

PRINCIPII ȘI METODE DE INSTRUIRE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ MILITARĂ

PRINCIPLES AND METHODS OF TRAINING IN MILITARY PHYSICAL EDUCATION

PRINCIPES ET MÉTHODES DE FORMATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE

Lt.col.lect.univ.dr. Gabriel Constantin CIAPA*

Legătura dintre teorie și aplicarea cunoștințelor teoretice în practica educației fizice militare se realizează, în unele situații, cu destul de multă ambiguitate și dificultate. Rezultatul acestei sincope se va regăsi imediat în nivelul de pregătire al celor instruiți. O cauză a acestei sincope o poate reprezenta trecerea în plan secund a unor cunoștințe teoretice fundamentale de specialitate, absolut necesare actului educațional. De aceea, în prima parte a acestui material, voi aborda principiile de instruire specifice subdomeniului educației fizice militare, cu scopul realizării unei interpretări a acestora, necesară atât înțelegerii, cât și importanței lor în actul instruirii în sistemul militar de specialitate.

A doua parte a acestui material este dedicată metodelor clasice de instruire în educația fizică. În întregimea lui, prezentul material își propune o reiterare a celor două fundamente ale educației fizice militare, realizarea unei sinteze a acestora și, eventual, o completare a literaturii militare de specialitate.

The connection between theory and the application of theoretical knowledge in the practice of military physical education, is realized in some situations with quite an ambiguity and difficulty. The result of this syncope will be found immediately in the training level of the trained persons. A cause of this syncope can be represented by the passage in the second plane of certain fundamental theoretical specialized knowledge, absolutely necessary for the educational act. Therefore, in the first part of this material, I will approach the training principles specific to the sub-domain of military physical education, in order to achieve an interpretation of them, necessary both for their understanding and for their importance in the act of training in the specialized military system.

The second part of this material is dedicated to the classical methods of training in physical education. As a whole, this material aims at a reiteration of the two fundamentals of military physical education, providing a synthesis of them and, possibly, a supplement of the specialized military literature.

La relation entre la théorie et sa mise en pratique dans l'éducation physique militaire s'établit, dans certains cas, avec beaucoup d'ambiguïté et de difficultés. Le résultat de cette syncope se reflétera à l'instant au niveau de formation des apprentis. Une des causes de cette syncope pourrait être le passage de certaines connaissances théoriques fondamentales de spécialité, absolument nécessaires à l'acte éducatif, en arrière-plan. Par conséquent, dans la première partie de cet article, on va traiter les principes de formation spécifiques au sous-domaine de l'éducation physique militaire, afin de parvenir à une interprétation de ces principes, qui est nécessaire pour comprendre à la fois leur rôle et leur importance pour le processus de formation dans le système militaire spécialisé. La deuxième partie de l'article est consacrée aux méthodes classiques d'entraînement en éducation physique. Le présent document vise, dans l'ensemble, à rappeler les deux fondements de l'éducation physique militaire, à en faire une synthèse et, éventuellement, à compléter la littérature militaire spécialisée.

Cuvinte-cheie: educație fizică militară; principii; metode; instruire; exersare.

Keywords: military physical education; principles; methods; training; practice.

Mots-clés: l'éducation physique militaire; principes; méthodes; instruction; pratique.

*Academia Tehnică Militară

e-mail: ciapagabriel@yahoo.com

Subsistemul educației fizice militare trebuie să fie într-o permanentă modificare și adaptare la noile condiții cerute de sistemul militar. De aceea se impune o aplecare profundă spre toate posibilitățile reale care pot conduce la găsirea de soluții pentru îmbunătățirea atât a activității în sine, cât și a produsului finit – a se înțelege militarul/luptătorul. Fie că ne îndreptăm atenția asupra bazei materiale, fie asupra unor resurse teoretice științifice, acestea trebuie să convergă și să se regăsească în calitatea celui instruit.

Aplicarea cunoștințelor teoretice din educația fizică militară în practica instruirii nu va face decât să faciliteze însușirea acțiunilor motrice sau formarea deprinderilor și priceperilor motrice, în condițiile unei pregătiri pentru luptă a militarilor în mod constant, lucid, real, riguros, unei desfășurări ritmice a activităților specifice, evaluării și controlului permanent.

Educația fizică militară, ca subsistem al educației generale, presupune funcționarea după reguli clare, având funcții și obiective precise, metodologie și terminologie proprie. De asemenea, educația fizică militară utilizează o serie de cunoștințe fundamentale, care au ca finalitate realizarea acțiunilor motrice. Unele dintre aceste fundamente ale instruirii în această specialitate militară sunt principiile de instruire și metodele de instruire în educația fizică.

Principiile de instruire în educația fizică militară

Procesul instructiv-educativ al educației fizice militare este o activitate care se desfășoară sub semnul normelor, dispozițiilor, regulilor sau diferitelor cerințe de instruire. Necesitatea acestor reguli sau cerințe pleacă din nevoile de instruire ale armatei, pentru atingerea scopurilor de pregătire a acesteia. Unele dintre ele poartă numele de *principii de instruire*¹, principii care s-au statornicit ca necesar și obligativitate în pregătirea specifică acestui domeniu, fiind recunoscute și respectate de toți marii specialiști ai educației fizice militare. Aceste principii sunt: al participării active și conștiente, intuiției, accesibilității, sistematizării și continuității, legării instruirii de cerințele activității practice, însușirii temeinice.

*Principiul participării active și conștiente*²

Din enunțul acestui principiu, se poate înțelege că el urmărește două direcții de analiză

a participanților la procesul de instruire: prima direcție este dată de cerința implicării active a militarilor în instruire, iar cea de-a doua vizează conștientizarea lor în ceea ce privește pregătirea. Respectarea celor două direcții trasate de acest principiu solicită îndeplinirea mai multor sarcini de către participanții la instruire, instructorii și militarii de instruit.

Un prim aspect este furnizat de obiectivele procesului instructiv-educativ, în sensul înțelegerii lor, de ce trebuie să participe la aceste programe de pregătire. Rolul instructorilor este determinant în crearea factorului motivațional corect și realist la militarii pentru practicarea exercițiilor fizice.

Al doilea punct de interes urmărește succesiunea logică a actelor și acțiunilor motrice pe care militarii trebuie să le învețe. Această succesiune trebuie înțeleasă, memorată și aplicată atunci când este cazul. Un rol extrem de important îi revine instructorului, care, prin planificarea și structurarea materialului de învățat, poate contribui la ușurarea sau îngreuierea însușirii sau dezvoltării structurilor motrice. De asemenea, el trebuie să cunoască elementele cheie din structura metodică a procedurilor de învățat.

Al treilea aspect pe care acest principiu îl urmărește este de a crea o atitudine corespunzătoare de sensibilizare și de responsabilizare a militarilor pentru învățarea materialului didactic. Ei trebuie încurajați în a lucra independent, trebuie să li se ofere posibilitatea de a alege dintre soluțiile oferite de instructori, trebuie stimulați și încurajați în a adopta o atitudine obiectivă față de procesul de instruire, față de modalitățile de predare.

Ultima latură a acestui principiu urmărește formarea la militarii a capacității de autoapreciere și de autoevaluare obiectivă a execuțiilor actelor și acțiunilor motrice, precum și a rezultatelor, obținute ca urmare a instruirii. Aproape întotdeauna este „altul” de vină pentru lipsa performanței proprii, găsindu-se justificări, uneori de-a dreptul penibile, pentru rezultatele slabe și pentru lipsa participării la instruire.

*Principiul intuiției*³

Principiul acesta evidențiază importanța primului sistem de semnalizare uman: cel senzorial. „Intuiția presupune o cunoaștere a realității cu ajutorul simțurilor, analizatorilor, receptorilor organismului uman”⁴. Și în subsistemul educației fizice militare,

principiul intuiției vizează stimularea a cât mai multor analizatori (vizual, auditiv, tactil). Accesarea acestora ca un tot unitar se poate reflecta în rapiditatea și în calitatea însușirii materialului de învățat. Evident, militarii cu deficiențe ai acestor analizatori, deși nu ar trebui să existe la instruire în sistemul militar, au de suferit în a recepționa și în a învăța actele motrice. Pentru obținerea de rezultate, se încearcă stimularea analizatorilor prin cele trei metode clasice de instruire: demonstrația, prezentarea de materiale iconografice și observarea altor militari, metode de instruire pe care le voi aborda în a doua parte a acestui material. Principiul intuiției impune ca materialul de transmis să poată fi văzut și accesat de toți cei prezenți la instruire; de asemenea, principiul solicită stimularea și celui de-al doilea sistem de semnalizare al organismului uman.

Principiul accesibilității⁵

Acest principiu evidențiază importanța desfășurării procesului instructiv-educativ în funcție de vârstă, de sex și de nivel de pregătire. Accesibilitatea nu trebuie înțeleasă ca un minim de efort și obiective pe care militarii trebuie să le îndeplinească în cadrul procesului instructiv-educativ, ci ca pe o cerință, care, pentru a fi îndeplinită, trebuie să depună efort fizic, trebuie să muncească, dacă doresc să evolueze.

Pentru a respecta acest principiu, instructorii militari trebuie să urmărească: „selecționarea cu atenție a stimulilor, a exercițiilor fizice cu precădere; stabilirea unei dozări corespunzătoare a efortului fizic; folosirea unor reglatori metodici pentru a accelera procesul de însușire a unor acte sau acțiuni motrice de către subiecți; adaptarea metodelor și procedeele metodice de instruire și educație la nivelul de înțelegere și de dezvoltare psiho-motrică a subiecților; diferențierea evaluării subiecților”⁶ (conform *Regulamentului educației fizice militare*, 2012, evaluarea acestora se realizează pe grupe de vârstă, de învățământ sau de instrucție).

Pentru a aplica acest principiu, este necesar ca instructorul să cunoască militarii participanți la instruire, să creeze un ritm de lucru, raportat la reacția militarilor la stimuli, și să aplice următoarele reguli didactice: de la ușor la greu, de la simplu la complex și de la cunoscut la necunoscut.

Principiul sistematizării și continuității⁷

Acest principiu este relevant din prisma planificării activității și întocmirii corecte a documentelor de conducere a lecțiilor de educație fizică militară. Elementele centrale ale sale, sistematizarea și continuitatea, sunt condiții esențiale pentru atingerea obiectivelor educației fizice militare.

Pentru ca principiul sistematizării și continuității să se regăsească în activitatea de educație fizică militară, trebuie respectate următoarele exigențe: ordonarea și programarea logică a conținuturilor de transmis în cadrul aceluiași ciclu de pregătire; conținuturile noi de învățat trebuie să se bazeze pe cele vechi, existente deja, ele devenind, la rândul lor, sprijin pentru cunoștințele următoare; fondul procesului instructiv-educativ trebuie structurat și programat în așa fel încât să ofere posibilitatea legăturilor logice dintre anii de instrucție sau anii de învățământ; obligativitatea participării militarilor la instruire în mod constant – absențele pot conduce la pierderea cunoștințelor însușite sau pot crea lacune în pregătire.

Principiul legării instruirii de cerințele activității practice⁸

Pentru mulți specialiști de educație fizică militară, acest principiu nu reprezintă o prioritate, el trecând în plan secund. Principiul reliefează importanța ancorării pregătirii în realitatea luptei armate. Cu alte cuvinte, ceea ce se învață trebuie să fie util în potențialele situații ale luptei armate, să capete cu adevărat valoare practică, iar cunoștințele să fie adaptabile cerințelor luptei.

Sunt multe situații în procesul instructiv-educativ în care conținutul este transmis doar pentru a bifa un material de învățat, și nimic mai mult. Acest fapt se întâmplă tocmai ca urmare a lipsei cunoștințelor de specialitate, a necunoașterii cerințelor luptei armate și a promovării an de an a acelorași conținuturi învechite, lipsite de relevanță pentru practica vieții. Literatura de specialitate mai denumeste acest principiu și al modelării, al cărui scop este acela de a crea posibilități de generalizare a materialului didactic însușit, de a aplica cunoștințele învățate în condiții total noi, imprevizibile, altele decât cele în care a avut loc desfășurarea procesului instructiv-educativ.

Principiul însușirii temeinice⁹

Principiul durabilității, cum mai este numit în literatura de specialitate, este condiționat celorlalte principii. Durabilitatea conținuturilor învățate este condiționată de: numărul mare de repetări, asigurate actelor și acțiunilor motrice în cadrul procesului de instruire; programarea, de preferat, a unui volum mic din conținutul de învățat într-o anumită perioadă – se asigură condițiile, ca buget de timp,

lor în cadrul lecțiilor de educație fizică militară țin numai de știința celor care conduc activitatea. Aceste metode de instruire sunt strâns legate de mijloacele de realizare a scopurilor lecțiilor și de atingerea a obiectivelor stabilite. Metoda și mijlocul sunt indisolubil legate și se intercondiționează reciproc. Un suport solid de cunoștințe teoretice și practice va ușura alegerea metodelor de instruire necesare actului instructiv-educativ.

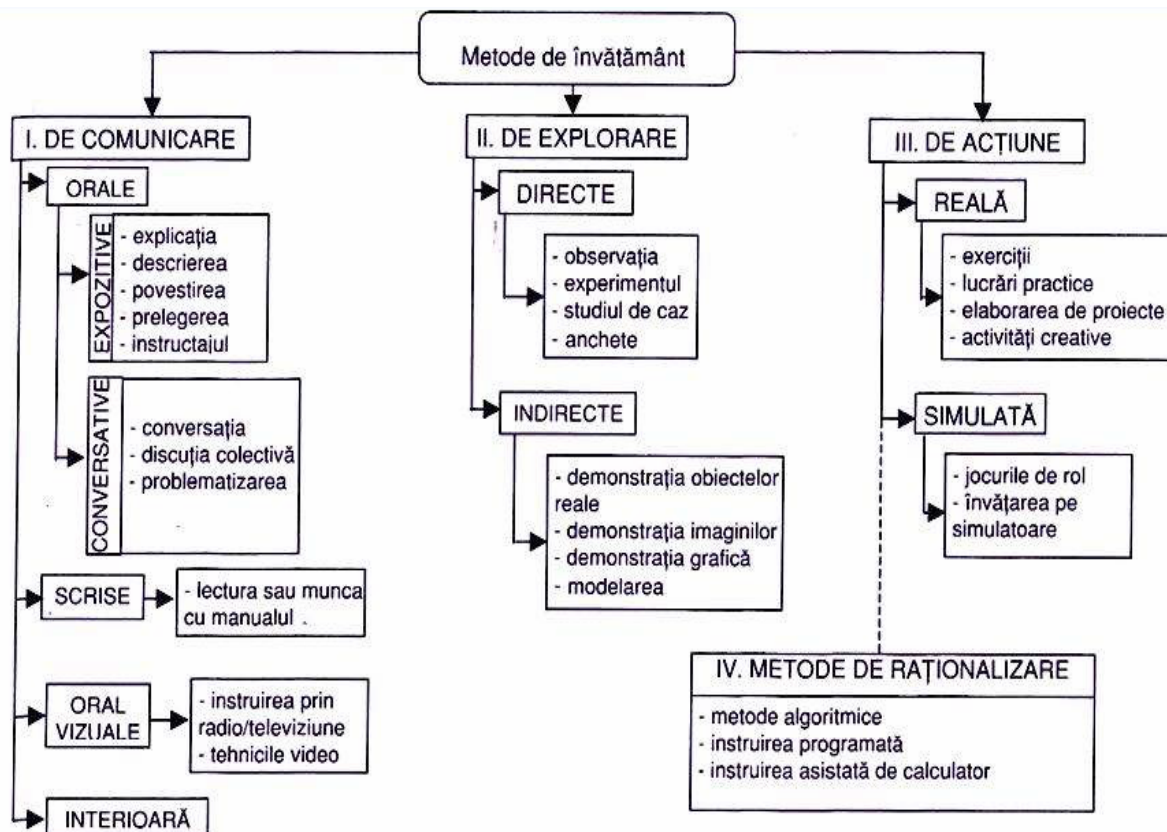


Figura 1 Clasificarea metodelor de învățământ¹⁰

pentru un număr mai mare de repetări numai dacă s-ar planifica un volum mare de învățat, în aceeași unitate de timp; cunoașterea stadiului pregătirii militarilor și a nivelului cunoștințelor însușite de aceștia.

Metode de instruire în educația fizică militară

Pedagogia numește metoda ca fiind *drumul spre* atingerea obiectivelor o modalitate de lucru. Această noțiune va stârni întodeauna tendințe de definire, din partea tuturor specialiștilor. În viziunea mea, metoda reprezintă totalitatea elementelor didactice folosite pentru atingerea obiectivelor educației fizice militare sau a obiectivelor operaționale de lecție prin intermediul unor acțiuni logice proiectate în timp. Alegerea metodelor de instruire și utilizarea

În decursul anilor, specialiștii în domeniu au încercat mai multe clasificări, după diferite criterii. În cele din urmă, în fiecare dintre acestea se regăsesc aceleași metode.

În Figura 1 exemplificăm o astfel de clasificare, urmând a o dezvolta pe cea consacrată în acest domeniu.

În viziunea unora dintre specialiștii în educație fizică, metodele de instruire sunt verbale (explicația, expunerea, povestirea etc.) și nonverbale (exersare, evaluare practică, demonstrație etc.). Însă majoritatea specialiștilor din domeniu acceptă cu mai multă ușurință abordarea clasică a metodelor de instruire. Aceste metode se aplică și subsistemului educației fizice militare. Conform abordării clasice, avem metode de instruire verbale, intuitive

și metoda practică. Metodele verbale se bazează pe capacitatea conducătorilor actului educațional de transmitere a cunoștințelor prin limbaj. Aceste metode verbale sunt: *prelegerea* – metodă care se aplică în învățământul superior, mai ales, și se bazează pe argumente științifice și pe terminologie de specialitate adecvată; *explicația* – este cea mai folosită metodă și de unii instructori singura, din păcate. Explicația trebuie să fie logică, precisă, clară și să intervină la momentul potrivit. În cadrul procesului instructiv-educativ, explicația poate să preceadă demonstrația, poate să intervină după demonstrație sau concomitent cu aceasta (utilizarea acestor două metode simultan este mai greu de realizat și nerecomandată, în cazul însușirii procedurilor tehnice dificile).

Alte metode sunt: *povestirea* – se adresează copiilor, în principal, iar transmiterea informațiilor și asimilarea lor sunt ajutate de referirile legate de elementele din viața de zi cu zi și cunoscute de către cei mici; *descrierea* – se efectuează printr-un conținut al limbajului potrivit grupului de instruit; *conversația* – evidențiază necesitatea existenței dialogului permanent între militari și instructorii sportivi; *studiul individual* – se realizează prin trasarea de sarcini didactice militarilor de către instructori și îndrumarea lor spre studierea bibliografiei de specialitate; *brainstormingul* – nu este des folosită, însă ea stimulează implicarea militarilor în mod activ în desfășurarea instruirii. Potrivit acestei metode, se exprimă puncte de vedere argumentate, care sunt și acceptate, dar nu sunt definitive ca soluții pentru sarcinile didactice. Peste un timp relativ scurt, de câteva zile, se aduce în discuție sarcina didactică nesoluționată, se emit din nou păreri argumentate, și sub îndrumarea specialistului, se admit soluțiile cele mai eficiente.

Prima metodă intuitivă este *demonstrația* – alături de explicație și exersare este cea mai folosită în educația fizică militară. Pentru a fi eficientă, ea trebuie realizată la nivel de model fie de către specialist (se mai numește și demonstrație nemijlocită), fie de către un alt militar din grupul de instruit, a cărui pregătire tehnică îi permite acest lucru (poartă numele și de demonstrație mijlocită). A doua metodă intuitivă este *observarea execuției altor militari* – este o alegere a instructorului, prin care se materializează și sunt evidențiate aspectele negative sau pozitive ale execuțiilor colegilor. Ultima metodă intuitivă este cea prin

care se folosesc „materiale iconografice”¹¹ (schițe, desene, kinograme¹², materiale video, grafice etc.). Se utilizează atunci când nu există posibilitatea realizării demonstrației la nivel de model sau ca o completare a acesteia.

A treia grupă de metode de instruire, cele practice, este formată, de fapt, dintr-una singură, general acceptată: *metoda exersării*. Metoda exersării implică executarea conținutului de învățat în mod conștient, sistematizat. Ea urmează în logica învățării, în educația fizică militară, metodelor verbale și a celor intuitive. Se adresează în totalitate militarilor care trebuie să se instruiască, sub conducerea și sub supravegherea instructorului.

Gheorghe Cârstea numește șase tipuri de exersări¹³: „exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice; exersarea pentru dezvoltarea, educarea calităților motrice; exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice corporale (se realizează, în special, în cadrul verigii a treia a lecției de educație fizică militară – influențarea selectivă a aparatului locomotor, prin exerciții specifice gimnasticii de bază); exersarea pentru formarea capacității de organizare (se realizează în fiecare lecție, datorită folosirii mijloacelor specifice gimnasticii de bază, a exercițiilor de front și formații, dezvoltându-se capacitatea de autoorganizare și autoconducere a militarilor); exersarea pentru formarea capacității de practicare autonomă a exercițiilor fizice (înțelegerea structurii lecției de educație fizică militară, precum și a mijloacelor folosite îi poate determina pe militari să lucreze liber anumite secvențe din lecție, sub supravegherea instructorului); exersarea pentru formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice (în lecțiile de educație fizică militară se pun bazele teoretice și practice necesare practicării exercițiilor fizice în timpul liber)”.

În formarea deprinderilor și a priceperilor motrice, metoda exersării poate îmbrăca următoarele forme¹⁴: „*exersarea grupată* – repetările urmăresc doar o deprindere motrică, înainte de a trece la următoarea; *exersarea separată* – militarul nu realizează sarcini identice în încercări succesive; *exersarea variabilă* – se însușește actul sau acțiunea motrică, indiferent de parametrii săi (direcție, viteză, tempo etc.).

Se poate exemplifica prin faptul că militarilor le va fi foarte ușor să facă transferul de informații motrice spre a realiza o aruncare cu grenada

la precizie, la o distanță de 25 m, dacă ei s-au pregătit în prealabil la distanțe de 15 m, 20 m, 30 m; *exersarea constantă* – doar un parametru se modifică în timpul execuțiilor (de exemplu, direcția de deplasare sau viteza de reacție); *exersarea mentală* – vizează realizarea și repetiția mentală a succesiunii exercițiilor de executat, imaginarea actului sau acțiunii motrice poate constitui un avantaj în învățarea sarcinilor motrice; *exersarea analitică* – urmărește descompunerea procedeele tehnice dificile în unități de învățat mai mici și lucrul pentru însușirea acestora (nu trebuie insistat pentru folosirea acestei forme, pentru că se pot crea stereotipuri dinamice greșite și se pot explica prin lipsa cursivității în execuția integrală a procedeele tehnice, a vitezei de execuție a acestora etc.); *exersarea globală* – vizează executarea integrală a deprinderii motrice și se poate utiliza și de sine stătătoare, în cazul deprinderilor foarte simple, în care învățarea se poate produce prin imitarea acțiunilor instructorului”.

Exersarea, analitică sau globală, în formarea deprinderilor motrice poate avea ca efecte „precizia mișcărilor, siguranță, rapiditate în execuție, consum redus de energie, cu condiția să existe un control judicios al programului de instruire”¹⁵.

M. Epuran prezintă avantajele și efectele exersării: „scurtarea treptată a timpului de îndeplinire a sarcinilor; specializarea treptată (dobândirea de deprinderi și priceperi motrice noi, în timp); înlăturarea treptată a mișcărilor inutile și încordării musculare (prin formarea automatismelor dispar mișcărilor grosiere și se obține chiar o relaxare musculară în execuția procedeele tehnice, acestea devenind foarte precise); fixarea de noi combinații de mișcări; diminuarea sensibilității față de diferitele piedici externe; tendința de a transfera atenția de la proces asupra rezultatului (în timpul executării mișcărilor, militarii nu mai sunt concentrați asupra modului de execuție a tehnicii, ci asupra rezultatului acesteia); reducerea oboselii (prin exersare se întârzie apariția oboselii, ca urmare a programării și dirijării efortului în cadrul procesului instructiv-educativ); selectarea și interpretarea mai bună a indicatorilor externi și interni (aprecierea parametrilor spațio-temporali este un bun exemplu); reducerea treptată a erorilor de execuție (ca urmare a repetării într-un număr suficient de mare a unei acțiuni motrice, se poate înlătura orice greșală în realizarea procedeele

sau a tehnicii în sine); unificarea acțiunilor parțiale (în cazul procedeele tehnice în etapa învățării sau formării deprinderilor motrice dificile, ca urmare a exersării analitice și însumării gesturilor motrice, treptat, se poate ajunge la manifestarea acțiunii motrice ca un tot unitar)”¹⁶. Toate aceste efecte ale exersării se regăsesc, într-un final, în calitatea militarilor instruiți.

Concluzii

Plecând de la nevoia de a înțelege teoria specialității militare educație fizică militară, de a aplica aceste cunoștințe în practică, prezentul material pledează în favoarea însușirii și aplicării cunoștințelor fundamentale ale acestui subsistem al educației generale, pledează pentru formarea abilităților de a conduce activitățile de instruire specifice acestui domeniu, bazate, simultan, pe teorie și practică, întărește ideea necesității ca activitățile de instruire să fie conduse de specialiști, în condițiile unei atitudini corecte față de bazele teoretice.

De asemenea, acest material militează pentru conștientizarea importanței cunoștințelor teoretice de specialitate, a respectului față de specialiști și a calității acestora, cu atât mai mult cu cât acest domeniu poate fi considerat un fundament pentru dezvoltarea celorlalte specialități militare.

NOTE:

- 1 Gh. Cârstea, *Teoria și metodică educației fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000, p. 77.
- 2 *Ibidem*, p. 78.
- 3 *Ibidem*, p. 79.
- 4 *Ibidem*, p. 80.
- 5 *Ibidem*.
- 6 *Ibidem*, p. 81.
- 7 *Ibidem*.
- 8 *Ibidem*, p. 82.
- 9 *Ibidem*, p. 83.
- 10 I. Cerghit, *Metode de învățământ*, Ediția a III-a, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1998, p. 98.
- 11 *Ibidem*, p. 88.
- 12 Reprezentare grafică succesivă și logică a mișcărilor de bază care compun un procedeu sau un element tehnic.
- 13 Gh. Cârstea, *Teoria și metodică educației fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000, p. 89.
- 14 Dragnea, A., și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p.152.
- 15 Ciapa G.C., „Self-defense – physical and psychological support in military modern conflicts, Strategic changes in security and international relations”, revista *Strategii XXI*, vol. 3, București, 2015, p. 299.

16 M. Epuran, V. Horghidan, *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994, p. 180.

BIBLIOGRAFIE

Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București, 2000.

Cerghit I., *Metode de învățământ*, Ediția a III-a, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1998.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din armata României în conflictele moderne*, Editura

Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Ciapa G.C., „Self-defense – physical and psychological support in military modern conflicts, Strategic changes in security and international relations”, revista *Strategii XXI*, vol. 3, București, 2015.

Dragnea A. și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.

Epuran M., Horghidan V., *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994.