

**PSIHOPEDAGOGIA
ACTIVITĂȚILOR PSIHOMOTRICE.
FACTORI, VALORI, PRACTICI**

IOAN NEACȘU, prof. univ. dr., prof. emerit și prof. asociat la Departamentul de Științe ale Educației, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București. Conducător de doctorat la Școala Doctorală de Psihologie și Științele Educației, membru asociat al Academiei Oamenilor de Știință din România.

Cărți publicate ca unic autor: Motivație și învățare, Educație și acțiune, Civilizație și conduită, Instruire și învățare, Metode și tehnici de învățare, Învățarea academică independentă. Pedagogie socială: valori, comportamente, experiențe, strategii, Introducere în psihologia educației și a dezvoltării (Premiul Academiei Române, 2012), Metode și tehnici de învățare eficientă: fundamente și practici de succes A elaborat, în colaborare, monografii, lucrări și volume științifice de referință, manuale, ghiduri metodologice, studii și articole în reviste cu impact și ISI, în țară și străinătate. A fost membru în echipele de conducere și de elaborare a numeroase proiecte de cercetare. A ocupat importante poziții manageriale în Guvernul României, Ministerul Educației, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea din București. A participat la numeroase stagii de formare/ perfecționare la diverse universități din SUA (Harvard), Anglia (Nottingham, Londra, Durham), Germania, Elveția, Spania, Franța, Austria, Ungaria ș.a.. În prezent, este redactor șef și director de revistă, membru în comitetele științifice a numeroase publicații științifice universitare.

FLORENTINA UȚĂ este lector univ. dr. la Universitatea Tehnică de Construcții București, Departamentul de Educație Fizică și Sport și antrenor la clubul de baschet „Dan Dacian” din București. A absolvit Academia de Educație Fizică și Sport București, în anul 1994. În anul 1998 a obținut Diploma de Studii Aprofundate, specializarea Antrenament Sportiv de Înaltă Performanță. Activitatea de pregătire universitară interdisciplinară fost finalizată, în anul 2012, cu obținerea titlului de Doctor în Științe ale Educației la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

A practicat baschetul de performanță la Cluburile sportive CSS Tulcea, Sportul Studentesc și Rapid București. Și-a încheiat activitatea de performanță în anul 2008, la 39 de ani, după o îndelungată viață sportivă de 27 de ani.

Constanta preocuparea pentru activitatea științifică și de cercetare în domeniul educației fizice și sportului s-a concretizat în: două cărți în calitate de unic autor: „Educația fizică nonformală – aspecte teoretice și demersuri aplicative” și „Activitățile motrice nonformale la studenți – valori, percepții, motivații” De asemenea, a participat la sesiuni de comunicări științifice, publicând 30 de lucrări în volumele unor conferințe naționale și internaționale de specialitate, 11 articole în reviste și volume colective.

Prof. univ. dr. IOAN NEACȘU
Lector univ. dr. FLORENTINA UȚĂ

PSIHOPEDAGOGIA
ACTIVITĂȚILOR PSIHOMOTRICE.
FACTORI, VALORI, PRACTICI



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2015

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEACȘU, IOAN

Psihopedagogia activităților psihomotrice : factori, valori, practici /

Ioan Neacșu, Florntina Uță. - București : Editura Universitară, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-28-0213-4

I. Uță, Florentina

37.015.3

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062802134

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2015
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

Mic discurs despre cunoaștere și dezvoltare prin mișcare	9
Partea I. Psihopedagogia motricității umane - modele, factori, valori	11
1. Psihopedagogia educației fizice - repere generale	11
2. Limbajul în psihopedagogia activităților fizice și sportive /PAFS	14
2.1. Limbajul și conduita profesională în PAFS	18
2.2. Stilurile de instruire - perspectiva semnificațiilor. O radio- grafie preliminară.....	19
3. Psihomotricitatea - repere și minime consensuri	21
4. Modelul natural al diversității - valorizări calitative.....	26
5. Inteligența psihomotrică - paradigmă educabilă în dezvoltarea umană.....	27
6. Modelul motivațional: valori explicative în educația pentru mișcare fizică.....	32
6.1. Motivația - conexiuni interfactoriale în spațiul formării personalității.....	35
6.2. Relația dintre motivație și performanță în activitățile de educație fizică	39
6.3. Eficiența și eficacitatea motivației în produsele învățării motrice	40
6.4. Demotivarea- o posibilă explicație pentru eșecul în activitatea psihomotrică.....	41
6.5. Dinamica și echilibrul motivare-demotivare - provocări continue în planul formării.....	43
6.6. Autodirijarea învățării și formării motrice. Strategii motivaționale.....	46
6.7. Managementul conduitei motivaționale în învățarea motrică	49
7. Modelul antrenamentului imaginativ mental vizualizant.....	52
8. Feedbackul - relevanța conștientizării progreselor în mișcarea fizică.....	55
9. Stilul de viață - nucleu valoric în formarea și evaluarea personalității.....	62

9.1. Calitatea stilului de viață - corelări în spațiul educațional	64
9.2. Stilul de viață - sinergia planurilor social, cognitiv, motric, relațional-afectiv	65
9.3. Stilul de viață - impact asupra reușitei dezvoltării prin mișcare fizică.....	70
9.4. Complementarități în psihopedagogia mișcării și formarea stilului de viață.....	73
9.5. Stilul de viață - vector psih-socio-pedagogic al sănătății integrale.....	76
10. Modelele refacerii și echilibrul vieții active.....	77
10.1. Refacerea prin odihnă activă.....	77
10.2. Somnul - valori regenerative integrate stilului de viață sănătos	78
10.3. Parasomniile și identitatea tulburărilor somnului.....	81
11. Conduite, factori de risc și nevoia de mișcare.....	82
11.1. Alcoolul - factor major adictiv	82
11.2. Sedentarismul - ca negare a activismului fizic.....	84
11.3. Dependența de tehnologiile IT&C	87
12. Reziliența-o strategie pozitivă în orizonturile conduitei sportive	89
13. Educația pentru sănătate: argumente ale cercetării științifice	93
Referințe bibliografice	96

Partea a II-a. Programele socioeducaționale promișcare fizică – alternative viabile 101

1. Programele promișcare - concepte explicative și caracteristici generale	101
2. Proiectarea programelor de formare: interogații utile.....	103
3. Activitatea fizică sportivă - politici, programe, bune practici.....	104
3.1. Context internațional: focalizări pe agenda politicilor de promovare a activității fizice.....	106
3.1.1. Bune practici: exemple și succinte analize la nivel de țară.....	108
3.2. Promovarea mișcării prin programe naționale. Repere generale	110
4. Program pentru formarea conduitei de practicare a activităților fizice. Repere curricular-integrative.....	112
4.1. Elemente modulare structural-funcționale	115
5. Module și practici de succes	117
5.1. Modulul A. „Inițiere în cultura mișcării și educație sportivă”	117
5.2. Modulul B „Estetică și atitudine corporală”	120
5.3. Modulul C „Relaxare, detensionare, destresare”	138
5.4. Modulul D „Cooperare și lucru în echipă”	141

5.5. Modulul E. „Jocuri și concursuri recreative”	144
5.6. Modulul F „Activități sportive în natură destinate petrecerii timpului liber”. Complementaritate și alternative.....	148
6. Competențe, valori și atitudini – dezvoltări prin programe formative	157
7. Participarea la activitățile programului formativ; recomandări	158
8. Evaluarea programelor socioeducaționale. Valori teoretice, caracteristici și funcții	159
8.1. Evaluarea programului formativ. Criterii, valori, impact.....	163
Referințe bibliografice.....	171

MIC DISCURS DESPRE CUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PRIN MIȘCARE

Știința mișcării, domeniu care implică deopotrivă fundamentele teoriei și practicilor sportive, resimte nevoia abordărilor și modelelor psihopedagogiei moderne aplicate educației și formării actorilor interesați de spiritul corporalității armonioase. Atât prima, știința mișcării, cât și cea de a doua, psihopedagogia educației fizice și sportului/PEFS asociază, nu numai conceptual, cât și metodologic, valorile sinergice ale triumphiului născut la întâlnirea a trei valori cunoscute: învățare, performanță, satisfacție. Fără tăgadă, acestea sunt „împletite într-un fel armonios”. cum spune unul dintre experții în coaching, J. Whitmore (2008), toate fiind sporite atunci când sunt niveluri foarte înalte de conștientizare”. O conștientizare care, în concepția noastră (vezi Neacșu, 2010) face parte integrantă din corpusul legităților învățării umane, inclusiv al celei motrice, alături de motivație, feedback, repetiție inteligentă și transfer.

Potrivit lui Whitmore, „majoritatea sporturilor implică mintea și corpul într-o aptitudine care necesită balans, coordonare temporală, fluiditate, extensiune, silință și putere în diferite combinații. Cu cât ne apropiem mai mult de folosirea corpului nostru la deplina capacitate a potențialului său unic, cu atât mai multă plăcere vom trăi din senzațiile astfel generate” (Whitmore, 2008, pag. 136).

Esența, stilul și miza prezentei lucrări sunt o provocare pentru cititorul nostru la reflecții semnificative asupra problematicii modului în care privim, practicăm, promovăm și evaluăm eficacitatea mișcării fizice în mediul social și profesional în care trăim.

Ideile cărții de față doresc să fie reconfortante pentru diferitele stiluri de gândire și acțiune, unele dominante, altele alternative. Autorii au rezistat astfel tentației de a intra în dispute științifice, metodologice sau de natură psihologică, promovând cu discreție euristica relațiilor de cooperare productivă. Frecvent am fost adepții combaterii unui marketing care lucrează contra sănătății. Exemplificăm aici, contextul activităților din mediul urban, care generează un stil de viață destul de sedentar și ale cărui tentații sunt constante: a cumpăra, a mânca, a sta la televizor, a te juca cu imagini, a bea nesănătos. Pentru a recrea echilibrul unui stil de viață sănătos și pentru a dezvolta argumentat principii, strategii și seturi de factori cu

impact pozitiv” ai nevoie de multă putere să nu răspunzi, afirma recent I. Kickbusch (2015), expert OMS, director al Departamentului pentru Sănătate și Stil de Viață, director al Diviziei pentru Promovarea Sănătății, Educației și Comunicare.

Rosturile cărții capătă legitimitate informațional - documentară prin trimiterea la exemplaritatea a nu puține referințe bibliografice.

Modulele acționale prezente în partea a II-a sunt de natură a stimula actorii practicanți la examinarea valențelor curriculare, în special cele motivatorii, personale sau de grup, mai puțin formale și, mai ales, nonformale.

Psihopedagogia astfel concepută și abordată din perspectiva științei mișcării vizează și activitățile fizice adaptate (AFA), beneficiile adresându-se persoanelor cu dizabilități și domeniului incluziunii sociale.

Studiul analitic al fenomenelor examinate generează convingerea că problemele depășesc simpla inventariere și/sau interpretare, solicitând atât startul în constituirea unor practici personale, cât și al optimului competenței destinate formării și afirmării personalității aflate în căutarea stilurilor active, al performanțelor inteligente.

Destinatarii acestei cărți sunt cadrele didactice de toate disciplinele, în special cele de educație fizică din învățământul preșcolar, primar, gimnazial și liceal, studenți din facultățile de profil sau nonprofil, antrenori din școlile și cluburile sportive, instructori din sălile de fitness, specialiști în educația psihomotrică și interdisciplinaritate. Modelul mental ce domină intenționalitatea cărții de față se înscrie în ceea ce putem numi gândirea în nuanțe, care acceptă acțiunea în alternative și nu cea de tip alb-negru.

Tuturor, le dorim o lectură utilă, reconfortantă despre Corp, Psihic, Mișcare și Educație.

București, aprilie 2015

Prof.univ. dr. Ioan Neacșu

PARTEA I

PSIHOPEDAGOGIA MOTRICITĂȚII UMANE - MODELE, FACTORI, VALORI

1. PSIHOPEDAGOGIA EDUCAȚIEI FIZICE - REPERE GENERALE

Unul dintre domeniile explicative și activ metodologice pentru curriculumul formal și nonformal al domeniului educație fizică și sport este cunoscut sub denumirea de Psihopedagogia *educației fizice și sportive (PEFS)*. Ca domeniu el are drept misiune esențială studiul mișcării și activității fizice, a sportului în general, precum și a altor domenii asociate, chiar specializate, specifice. Unul ar putea fi socotit astăzi, aflat între preocupările tinerei generații de experți, ceea ce sintetizăm sub denumirea de dans, în toate ipostazele lui (*Laporte, 1997*).

De aici și seria valorilor constructive care încearcă să o definească drept știința și tehnica asigurării condițiilor optime ale învățării mișcărilor, în realitate domeniu reflectiv și pragmatic interdisciplinar, care are ca nucleu central modelele pedagogice destinate activităților de practicare individuală și colectivă a exercițiilor fizice, a sportului în sens larg. Se vorbește de știința activităților psihomotrice/psihomotorii, chinantropologice, a educației somatice, ca repertoriu extensiv al învățării armonios integrate a dualității corp-minte.

Psihopedagogia educației fizice și a sportului, în sensul pe care îl dăm noi abrevierii *PEFS*, este un studiu științifico-metodologic și pragmatic prin care fundamentăm /întemeiem, proiectăm și realizăm una din componentele curriculare ale educației generale, în și prin care ființa umană își percepe și formează corporalitatea într-un mod complex, o reflectă inteligent, îi oferă strategii de adaptare la mediul proxim pe termen lung, centrându-se pe mecanismele motorii, probând prin acțiune directă sau mentală necesitatea unității corp (fizic) – spirit (psihic).

Extensia educației somatice, ca unitate între corporalitate și mentalul nostru aflate în formare și menținere ca unitate, atinge zone mult mai intens cercetate astăzi: învățarea ucenicilor fundamentale-mersul, spre exemplu, coordonarea ochi-mână - picior, mai apoi scrisul, cititul, activitățile tehnico-manuale, plastic-artistice, precum și alte abilități integrate în logica unor domenii curriculare, precum geometria, desenul, muzica sau activități care

solicită semnificativ funcțiile asimetrice ale celor două emisfere cerebrale. Se evidențiază astfel combinatorica între liniaritate și nonliniaritate, între temporal și spațial, precum și mișcarea sinergică datorată simțurilor - chinestezice, privirii, auzului, atingerii, manipulării ș.a., toate îmbogățite energetic prin motivație, spirit, energie.

Aplicațiile practice ale psihomotricității se constituie în domenii de referință, în discipline științifice și practice, unele devenite componente ale curriculumului formal sau nonformal, alături de metodologia educației psihomotrice, a diagnosticului psihomotor, a observației psihomotrice, a jocurilor psihomotrice ș.a., ca să nu amintim aici și logica propriu-zisă a cercetărilor complexe de specialitate (Epuran, Marolicaru, Alexe, Ardeleanu, Ciocoi-Pop ș.a.). Sfera funcționalității lor pentru planul formării umanului conferă domeniului PEFS misiuni și funcții semnificative. Sunt de reținut funcțiile explicative, constructive și generative de valori fundamentale, în special formative, de design pedagogic, etice și performative. Exercițiul clasificator al acestor funcții a permis altor experți (Bouet, 1968; Epuran; Drăgan ș.a.), să menționeze și alte funcții între care au o bună recunoaștere cele cunoscute sub denumirile următoare: *agonistică* (competitivă), *hedonică* (nevoia de libertate și de confort), *ludică*, *cognitivă* (autodepășire prin cunoașterea limitelor), *igienică* (regim, stil de viață sănătos), *estetic-artistică* (gustul pentru frumos, cum ar fi dansul, patinajul artistic) ș.a.

Pregătirea profesorului de specialitate în domeniul psihopedagogiei activităților fizice este una necesară, date fiind profilul acestei importante profesii, promovarea a unor noi și relevante paradigme, variatele modele metodologice și valori practic-evaluative.

Conducerea procesului metodologic de formare prin activități conținând mișcare fizică presupune o *concepție științifică despre om*, despre opera formativă deschisă alternativelor de dezvoltare armonioasă a omului în arcul dezvoltării, despre natura și dinamica personalității umane, a căilor accesibile de optimizare și perfecționare continuă.

O concepție solidă științific și metodic despre realitățile corporale în unitate cu cele mentale are drept componentă imaginea realistă și corectă despre om și evoluția acestuia ca ființă capabilă de cunoaștere și auto-cunoaștere, de autoreglare și autoperfecționare, înzestrată cu capacități cognoscibile – constatative și evaluative, cu valorile intuiției anticipative, care să-i permită subiectului să pregătească viitorul, conectându-se la această imagine proiectivă cu întreaga sa personalitate.

De aici nevoia realizării unor conexiuni puternice pe care psihopedagogia activităților fizice le adresează psihologiei educației, psihologiei sociale, teoriei și practicii coachingului (Whitmore, 2008, 2014),

domeniului NLP, neuroepistemologiei, igienei, medicinei ș.a. ca domenii receptive la nou, la cunoașterea, aplicarea și stăpânirea mecanismelor de adaptare la schimbare. Vom găsi invocate și examinate, între altele, antrenamentul modelat practic și exersat mental, tehnicile de asistență și consiliere psihopedagogică, studii de caz referitoare la progresele practicanților de EFS, a antrenorilor, instructorilor, managerilor și consilierilor în coaching, contribuind astfel la îmbogățirea perspectivei interdisciplinare, a rezultatelor pozitive pe care și le propune și le asumă psihologia sportivă, dar mai ales psihopedagogia EFS.

Conturarea conceptelor și lămurirea unor factori cu impact asupra aspectelor epistemologice și metodologice atrag după sine nevoia unor succinte definiții ale domeniului de referință, am numit aici psihopedagogia activităților fizice, pe care le sintetizăm pentru a contura un mai clar statut interdisciplinar și relativ autonom ca domeniu sau știință. Între acestea reținem ca misiuni:

- *studiază caracteristicile particulare și specifice ale activității sportive (Epuran, 1968);* .
- *studiază omul care face sport (J.M.Cagigal, 1973);*
- *analizează manifestările psihice ale celor care practică sistematic exercițiile fizice, inclusiv cele de tip competitiv cu propria persoană;*
- *studiază în primul rând omul care practică în mod normal o activitate corporală sau de tip ludic vizând "depășirea concurențială" și, în al doilea rând, omul ca ființă socială care apreciază valorile dezvoltării umanului prin mișcare fizică organizată (Macolin, Rioux, Gueron, Schilling, Egger, Juillerat, Vieira, Roig, Cagigal, 1972);*
- *studiază omul care face sport și omul acelei societăți care apreciază valoarea sportului organizat (Rioux, Macolin, 1974);*
- *studiază efectele sportului asupra comportamentului uman (Alderman, 1980, Horn, 1992);*
- *să explice comportamentul uman în sport, să îl influențeze;*
- *studiul științific al oamenilor și al comportamentului lor în sport și în exercițiile fizice (Weinberg & Gould, 1995).*

În lumina acestor obiective considerăm că psihologia sportului se va dezvolta ca o știință aplicată (Geron, 1982).

Raymond Thomas (1992), unul din specialiștii domeniului, consideră că psihopedagogia activităților fizice îndeplinește cinci roluri: *de a ajuta, de a preveni, de a descoperi, de a pregăti subiectul pentru antrenament și activități competitive, de a cerceta mecanismele implicate în performanța fizică.*

Valoarea evoluției și dinamicii psihosociale și axiologice a ființei umane rezultă și din valențele educației „psihomotrice”, estimate ca urmare a realizării principalelor obiective specifice și definitorii ale educației fizice, chiar dacă uneori formularea este variabilă semantic. Câteva exemple pot fi utile înțelegerii nuanțate a definițiilor date problemei psihomotricității. Sintetic, putem aprecia drept semnificative următoarele:

- „dezvoltarea neuro-musculară” (Ch. Bucher, S.U.A., 1965);
- „stăpânirea mediului;stăpânirea corpului” (Instrucțiuni oficiale ale Ministerului Tineretului și Sporturilor, Franța, 1967);
- „dezvoltarea fizică generală și pregătirea fizică multilaterală” (E. Ghibu, România, 1969);
- „calități fizice, performanță, tehnica și cultura mișcărilor” (J. Kozlik, Cehoslovacia, 1966);
- „educația mișcării;educația pentru performanță” (K. Rijdsdorp, Olanda, 1968);
- „dezvoltarea fizică armonioasă și formarea deprinderilor și calităților motrice de bază specifice diferitelor ramuri de sport” (Șiclován, România, 1970).

Rezultă, de aici, o mare varietate de alternative la nivelul factorilor care guvernează calitatea domeniului psihopedagogia activităților fizice.

2. LIMBAJUL ÎN PSIHOPEDAGOGIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE ȘI SPORTIVE /PAFS

Calitatea și eficiența activităților de EFS, ale conexiunilor acestora cu didactica stilurilor de instruire și cu spațiul valorilor lingvistice și etice ale conduitei cadrelor didactice de specialitate preocupă reflecțiile și acțiunile formatorilor și ale decidenților implicați în politica formării resurselor umane pe piața muncii din România.

Contextul de analiză al teoriei și practicilor profesionale în domeniul de referință este încărcat de probleme critice. Sunt de reținut:

- incriminarea conduitei nesportive asociată manifestărilor de violență, drog, încălcarea fair play-ului, atitudinilor agresive, indisciplinei interne în organizația sportivă;
- scăderea indicilor de sănătate la nivelul tinerei generații, urmare a unui stil și ritm de viață nesănătos (alcool, tutun, viață de noapte, jocurile video, mijloace tehnice periculoase pentru creier, auz ș.a.);
- lipsa de argumente academice, neuroepistemologice și chiar bioetice moderne în proiectarea metodologiilor instruirii de

specialitate, unele vizibile în modelul cantonării conduitei în zona algoritmilor sau a vechilor practici ale lecțiilor EFS. Schimbări, pe când?

Analizele noastre din prezenta lucrare nu au temeiul datelor obținute pe calea cercetărilor empirice. Configurația enunțurilor lingvistice este mai degrabă interogativ-ipotetică, după cum urmează:

- (1) Dacă ofertele de EFS pentru studenții din facultățile nonspecializate sunt lipsite de motivație, de suport experiențial, încorporând aici și sugestii privind calitatea conținuturilor EFS oferite, în special prin programele universitare cu o slabă reprezentativitate a alternativelor de exerciții fizice, valențe modulare destinate mai ales practicanților normali nu și celor cu tulburări de dezvoltare sau confrunțați cu mici disonanțe somatologice și chiar psihologice, atunci conduita acestora de a opta pentru conținuturi alternative va fi nerelevantă; exemplificăm aici slabele preocupări pentru sfera dansului, a șahului, a kinetoterapiei somatice și altele practicate în alte instituții moderne.
- (2) Dacă abordările curriculare din universitățile de nonprofil EFS vor fi relativ înguste, nonmodulare, noninterdisciplinare, fără accente formative alternative, fără analiza implicațiilor valorilor etice, fără argumentele neuroștiințelor explicative, atunci se simte nevoia nu numai a unor noi abordări paradigmatică de conținut, ci și o tablă de valori etice active, asociate unor competențe de limbaj explicativ modern, a adoptării unor noi stiluri de instruire, sau unor noi stiluri motivaționale și de relaționare cadru didactic-student.

Pentru o bună înțelegere și aplicare practică, validă și argumentată a acestor variabile și posibile ipoteze, verificabile într-un timp rezonabil, cu aplicare practică empirică este nevoie de schimbări de mentalitate a cadrelor didactice de profil, de noi tehnici de instruire, formare și perfecționare, de un minim sprijin proatitudinal practicării din partea decidenților, a coordonatorilor din departamentele de specialitate, mergând până la organismele guvernamentale și federații, care au propus deja o revigorare a ofertei curriculare a EFS în școala primară și gimnazială din România.

Analizele de context conduc la ideea că spațiile, metodologiile și perfecționarea resurselor umane destinate practicării exercițiului fizic și educației prin și pentru mișcare ar trebui să fie corelative și explicite, să vină în întâmpinarea motivației pozitive activatoare, cu mecanisme persuasive, cu particularizări pragmatic asociate profilului specializării studenților.

Perspectiva invocată de noi are semnificative implicații psihologice, pedagogice, filosofice, axiologice și pragmatic - transformative, orientate spre a promova o tablă de valori socio-educative de tip psiho-socio-

motric. Între acestea menționăm: calitatea acțiunilor de formare, respectul reciproc, voința de acțiune practică, de evaluare corectă a Sinelui, motivarea luptei Sinelui, cum afirma cu justețe, la timpul său, Pierre de Coubertin.

Recunoaștem din startul analizelor că valorile de limbaj au relevanță pentru conduita și practica actorilor cu activități în domeniul educației fizice.

La nivelul limbajului de specialitate suntem de acord cu distincția pe care o fac experții domeniului (vezi Nagel, în Morgan, 2007 p. 89) între limbajul „moralei subiective și celei obiective”, între analizele evaluative prezente în spațiul lingvistic și existențial al studenților practicanți de EFS, al pregătirii lor pentru adoptarea unui stil de viață sănătos sau chiar pentru conduita lor în competițiile de jocuri sportive studențești.

În acest context, experții Nagel sau Paul Gaffney (vezi lucrarea *The Meaning of Sport: Competition as a Form of Language*) examinează semnificațiile limbajului prezent în conduita verbală a studenților din facultățile de nonprofil pentru valorile cadru ale unei vieți demne în competițiile cu socialul tensionant, cel mai adesea stresant .

Exemplificând discursul argumentativ și reducând din explicațiile sociologice și filosofice, experții disting trei semnificații de bază ale pragmaticii lingvistice - axiologice și etice implicate în teoria și practica educației fizice. Astfel, P. Gaffney vorbește de:

- a) *valori încorporate în modelul conduitei practicanților sportului de grup sau individual, respectiv al unor valori, cum ar fi centralitatea valorii „stil de viață sănătos”;*
- b) *mobilizarea și armonizarea unor aspirații individuale în acord sau în complianță cu nevoile noastre spirituale de bază (excludem aici prezența sau invocarea impulsurilor, dispozițiilor violente, agresive);*
- c) *specificitatea cunoașterii, înțelegerii și utilizării limbajului de specialitate integrat discursului despre stilul de viață sportivă, exprimat semantic atât cu semnificație naturală („natural meaning”), cât și cu una convențională, nonnaturală („nonnatural meaning”);*
- d) *conduita cadrelor didactice, a formatorilor, a antrenorilor, dominată de valori morale cum ar fi: fair-playul, cooperarea, toleranța, reziliența, copingul și complianța ș.a. Toate acestea vor fi generative pentru strategiile de pregătire, pentru asimilarea și practicarea valorilor intrinsece ale vieții trăite cu demnitate, pentru competențele profesionale având drept destinație formarea unor conduite psihoetice mature în grupul cooperant, noncompetitiv. Menționăm aici valori precum: compasiune, integritate, generozitate, armonizarea standardelor de calitate cu cele personale ș.a.*

Fondul acțiunilor didactice specifice curriculumului formativ de EFS este, cel mai adesea, dominat de prezența unui limbaj specializat. Constatăm însă, nu de puține ori, existența a cel puțin trei tipuri de intervenții lingvistice, unele conținând răspunsuri la interogațiile subiecților studenți „conexe valorilor și stilurilor comportamentale ale cadrelor didactice (W. Morgan, 2007, p. XIV), simplificatoare, lipsite uneori de argumentația persuasivă necesară”. Frecvent întâlnite în limbajul cadrelor de specialitate sunt aspectele motivatorii bazate pe:

- (i) **valori normative**, proceduri, reglementări, regulamente;
- (ii) **valori condiționale** - temporale, de mediu, de chimism alimentar, biopsihoritm etc.;
- (iii) **valori explicative, narativ - descriptive, chiar motivațional - subiective**, de tipul preferințelor pentru un anumit partener, pentru un anotimp, pentru efortul focalizat sau distribuit, pentru o anumită perioadă a zilei, a săptămânii etc.);
- (iv) **valori acționale, aplicative, transformativ - pozitive.**

Acestea se reflectă și în **tabla valorilor etice care ghidează conduita practicienilor** din domeniul EFS. Necesare și explicative devin aici pozițiile axiologice și etice exprimate în și prin valori încorporate în concepția și chiar în teoriile examinate de un expert cunoscut al domeniului, W. Morgan (2007, p. XXV). Se pot invoca aici, următoarele:

- (1) *teorii etice utilitariste*, axate pe consecințe, pe reguli de producere a balanței între plăcere și fericire, efecte ale practicării reușite a exercițiului fizic;
- (2) *teorii etice profesionale*, axate pe caracteristici viabile în formarea pentru o profesie, cu legături în valorile conduitei sportive, precum și cu evaluarea consecințelor acțiunilor profesie – sport/ mișcare;
- (3) *teorii etice contractuale*, bazate pe valori de tip reziliență, sub formă de: acorduri, contracte, înțelegeri între subiecți, antrenori și instituții;
- (4) *teorii etice virtuale*, axate pe valorile sustenabile prin caracterul lor socio- moral, pe cultivarea virtuților pozitive specifice conduitei sportive și etice.

Rezultatul reflecțiilor întemeiate pe aceste patru categorii configurează zona *profundă a valorilor psihoeticii practicanților* de EFS. Sau, cum se exprimă un expert al jocurilor, americanul Bernard Suits, care, răspunzând la întrebarea: Ce este jocul?, răspundea invocând *zona metaetică a normativității conduitei sportive integrate în cotidianul vieții*.

2.1. Limbajul și conduita profesională în PEFS

Sinteza conduitelor sportive corelată cu interesul pentru paradigma semiotică a discursului care se integrează întră în competența a ceea ce numim pregătire pedagogică, psihologică, tehnică, tactică ș.a., se reflectă atât în limbajul discursului de specialitate, cât și în stilurile de instruire derivate din teoriile domeniului. Facem precizarea utilă că aceste teorii reflectă și semnificațiile câtorva concepte mai noi, nu simplu de definit, nici ușor de aplicat în strategia formării universitare, cu impact asupra modelelor mentale ale studenților practicanți.

În dicționarele de specialitate, psihologii domeniului sportiv (v. Epuran), precum și medicii specializați ai domeniului (spre ex. O. Popa-Velea. ș.a) vorbesc de valoarea a patru concepte cheie și anume:

- a. *compliance*, având semnificația proceselor, acțiunilor, conduitelor definite ca acord, consens, conformare, receptivitate, adaptare și acceptanță la studenții practicanți ai sportului, dar mai ales când vorbim de: intervenție psihologică, abordări specifice standardelor și valorilor fundamentale ale domeniului – onoare, stima de sine, reguli ale selfmanagementului sportiv, internalizare a valorilor sportive, văzute ca achiziții relativ constante ale conduitei sociale (Lazarus, 2011, p. 442).
- b. *reziliența*, semnificând comportament, conduită sau abilitate mentală de a răspunde adecvat la solicitările, influențele și presiunile mediului de antrenament, de a avea o conduită rezistentă la stres, capacitatea de a genera energie, de a fi flexibil la perturbări, disonanțe, eșecuri, insuccese, turbulențe, șocuri etc.; în spatele acestora se află modele de gândire, simțire, și acțiune, precum și rezistența echilibrată a sportivilor la schimbările bruște ale mediului sau ale strategiilor de învățare psiho- socio- motrică.
- c. *implicarea și persistența motivațională asociată adaptării socio - emoționale în spațiul învățării corporal-motrice și mental-motrice*, văzute ca mecanisme vectoriale, cu energetică esențială amplificatoare în orientarea activității (vezi Constantin; Macovei; Orzan; Nechita, 2008), inclusiv a celei sportive, cu valori de tip imitativ, observațional, condițional-anticipativ și inteligent acțional;
- d. *copingul* - cu semnificația de totalitate a acțiunilor, proceselor și eforturilor conștiente ale unui practicant al EFS, de natură cognitivă, emoțional-efectivă și comportamentală întreprinse și realizate pentru a rezolva o situație care îl depășește la un moment dat. Copingul reprezintă un mecanism adaptativ prin care subiectul

reduce, tolerează și chiar stăpânește solicitările interne sau externe care îl pun într-o situație dificilă (vezi Enache, 2013; O .Popa-Velea, 2010), cu implicații pentru examinarea variabilei stres al vieții de student sau subiect al cotidianului.

Medicul, cu pregătire și de psiholog, universitarul Ovidiu Popa – Velea, desemnează copingul drept, un „efort cognitiv și comportamental de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe care depășesc resursele personale” .În domeniul activităților sportive copingul ilustrează faptul că stresul reflectă o relație procesuală dintre un coordonator, antrenor/instructor și situația concretă. Sunt angajate aici: „strategii adaptative”, mecanisme defensive sau ofensive, efort rațional și raționalizator, percepție și prelucrare de date, memorare inteligentă, anticiparea situației, evaluarea costurilor confruntării și post confruntării, redefinirea situației, analiza semnificației valorilor adăugate în situații post-confruntare.

Generarea copingului, ca stare adaptativă, este însă neomogenă și explicativă multifactorial. Stone și Neale (1984), citați de autorul menționat, îl văd ca fiind **determinat de opt factori**: *catharsis, suport social, acceptare, acțiune directă, distragere, redefinirea situației, relaxare, sentimente religioase*. Folkman și Lazarus (1985), procedând la o diversificare a structurii factoriale a copingului, inventariază alți factori precum: *confruntare, distanțare, autocontrol, căutarea suportului social, asumarea responsabilității, evadare-evitare, planificarea rezolvării problemei, reevaluare pozitivă*, toți având semnificație pentru strategiile cognitive, metacognitive și acționale suport. Se naște astfel o interrelație între cele două tipuri de coping, cel **de susținere și cel de potențare reciprocă**. O. Popa –Velea (2010) menționează un fapt important: **copingul centrat pe emoție** creează condițiile pentru soluționarea mai bună a problemei, pentru că tensiunea ergică scade, iar **copingul centrat pe problemă** reduce distresul emoțional, efect al unei evaluări mai realiste, decentrate de jocul sentimentului/ stării de neputință.

2.2. Stilurile de instruire - perspectiva semnificațiilor. O radiografie preliminară

Înțelegerea și utilizarea acestor concepte funcționale în și pentru viața tinerilor care practică sportul generează în zona EFS **modele adaptabile, eficiente și performante**,specifice formării stilului de viață, de instruire și mai ales de practicarea cu efecte vizibile a exercițiului fizic. Pe acest fond,devine necesară examinarea clarificatoare a semnificațiilor principalelor **stiluri de instruire și elemente ale conduitei de învățare**. Una dintre variantele cunoscute, dezvoltate și promovate este a cunoscutului expert american Muska Mosston (1981), precum și a altor experți care au verificat

experimental aceste stiluri aplicate domeniului educației fizice precum: Brand, Dunn, Greb, 2002; Skogsberg, Clump, 2003; Curtner-Smith, Todorovich, McCaughtry, Lacon, 2000 (vezi Lintern et ali, 2007). Este de reținut și faptul că în practicarea acestor stiluri se evidențiază o anatomie specifică de limbaj și practici specifice fiecărui stil, o plajă interesantă de obiective, de implicații și canale de dezvoltare aplicativă dintre cele mai diverse. O perspectivă sintetică se poate prezenta după cum urmează.

- (1) *Stilul de comandă/the command style/* – se bazează pe autoritatea și deciziile profesorului, cu accente pe programare; efectele formativ-etice sunt relativ slabe, dominate de formal.
- (2) *Stilul practic/ the practic style /*– dominante sunt explicațiile, exercițiile de organizare și de execuție prescrise, realizate prin imitație; efectele etic - formative sunt relativ bune.
- (3) *Stilul reciproc/ the reciprocal style /*– bazat pe manifestări și conduite evaluative reciproce, pe utilizarea de criterii explicative, stabilite prin acord negociat între subiecții implicați.
- (4) *Stilul de autocontrol/the self check style/* – bazat pe autonomia subiecților, pe valorificarea capacităților atitudinal - autoevaluative a situațiilor și oportunităților.
- (5) *Stilul incluziv/the inclusion style/* - dominantă este decizia subiecților în realizarea unor sarcini / exerciții fizice, caracterizate prin variate niveluri de dificultate executivă.
- (6) *Stilul bazat pe descoperire/ the guided discovery style/* - dominat de valorile procesualității, ale conexiunilor între învățarea psihomotrică și valorile etice implicate.
- (7) *Stilul bazat pe divergență/ the divergent style/* -- domină valorile și procesualitatea valorilor învățării psihomotrice, precum și a conexiunilor etice.
- (8) *Stilul proiectiv, cu inițiativa celui care învață/learner initiated style/-* dominat de valorile programului personal de formare – dezvoltare a capacităților fizice, precum și de prezența valorilor etice autoevaluative.
- (9) *Stilul rezolvare de probleme/ problem-solving style/* practicanții găsesc răspunsuri la setul de sarcini stabilite de instructor, coach sau profesor, cu sau fără asistența acestora.
- (10) *Stilul de autoinstruire/ self instruction style/*, - prezent în situația în care subiecții au o bună experiență, sunt mai maturi, pot să-și proiecteze relativ autonom succesiunea acțiunilor de rezolvare experiențială a problemelor, să-și autocontroleze/monitorizeze programul de și progresul în pregătirea fizică, precum și să-și asocieze valori etice, cuplu de acțiuni - valori ale conduitei deontologice.