) Dezvoltarea vitezei în regim de forță, înot cu o parașută mică sau greutăți ușoare la gleznă), pauză de 1 minut între repetări Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Polo pe apă adaptat” • Descriere: Copiii sunt împărțiți în două echipe și trebuie să își paseze o minge de la un capăt al bazinului la celălalt, încercând să înscrie în poarta echipei adverse. Regulile sunt simple și adaptate pentru a nu pune presiune, iar copiii pot folosi doar o mână pentru a arunca mingea, ca să fie mai distractiv. • Obiective: Îmbunătățirea lucrului în echipă și a coordonării, într-un cadru relaxat și distractiv.	10’ 300m 4x50m 8x50m 4x25m 4x25m 4x24m 200m 15’ 20’
3/9/15	05.05 19.05 02.06 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, focalizare pe respirație și alinierea corpului Drill-uri de viteză, fiecare drill adresând o componentă specifică a tehnicii (de ex., accelerația brațelor) Sprinturi la intensitate maximă, pauză de 1:30 minute între repetări Exercitii cu intensitate mare (90-95%), concentrându-se pe eficiența tehnicii, pauză de 2 minute între seturi Rezistență adăugată, înot cu o parașută mică sau greutăți ușoare la gleznă), pauză de 1 minut între repetări Înot relaxat cu pluta pentru detensionarea musculaturii Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice	10’ 400m 4x50m 10x25m 6x50m 6x25m 200m

					Activitate de socializare: Jocul „Vânătoarea de obiecte sub apă” • Descriere: Se aruncă diverse obiecte mici și colorate (inele, bile, jucării acvatice) în partea puțin adâncă a bazinului. Copiii trebuie să recupereze cât mai multe obiecte într-un timp limitat, fie individual, fie pe echipe. La final, obiectele sunt numărate pentru a vedea câți „comori” a găsit fiecare echipă. • Obiective: Stimularea atenției și a cooperării într-o activitate distractivă și competitivă.	15’ 20’
4/10/16	08.05 22.05 05.06 2023				*Încălzire specifică* Înot relaxat, alternând stilurile Drill-uri de viteză, fiecare drill adresând o componentă specifică a tehnicii (de ex., accelerația brațelor) Sprinturi la intensitate maximă, pauză de 1.5 minute între repetări Exercitii cu intensitate mare (90-95%), concentrându-se pe eficiența tehnicii, pauză de 1.5 minute între seturi Rezistență adăugată, înot cu o parașută mică sau greutăți ușoare la gleznă), pauză de 1 minut între repetări Înot relaxant cu pluta pentru detensionarea musculaturii Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Ștafeta în perechi” (în tandem) • Descriere: Înotătorii formează perechi și trebuie să parcurgă bazinul de la un capăt la celălalt în sincron. Una dintre variante este ca un copil să înoate pe spate, iar celălalt pe burtă, și să ajungă în același timp la capătul celălalt. La final, perechea care colaborează cel mai bine și ajunge prima câștigă. • Obiective: Îmbunătățirea coordonării și a comunicării, într-un cadru de colaborare prietenoasă.	10’ 400m 4x50m 10x25m 4x50m 6x25m 300m 15’ 20’
5/11/17	10.05 24.05 07.06 2023				Încălzire specifică Înot relaxat, alternând stilurile Drill-uri de fine-tuning (ex. tehnici de start și viraje rapide) Sprinturi la intensitate maximă, focalizare pe tehnică și viteză, pauză de 1 minut între repetări Exercitii cu intensitate mare (90-95%), cu pauze de 1.5 minute, concentrându-se pe menținerea vitezei și a formei corecte Exerciții finale pentru viteză în regim de forță, cu rezistență la gleznă,	10’ 400m 4x50m 12x25m 6x50m

					pentru întărirea loviturii de picior, pauză de 1 minut între seturi Înot relaxant cu pluta pentru detensionarea musculaturii Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Împinge mingea” • Descriere: Copiii formează echipe și trebuie să își împingă mingea către un anumit punct al bazinului doar folosindu-și capul. Echipa care reușește să ajungă prima la destinație câștigă. • Obiective: Distracție și relaxare după antrenament, cu accent pe coordonare și concentrare	6x25m 300m 15’ 20’
6/12	12.05 26.05 09.06 2023				*Încălzire specifică* Înot relaxat, alternând stilurile Drill-uri de fine-tuning (ex. tehnici de start și viraje rapide) Sprinturi la intensitate maximă, focalizare pe tehnică și viteză, pauză de 1 minut între repetări Exercitii cu intensitate mare (90-95%), cu pauze de 1.5 minute, concentrându-se pe menținerea vitezei și a formei corecte Exerciții finale pentru viteză în regim de forță, cu rezistență la gleznă, pentru întărirea loviturii de picior, pauză de 1 minut între seturi Înot relaxant cu pluta pentru detensionarea musculaturii Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Înoată și mimează” • Descriere: Un copil primește un cuvânt sau o frază (de exemplu, un animal acvatic sau o activitate) și trebuie să o mimeze în apă. Ceilalți copii trebuie să ghicească ce mimează. Activitatea continuă până când toți copiii au avut ocazia să mimeze. • Obiective: Creșterea încrederii și a creativității, dezvoltând în același timp abilitățile de observare și socializare.	10’ 400m 8x25m 8x25m 6x50m 4x25m 300m 15’ 20’

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ, SPECIALIZARE ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**

Etapa de pregătire: IV- Faza de tapering și competiție - Reducerea volumului și pregătirea pentru competiție

MEZOCICLUL nr. 5/ precompetitional

Perioada: 12.06 – 23.06.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI MENTALĂ PENTRU COMPETIȚIE, INTRAREA ÎN FORMA SPORTIVĂ	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		02.	03.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/5	12.06 19.06 2023	O1. Adaptare la volum scăzut și intensitate în creștere. O2.Pregătire intensificată pentru competiție. O3. Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei. O4. Consolidarea spiritului de echipă si crearea unui		- folosirea metodei cu repetări și metodei cu sprinturi - pregătire fizică pe uscat pentru dezvoltarea vitezei în regim de forţă	*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Exercitii în procedeu de bază Drill-uri tehnice (ex: doar brațe sau doar picioare pentru fiecare stil) Sprinturi în stilul de concurs (fiecare 25m să fie la intensitate maximă), pauză de 1:30 min între repetări Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Sirene și rechini” • Descriere: Un copil este „rechinul” și stă în mijlocul bazinului. Ceilalți copii sunt „sirene” și trebuie să traverseze bazinul fără a fi atinși de rechin. Dacă sunt atinși, devin și ei „rechini” și încearcă să prindă alte sirene. Jocul continuă până când rămâne o singură sirenă, care devine câștigător. • Obiective: Dezvoltarea vitezei de reacție și a spiritului de	10’ 300m 8x25m 6x50m 8x25m 100m 15’ 20’

		mediu de suport reciproc.			competiție, oferind în același timp o activitate amuzantă și relaxantă	
2/6	13.06 20.06 2023				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Exercitii de braţe și picioare Exercitii de reacţie (mişcări la semnale date prin surprindere) Exercitii cu intensitate maximă în stilul de concurs, pauză de 4 min între repetări (înotătorul trebuie să încerce să își mențină viteza maximă de la o repetare la alta) Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilității specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Polul Nord și Polul Sud” • Descriere: Copiii sunt împărțiți în două echipe – „Polul Nord” și „Polul Sud” – și stau pe marginea bazinului, câte o echipă de fiecare parte. La semnalul antrenorului, fiecare echipă trebuie să înoate spre cealaltă parte și să încerce să „captureze” jucătorii echipei opuse. Fiecare capturat devine membru al echipei care l-a prins. Jocul continuă până când toți jucătorii sunt în aceeași echipă. • Obiective: Stimularea competitivității sănătoase și creșterea coeziunii de grup.	10’ 300m 4x50m 20’ 6x25 100m 15’ 20’
3/7	15.06 22.06 2023				***Încălzire specifică*** Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare Drill-uri tehnice cu pauză scurtă (15 sec) Starturi rapide de la blockstart, cu concentrare pe reacție și tehnică Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Jocul „Sărituri amuzante” • Descriere: La finalul antrenamentului, copiii sunt invitați să facă sărituri amuzante în apă, încercând diverse stiluri (sărituri de tip „bombă”, sărituri laterale, sărituri cât mai creative). Antrenorul sau colegii le pot da note pentru creativitate și originalitate. • Obiective: Relaxarea și destinderea grupului după un antrenament intens, lăsând copiii să se exprime liber și să se distreze împreună.	10’ 200m 4x50 6x25 100m 15’ 20’
4/8	16.06 23.06				*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile pentru a activa toate grupele musculare	10’ 200m

	2023				Antrenament de simulare a probelor de concurs Recuperare activă, înot relaxant Exercitii pentru dezvoltarea mobilitătii specifice ***Activitate de socializare:*** Cursa amuzantă cu obiecte flotante • Descriere: Fiecare înotător primește un obiect flotant (de exemplu, o minge de plajă sau o jucărie gonflabilă) și trebuie să traverseze bazinul împingând obiectul doar cu capul. Pentru un plus de distracție, pot să se lege de obiect sau să încerce să îl transporte fără mâini. • Obiective: Relaxare și amuzament, dar și îmbunătățirea echilibrului și a controlului în apă.	2x4x25m /50m 100m 15’ 20’

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ SPECIALIZARE - ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**
Etapa de pregătire: IV - Faza de tapering și competiție - Reducerea volumului și pregătirea pentru competiție

MEZOCICLUL nr. 6/ competiţional

Perioada: 27.05 – 31.05.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : COMPETIȚIE	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ			
UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor dedezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.		**02.**	**03.**
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu și distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,

Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3, 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1		- Îmbunătăţirea acţiunilor tactice specifice	1.1, 3.1, 3.3, 4.3, 4.4	- folosirea metodei de concurs - îmbunătăţirea graficului de cursă	Concurs	Probele de concurs
2		- Educarea calităţilor psihice - Promovarea unui spirit de echipă si sustinere reciprocă - Stimularea spiritului de competiție constructivă Scop: Înotătorii sunt încurajați să concureze nu doar pentru clasament, ci și pentru îmbunătățirea propriilor performanțe. Această abordare stimulează o competiție sănătoasă, în care fiecare înotător își fixează obiective personale de performanță, în timp ce îi încurajează și pe ceilalți. Beneficiu: Focalizarea pe progresul propriu și bucuria de a-și susține colegii creează o atmosferă de competiție pozitivă, ceea ce îmbunătățește motivația și dedicarea față de înot.	4.5 5.2			
3						
4						
5						
6						
7						

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Disciplina: PREGĂTIRE SPORTIVA PRACTICĂ SPECIALIZARE - ÎNOT

Unitatea de învăţământ : Liceul Teoretic I.C. Vissarion Titu
Anul şcolar/ anucompetiţional: 2023 - 2024
Clasa / grupa : a VIII- a
Nivel valoric: AVANSATI
Cadrul didactic: **NEDELCU RĂZVAN**

Etapa de pregătire: V - Faza de recuperare – Recuperare activă și refacere după competiții

MEZOCICLUL nr. 7/ de refacere

Perioada: 26.06 – 07.07.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANŢĂ : REFACEREA DUPĂ COMPETIȚIE, RECUPERARE ACTIVĂ ȘI ODIHNĂ	**DOTARI:** PLUTE, LABE, PALMARE, CENTURI, LEGĂTURI PENTRU PICIOARE, GANTERE, EXTENSOARE, BENZI ELASTICE, CARUCIOARE PE PLAN INCLINAT

OBIECTIVE DE INSTRUIRE SI OBIECTIVE DE PERFORMANŢĂ

UNITATEA DE INVĂŢare		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENŢE SPECIFICE
01.		**02.**	**03.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcţionali genetali - Deprinderi si priceperi motrice - Calităţi motrice de bază - Indicii somato-functionali specifici - Calităti motrice specifice - Metode si mijloace de dezvoltare - Metode / procedee de crestere	- imbunătăţirea indicilor fiziologici - continuitatea dezvoltarii fizice generale - perfecţionarea calităţilor motrice de bază - ridicarea valorica a indicilor somato — funcţionali specifici - dezvolarea simultană, in pondere succesive, a calităţilor motrice specifice - utilizarea tuturor metodelor si mijloacelor de dezvoltare - introducerea circuitelor pentru dezvoltarea fortei si rezistentei	1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1

01.	02.	03.

Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază - Procedee tehnice specifice recomandate individual	- perfectionarea tehnicii la nivel de măiestrie (stilizare) - specializare pe procedeu şi distanţa de bază	1.1 ,3.1, 3.2, 3.3, 4.2,
Pregătirea tactică	- Acţiuni tactice specifice	- imbunătăţirea ritmului de cursă, a finişului şi a schimbului de ştafetă	4.3, 4.4
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	- educarea calităţilor psihice	4.5, 5.2
Pregătirea metodică/ teoretică	- Protectie individuală - Randament sportiv - Prevederi regulamentare - Reguli de comportament - Culturalitate	- corectarea greselilor de tehnică ce pot apărea - îmbunătătirea factorilor care conditioanează performanţa - prelucrarea şi discutarea tuturor noutătilor ce apar în regulamentele disciplinei înot - analiza fiecărui sportiv, după concurs - periodic întalniri şi discutii cu sportivii consacraţi(etalon)	2.3 2.1 ,2.2, 2.3, 4.4 ,4.6 1.2, 2.3 3.1, 3.3 1.1, 5.2

PROIECŢIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECTII **(15-30-35 lectii)**

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Obiective specifice	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
01.	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
1/4	26.06 03.07 2023	O1.Revenirea organismului dupa efort O2. Dezvoltarea abilitatilor sociale si a empatiei O3. Consolidarea spiritului de echipă si crearea unui mediu de suport reciproc	2.2 3.2 4.2 4.4	- folosirea metodelor de antrenament continuu şi variabil - pregătire fizică pe uscat .	*Încălzire specifică* Înot ușor, alternând stilurile, concentrându-se pe relaxarea mișcărilor și controlul respirației Drill-uri ușoare de tehnică Înot la intensitate joasă (de relaxare), pauză 1-2 min între repetări, accent pe mișcări fluide, fără efort ridicat Recuperare activă, înot foarte ușor Exerciții de mobilitate și flexibilitate pentru umeri, șolduri, spate și glezne, focus pe extensii și rotații controlate Recuperare pe uscat, stretching dinamic și static pentru grupele musculare mari, exerciții de respirație pentru relaxare mentală. ***Activitate de socializare:*** Cursa amuzantă cu obiecte flotante • Descriere: Fiecare înotător primește un obiect flotant (de exemplu, o minge de plajă sau o jucărie gonflabilă) și trebuie să traverseze bazinul împingând obiectul doar cu capul. Pentru un	10’ 200m 4x50m 6x100m 100m 20’ 10’

			plus de distracție, pot să se lege de obiect sau să încerce să îl transporte fără mâini. • Obiective: Relaxare și amuzament, dar și îmbunătățirea echilibrului și a controlului în apă.	20’
2/5	28.06 05.07 2023		*Încălzire specifică* *Înot* ușor la latitudinea sportivului Drill-uri ușoare de tehnică Înot la intensitate redusă alternând stilurile, concentrându-se pe tehnică și eficiență, pauză de 1 min între repetări Recuperare activă, înot foarte ușor Exerciții de mobilitate și flexibilitate, inclusiv exerciții de întindere pentru trunchi și articulații (întinderi ale mușchilor posteriori ai coapsei, rotații ale umerilor, stretching pentru triceps și gambe). ***Activitate de socializare:*** Jocul „Căutarea submarină” • Descriere: Obiecte mici și colorate (inele de scufundare, mingi) sunt aruncate în apă, iar înotătorii au un timp limitat pentru a găsi cât mai multe dintre ele. Jocul poate fi individual sau pe echipe, iar la final se numără „comorile” colectate. Obiectele pot fi ascunse strategic în bazin, pentru a stimula concentrarea. • Obiective: Îmbunătățirea capacității de concentrare, a orientării sub apă și a cooperării în cazul jocului pe echipe.	10’ 300m 4x50m 8x50m 100m 20’ 20’
3/6	30.06 07.07 2023		*Încălzire specifică* Înot de întreținere și tehnică Exercitii cu intensitate redusă, concentrându-se pe un stil diferit la fiecare set, pauză de 45 sec între repetări Exerciții pentru menținerea tehnicii: exersarea tragerii brațelor, rotației șoldurilor și a poziției capului Înot pe spate de relaxare Exerciții de mobilitate și flexibilitate, stretching activ, incluzând exerciții de stabilitate și echilibru pentru articulații Recuperare mentală și tehnici de relaxare, exerciții de respirație și relaxare (meditație ghidată sau exerciții de mindfulness pentru a reduce orice tensiune psihologică acumulată)	10’ 200m 8x50m 4x50m 100m 20’ 10’

	Activitate de socializare: Ștafeta cu minge în echipe (Jocul „Transportatorii de minge”) • Descriere: Fiecare echipă primește o minge de mărime medie, pe care trebuie să o transporte pe apă, dar fără a folosi mâinile. Înotătorii trebuie să își folosească capul, picioarele sau alte metode creative pentru a transporta mingea. Prima echipă care traversează bazinul câștigă. • Obiective: Dezvoltarea coordonării și a creativității, iar în același timp jocul oferă un prilej de distracție.	20’

Anexa 10.

Programul experimental privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul taberei de înot

Locație: Costinești, județul Constanța
Durată: 10 - 23 iulie 2023 (14 zile)
Organizat de: Liceul cu Program Sportiv Integrat, Liceul Teoretic „I.C. Visarion" din Titu
Participanți: Elevii clasei a – VIII a A
Profesor cooedonator: Nedelcu Răzvan Ioan
Obiective:
1. Dezvoltarea abilităților de înot și îmbunătățirea tehnicii de executie.
2. Încurajarea socializării, a comunicării și dezvoltarea spiritului de echipă.
3 .Oferirea unui echilibru între activități sportive și recreative pentru o experiență pozitivă și relaxantă.

Program zilnic general

Ora	Activitate
08:00 - 08:30	Trezirea și igiena personală
08:30 - 09:00	Mic dejun
09:30 - 11:00	Primul antrenament de înot (bazinul hotelului)
11:15 - 12:30	Activități recreative și jocuri de socializare
13:00 - 14:00	Prânz
14:00 - 15:30	Odihnă și activități relaxante
16:00 - 17:30	Al doilea antrenament de înot (pe plajă)
17:45 - 18:30	Activități de socializare
19:00 - 20:00	Cină
20:30 - 21:30	Activități de seară (seară tematică, jocuri, karaoke)
22:00	Stingerea

Plan detaliat pe zile

Ziua 1 - Sosire și acomodare

- Dimineața: Sosirea participanților și cazarea la hotel.
- Prezentarea programului, reguli de siguranță, împărțirea pe echipe pentru socializare.
- Seara: Jocuri de cunoaștere și activități interactive de socializare (ex: jocuri de grup, activități de tip ice-breaker).

Ziua 2 - Tehnici de bază și coordonare

- Antrenament 1 (bazin): Încălzire, exerciții de respirație și poziție corectă; înot crawl și pe spate.
- Antrenament 2 (plajă): Exerciții de coordonare, alergare pe plajă, întărirea

musculaturii.

- Activități recreative: Jocuri de echipă pe plajă (ex. volei pe nisip).
- Activitate de seară: Seară de filme scurte și discuții despre importanța spiritului de echipă.

Ziua 3 - Tehnici de viteză și jocuri de echipă

- Antrenament 1 (bazin): Exerciții de viteză, tehnici de viraj, starturi rapide.
- Antrenament 2 (plajă): Jocuri de competiție pe plajă (stafete, sprinturi).
- Activități recreative: Jocuri de echipă și activități de socializare.
- Activitate de seară: Concurs de talente pentru exprimarea creativității.

Ziua 4 - Tehnici de anduranță și rezistență

- Antrenament 1 (bazin): Înot de anduranță, îmbunătățirea posturii și tehnica pentru înot pe distanțe lungi.
- Antrenament 2 (plajă): Antrenamente de forță și rezistență (alergări pe nisip).
- Activități recreative: Jocuri de coordonare și încredere (ex. căutarea comorii pe plajă).
- Activitate de seară: Karaoke și jocuri de echipă.

Ziua 5 - Tehnica înotului pe spate și concursuri de echipă

- Antrenament 1 (bazin): Tehnica înotului pe spate, îmbunătățirea posturii, exerciții pentru coordonarea brațelor și picioarelor.
- Antrenament 2 (plajă): Jocuri pe plajă și exerciții de coordonare.
- Activități recreative: Concursuri de stafete și jocuri de echipă pentru a întări spiritul de colaborare.
- Activitate de seară: Seară de quiz-uri și jocuri interactive.

Zilele 6 – 12 - Se vor repeta și combina elementele antrenamentelor anterioare, alternând zilele de anduranță, tehnică, viteză și forță. Fiecare zi va conține un antrenament în bazin și unul pe plajă, cu accent pe corectarea tehnicii, creșterea rezistenței și consolidarea spiritului de echipă. Activități de echipă pentru dezvoltarea spiritului de colaborare, activități de socializare și relaxare.

Ziua 13 - Înot combinat și activități de socializare

- Antrenament 1 (bazin): Exersarea tehnicilor de bază (crawl, spate) într-un mod combinat.
- Antrenament 2 (plajă): Exerciții pentru dezvoltarea vitezei, stafete și competiții.
- Activități recreative: Jocuri de echipă, volei pe plajă.
- Activitate de seară: Seară festivă cu premiere și înmânarea diplomelor.

Ziua 14 - Evaluare finală și încheiere

- Antrenament 1 (bazin): Evaluarea tehnicilor învățate și recapitulare.
- Activități finale: Recapitularea experiențelor din tabără și scurtă festivitate de închidere.
- După-amiaza: Plecarea copiilor.

Activități recreative și de socializare

1. Jocuri pe plajă: volei pe nisip, căutarea comorii, stafete.
2. Seara de karaoke și concursuri de talente: o activitate de relaxare și de încurajare a

exprimării personale.

3. Seara festivă de premiere: oferirea diplomelor și a unor mici premii simbolice pentru implicare și spirit de echipă.

Mijloace de pregătire pentru antrenamente

1. Pentru antrenamentele la bazin:

- Costume de înot, ochelari și căști.
- Materiale de antrenament: plute, labe de înot, mingi pentru flotabilitate.

2. Pentru antrenamentele pe plajă:

- Echipament de plajă, mingi de volei, jaloane pentru delimitarea zonelor de concurs.
- Materiale pentru activități de forță (ex. benzi elastice, greutăți mici pentru antrenament).

Microciclu de pregatire (14 zile)

Ziua 1 - Acomodare și tehnici de bază

Antrenament 1 (Bazin - Înot de bază)

- Încălzire generală: Înot liber 5-10 minute pentru acomodarea în apă.
- Tehnică de respirație: Exerciții de scufundare și ridicare la suprafață pentru a coordona respirația cu mișcările de înot.
- Înot crawl: 4 x 25 m, accent pe poziția corpului și mișcările brațelor.
- Tehnica picioarelor: Exerciții cu pluta (4 x 25 m) pentru a dezvolta forța și viteza picioarelor.

Antrenament 2 (Plajă - Antrenament de coordonare și mobilitate)

- Alergare ușoară pe nisip: 5 minute pentru a dezvolta rezistența.
- Exerciții de coordonare: Mers încrucișat, sărituri și exerciții pentru mobilitate.
- Stafete de coordonare: Formarea a două echipe care să concureze în stafete de alergare cu obstacole ușoare pe nisip.

Ziua 2 - Îmbunătățirea tehnicii și coordonarea respirației

Antrenament 1 (Bazin - Tehnică de respirație și poziționare)

- Încălzire: Înot liber, 5 minute.
- Exerciții pentru respirație: Înot cu capul sub apă 3x25 m, ridicarea capului pentru respirație în crawl.
- Tehnică crawl și spate: 4 x 50 m cu accent pe coordonarea brațelor și respirație.
- Exerciții de viraje: Învățarea virajelor de bază, 4 repetări pe distanțe scurte.

Antrenament 2 (Plajă - Exerciții de forță și mobilitate)

- Alergare pe plajă: 10 minute pentru a dezvolta rezistența.
- Sărituri cu ambele picioare: 3 seturi a câte 15 sărituri, dezvoltarea musculaturii picioarelor.
- Exerciții de flexibilitate: Stretching pentru umeri și picioare.

Ziua 3 - Exerciții de viteză și competiție

Antrenament 1 (Bazin - Tehnică de viteză)

- Încălzire: 200 m înot liber.

- Sprinturi: 6 x 25 m crawl și 4 x 25 m spate, accent pe viteză și start rapid.
- Tehnica de înot pe distanțe scurte: Exerciții de 25 m cu pauze scurte.
- Viraje rapide: Practicarea virajelor rapide și corecte.

Antrenament 2 (Plajă - Sprinturi și forță)

- Sprinturi pe nisip: 5 x 20 m pentru îmbunătățirea forței și vitezei.
- Stafete de viteză: Formarea echipelor și organizarea unui mic concurs de alergare pe plajă.
- Exerciții de forță pentru brațe: Exerciții cu benzi elastice pentru brațe.

Ziua 4 - Antrenament de anduranță și tehnică avansată

Antrenament 1 (Bazin - Înot de anduranță)

- Încălzire: 200 m înot liber.
- Înot de anduranță crawl și spate: 4 x 100 m, accent pe tehnică și postură corectă.
- Tehnică combinată: 4 x 50 m (25 m crawl + 25 m spate), pentru a dezvolta rezistența.
- Înot cu respirație bilaterală: 4 x 25 m, respirație pe ambele părți.

Antrenament 2 (Plajă - Forță și rezistență)

- Alergare pe distanțe lungi: 15 minute, pentru dezvoltarea rezistenței.
- Exerciții de forță pe nisip: Genuflexiuni, flotări și sărituri pentru întărirea musculaturii.
- Stafete de echipă: Activități de echipă pentru dezvoltarea spiritului de colaborare.

Ziua 5 - Tehnica înotului pe spate și exerciții de echipă

Antrenament 1 (Bazin - Înot pe spate)

- Încălzire: 100 m înot liber.
- Tehnica înotului pe spate: 4 x 50 m, cu accent pe poziția corpului și mișcările brațelor.
- Exerciții pentru viraje pe spate: Practicarea virajului pe spate.
- Înot combinat: 4 x 50 m (alternând crawl și spate) pentru coordonare și rezistență.

Antrenament 2 (Plajă - Exerciții de echipă)

- Jocuri pe plajă: Volei, stafete pe nisip, pentru dezvoltarea spiritului de echipă.
- Exerciții de încredere: Jocuri de coordonare în perechi (ex. alergare legată) pentru îmbunătățirea comunicării.
- Stretching și relaxare: Exerciții de întindere pentru a reduce oboseala musculară.

Zilele 6 – 12 Fiecare zi va include două antrenamente - unul în bazin și unul pe plajă, iar activitățile vor fi organizate astfel:

Zilele de tehnică: Se vor perfecționa tehnicile de înot pentru stilurile crawl, spate, bras și fluture. Se vor folosi exerciții specifice pentru poziția corpului, mișcarea brațelor și coordonarea respirației. Exemple de exerciții:

- Crawl: 4 x 50 m, cu accent pe respirația bilaterală.
- Spate: 4 x 50 m, cu accent pe poziția capului și bătăile de picioare.
- Bras: 4 x 50 m, exersarea sincronizării brațelor și picioarelor.
- Fluture: 4 x 25 m, exerciții pentru valul corpului și coordonarea mișcărilor.

Zilele de viteză: Se vor organiza sprinturi pe distanțe scurte, cu pauze scurte pentru recuperare. Exemple de exerciții:

- Sprinturi de 6 x 25 m crawl și spate.
- Înot contra cronometru pe 50 m pentru îmbunătățirea startului și a virajelor.

• Antrenament de ieșire rapidă de pe blocstart.

Zilele de anduranță: Se va pune accent pe înotul continuu pe distanțe lungi și pe tehnici de eficiență. Exemple de exerciții:

• 4 x 100 m înot combinat (crawl, spate, bras, fluture).
• 400 m înot liber fără oprire.
• Exerciții de înot în ritm constant, cu creșterea progresivă a intensității.

Zilele de forță și coordonare pe plajă: Aceste antrenamente vor include exerciții funcționale pentru întărirea musculaturii și creșterea mobilității. Exemple:

• Sprinturi pe nisip: 5 x 20 m pentru îmbunătățirea forței și vitezei.
• Exerciții de sărituri și alergare cu obstacole pentru dezvoltarea coordonării.
• Jocuri de echipă: stafete, volei pe plajă și activități pentru dezvoltarea spiritului de colaborare.

Activități de socializare și relaxare: După antrenamente, copiii vor participa la activități recreative, cum ar fi sesiuni de stretching, plimbări pe plajă și jocuri de echipă pentru întărirea relațiilor interpersonale.

Ziua 13 - Înot combinat și competiție finală

Antrenament 1 (Bazin - Tehnici combinate)

• Încălzire: 200 m înot liber.
• Înot combinat (crawl, bras, spate): 4 x 100 m (câte 25 m din fiecare stil).
• Antrenament de viteză și anduranță: 6 x 50 m cu pauze scurte pentru a dezvolta rezistența.
• Competiție de echipă: Concurs amical pe distanțe scurte pentru a testa abilitățile învățate.

Antrenament 2 (Plajă - Concurs de viteză și coordonare)

• Stafete pe nisip: Concursuri de viteză între echipe.
• Sprinturi: 5 x 20 m pentru îmbunătățirea vitezei.
• Jocuri de echipă: Activități care să încurajeze colaborarea, cu premii simbolice pentru câștigători.

Ziua 14 - Evaluare finală și recapitulare

Antrenament 1 (Bazin - Evaluarea tehnicilor)

• Încălzire: 100 m înot liber.
• Evaluarea fiecărui copil: Observarea și corectarea tehnicii în stilurile de înot învățate.
• Exerciții de relaxare: Înot liber, stretching în apă.

Antrenamentele sunt concepute pentru a echilibra efortul fizic cu socializarea, fiind accentuată și componenta recreativă. Astfel, copiii vor putea îmbina dezvoltarea tehnicilor de înot cu activități de echipă și interacțiuni sociale într-un mediu relaxant și sigur.

Activități și jocuri de socializare

În cadrul taberei, activitățile de socializare joacă un rol esențial în construirea legăturilor între copii și în dezvoltarea spiritului de echipă. Aceste activități sunt gândite pentru a stimula cooperarea, creativitatea și comunicarea într-o atmosferă relaxantă și prietenoasă.

1. Jocul de cunoaștere „Ghemul de ață”

• Descriere: Copiii stau în cerc, iar unul dintre ei începe cu un ghem de ață. Își spune numele și o trăsătură despre el, apoi aruncă ghemul altui copil, ținând capătul ației. La final, se formează o „pânză de păianjen” simbolizând legăturile dintre participanți.
• Obiectiv: Încurajează cunoașterea și interacțiunea dintre copii, formând o conexiune

vizuală.

2. Vânătoarea de comori pe plajă

• Descriere: Copiii sunt împărțiți în echipe și primesc indicii pentru a găsi diverse obiecte sau „comori” ascunse pe plajă. Fiecare indiciu îi conduce mai aproape de premiul final.

• Obiectiv: Dezvoltarea colaborării și a gândirii în echipă, precum și a abilităților de rezolvare a problemelor.

3. Jocul „Construiește un castel de nisip”

• Descriere: Echipele de copii concurează pentru a construi cel mai creativ și durabil castel de nisip în timp limitat. La final, castelul fiecărei echipe este evaluat pe baza creativității și originalității.

• Obiectiv: Promovează lucrul în echipă și creativitatea, oferindu-le copiilor ocazia să colaboreze pentru a crea ceva împreună.

4. Concurs de talente

• Descriere: Fiecare copil sau echipă își prezintă un talent sau un mic număr artistic: dans, cântat, scenetă, etc. Cele mai amuzante și interesante prestații primesc premii simbolice.

• Obiectiv: Încurajează încrederea în sine și îi ajută pe copii să se exprime liber, stimulând diversitatea și incluziunea.

5. Jocul „Schimbă locul”

• Descriere: Copiii stau în cerc, iar unul rămâne în mijloc. Când spune „Schimbă locul dacă…”, ceilalți copii trebuie să schimbe locul cu cineva dacă afirmația li se aplică (de ex.: „Schimbă locul dacă îți place înotul”). Cel din mijloc încearcă să ocupe un loc liber, iar cine rămâne fără loc ajunge în mijloc.

• Obiectiv: Îi ajută pe copii să descopere lucruri comune și să se apropie prin experiențe comune.

6. Stafeta cu obstacole pe plajă

• Descriere: Echipele trebuie să parcurgă un traseu cu obstacole (sărituri, alergări, târâre etc.) în timp limitat. Echipa care termină prima câștigă.

• Obiectiv: Îmbunătățește colaborarea și spiritul de echipă, iar copiii își dezvoltă abilitățile fizice într-un context amuzant.

7. Karaoke și seara de muzică

• Descriere: Copiii cântă melodiile preferate la microfon, fie singuri, fie în grupuri. Karaoke este organizată seara într-un cadru relaxant și distractiv.

• Obiectiv: Încurajează exprimarea personală și le permite copiilor să se distreze împreună într-o activitate relaxantă.

8. Jocul „Telefonul fără fir”

• Descriere: Copiii stau în linie, iar primul spune o frază șoptită celui de lângă el, care o transmite mai departe până la ultimul copil. Fraza finală este comparată cu cea inițială, iar de obicei este amuzant distorsionată.

• Obiectiv: Distracție și colaborare, subliniind importanța comunicării clare.

9. Volei pe plajă

• Descriere: Copiii sunt împărțiți în echipe și joacă volei pe plajă. Activitatea poate fi desfășurată într-un mod amical sau ca un mini-turneu.

• Obiectiv: Îmbunătățirea coordonării și a abilităților fizice, promovând în același timp

interacțiunea.

10. Seara tematică (de exemplu: „Pirat pentru o zi”)

• Descriere: Copiii se costumează în personaje (ex. pirați) și participă la activități tematice, cum ar fi o „căutare de comori” sau jocuri inspirate din tema serii.

• Obiectiv: Stimularea imaginației și crearea unei atmosfere prietenoase și jucăușe.

11. „Cercul complimentelor”

• Descriere: Copiii stau în cerc și își fac pe rând complimente sau spun lucruri pozitive despre colegi. Fiecare copil trebuie să găsească un lucru frumos de spus despre cel de lângă el.

• Obiectiv: Îmbunătățirea încrederii în sine și consolidarea legăturilor prin feedback pozitiv.

12. Quiz de echipă

• Descriere: Echipele răspund la întrebări din diverse domenii (ex. sport, geografie, cultură generală). Întrebările sunt de dificultate moderată și încurajează colaborarea.

• Obiectiv: Îi ajută pe copii să lucreze împreună pentru un scop comun, dezvoltând cunoștințele într-un mod plăcut.

Aceste activități sunt concepute pentru a alterna momentele dinamice cu cele relaxante, oferind copiilor ocazia să își dezvolte abilitățile sociale și de colaborare într-un mediu sigur și plăcut.

Anexa 11. ACTE DE IMPLEMENTARE

Liceul Teoretic "IANCU C. VISSARION" Titu
C.F. 4584166
Str. I.C.Visarion nr.49, jud.Dambovita, c.p.1365500
Telefon : 0245-651321
e-mail : liceulvissarion.titu@scolidb.ro site : https://liceulvissariontitu.ro

Nr. 4469/ 20.12.2024

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ŞTIINŢIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul Nedelcu Răzvan Ioan, doctorand la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău, Republica Moldova, a efectuat în anul şcolar 2022-2023 un studiu experimental asupra elevilor din clasele gimnaziale, clasa a VIII a, având ca temă: „Formarea aptitudinilor sociale ale copiilor de varsta pubertară prin practicarea înotului",.

În perioada menţionată, domnul Nedelcu Răzvan Ioan a aplicat *Programul privind socializarea copiilor de vârstă pubertară* în cadrul antrenamentelor de înot şi în tabăra de vară, care a facilitat dezvoltarea abilităţilor sociale, dezvoltarea relaţiilor interpersonale, dobândirea abilităţilor de comunicare şi relaţionare şi nu în ultimul rând pregătirea fizică, tactică şi tehnică a înotătorilor. Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinşi în orele de pregatire sportiva practică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susţinerea tezei de doctorat.

Director,
Prof. Mateescu Lucreţia

ASOCIAȚIA CLUB SPORTIV DOLPHINS TÂRGOVIȘTE

- C.I.F: 40422608
- Str.Lăzărică Petrescu , Nr:2 , Bl:51B , Sc:B , Ap:33
Târgoviște , Dâmbovița
- Telefon: 0761592256
- Email: dolphinsteam95@yahoo.com Site: https://inot-targoviste.ro/

Nr.

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta, se adevereşte că domnul Nedelcu Răzvan Ioan, doctorand la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău, Republica Moldova, a desfăşurat, în perioada 2022-2023, un studiu experimental asupra grupelor de copii de vârstă pubertară, înscrişi în cadrul Asociaţiei Club Sportiv Dolphins Târgovişte, având ca temă: „Formarea aptitudinilor sociale ale copiilor de vârstă pubertară prin practicarea înotului".

Pe parcursul perioadei menţionate, domnul Nedelcu Răzvan Ioan a implementat Programul privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot, care a contribuit semnificativ la: dezvoltarea abilităţilor sociale, îmbunătăţirea relaţiilor interpersonale, dobândirea competenţelor de comunicare şi relaţionare, optimizarea pregătirii fizice, tactice şi tehnice a înotătorilor.

Rezultatele cercetării au fost integrate în planurile metodice utilizate în cadrul antrenamentelor organizate de Clubul Sportiv Dolphins Târgovişte, având un impact pozitiv semnificativ asupra pregătirii şi performanţei copiilor implicaţi.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susţinerea tezei de doctorat.

Director,
Prof. Boeciu Mihai CROITORU

PALATUL COPIILOR
TARGOVISTE

Str. Campulung nr. 9
Tel. / Fax 0245 - 613244
E-mail: pctargoviste@gmail.com
CUI: 4449488

NR. 56/22.01.2025

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ŞTIINŢIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul Nedelcu Răzvan Ioan, doctorand la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău, Republica Moldova, a efectuat în anul şcolar 2022-2023 un studiu experimental asupra elevilor înscrişi la Palatul Copiilor Târgovişte – Clubul Copiilor Titu – cercul de Natație, având ca temă: „Formarea aptitudinilor sociale ale copiilor de vârsta pubertară prin practicarea înotului".

În perioada menţionată, domnul Nedelcu Răzvan Ioan a aplicat *Programul privind socializarea copiilor de vârstă pubertară în cadrul antrenamentelor de înot şi în tabăra de vară,* care a facilitat dezvoltarea abilităţilor sociale, dezvoltarea relaţiilor interpersonale, dobândirea abilităţilor de comunicare şi relaţionare şi nu în ultimul rând pregătirea fizică, tactică şi tehnică a înotătorilor.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinşi în orele cercului de Natație, organizate în cadrul unităţii noastre.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susţinerea tezei de doctorat.

Director,

Prof. dr. Cornelia STAN

DECLARAȚIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnatul Nedelcu Răzvan-Ioan, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat, sunt rezultatul propriilor cercetări și realizării științifice. Conștientizez, că în caz contrar urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Nedelcu Răzvan Ioan

Semnătura

CURRICULUM VITE AL AUTORULUI



Informaţii personale	
Nume / Prenume	**NEDELCU RĂZVAN IOAN**
Adresa(e)	Bulevardul Unirii, nr.6B ,Bl.M1,Sc.A ,Ap.8, Târgoviște, jud. Dâmbovița
Telefon(-oane)	Mobil: 0761592256
Fax(uri)	
E-mail(uri)	nedelcu_razvan@yahoo.com
Nationalitate	ROMÂNĂ
Data naşterii	05.07.1995
Sex	MASCULIN
Locul de muncă vizat / Domeniul ocupaţional	Profesor – Antrenor Liceul Teoretic**”** Iancu C.Vissarion” Titu Str: Iancu C. Vissarion nr. 49 Vicepresedinte în cadrul Asociatiei Club Sportiv Dolphins Targoviste Str: Lăzărică Petrescu nr.2
Experienţa profesională	
2017-PREZENT	Profesor – Antrenor Liceul Teoretic**”** Iancu C.Vissarion” Titu str. Iancu C. Vissarion nr. 49 Oras Titu, jud. Dambovita . Telefon: 0245/651 321 E-mail: ic_vissarion@yahoo.com
2019-PREZENT	Profesor – Antrenor Asociatia Club Sportiv Dolphins Targoviste Str: Lăzărică Petrescu nr.2

2021-2023	Erasmus+ - participare la proiecte internaționale care i-au oferit oportunități de dezvoltare profesională și schimb de bune practici în domeniul educației fizice și sportului.
2022-2023	Participarea la Olimpiada Națională de Pregătire Sportivă Teoretică (Obținerea Locului 1 Clasa a X a)
2023-2024	Activități de voluntariat, în cadrul Strategiei Naționale de Acțiune Comunitară (SNAC), ceea ce reflectă preocuparea sa pentru educație și dezvoltarea comunității.
2023-2024	Participarea la workshop-ul „Resursele cred în educația deschisă în clasă și acasă”

Educaţie şi formare

2020 – prezent	Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova Specialitatea: Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație Studii doctorale
2023 - prezent	Obținerea Gradului Didactic 1 Universitatea din Craiova
2017-2020	Universitatea „Valahia ”din Târgovişte Facultatea de Ştiinţe Umaniste Licenţiat - Kinetoterapie si motricitate speciala
2017-2019	Universitatea „Valahia ”din Târgovişte Facultatea de Ştiinţe Umaniste Master - Educatie fizica, turism si timp liber
2017-2019	Universitatea „Valahia ”din Târgovişte Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic Program De Formare Psihopedagogică Nivelul II
2017-2018	Centrul National de Formare şi Perfectionare a Antrenorilor Certificat de Calificare Profesională - Antrenor Natație şi Pentatlon Modern

2014-2017	Universitatea „Valahia ”din Târgovişte Facultatea de Ştiinţe Umaniste Licentiat - Educatie fizică si sport
2014-2017	Universitatea „Valahia ”din Târgovişte Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic Program De Formare Psihopedagogică Nivelul I

Aptitudini şi competenţe personale

Limba(i) maternă(e)	**ROMÂNĂ**
Limba(i) străină(e)	**ENGLEZĂ**

Autoevaluare	**Înţelegere**		**Vorbire**		**Scriere**
Nivel european (*)	Ascultare	Citire	Participare la conversaţie	Discurs oral	Exprimare scrisă
	BINE	BINE	BINE	BINE	BINE

(*) Nivelul cadrului european comun de referinţă pentru limbi

Competente şi abilităţi sociale	Adaptare în mediu multicultural,social, sportiv și recreațional.
Competenţe şi aptitudini organizatorice	Spirit de echipă şi managerial, rezistenţă la lucru în condiţii de stres, curaj, perseverenţă.
Competenţe şi cunoştinţe de utilizare a calculatorului	Word. Microsoft Office(Excel, Power Point)
Alte competenţe şi aptitudini	Sport (înot, atletism,fitness, fotbal), gastronomie.
Permis(e) de conducere	categoria B