

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN
BUCUREȘTI
SCOALA DOCTORALĂ**



**DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII ARTISTICE ȘI A
MOTRICITĂȚII DE EXPRESIE ÎN DANSUL SPORTIV
LA NIVELUL DE CLASA D - TINERET**

**REZUMAT
TEZĂ DE DOCTORAT**

**Conducător științific:
Prof. Univ. Dr. ȚIFREA CORINA**

**Doctorand:
SOFRON (BAICU) C. OANA - ALINA**

**București
2023**

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT DIN BUCUREȘTI**

SECRETARIAT DOCTORANZI

D-lui/D-nei

.....

Vă facem cunoscut că, în data de....., orele..... ,
în sala a Universității Naționale
de Educație Fizică și Sport din București, va avea loc susținerea publică
a tezei de doctorat de către:

SOFRON (BAICU) C. OANA - ALINA

Cu titlul:

**DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII
DE EXPRESIE ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVELUL DE CLASA D -
TINERET**

în vederea obținerii titlului de Doctor în Știința Sportului și Educației Fizice.

În conformitate cu H.G. nr. 681/2011, art. 39 (3) privind conferirea
titlurilor științifice în România, vă trimitem rezumatul tezei de doctorat, cu
rugămintea de a comunica în scris observațiile dumneavoastră pe adresa:

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, strada Constantin
Noica, numărul 140, sector 6, București și de a participa la susținerea publică a
tezei.

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Florin PELIN

SECRETAR ȘEF UNEFS,

Ing. Silviea CONSTANTINESCU

CUPRINS

INTRODUCERE.....	I
ACTUALITATEA TEMEI.....	II
MOTIVAREA ALEGERII TEMEI.....	III

PARTEA I FUNDAMENTELE TEORETICE ȘI CONCEPTUALE ALE TEZEI DE DOCTORAT

CAPITOLUL I. ASPECTE GENERALE ȘI SPECIFICE PRIVIND DANSUL SPORTIV	1
1.1. Scurt istoric al dansului sportiv	1
1.2. Evoluția dansului sportiv pe plan național și internațional	1
1.3. Elemente caracteristice dansului sportiv	5
1.4. Sistemul de jurizare în dansul sportiv	8
1.4.1. Evaluarea performanțelor și criteriile de arbitraj conform regulamentului WDSF	8
1.4.2. Sistemele de evaluare și evoluția acestora	8
1.4.3. Evaluarea performanțelor și criteriile de arbitraj conform regulamentului FRDS	11
1.5. Selecția dansatorilor sportivi - Caracteristici și particularități	12
CAPITOLUL II. FUNDAMENTE TEORETICE PRIVIND EXPRESIVITATEA ARTISTICĂ ȘI MOTRICITATEA DE EXPRESIE	13
2.1. Noțiuni generale despre expresie și expresivitate artistică	14
2.2. Caracterul artistic al motricității de expresie	15
2.3. Educarea și formarea mișcării expresive	16
2.4. Pregătirea artistică în Dansul Sportiv	17
2.4.1. Pregătirea pentru expresie și comunicare	17
2.4.2. Pregătirea ritmico-muzicală în Dansul Sportiv	17
CAPITOLUL III. CONCLUZIILE PRIMEI PĂRȚI	18

PARTEA A II- A
CERCETARE PRELIMINARĂ
DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII
DE EXPRESIE
ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVEL DE CLASĂ "D"- TINERET

CAPITOLUL IV. CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII PRELIMINARE	20
4.1. Premisele cercetării preliminare	20
4.2. Scopul cercetării preliminare	20
4.3. Obiectivele cercetării preliminare	20
4.4. Sarcinile cercetării preliminare	21
4.5. Ipotezele cercetării preliminare	21
4.6. Metodele de cercetare științifică utilizate	21
CAPITOLUL V. DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE	22
5.1. Organizarea cercetării preliminare	22
5.2. Desfășurarea cercetării preliminare	22
5.3. Subiecții cercetării preliminare	23
5.4. Etapele cercetării preliminare	24
5.5. Conținutul cercetării preliminare	24
5.5.1. Aplicare Chestionar Extraversiune/ Introversiune și Nevrotism (H.J. Eysenck - forma A) și Test S.T.A.I. forma X- 1/ forma X-2	24
5.5.2. Stabilire conținut motric și a tehnologiei de acționare	26
5.5.3. Evaluare inițială - Probe motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire	27
5.5.4. Evaluare inițială – Teste motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire	31
CAPITOLUL VI. REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA ACESTORA	31
6.1. Rezultate chestionar Extraversiune/ Introversiune și Nevrotism (H.J. Eysenck -forma A) și test S.T.A.I. forma X- 1/ forma X-2	31
6.2. Rezultate - Probe motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire	34
6.3. Rezultate - Teste motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire	39

CAPITOLUL VII. CONCLUZIILE PĂRȚII A II-A	46
---	-----------

PARTEA A III- A
CERCETARE EXPERIMENTALA
DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII
ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII DE EXPRESIE
ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVEL DE CLASĂ "D"- TINERET

CAPITOLUL VIII. CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII	49
--	-----------

8.1. Premisele cercetării experimentale	49
8.2. Scopul cercetării experimentale	49
8.3. Obiectivele cercetării experimentale	49
8.4. Sarcinile cercetării experimentale	49
8.5. Ipotezele cercetării experimentale	50
8.6. Subiecții cercetării experimentale	50
8.7. Metode de cercetare științifică utilizate	50

CAPITOLUL IX. DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE	51
---	-----------

9.1. Organizarea cercetării experimentale	51
9.2. Desfășurarea cercetării experimentale	51
9.3. Etapele cercetării experimentale	52
9.4. Structura antrenamentului în cadrul cercetării experimentale	53
9.5. Conținutul cercetării experimentale	56

CAPITOLUL X. PLAN DE INTERVENȚIE	57
---	-----------

10.1. Model de mezociclu, microciclu săptămânal și plan de lecție propuse pentru optimizarea pregătirii de natură artistică	57
10.2. Sisteme de acționare aplicate în cercetare	59
10.3. Sistemele de acționare pentru ritmicitate motrică	61
10.4. Exercițiile de expresie corporală	61
10.5. Modele operaționale	62
10.5.1. Model operațional cu structuri de exerciții pentru educarea expresiei și muzicalității motrice	62
10.5.2. Model operațional cu structuri de exerciții specifice dansului classic	65
10.6. Probe motrice de control - Evaluare Finală	67
10.7. Teste motrice de control - Evaluare Finală	71

CAPITOLUL XI. REZULTATELE CERCETĂRII EXPERIMENTALE ȘI INTERPRETAREA LOR – ANALIZA COMPARATIVĂ STATISTICO - MATEMATICĂ	76
11.1. Probe motrice de control - Analiza comparativă statistico- matematică între testarea inițială și finală	76
11.2. Teste motrice de control - Analiza comparativă statistico - matematică între testarea inițială și finală	84
CAPITOLUL XII. CONCLUZIILE PĂRȚIIA III-A	92
CAPITOLUL XIII. CONCLUZII FINALE	94
CAPITOLUL XIV. DISEMINAREA REZULTATELOR	96
14.1. Elemente de noutate și originalitate	96
14.2. Recunoaștere	96
14.3. Limitele propriei cercetări și deschiderile pentru noi investigații	96
Bibliografie	98

INTRODUCERE

La fel cum termenul de sport acoperă o mare varietate de discipline, dansul este un termen umbrelă care include genuri diverse, printre care și dansul sportiv.

Acesta se distinge prin faptul ca îmbină într-un mod unic maniera de comunicare elaborată a miscarii artistice (în concordanță deplină cu caracterul liniei melodice) și caracterul competițional.

Dansul sportiv aparține sportului estetic ori de expresie, unde calitățile artistice și frumusețea spectacolului sunt accentuate și unde succesul este adesea influențat de opiniile subiective.

Pe ringul de dans dansatorii devin ”interlocutorii” dintre muzică și cei care privesc și ascultă. Aceștia crează și transmit emoții care ajung la privitori prin intermediul mișcărilor plastice, armonioase.

Spectatorii recepționează gesturile și mișcărilor dansatorilor printr-un sistem de valențe și transpuneri senzoriale personale.

Unificarea simțămintelor spectator - dansator se realizează prin intermediul mișcării. Dansatorii proiectează „valori” prin acțiunile lor, care trebuie să fie percepute, înțelese, de privitori în funcție de realitățile personale.

Interesul pentru dansul sportiv este determinat de aspecte multiple și anume:

- ✚ motivații și dorințe inter-personale;
- ✚ aptitudini artistice;
- ✚ conținutul variat al mișcărilor corporale;
- ✚ diversitatea acompaniamentului muzical (ritmuri și caractere diverse);
- ✚ dorința de întrecere și de afirmare a disponibilităților și talentului dansatorilor pe ringul de dans, în competiții interne și internaționale;
- ✚ spectaculozitatea dansului sportiv (expresivitatea artistică alături de muzică, varietatea costumelor, lumini, regie, scenografie);

Actualitatea temei

Dansul sportiv este un sport deosebit, într-o continuă transformare și evoluție care a devenit un fenomen cultural modern¹, unul dintre cele mai populare existente în prezent. Astfel, regulamentele sale se adaptează constant societății și prezentului și oferă, în permanență, un spectacol total.

Dimensiunea expresivă a mișcării în dans poate fi analizată referindu-ne la calitatea expresiei, la modul și stilul de realizare al ei precum și la impactul percepției acesteia de către alte persoane.

Mișcarea expresivă este considerată un mijloc prin care se realizează personalitatea dansatorului.

În vederea obținerii înaltei performanțe, cunoașterea tuturor aspectelor pregătirii complexe a sportivului este vitală. Criteriile de evaluare și notare, în dansul sportiv, scot în evidență tot mai mult importanța pregătirii artistice și de expresie a dansatorilor.

Literatura de specialitate surprinde o serie de aspecte și date interesante cu privire la *expresie* și *comportamentul expresiv*. Numeroși autori precum Cristinados Santos, G., Do Nascimento Queiroz Álvaro Reischak - Oliveira, J., Rodrigues-Krause, J. (2021), Allport, G. (1981), Neacșu Gh. (1971), Pavelcu V. (1970), Fraisse, P. (1970), Ralea, M. (1957) s-au preocupat de analiza și definirea acestor termeni. Valoroasele puncte de vedere formulate, ne-au orientat spre înțelegerea expresiei ca pe un fenomen complex, în constituirea căreia intervin elemente de ordin intern, procese cognitiv-afective, atitudini, motivații, stări psihice și diferite trăsături ale personalității.

Exercițiile de expresie se pot constitui într-o puternică motivație pentru dezvoltarea psihomotorie a copiilor, favorizând expresia, creativitatea² și originalitatea în alegerea și executarea diferitelor acțiuni motrice ce prezintă calități expresive. Toate formele posibile de expresie corporală prezintă valoare educativă remarcabilă, contribuind la o mai bună cunoaștere a sine-lui în domeniul gestului.

Activitățile de expresie corporală, își răsfrâng influența asupra laturii estetice a personalității copiilor și își pun amprenta asupra educației psiho-motrice a acestora. Perspectivele educative oferite sunt unice și se traduc în crearea de emoții comunicare de sensuri, expresivitate motrică.

¹ Soraka, Alvydas & Sapezinskiene, Laima. (2015). Research Methodology for Education Through Partner Dancesport. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 191. 1976-1982. 10.1016/j.sbspro.2015.04.314.

² Popescu-Neveanu, P., (1971), Evoluția conceptului de creativitate, Analele Univ. București, Seria Psihologie, pag. 74-86

Motivarea alegerii temei

Voi pași in lumea fascinantă a dansului începând cu o mărturisire personală, aceea de a fi în totalitate pasionată de aceasta artă, de această lume complexă ce oferă un spectacol fabulos. Dansul mi-a oferit posibilitatea de a trăi unele dintre cele mai frumoase experiențe și împliniri în plan profesional, de a cunoaște persoane extrem de talentate și de o reală calitate umană, de a călătorii.

Incursiunea mea în lumea dansului a început la vârsta de 5 ani, sub forma unui hobby. Am urmat cursuri de balet în cadrul Palatului Național al Copiilor (București), participând la festivaluri și spectacole de profil, la nivel național.

La vârsta de 12 ani am descoperit dansul sportiv, participând ca spectator la un concurs național iar de atunci tot ce mi-am dorit a fost să aprofundez tot ce îmi oferă această disciplină artistică.

Cu timpul, nenumăratele ore petrecute în sala de antrenament, seminariile de specialitate, competițiile și cantonamentele în țară și peste hotare, bineînțeles, sub îndrumarea unor profesori, coregrafi și antrenori de renume național și internațional m-au ajutat să descopăr o lume minunată și cel mai important, vocația.

Dorința de perfecționare în domeniul ales m-a determinat să urmez cursurile Universității Naționale de Educație Fizică și Sport din București, atât programul de Licență (Sport și performanță motrică) cât și cel de Master (Performanță în sport), ambele având ca specializare dansul sportiv

În anul 2014, am înființat Clubul Sportiv De Dans "Feather Step". Acesta reprezintă împlinirea unui vis și a dorinței de a împărtășii din pasiunea mea pentru sport și arta dansului tuturor celor care îi trec pragul.

În calitate de antrenor de dans sportiv și promotor al acestui sport - arta, sunt interesată să stabilesc un echilibru potrivit între ceea ce înseamnă învățarea structurată, bazată pe elemente tehnice de expresie, și expresivitatea spontană, emoțională a sportivilor angrenați în activitatea de dans sportiv.

Astfel, mi-am propus să găsesc o formulare explicită a unor opinii cu privire la structurarea lecțiilor de improvizație și creativitate, stârnind o serie de curiozități și preocupări personale și profesionale privind expresia corporală și expresivitatea artistică prin prisma dansului sportiv.

Acest demers științific urmărește totodată să trezească interesul practicanților de dans competițional și al specialiștilor privind importanța pregătirii artistice și de expresie a dansatorului.

PARTEA I

FUNDAMENTELE TEORETICE SI CONCEPTUALE ALE TEZEI DE DOCTORAT

CAPITOLUL I. ASPECTE GENERALE ȘI SPECIFICE PRIVIND DANSUL SPORTIV

1.1. Scurt istoric al dansului sportiv

Istoria dansului este la fel de înrădăcinată în istoria omenirii asemeni oricărei alte forme de limbaj, de natură artistică ori de religie. Însă, spre deosebire de cele menționate anterior, dansul nu a lăsat în urmă dovezi clar identificabile devenind aproape imposibil de aflat când a început acesta, cu adevărat.

Prin studierea istoriei dansului, stabilim noi modele și noi obiceiuri de expresie în artă și sport, precum și a forțelor inițiale care au influențat abordarea și înțelegerea reală a modului în care dansul funcționează, de ce a supraviețuit și de ce este fenomenul denumit în prezent, dans sportiv.

Dansul sportiv face parte din rândul disciplinelor sportive deoarece respectă regulamentele și cerințele impuse de acestea, prin organizare instituțională națională și internațională, menținând însă caracterul de “spectacol scenic” atât prin formă cât și prin conținut.

1.2. Evoluția dansului sportiv pe plan național și internațional

Dansul sportiv își are originea în "dansurile de bal" sau "de curte" care se desfășurau în cadrul tuturor curților europene în secolele XIV-XVII, iar mai târziu în "dansurile de parchet" sau "dansurile de societate" din secolele XVIII-XIX.

Elementele specifice dansului sportiv sunt cele care provin, într-o mare măsură, din dansurile de salon apărute pe la începutul secolului al XIX-lea, în capitale europene și din alte stiluri de dans preluate din America Latina și America de Nord.

Cele 10 dansuri specifice dansului sportiv au origini diferite :

- Valsul Lent sau Boston provine din dansul de societate din Anglia;
- Tangoul este un dans de caracter (Milonga în Argentina, Habanera în Havana);
- Valsul Vienez provine din valsul de salon dansat în Austria, secolul XIX;
- Slow-Fox și Quick-Step apar în saloanele din America de Nord în jurul anilor 1900, ajungând apoi și în Europa;
- Samba are origini în America Latina, existând în mai multe variante;
- Cha-Cha și Rumba au origini în Cuba și Mexic;

- Paso Doble este un dans de caracter cu originea în Spania;
- Jive-ul are originea în dansurile de salon ale anilor 1924-1925 din America de Nord: ragtime, black-batoom, blues, rock and roll;

Dansul sportiv, ca disciplină de concurs are mai multe secțiuni:

1. Secțiunea STANDARD¹ :

*Valsul Lent*²:

- melodii de tip liric, caracterizate prin romantism;
- muzica este scrisă în formula 3/4, cu accent pe timpul 1 al măsurii muzicale;
- tempo-ul muzicii este lent;
- ritm lent, deplasări largi, cu balansării în decursul deplasării pe traiectorii liniare și în arc de cerc;
- ridicări și coborâri ample ale centrului de greutate al dansatorilor realizate în timpul dansului (elemente caracteristice acestui stil de dans);
- majoritatea figurilor de dans se execută câte un pas pe fiecare pătrime, iar cel de-al treilea este *pas lângă piciorul de sprijin*;

*Tango*³:

- muzica este scrisă în formula 2/4 cu accent pe timpul 1 al măsurii;
- ritm alert, sacadat, deplasări liniare, scurte, opriri și punctări obligatorii impuse de ritmul și caracterul dansului;
- stil caracterizat de accentei ritmice, mișcări energice/ intensitate și pași executați sacadat;

*Vals Vienez*⁴:

- melodii energice, cu o sonoritate puternică și vibrantă;
- muzica este scrisă în formula 3/4 cu accent pe timpul 1 al măsurii muzicale;
- ritm rapid, deplasare cu rotații succesive, pe o traiectorie curbilinie;
- stil compus din întoarceri continue spre dreapta sau spre stânga;
- se dansează, în general, câte un pas pe fiecare pătrime, al treilea fiind *pas lângă piciorul de sprijin*;
- ridicări și coborâri ample ale centrului de greutate al dansatorilor

¹ Mihaiu, C., Mihaiu, F., (2014), Introducere în dansurile standard, Editura Ars Docendi, București;

² World DanceSport Federation, Waltz, May (2013), copyright nr. 2012004794

³ World DanceSport Federation, Tango, May (2013), copyright nr. 2012004794

⁴ World DanceSport Federation, Viennese Waltz, May (2013), copyright nr. 2012004794

realizate în timpul dansului (elemente caracteristice acestui stil de dans a căror amplitudine este diminuată de ritmul rapid al muzicii și a gradului mare de întoarcere);

*Slow-fox*⁵:

- melodii ale căror sonorități crează impresia de continuitate/ fluiditate;
- muzica este scrisă în formula 4/4, accentul principal este pe timpul 1 al măsurii și accent secundar pe timpul 3;
- ritm lent, mișcări largi, cursive, executate liniar și pe arc de cerc, mișcări alunecate;
- figurile de dans în care deplasarea este mare și grad de întoarcere mic sunt elemente caracteristice acestui stil de dans;
- ridicările și coborârile centrului de greutate al dansatorilor realizate în timpul dansului sunt mică amplitudine;

*Quick-step*⁶:

- melodii caracterizate de un ritm exuberant, dinamic și plin de energie;
- muzica este scrisă în formula 4/4, accent principal pe timpul 1 al măsurii;
- ritm vioi, mișcările partenerilor sunt rapid executate;
- figurile de dans caracteristice acestui stil sunt cele care implică salturi, depășiri liniare, chasse-uri (pas adăugat) și lock steps;

2. Secțiunea LATINO⁷ :

*Cha-Cha*⁸:

- melodii caracterizate prin dinamism;
- muzica este scrisă în formula 4/4, cu tempo moderat 32-34 măsuri/minut;
- în muzica autentică se poate auzii o legătură ritmică între măsuri, spre exemplu: 1,2,3&1,2,3&... (care se numără 1,2,3, cha-cha,1,2,3, cha-cha,1,2,3, cha-cha, 1...);
- principala caracteristică este reprezentată de mișcarile energice și senzuale ale șoldurilor și mișcarea de o manieră staccato a picioarelor;

⁵ World DanceSport Federation, Slow Fox, May (2013), copyright nr. 2012004794

⁶ World DanceSport Federation, Quick Step, May (2013), copyright nr. 2012004794

⁷ Mihaiu, C., Mihaiu, F., (2014), Introducere în dansurile latino, Editura Ars Docendi, București;

⁸ World DanceSport Federation, Cha-cha-cha, May (2013), copyright nr. 2013000166

*Samba*⁹:

- melodii caracterizate de veselie, energie și exuberanță;
- muzica este scrisă în formula 2/4 sau 4/4, cu tempo rapid de 48-56 măsuri/minut;
- acțiunea specifică acestui stil de dans este bounce-ul (îndoirea și întinderea genunchiului și a gleznei piciorului de bază);

*Rumba*¹⁰:

- melodii caracterizate prin senzualitate și eleganță;
- muzica este scrisă în formula 4/4, cu tempo lent 28-31 masuri/minut;
- particularitatea dansului o reprezintă executarea a 3 pași în 4 timpi (timpul 1 este static) iar finalizarea mișcării se face, ca la cha-cha, pe genunchi întins;
- *acest stil de dans este caracterizat de mișcări ample ale bazinului, linii rafinate ale picioarelor, expresii faciale teatrale (exprimarea atracției dintre parteneri);*

*Passo Doble*¹¹:

- melodii impunătoare, pline de dramatism, ușor reconoscibile datorită caracterului particular de coridă și muzică spaniolă (elemente de flamenco);
- muzica este scrisă în formula 2/4, cu un tempo rapid de 60-62 măsuri/minut;
- muzica este împărțită în 3 părți finalizate, fiecare în parte, cu Gipsy (accent specific dansului spaniol, care trebuie să fie subliniat obligatoriu de o mișcare - tip poză);

*Jive*¹²:

- melodii caracterizate prin exuberanță și vitalitate, mișcări energice și lipsite de inhibiții, atitudine de flirt vesel;
- muzica este scrisă în formula 4/4, cu tempo moderat de 40-60 măsuri/minut;
- deși tempoul nu este rapid, viteza mare de execuție este determinată de realizarea a 3 pași în doi timpi;
- mișcările specifice acestui stil de dans sunt săltările, executate cu amortizare până la nivelul mușchiului diafragm;

⁹ World DanceSport Federation, Samba, May (2013), copyright nr. 2012004345

¹⁰ World DanceSport Federation, Rumba, May (2013), copyright nr. 2013000166

¹¹ World DanceSport Federation, Paso Doble, May (2013), copyright nr. 2013000166

¹² World DanceSport Federation, Jive, May (2013), copyright nr. 2013000166

Structura activității competiționale¹³:

Categorii:

Categoria *Profesioniști* (Divizia Profesioniști Standard, Divizia Profesioniști Latino, Divizia Profesioniști Mixt -10 Dansuri);

Categoria *Amatori* – Standard, Latino, Mixt 10 Dansuri (11 grupe de vârstă: Copii I, Copii II, Juniori I, Juniori II, Tineret, Under 21, Adulți, Seniori I, Seniori II, Seniori III și Senior IV);

Clase valorice:

- H – Hobby, E, D, C, B, A, S
- Debutanți
- Precompetițional
- Fete Solo

Sistem competițional:

- Campionatele Naționale ale României
- Campionatele Naționale ale României de Showdance
- Campionatele Naționale ale României divizia de profesioniști
- Cupa României
- Campionatele Naționale pe clase
- Campionatul Național de Formații
- Concursuri WDSF World și International Open
- Concursuri WDSF Open
- Concursuri internaționale
- Concursuri ranking.
- Concursuri naționale
- Concursuri zonale
- Concursuri pe echipe

1.3. Elemente caracteristice dansului sportiv

Dansul sportiv își desfășoară activitatea competițională de mai bine de 90 de ani, ca disciplină sportivă cu drepturi depline. Astfel, prin reușitele sale, dansul sportiv, poate fi considerat disciplină sportivă de sine stătătoare, ale cărei obiective și scopuri se încadrează în specificul unei activități sportive cu caracter competițional.

¹³ <https://www.dancesport.ro/beta/wp-content/uploads/Regulamentul-Tehnic.pdf>, accesat 10.12.2019

Caracterul de tip competițional este regăsit și în alte domenii de activitate, cum ar fi cel al culturii, al artei (arta plastică, arta muzicală ca interpretare). Sunt de notorietate acele competiții internaționale ale baletului clasic, contemporan, modern, la care interpreții obțin titluri și medalii pentru performanțele deosebite tehnico-artistice.

În dans, perechea de dansatori este privită ca un tot unitar, iar din acest punct de vedere, pe ringul de dans este urmărită, notată și evaluată ca fiind un singur "corp".

A. Desfășurarea competițiilor în cadrul a două secțiuni, în perechi:

- Secțiunea "Standard" cuprinde 5 dansuri de societate: Vals Lent, Tango, Vals Vienez, Slow- Fox, Quick- Step.
- Secțiunea "Latino" cuprinde 5 dansuri cu specific latino-american: Samba, Cha- Cha, Rumba, Passo Doble, Jive.

B. Caracterul competitiv al dansului sportiv reiese din confruntarea directă, desfășurată pe ringul de dans, între perechile de dansatori sportivi pentru obținerea unor rezultate și poziții cât mai bune în clasament, dar și din întreg cadrul organizatoric subordonat regulamentului¹⁴ de dans sportiv care aparține FRDS și WDSF.

C. Ținuta și execuția specific dansului sportiv:

Postura (ținuta) în dansul sportiv. Ținuta corectă, esențială pentru dans, este obținută prin dispunerea corectă a segmentelor corpului (cap, torace, pelvis, picioare, tălpi) prin suprapunere, unul peste altul, într-un anumit mod natural, pe un ax longitudinal care să cadă perpendicular pe suprafața de sprijin. (Năstase V. D.)¹⁵

Capul este dispus natural, cu bărbia paralelă cu podeaua. Gâtul este extins înspre în sus, dar fără a favoriza vreo parte a sa. Orice alterare a poziției menționate produce defecte precum: scurtarea părții posterioare a gâtului atunci când bărbia este mult prea ridicată sau înclinarea anterioară a gâtului când acesta nu mai continuă verticalitatea coloanei vertebrale. (Năstase V. D.)¹⁶

Toracele și pelvisul vor fi întotdeauna într-un aliniament vertical corect. Senzația de ridicare a cutiei toracice de pe șolduri care rezultă în întinderea, extensia coloanei vertebrale, nu va trebui să împiedice în niciun fel respirația

¹⁴ <https://www.worlddancesport.org/Rule/WDSF>, accesat 12.12.2019

¹⁵ Năstase, V.D, Dans Sportiv, Metodologiei performanței, Ed. Paralela 45, 2011, Pitești

¹⁶ Năstase, V.D, Dans Sportiv, Metodologiei performanței, Ed. Paralela 45, 2011, Pitești

normală și ușoară. Nu este permisă nicio înclinare (înainte sau înapoi) a toracelui care ar strica aliniamentul acestuia cu pelvisul. (Năstase V. D.)¹⁷

Pelvisul/ Poziția șoldurilor va permite păstrarea curbei naturale a coloanei vertebrale. Excesele în poziționarea pelvisului spre înainte, prin îndepărtarea excesivă a coloanei, ori spre înapoi, prin exagerarea curbei naturale a coloanei, trebuie evitate. (Năstase V. D.)¹⁸.

Picioarele: Când picioarele sunt întinse, genunchii sunt în același plan cu pelvisul și cu tălpile. Atunci când picioarele sunt flexate, aliniamentul pelvisului și al tălpilor nu suferă modificări. Întotdeauna se va încerca o ușoară extensie a părții superioare a corpului în momentul îndoirii genunchilor pentru a contracara senzația de „cădere” a ținutei în timpul flexiei. (Năstase V. D.)¹⁹

Tălpile: Păstrarea conștientă a greutateii corporale în perimetrul tălpilor este una din etapele formării unui dansator. Într-o poziție verticală și statică, greutatea se simte ușor înainte de talpă, la mijlocul distanței dintre călcâi și perniță. În mișcare, acest punct variază conform mecanicii mișcării respective.

D. Varietatea conținutului motric prin care se înțelege o gamă complexă și variată de mișcare. Aceasta se datorează unui fond artistic foarte larg al dansului în general și al dansului sportiv în special.

E. Dinamica mișcărilor corporale este în relație strânsă cu particularitățile acompaniamentului musical utilizat de dansatori și în mod obligatoriu, este subordonată de particularitatea de formă și conținut a acompaniamentului muzical.

Dansatorii sportivi își adaptează mișcărilor corporale în directă legătură cu specificul liniei melodice.

Concordanța muzicii cu mișcarea corporală, se manifestă concret prin:

- Caracterul muzicii;
- Mijloacele de expresie ale piesei muzicale;

F. Caracterul artistic al execuției este o trăsătură foarte importantă a dansului sportiv care se materializează prin expresivitate corporală.

¹⁷Năstase, V.D, Dans Sportiv, Metodologiei performanței, Ed. Paralela 45, 2011, Pitești

¹⁸Năstase, V.D, Dans Sportiv, Metodologiei performanței, Ed. Paralela 45, 2011, Pitești

¹⁹ Năstase, V.D, Dans Sportiv, Metodologiei performanței, Ed. Paralela 45, 2011, Pitești

Expresivitatea este un mod de formulare și de manifestare a unor idei și sentimente sau reflectarea unei stări interioare cu ajutorul limbajului specific, al "limbajului corporal".

G. Plasticitatea mișcării corporale trebuie privită ca fiind un ansamblu al plasticității formei și a conținutului mișcării specifică dansului sportiv, prezentând următoarele componente:

- a formelor de expresie și a calității acestor forme;
- a execuției artistice;
- a compoziției artistice;

H. Spectaculozitatea dansului sportiv

Dansul este artă și mesaj pentru spectator. Există o strânsă și directă legătură între cel ce produce arta și cel care o "consumă". Limbajul corporal al dansatorilor aduce la suprafață, prin intermediul mișcărilor, nuanțe sugerate de muzică și crează trăiri și emoții spectatorilor, aceștia devenind un adevărat "barometru" în aprecierea calității artistice a spectacolului de dans prin explozia de bucurie și satisfacția pe care o manifestă.

1.4. Sistemul de jurizare în dansul sportiv

Dansul, conform eruditului scriitor despre dans și estetică Walter Sorell²⁰, "este întâiul limbaj al omenirii în stare să trezească rezonanțele cele mai adânci, mai nuanțate și mai durabile ale vitalității noastre. Este limbajul uman înainte de sintetizarea lui".

1.4.1. Evaluarea performanțelor și criteriile de arbitraj conform regulamentului WDSF.

Performanțele dansatorilor (perechea de dansatori este evaluată ca un tot unitar) sunt evaluate de comisia de arbitrii, numărul acestora variază în funcție de nivelul competiției, precum și de sistemul de arbitraj care urmează a fi utilizat.

Lista criteriilor de evaluare a dansatorilor include elemente de natură tehnică, posturi, interpretare muzicală, acțiunea picioarelor, tipuri de prize dar și noțiuni dificil de definit precum prezentarea pe ringul de dans și aspectul dansatorilor (vestimentație, machiaj, atitudine, coeziunea perechii).

1.4.2. Sistemele de evaluare și evoluția acestora

Dansul sportiv este un sport într-o permanentă schimbare și evoluție ceea ce înseamnă că și sistemul de evaluare se adaptează constant cerințelor, se

²⁰Walter Sorell, 1994, Storia della Danza. Arte. Culture. Società, Editrice Il Mulino, Bologna

schimbă și se îmbunătățește cu scopul ca jurizarea să devină imparțială și obiectivă.

Sistemul de jurizare tradițional - Evaluarea perechilor de dansatori prin procesul comparativ

Spre deosebire de alte sporturi de expresie, menționăm faptul că perechile de dansatori concurează în grupuri.

Pe parcursul primelor etape numite și runde de calificare, numărul total al perechilor este redus prin eliminare progresivă, până în etapa finală. Comisia de arbitrii alege un număr de perechi în funcție de tipul competiției sportive (spre exemplu, pornind de la 96 de perechi în calificări, scăzând la 48 de perechi - optimi de finală, apoi la 24 de perechi - sferturi de finală, urmând să se califice în semifinală 12 perechi iar în finală, rămânând 6 perechi).

Sistemul de jurizare 1.0: În luna decembrie a anului 2009, o echipă de specialiști și experți din cadrul Federației Mondiale de Dans Sportiv a prezentat un noul sistem de jurizare numit 1.0. Ceea ce stă la baza acestui prim sistem de evaluare este comparația perechilor de dansatori prin intermediul unor criterii clar definite, sistem care a fost preluat din domeniul patinajului artistic (aprobat de Comitetul Olimpic) și care consistă într-un set de 11 reguli.

Sisteme de jurizare 2.0: În anul 2013, în urma feed-back-ului primit, a fost implementată o nouă și îmbunătățită versiune denumită, 2.0., fiind utilizată în cadrul tuturor competițiilor de tipul GrandSlam (ambele secțiuni: Standard și Latino) ce au aparținut The World Games și DanceSport Games.

Intenția a fost aceea de a implementa acest nou sistem de jurizare în cadrul tuturor concursurilor desfășurate sub cupola Federației Mondiale de Dans Sportiv (WDSF).

Perechile de dansatori sunt jurizate conform a patru criterii (două acoperă aspectele tehnice ale performanței, iar celelalte două acoperă calitățile artistice), pentru fiecare stil de dans, în parte: *Aspecte de natură tehnică, Mișcarea în concordanță cu suportul muzical, Elemente de partenering, Coregrafie și prezentare.*

Sistemul de jurizare 2.1: Acesta a fost introdus în anul 2015, prin îmbunătățirea formulei de calcul în vederea obținerii punctajului final.

Rezultatele finale sunt calculate ca reprezentând suma punctajelor obținute pentru fiecare criteriilor de arbitraj iar clasamentul perechilor de dansatori se realizează în raport cu valorile punctajelor totale. Importanța celei mai bune / cele mai slabe notări trebuie creată în funcție de distanța acestora în raport cu mediană.

Sistemul de Arbitraj 3.0: Acesta reprezintă o îmbunătățire a vechiului sistem de arbitraj, 2.1. reducând problemele întâmpinate în trecut și devenind utilizabil în toate competițiile organizate de Federația Mondială de Dans Sportiv.

Proiectarea sistemului de arbitraj 3.0 a fost creată să se bazeze pe proprietatea intelectuală deja investită în sistemul anterior, luând în considerare feedback-ul oferit de arbitrii și realizând un mecanism care poate elimina punctajele considerate incorecte.

Caracteristici principale ale noului sistem sunt următoarele:

- comisia de arbitrii include 12 reprezentanți, grupați în 2 grupuri a câte 6 arbitrii (sunt utilizate de două ori mai multe punctaje, câte 6 pentru fiecare criteriu);

- stabilirea unei mediane pentru cele 6 punctaje obținute pentru fiecare grup de arbitrii;

- utilizarea unei scale statistico-matematice de punctaj pentru a elimina posibilele erori în arbitraj (intervalul pentru Campionate și competiții GrandSlam este stabilit la 1,2 iar pentru competiții de tipul Open-urilor internaționale este 1,5);

- în 1/4 și 1/2 competițiilor, 2 echipe de arbitrii sunt desemnați să juriizeze combinații de criterii unice de Calitate Tehnică (inclusiv elemente de Partenering) sau Miscarea în concordanță cu suportul muzical (inclusiv elemente de Coregrafie și prezentare);

- nu există nicio schimbare în privința criteriilor de evaluare a perechilor pentru întregul stil de dans, permițând concentrarea arbitrilor utilizând aceleași criterii;

- în cadrul etapei finale, în dansul de grup, arbitrii juriizează din nou perechile de dansatori pe baza unui singur criteriu;

- în cadrul dansurilor în care perechea evoluează singură pe ring - solo, arbitrii juriizează conform a 2 criterii, fiecare având un punctaj separat (fără a intervenii vreoa schimbare în privința criteriilor atribuite pentru toatestilurile de dans, grup ori solo).

- în cazul în care sistemul informatic se defectează este posibilă calcularea manuală a punctajului (*Anexa 1 și Anexa 2*);

- formula utilizată este scalabilă și pentru competiții cu un număr mai mic de participanți, fiind posibilă jurizarea cu o comisie de 10 arbitrii, iar președintele competiției nu este obligat să modifice criteriile de jurizare;

- există scale de punctaj cu 0,25 puncte, derivate din reducere, acestea fiind acordate având în vedere o reducere mai degrabă decât o adiție (spre exemplu, în cazul în care o pereche prezintă în mod constant calitățile unui punctaj de 9, însă cu o ușoară deficiență, i se poate acorda un punctaj de 8,75).

1.4.3. Evaluarea performanțelor și criteriile de arbitraj conform regulamentului FRDS.

În România, actualul sistem de arbitraj care este folosit în jurizarea competițiilor internaționale de dans sportiv (secțiunea Dansurilor Standard, Secțiunea Dansurilor Latino și secțiunea 10 Dansuri pentru oricare dintre categoriile de vârstă) utilizează sistemul de arbitraj reglementat de Federația Mondială de Dans Sportiv (*Judging System 3.0*) însă, în privința competiții naționale (asemeni altor federații naționale de dans sportiv), Federația Română de Dans Sportiv utilizează următoarele modalități de jurizare:

- în etapele preliminare finalei, fiecare arbitru (conform foii de arbitraj Anexa 3) acordă x-uri (pentru fiecare stil de dans) perechilor de dansatori care îndeplinesc cât mai multe dintre criteriile de evaluare și astfel, de a se califica în runda următoare;
- se adună x-urile acordate fiecărei perechi de dansatori, pentru toate stilurile de dans, iar acelea dintre ele care dețin un număr cât mai mare, se califică în etapa următoare, ultima fiind finală;
- în finala competiției, arbitrii evaluează perechile de dansatori prin acordarea punctajului cuprins între 1 și 6/7 (conform numărului de perechi prezente în finală) pentru fiecare stil de dans, 6/7 reprezentând cea mai slabă clasare iar 1, cea mai bună clasare;
- perechea de dansatori câștigătoare este aceea care are cel mai mic punctaj;
- în cazul în care, în rundele preliminare finalei, mai multe perechi de dansatori prezintă același număr de x-uri, se pot califica toate în runda următoare, exceptând finala, ori vor mai dansa încă o dată pentru a decide care dintre acestea se califică mai departe.

În evaluarea perechilor de dansatori se folosesc aceleași criterii, aplicabile pentru toate stilurile de dans, categorii valorice ori categorii de vârstă, însă particularitățile acestora diferă în funcție de nivelul de dans al dansatorilor (clasa valorică), având rolul de a obiectiviza aprecierea.

Criteriile, conform cărora se realizează procesul de jurizare, au suferit diverse modificări, pornind de la 5 criterii, în trecut (Mișcarea pe muzică, Echilibru și coordonare, Calitatea mișcării, Relația în cuplu și conducerea, Coregrafie și prezentare), iar începând din anul 2019, conform documentelor Colegiului Central al Arbitrilor, sub îndrumarea profesorului Dmytro Strelnic în calitate sa multiplă (Antrenor, Președinte de Juriu, Arbitru de clasă Internațional)

au fost create 3 criterii generale de arbitraj²¹ (I. Muzica în dansul sportiv, II. Postura- Liniile corpului și poziția în pereche, III. Tehnica Dansului Sportiv) particularizate în funcție de nivelul valoric.

1.5. Selecția dansatorilor sportivi - Caracteristici și particularități

În vederea afirmării sportivilor dansatori, în cadrul competițiilor, nu este suficient doar interesul acestora pentru participare. Sunt necesare anumite condiții, obligatorii, care trebuie luate în considerare. Prima dintre aceste condiții este reprezentată de selecția etapizată (respectarea criteriilor de selecție ale fiecărei etape). Astfel, considerăm că adaptarea metodelor de lucru și implicarea totală a antrenorului sunt necesare în vederea obținerii înaltei performanțe, iar cunoșterea aspectelor privind diagnosticarea justă a aptitudinilor și elaborarea modelului de selecție (în ceea ce privește potențialii sportivi - dansatori), vitală.

Procesul de selecție²² are la bază anumite criterii care au fost sistematizate de diferiți cercetători, astfel:

- *Criteriile medico-biologice;*
- *Criteriile de natură psihologică* constituie demersul prin care se realizează, cunoașterea particularităților psihologice ale sportivilor²³ (se pretează laturii artistice/ de natură emoțională) și corespondența acestora cu cerințele clare ale activității sportiv- artistice de performanță²⁴ (Dragnea A., Teodorescu S.,2002) și sunt realizate prin testarea următorilor factori: echilibru emoțional și factori afectivi, voință, curaj, atenție, factori socio-culturali.
- *Criteriile metodico-pedagogice;*
- *Criteriile motrice.*

În orice ramură sportivă, selecția reprezintă un proces de lungă durată și necesită seriozitate, perseverență și exigență din partea celor care o desfășoară însă se recomandă a se ține seama atât de particularitățile sportului cât și de particularitățile fiecărui sportiv – dansator. Pregătirea sportivă în dansul

²¹ Strelnyk, D., (2019), Suport de curs, Criterii de arbitraj - Clasele de Basic, Colegiul Central al Arbitrilor - Dans Sportiv

²² Avramoff, E.,1982, *Probleme medico-sportive în gimnastică*. București: Editura Sport-Turism

²³ Epuran, M., Teodorescu, S., Stănescu, M., Bota, A., Șerbănoiu,S., Tudor,V.,(2006), *Educație Fizică și Sport – Teorie și Didactică*,FEST, București p. 58

²⁴ Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S, 2002, *Teoria sportului*, București, Editura FEST p.119;

competițional se adaptează specificului disciplinei (activitatea în pereche), aspect deosebit de important ce determină structura etapelor și metodelor de selecție dar și a antrenamentului sportiv.

CAPITOLUL II - FUNDAMENTE TEORETICE PRIVIND EXPRESIVITATEA ARTISTICĂ ȘI MOTRICITATEA DE EXPRESIE

Pornind de la definițiile celor trei concepte (expresie, expresivitate și motricitate), putem realiza o analiză temeinică a documentelor existente în vederea organizării cercetării.

Expresia²⁵ reprezintă exprimarea, manifestarea, redarea unor idei ori a unei relități interioare, sentimente, a stării interioare prin intermediul cuvintelor, mimicii, prin gestică.

Expresivitatea²⁶ este un mod de formulare, de manifestare a unor idei și sentimente sau reflectarea unei stări interioare cu ajutorul limbajului specific, al "limbajului corporal".

Expresivitatea artistică²⁷ este determinată de îmbinarea reușită între expresivitatea corporală și expresivitatea muzicală, între cele doua cerându-se o comunicare prin intermediul dansatorului.

Psihologul Paul I. Ekman, în 1966-1967, la începutul studiului asupra expresiei a pornit de la studiile lui Darwin, *Expresia emoțiilor la Oameni și Animale* (Charles Darwin, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, William Clowes and sons, London, 1872), „prima lucrare științifică în limba engleză care folosește fotografii”.

Psihologul Paul I. Ekman, în 1966-1967, la începutul studiului asupra expresiei a pornit de la studiile lui Darwin, *Expresia emoțiilor la Oameni și Animale* (Charles Darwin, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, William Clowes and sons, London, 1872), „prima lucrare științifică în limba engleză care folosește fotografii”.

Jo Butterworth și Liesbeth Wildschut definește noțiunea de mișcare în lucrarea *Contemporary Choreography*²⁸ (Coregrafia Contemporană) făcând apel la neuroștiințe și fenomenologie. Ele folosesc termenul pentru a „descrie ansamblul de micromișcări din corp care contribuie la regularea, coordonarea și controlul multiplelor straturi de funcționare a mișcărilor automate sau voluntare care duc la construcția corpului”(Jo Butterworth și Liesbeth Wildschut, 2018)

²⁵ m.dex.ro/expresie, accesat 5.07.2020

²⁶ dictionarroman.ro/?c=expresivitate, accesat 5.07.2020

²⁷ collinsdictionary.com/amp/english/artistic-expression, accesat 5.07.2020

²⁸ Jo Butterworth, Liesbeth Wildschut, 2018, *Contemporary Choreography*, Routledge, p. 423

2.1. Noțiuni generale despre expresie și expresivitate artistică

Există mai multe *tipuri de comunicare nonverbală* semnalate de specialiști, dar noi ne vom referi la comunicarea nonverbală *estetică* care se realizează prin intermediul variatelor forme de exprimare artistică și are rolul de a comunica diferite emoții artistice.

Actele și acțiunile motrice se constituie în mijloace de comunicare și exprimare, spontane sau intenționate, în gesturile care au:

- caracter profesional (acuratețe, precizie, coordonare, tempo, fluiditatea executării mișcărilor specifice tehnicii sportive) și/sau
- caracter comportamental general: mersul, postura, gestică – reflectând unele caracteristici genetice de energie, moliciune, mobilitate, suplețe, lentoare, etc. (M. Epuran, 1994).

Expresia și comportamentul expresiv : Dacă ne referim la domeniul artei, și la creația artistică putem spune că „Expresia este mijloc de exteriorizare și de transmitere a unei intenții de comunicare în variate modalități stabilite social”. M. Ralea (1957), referindu-se la *procesul creației artistice*, consideră că „*pentru a ne împărtăși individualul*”, *creația artistică utilizează expresia, pe care o consideră „forma specificității”*.

Expresia versus expresivitate corporală: Expresivitatea este evaluată în raport cu *nivelul funcției* de comunicare a expresiei. Termenul de *expresie corporală* include trei elemente: forțele interioare, forțele exterioare și corpul uman prins între acestea două;

Expresivitatea corporală reprezintă atitudinea estetică a corpului în mișcare, capacitatea acestuia de a manifesta prin intermediul mișcărilor armonioase, expresive, suple, ușoare și precise, anumite stări rezultate în urma relației corp-psihic (Manos M., 2014)

Latura expresivă a mișcării privește aspectele de comunicare corporală și este determinată de sentimente, stări, personalitate. Acțiunile motrice prezintă „adaptări în concordanță cu imaginea propusă”, în cazul în care „conferim mișcărilor semnificații expresive” (J.Wall și N.Murray, 1994). Studiul mișcării expresive necesită integrarea într-un tot unitar a emoționalului (afectivului), intelectualului și a naturii fizice.

Expresivitatea artistică: În dezvoltarea *expresivității corporale* apar o serie de *etape sau nivele valorice*, în funcție de nivelul de intervenție al factorilor

implicați. Rezultatele depind și de natura interioară a fiecăruia, de potențialul individual;

2.2. Caracterul artistic al motricității de expresie

Caracterul artistic al motricității de expresie se referă la mișcarea expresivă încărcată de sensibilitate și semnificații, prin care se urmărește transmiterea elaborată, a unor mesaje sau idei, privitorului/ spectatorului.

Activitățile sportive cu componentă artistică, cum ar fi: dansul sportiv, gimnastica ritmică, artistică, aerobică, patinajul artistic sau înotul sincron, vizează: *educarea expresivității corporale speciale, caracterizată printr-un nivel superior al comunicativității mijloacelor de expresie.*

Cei care înțeleg importanța pregătirii artistice în dansul sportiv trebuie să admită *necesitatea educării și a aspectelor expresive ale motricității.* Pentru creșterea performanței sportive ar fi necesară introducerea pregătirii pentru expresie în cadrul pregătirii artistice. Educarea motricității de expresie și a comunicării prin mișcare reprezintă un aspect de *inedit* în afirmarea personalității dansatorilor.

Elementele expresivității mișcării:

- Percepția corectă a muzicii: dansatorii trebuie să exprime ideea principală a melodiei, aceasta poate avea accente mai puternic sau mai slab pronunțate, iar ritmul și tempoul muzicii trebuie să corespundă cu tempoul mișcării;
- Realizarea amplă a mișcărilor: pentru a oferi dansului energia necesară, mișcărilor trebuie executate, cu amplitudine maximă;
- Execuție cursivă și finalitate în mișcare;
- Participarea în mișcare a întregului corp;
- Stilurile de dans trebuie lucrate până la perfecționare, astfel încât, indiferent de cât de intens ar fi efortul, dansatorii să reușească să mascheze acest lucru și să se miște cu ușurință. Expresia facială a dansatorului nu trebuie să denote greutate ori chin indiferent de cât de dificil îi este. O mișcare greoaie sau un chip chinuit nu creează o impresie bună în rândul arbitrilor și mai ales, în rândul spectatorilor.
- Crisparea buzelor și a degetelor, încruntarea, concentrarea privirii pot fi eliminate din execuție prin multiple repetări, controlate, pentru a diminua efortul și a exala evoluția de orice efort nefolositor.
- Dacă o înfățișare senină a chipului denotă bucurie și nu calvarul mișcării, vine în susținerea expresivității generale, excesul în direcția de afectare, expresiile teatrale, zâmbetele forțate caricaturizează aparența fireasca a mișcării.

Motricitatea de expresie oferă antrenorilor informații prețioase asupra naturii interioare a copiilor. Putem recunoaște unele trăsături și totodată influența prin educație privind evoluția lor, astfel încât personalitatea să se formeze în concordanță cu normele societății.

2.3. Educarea și formarea mișcării expresive

- Educarea și formarea mișcării expresive implică:
- intelectul în construirea formelor;
- emoțiile ce reprezintă forța motivoare pentru expresie;
- corpul, care prin activitatea articulațiilor și mușchilor furnizează materialul necesar organizării formei externe
- particularitățile personalității umane, care animă toate aceste componente (intelectul, emoțiile, corpul), cu mari semnificații.

Pregătirea corporală ce vizează latura expresivă a motricității trebuie orientată pe două direcții:

- formarea expresivității corporale cu caracter general, ce prezintă valoare și aplicativitate de natură socială, în viața cotidiană sau diferite activități;
- educarea expresivității motrice speciale, caracterizată printr-un înalt grad al funcției de comunicare, prin mijloace având valoare artistică.

Expresivitatea motrică este în raport cu cele 2 elemente specifice dansului:

- Acompaniamentul muzical - cea care creează starea emoțională adecvată; expresivitatea se manifestă atunci când există o îmbinare reușită între mijloacele de expresie ale muzicii și cele ale corpului.
- Mișcarea corporală – suportul general al coregrafiei dansului în raport de care se evaluează prestația dansatorilor. Mișcarea este expresivă atunci când decurge armonios, natural, dacă se creează o legătură cu acompaniamentul muzical, și dacă „trăirile emoționale se proiectează prin impulsurile ritmului asupra activității musculare”²⁹(Rudolf Bode).

²⁹Rudolf Bode - Ausdrucksgymnastik C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München 1922, 2. Auflage 1924, 3. Auflage 1925, 4. Auflage 1926, 5. Auflage 1933, holländische Übersetzung Uitdrukings gymnastiek 1923, englische Übersetzung Expression-Gymnastics 1931.

2.4. Pregătirea artistică în dansul sportiv

Pregătirea artistică în dansul sportiv ocupă un loc foarte important în obținerea performanței sportive și a calității acestei performanțe.

Pregătirea artistică³⁰ este componenta specifică și complexă a antrenamentului sportiv. Aceasta asigură suport psihic și fizic pentru realizarea mișcărilor într-o manieră cât mai personală, urmărind indici aparținând tehnicității, plasticității, sugestibilității și expresivității, specifici sportului.

2.4.1. Pregătirea pentru expresie și comunicare

Pregătirea pentru expresie și comunicare³¹ pune accent pe dimensiunea expresivă a mișcării, pe constituirea și cultivarea lucidă a expresiei corporale, pe transmiterea unor stări, sentimente, atitudini, transmiterea diferitelor mesaje cu ajutorul limbajului corporal expresiv, sugestiv și plastic, aceasta fiind o componentă de bază în pregătirea artistică.

Pregătirea de expresie oferă un cadrul indispensabil stimulării creativității și imaginației, acesta putând completa pregătirea artistică a dansatorilor. Maniera în care se abordează instruirea inițială a dansatorilor, conferă mai târziu posibilități mai mari de manifestare a expresivității motrice. Mijloacele de exprimare sunt vaste și nuanțate, variind în funcție de tipul mesajului care se dorește a fi transmis și de anumite caracteristici la nivel individual.

Se poate comunica prin *mișcarea de manieră spontană* (reacții imediate la diferite emoții și stări mai mult sau mai puțin, tensionate) sau prin *mișcări de o manieră elaborată*, într-un proces de instruire special conceput (studii pentru mișcarea scenică, expresivitatea corporală³², euritmie³³).

Expresivitatea de natură artistică este determinată de asocierea expresivității corporale și a expresivității muzicale, modul de comunicare realizându-se prin intermediul dansatorilor sportivi.

2.4.2. Pregătirea ritmico-muzicală în dansul sportiv

Acompaniamentul muzical³⁴ constituie un element de bază în pregătire, reprezentând un procedeu metodic specific pregătirii în sporturile de expresie și mai ales, în dansul sportiv.

³⁰Grigore V. și col, 2000. *Pregătirea aristică în gimnastica de performanță*. Editura ANEFS

³¹ Vișan, A., Dansul și expresia corporală în educația fizică și instruirea sportivă, 10-11.11 1999, A VIII a Conferința Națională de Știința Sportului-Managementul viitorului în activitățile de educație fizică și sport, București.

³²Neacsu Gh., 1971, *Transpunere si Expresivitate Scenica*, Bucuresti, EdituraAcademiei

³³Stoenescu G., 1985, *Euritmia - formă artistică de exprimare*, Editura Sport-Turism

³⁴ Manos M., (2008) *Gimnastica ritmică de performață*, Editura BREN, pag192

Educația ritmico – muzicală are la bază 2 două componente:

- ***Pregătirea de bază*** - cuprinde cunoștințele practico - metodice care sunt implicate în desfășurarea procesului de învățare motrică prin care dansatorul este capabil să recunoască și să reproducă prin mișcări componente de bază din teoria muzicii;
- ***Pregătirea specială*** – cuprinde totalitatea acțiunilor folosite pentru îmbunătățirea capacității de înțelegere și exprimare a specificului acompaniamentului muzical.

CAPITOLUL III CONCLUZIILE PRIMEI PĂRȚI

- Istoria oferă identitate iar genealogiile legate de dans sunt la fel de vaste ca oricare alt tip de arbore genealogic, putând fi observate pe parcursul tuturor generațiilor reprezentând o modalitate de cunoaștere a ceea ce au realizat alții și a ceea ce ne poate ajuta să alimentăm sau să influențăm prin acțiunile prezentului.
- Istoria ne învață prin exemplu, dansul reprezentând de multe ori în trecut, provocarea și readaptarea normelor sociale, culturale și chiar a autorității. Cunoașterea și înțelegerea celor menționate, ne permite să ne conectăm cu dansul la un nivel mult mai profund, să ne testăm limitele și să oferim scop și profunzime activității noastre, în calitate de dansator ori antrenor/ coregraf.
- Dansul sportiv face parte din rândul disciplinelor sportive (sporturi de expresie), deoarece se încadrează în regulamentele și cerințele unei discipline sportive, cu organizare instituțională națională și internațională, menținând în același timp caracterul de "spectacol scenic", atât prin formă cât și prin conținut.
- În orice ramură sportivă, selecția reprezintă un proces de lungă durată și necesită seriozitate, perseverență și exigență din partea celor care o desfășoară însă se recomandă a se ține seama atât de particularitățile sportului cât și de particularitățile fiecărui sportiv - dansator.
- Pregătirea sportivă în dansul competițional se adaptează specificului

disciplinei (activitatea în pereche), aspect deosebit de important, ce determină structura etapelor și metodelor de selecție dar și a antrenamentului sportiv.

- Evoluția sistemului de arbitraj și a criteriilor de jurizare oglindesc evoluția dansului sportiv de-a lungul vremii, evoluție care a devenit vitală odată cu transformarea de natură tehnică/ artistică și complexitatea figurilor de dans.
- Criteriile de jurizare și particularitățile acestora rămân ușor neschimbate în cadrul sistemelor de arbitraj, deoarece biomecanica acțiunilor motrice realizate în timpul evoluției sportive sunt asemănătoare, iar singurele diferențe sunt cele care contribuie la conturarea caracterului fiecărui stil de dans.
- Conform evoluției constante de transformare și evoluție manifestată de sistemul de arbitraj al dansului sportiv, până în prezent, considerăm faptul că și în viitor acesta va continua să se actualizeze și adapteze cerințelor și solicitărilor existente.
- În dans, perechea este totul. Din acest punct de vedere, pe ringul de dans este urmărită, notată și evaluată ca fiind un singur „corp”, iar dinamica mișcărilor, este obligatoriu subordonată de particularitatea de formă și conținut a acompaniamentului muzical. Această legătură organică dintre muzică și mișcarea corporală, are ca efect acea armonie a mișcărilor dansatorilor, cu ritmul și caracterul muzicii.

PARTEA A II- A
CERCETARE PRELIMINARĂ
DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII
DE EXPRESIE ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVEL DE CLASĂ "D"
TINERET

**CAPITOLUL IV. CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI
DESIGNUL CERCETĂRII PRELIMINARE**

Dansul sportiv este un sport deosebit, într-o continuă transformare și evoluție, ale cărui regulamente se adaptează constant societății și prezentului și oferă, în permanență, un spectacol total.

Dimensiunea expresivă a mișcării, în dans, poate fi analizată, astfel:

- sub aspectul calității expresiei;
- în privința modului și stilului său de realizare;
- al impactului percepției sale de alte persoane;

Mișcarea expresivă este considerată modalitatea prin care personalitatea dansatorului se dezvăluie.

4.1. Premisele cercetării preliminare

Dacă abordăm *motricitatea de expresie* în cadrul unui *proces sistematic de învățare*, putem influența favorabil drumul de la *expresia spontană-inconștientă* spre *comportamentul expresiv educat*, care să răspundă eficient atât trebuințelor de comunicare și înțelegere, cât și exigențelor impuse prin codul de apreciere din dansul sportiv.

4.2. Scopul cercetării preliminare

Scopul cercetării este acela de a defini activitatea corporală ce are ca obiectiv educarea și dezvoltarea expresivității corporale la diferite niveluri calitative, de la manifestarea spontană, naturală, până la cea elaborată psihic și exprimată prin mișcarea corporală bogată în semnificații, construită cu un scop bine determinat.

4.3. Obiectivele cercetării

- Informarea și documentarea bibliografică în vederea stabilirii bazelor teoretice și metodice aferente temei și obiectivelor cercetării;
- Evidențierea nivelului de pregătire artistică și de expresie în dansul sportiv la nivel de performanță la clasa D, categoria de vârstă tineret;
- Conștientizare subiecților cu privire la activitățile desfășurate, prin prisma propriilor sentimente și idei în vederea cunoașterii de sine întrucât, conform

unuia dintre principiile de bază ale psihologiei, "factorii externi acționează prin intermediul factorilor interni".

- Educarea ținutei și execuției artistice, a ritmicității, muzicalității și expresivității motrice specifică dansatorilor;
- Elaborarea conținutului probelor de control, aplicarea probelor și verificarea eficienței mijloacelor utilizate în pregătirea artistică a dansatorilor;
- Prelucrarea și interpretarea datelor obținute;

4.4. Sarcinile cercetării preliminare

- Fundamentarea din punct de vedere științific a problematicii abordate, raportată la totalitatea informațiilor ce formează cadrul teoretic, reprezentând fundamentul prezentei cercetări.
- Stabilirea metodelor și mijloacelor de intervenție și analiză în vederea eficientizării studiului propus;
- Selectarea subiecților cercetării și monitorizarea parametrilor interesați;
- Analiza și interpretarea probelor și a testelor motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire.
- Centralizarea, prelucrarea și interpretarea datelor obținute;
- Emiterea concluziilor;

4.5. Ipotezele cercetării preliminare

- *Aplicarea testelor și a chestionarele de natură psihologică, pot contribui la cunoașterea și valorificarea potențialului expresiv al dansatorilor.*
- *Introducerea unor probe de control de apreciere a disponibilităților de transpunere și expresivitate (naturală, impusă ori improvizată) pot duce la dezvoltarea expresivității și eficientizării pregătirii artistice a dansatorilor sportivi.*

4.6. Metode de cercetare vizate a fi aplicate

Ca știință nou constituită, știința educației fizice și sportului, prin prisma studierii omului ca ființă bio-psiho-socio-culturală și a manifestărilor sale în condiții clar definite, utilizează metode din diferite domenii precum biologie, psihologie, științe sociale și sfera culturală.

Asemeni altor științe, domeniul cercetării educației fizice și sportului, utilizează, în toată complexitatea sa, metode de tip general, de tip particular cât și metode specifice.

Metode utilizate: Metoda bibliografică, Metoda observației, Metoda convorbirii, Metoda anchetei de tip chestionar, Metoda experimentală, Metoda

testării, măsurării și a evaluării, Testul, Metode de analiză, prelucrare și interpretare a datelor.

CAPITOLUL V. DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE

5.1. Organizarea cercetării preliminare (conf dna Rata par sarcini

- Alegerea temei și documentarea bibliografică cu privire la tema cercetării;
- Emiterea ipotezei de lucru ;
- Stabilirea și organizarea metodelor de lucru, a variabilelor independente și dependente precum și modul concret de utilizare a acestora în scopul cercetării ;
- Determinarea etapelor de lucru cu subiecții (nr., durată etc.) și a locului în care se va desfășura cercetarea ;
- Stabilirea cu precizie a sarcinilor (ordinea acțiunilor, durată, modalități) ;
- Definitivarea etapelor de prelucrare și interpretare a datelor obținute în cadrul cercetării preliminare ori în urma aplicării metodelor de cercetare ;
- Desfășurarea cercetării preliminare și culegerea datelor cu efectuarea prelucrărilor respective: grafice, calcularea unor coeficienți statistici etc.
- Prelucrarea datelor și interpretarea acestora.

5.2. Desfășurarea cercetării preliminare

- **2018- 2019**

Studierea literaturii de specialitate și interdisciplinară este un demers obligatoriu în identificarea informațiilor actualizate din domeniul dansului la nivel de performanță, cercetările recente putând fi un element concret în stabilirea stadiului actual.

- **2020**

În vederea reluării antrenamentelor de dans sportiv în sălile/ studiourile de dans ori în orice alt tip de spațiu închis, după perioada de restricționare impusă de pandemia de COVID-19, WDSF și FRDS au conceput un GHID care se adresează membrilor săi afiliați și cluburilor (*Anexa 4*):

- Măsurile generale de prevenție pentru a limita răspândirea COVID-19
- Model declarație pe proprie răspundere privind luarea la cunoștință a regulilor și a măsurilor generale de prevenție;
- Model declarație pe proprie răspundere privind triajul epidemiologic;
- Model evidența persoanelor care au intrat în sala de antrenament;
- Model acord în vederea participării sportivului/ dansatorului minor la

cursuri/ antrenamente;

Perechile de dansatori au fost împărțite în 3 sau 5 grupe în vederea respectării normelor de distanțare cu privire la COVID-19 și recomandărilor OMS și respectiv, WDSF & FRDS.

Mezociclu de reluare a efortului sportiv: Iunie 2020

- adaptare cu privire la noile condiții de antrenament;
- reluarea coreografiilor;
- creșterea capacității funcționale a organismului;

Locul de desfășurare:

- Studioul de dans al CSD Feather Step București, sector 2, având toate dotările necesare desfășurării activității sportive de performanță;
- Parcul Național (Complex Sportiv "Lia Manoliu").

Colaborări privind aplicarea metodelor de cercetare și culegerea datelor:

- Biblioteca UNEFS București.
- Biblioteca UNATC București.
- Centrul de Cercetări Interdisciplinare UNEFS București.
- CSD Feather Step București.

5.3. Subiecții cercetării

Eșantionul investigat este compus din 15 perechi mixte (30 de dansatori-15 fete și 15 băieți).

Sportivii sunt dansatori afiliati FRDS - clasa valorică D., secțiuni: Standard și Latino, au vârste cuprinse între 15 și 17 ani și participă în competiții oficiale la clasa de vârstă -Tineret. Aceștia practică dansul sportiv de 5-7 ani iar perechile sunt formate de 2,5- 4 ani.

Conformația dansatorilor este, în general, bine proporționată, aspectul fiind unul plăcut, cu o postură corectă iar atitudinea este una elegantă.

Băieții, cu mici excepții, sunt de tipul longilin, având membrele inferioare armonios dezvoltate, însă mai lungi decât trunchiul, bazin îngust și mobilitate o bună mobilitate la nivelul coloanei vertebrale și articulației coxo-femorale.

Fetele prezintă indici normali în privința înălțimii și greutateii, se încadrează, de asemenea, tipului longilin având un corp frumos armonizat (țesut adipos redus) și o mobilitate foarte bună la nivelul articulațiilor mici și mari (scapulo-humerală, coloană vertebrală, coxo-femurală).

În vederea participării în cadrul prezentei cercetări, sportivii și reprezentanții legali ai acestora au fost informați cu privire la etapele prezentului

proiect și au completat un document prin care au luat la cunoștință și sunt de acord (Anexa 5).

5.4. Etapele cercetării preliminare

- **Iunie 2020 - TESTARE INIȚIALĂ:**
 - ✓ Aplicare **CHESTIONAR DE EXTRAVERSIUNE/INTROVERSIUNE și NEVROTISM (H.J. Eysenck – forma A)**.
 - ✓ Aplicare **TEST DE ANXIETATE CA STARE S.T.A.I. forma X-1;**
 - ✓ Aplicare **TESTUL DE ANXIETATE CA TRĂSĂTURĂ S.T.A.I. forma X-2. Stabilirea conținutului motric și a tehnologiei de acționare;**
 - ✓ Realizarea evaluării inițiale;

5.5. Conținutul Cercetării Preliminare

5.5.1. Aplicare Chestionar EXTRAVERSIUNE/ INTROVERSIUNE și NEVROTISM (H.J. Eysenck -forma A) și TEST S.T.A.I. forma X- 1/ forma X2

În vederea stabilirii unui program de lucru cât mai bine structurat, care să se adreseze în mod particular dansatorilor, am considerat util aplicarea testelor mai sus menționate pentru a putea contura profilul psihologic al subiecților.

La modul general, conform studiilor, dansatorii tind să fie indivizi predominant artistici, ceea ce înseamnă că latura creativă și cea a originalității sunt foarte bine aspectate și faptul că aceștia funcționează bine într-un cadru care permite exprimarea de sine. De asemenea, dansatorii tind să fie persoane realiste, practice, ceea ce înseamnă că agreează activitățile în aer liber ori să se implice într-un proiect de ordin practic.

Întregul proces de formare și dezvoltare a sportivilor, în cazul nostru a dansatorilor, în vederea obținerii performanței nu poate fi lipsit de componenta pregătiri psihice, stările psihice actuale fiind considerate reacții psiho-comportamentale specifice situațiilor sportive concrete¹.

➡ **Chestionarul De Extraversiune / Introversiune și Nevrotism Forma A.** (Anexa 7) măsoară personalitatea avînd în vedere două dimensiuni fundamentale: una bipolară – extraversiunea / introversiunea și alta unipolară – nevrotismul.

Aceste două dimensiuni fundamentale sunt total independente, astfel că toate corelațiile dintre ele sunt nule ori aproape nule.

¹ Epuran M., Holdevici I., Tonita F., 2001, *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*, Editura FEST, București, p.313-330

Extraversiunea evaluează nivelul de sociabilitate și efectele de natură pozitivă, pragmatismul dar și siguranța de sine. Aspectele ce aparțin acestei categorii de indivizi sunt: volubilitatea, sociabilitatea, asertivitatea, bonomia, căutarea senzațiilor și emoțiilor pozitive.

Introversiunea este preocuparea individului în ceea ce privește lumea sa interioară, în contrast extrem de puternic cu extraversiunea, la care atenția este setată pe lumea exterioară².

Aceasta înfățișează persoanele care nu au numeroase contacte sociale, care sunt senzitive și contemplative, fără simț practic și lipsite de încredere în sine, care au o viața interioară bogată.

Nevrotismul măsoară stabilitatea sau adaptarea emoțională și nevrotismul sau inadaptația.

➡ **Chestionarul De Autoevaluare S.T.A.I Forma X-1 și Forma X-2, The State - Trait Anxiety Inventory (Anexa 8)** este alcătuit din două scale diferite care măsoară două concepte de anxietate distincte: anxietatea ca stare (emoție/trăire simțită la un moment dat) și anxietatea ca trăsătură (emoție/trăire constantă, stare generală de spirit).

Acesta a fost conceput ca instrument de cercetare în vederea investigării fenomenului de anxietate la adulții normali însă, s-a dovedit extrem de util și în măsurarea anxietății în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor, precum și în cazul pacienților din domeniul neuropsihiatric, al celor din clinici medicale ori din serviciul de chirurgie³.

Anxietatea reprezintă o problemă alarmantă a timpurilor noastre, devenind unul dintre factorii care stau la baza mai multor dificultăți de natură psihologică și care, prin creșterea intensității poate incapacita⁴.

Anxietatea privită ca stare este conceptualizată ca fiind o stare emoțională de tip tranzitoriu la o situație stresantă sau pur și simplu, o condiție a organismului uman. Aceasta se caracterizează prin trăiri / emoții conștiente percepute dar subiective ale tensiunii precum frica și diferite modificări fiziologice și mai ales,

² Dicționar de psihologie, 1997, Coord: U. Șchiopu, Editura Babel, București

³ Hirai, M., G.A. Clum., 2006, A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems. Behavior Therapy, p. 99-111.

⁴ Campbell R. J., 1996, Psychiatric Dictionary. 7th ed. Oxford: Oxford University Press

prin activitatea crescută a sistemului nervos autonom. Este de menționat faptul că aceste stări pot fluctua în timp și în mod special, pot varia ca intensitate⁵.

Anxietatea privită ca trăsătură se referă la diferențe relativ stabile în tendința de a răspunde situațiilor percepute ca fiind amenințătoare cu creșteri ale anxietății stare.

Scala (A-stare) este un indicator bun al nivelului de anxietate tranzitorie resimțită de adolescenți și tineri și poate fi de asemenea, utilizată pentru măsurarea schimbărilor de intensitate ale stării de tip anxiogen care apar în diverse situații.

Scala (A-trăsătură) oferă posibilitatea depistării în cadrul adolescenților și tinerilor a înclinațiilor de tip anxiogen precum și a evaluării extinderii problemelor de tip nevrotic⁶.

Considerăm că ambele forme ale chestionarului de autoevaluare S.T.A.I. sunt utile întrucât permit măsurarea prin autoevaluare / auto-raportare a emoțiilor/trăirilor și severitatea simptomelor actuale de anxietate și tendința generalizată de a fi sau a deveni anxios.

5.5.2. Stabilire conținut motric și a tehnologiei de acționare

În timpul cercetării, atenția noastră va fi orientată asupra expresiei gestului motric, a modalității de interpretare a acompaniamentului muzical dar și asupra unor trăsături de personalitate care pot favoriza manifestarea expresivității.

Se va căuta stimularea fanteziei creatoare a subiecților, aceștia fiind puși în situația de a compune singuri diverse structuri motrice în concordanță cu acompaniamentul muzical.

Vom avea în vedere ca în construcția probelor de control, subiecții să etaleze disponibilitățile de transpunere și expresivitate, să îmbine forme de elaborare a expresiei (dirijată, liberă, improvizată) și să utilizeze un număr suficient de teme, stimuli și situații de răspuns.

Fără să punem accent pentru început pe o tehnică corporală deosebită, considerăm că anumite aspecte de ordin artistic, estetic, pot fi urmărite în cadrul antrenamentului la sportivi, insistând însă, pe *calitățile educative, recreative și regeneratoare* ale activităților fizice de expresie, pe *efectul benefic asupra personalității sportivului*.

⁵ Cuijpers P., Donker T., Van Straten A., Li J, Andersson G., 2010, Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies., Psychol Med

⁶ Ardelean M., Suci R., Nireștean A. ,2006, Tulburări din spectrul anxietății: anxietate, obsesie, compulsive. Editura Medical Callisto, București, p. 180-190

5.5.3. Evaluare inițială - Probe motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire

În prealabilul acestei evaluări inițiale(26.06.2020), a existat o perioadă de acomodare și revenire în forma sportivă a dansatorilor de 3 săptămâni (8/ 10/ 12/ 15/ 17/ 19/ 22/ 24.06.2020)

- ➔ Programul de antrenament a constat în:
- 20 min. etapa pregătitoare: pregătirea fizică multilaterală/ pregătirea fizică specifică.
 - 90 min. etapa fundamentare (45 min. pregătire tehnică/ tactică/ teoretică/ psihologică și 45 min. repetare coregrafii individual/ cu partener/a, tempo variat).
 - 10 min. etapa de refacere (exerciții de stretching și exerciții de respirație).
- ➔ Numărul repetărilor variază între 1x8t. și 2x8t., în funcție de:
- perioada de antrenament.
 - de reacția dansatorilor legată de stimulii de antrenament;
 - obiectivul propus;

Tabel 2.5.4. - Exemplu antrenament săptămâna 1.

VALS BOSTON

Etapă pregătitoare 20 min.	Etapă fundamentală 90 min.	Etapă de refacere 10 min.
Exerciții de tip anaerob / aerob, specifice secțiunii: Standard	<p>Modalități pentru dezvoltarecapacității de echilibru: Vals (pregătire tehnică)</p> <p>-discuție despre caracterul dansului și elementele specifice; -exerciții din dansul clasic/ elemente adaptate valsului;</p>	<p>exerciții destretching; exerciții de respirație;</p> <p>Intensitate: 30%</p>

<p>Intensitate: 50-60% Repetări: 2x8/exercițiu Pauză: 10 sec. între tipurile de exerciții</p>	<p>-exercitiile care stimuleaza echilibrul individual/ în pereche; -exercitii de mentinere a unor posturi/ pozitii de dans pe acompaniament muzical (tempo variat);</p> <p>Intensitate: 50-60-70% Pauză: scurtă - recuperare incompletă 5-6 sec. / 5 min. Timp alocat: 45 min.</p>	
	<p>-repetare coregrafii individual/ cu partener/a, tempo variat (se acordă atenție deosebită temei abordate); Timp alocat: 45 min.</p>	

Perechile de dansatori interpretează coregrafiile distincte însă toate respectă regulamentul tehnic în vigoare, conform syllabus-ului de clasă D Standard (*Anexa 9*) și syllabus-ului de clasă D Latino (*Anexa 10*), adoptat de FRDS, pauza dintre dansuri fiind de 20 sec./ pauza între secțiuni 10 min.

Fără a neglija tehnica pașilor utilizați pentru fiecare stil de dans, perechile de dansatori trebuie să scoată în evidență elementele proprii fiecărei probe.

Efectuarea coreografiilor a fost realizată prin simularea următoarelor condiții de concurs: ziua și ora de începere a competiției, costumele și machiajul dansatorilor, intrarea pe ringul de dans, dansul propriu-zis, finalul și ieșirea de pe ring, pauza dintre runde, alimentația și hidratarea dansatorilor, tehnici de conexiune între parteneri și de concentrare față de ce se întâmplă în jur: spectatori ori audiență, competitori, spațiu.

În vederea obținerii unei evaluări cât mai obiective a perechilor de dansatori, în cadrul cercetării, s-au utilizat metode de evaluare cu caracteristici aparținând domeniului de arbitraj, prin acordarea de note/calificative atât la testarea inițială, cât și la testarea finală. Cei 3 evaluatori care au făcut parte din echipă sunt antrenori colaboratori ai *Clubului Sportiv De Dans Feather Step București*.

Menționăm faptul că, atât la testarea inițială, cât și la cea finală, perechile de dansatori au fost filmate în timpul evoluției lor pe ringul de dans pentru evaluare, astfel, arbitrii au avut posibilitatea de a viziona înregistrările și de a nota cât se poate de imparțial fiecare dintre aspectele și criteriile urmărite.

- ***Proba 1- Aspecte de natură tehnică (timing, postură, echilibru, coordonare, calitatea mișcărilor)***

Cha-Cha: structură de 30- 33 bpm. și **Vals Boston**: structură de 27- 30 bpm.

Acompaniamentul muzical – mixaj muzical în primă audiție;

Subiecții execută structurile timp de 1m.30s., fiecare dans.

Criterii de apreciere:

- ✓ *Criteriul 1 (C.1) Timing/ Respectarea structurii muzicale – 2 puncte (1 punct pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 2 (C.2) Pășirea/ Orientarea pasului/ Gradul de întoarcere – 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 3 (C.3) Structuri tehnice/ Prize specifice / Elemente echilibru static- dinamic/ Legături de pași specifici – 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*

Total maxim: 10 puncte, pentru o pereche care evoluează;

- ***Proba 2 - Elemente de Partenering (Relația în cuplu- Conducerea)***

Jive: structură de 42- 44 bpm. și **Quickstep**: structură de 50 bpm.

Acompaniamentul muzical – mixaj muzical în primă audiție;

Subiecții execută structurile timp de 1m.30s., fiecare dans.

Criterii de apreciere:

- ✓ *Criteriul 1 (C.1) – pozitia corectă a dansatorilor în pereche- 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 2 (C.2) - elemente de style/ lead/ hold/ shaping– 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 3 (C.3)– executarea transferului de greutate de pe un picior pe altul, echilibru static si dinamic -2 puncte (1 punct pentru fiecare dansator);*

Total maxim: 10 puncte, pentru o pereche care evoluează;

- ***Proba 3- Coregrafie și prezentare***

Samba: structură de 50- 52 bpm. și **Vals Vienez:** structură de 58- 60 bpm.

Acompaniamentul muzical – mixaj muzical în primă audiție;

Subiecții execută structurile timp de 1m.30s., fiecare dans.

Criterii de apreciere:

- ✓ Criteriul 1 (C.1) Aliniament/ Deplasarea pe ringul de dans/ Direcții – 2 puncte (1 punct pentru fiecare dansator);
- ✓ Criteriul 2 (C.2)– Prezentare/ Intrare- Ieșire ring/ Evitarea altor perechi - 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);
- ✓ Criteriul 3 (C.3) Poziționare în raport cu partenerul/ Poziționare pereche pe ring/ Postura între dansuri/ Concentrarea dansatorilor – 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);

Total maxim: 10 puncte, pentru o pereche care evoluează;

- ***Proba 4 - Capacitatea de a executa acțiuni motrice expresive în concordanță cu suportul muzical- caracterul stilului muzical***

Rumba: structură de 25-27 bpm. și **Tango:** structură de 31- 33 bpm

Acompaniamentul muzical – mixaj muzical în primă audiție;

Subiecții execută structurile timp de 1m.30s., fiecare dans;

Fără a neglija tehnica pașilor folosiți, dansatorii trebuie să scoată în evidență atât caracterul și ritmul piesei muzicale, cât și nuanțele și expresivitatea ei compozițională.

Caracterul muzicii poate varia, fiind precum: săltăreț, vioi, jucăuș, vesel, trist, solemn, eroic, liric, romanțat.

Mișcarea corporală, trebuie să fie adaptată caracterului. În timpul execuției dansatorii pot exprima: bucuria, frica, veselia, visarea, într-un cuvânt, toate trăirile și sentimentele transmise prin intermediul acompaniamentului muzical.

Criterii de apreciere:

- ✓ *Criteriul 1 (C.1) Caracterul artistic al execuției, trăsătură importantă a dansului sportive, se materializează prin expresivitate corporală – 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 2 (C.2) Capacitatea de vibrare interioară, de adaptare și transpunere pe plan motric a caracterului interpretativ al muzicii, curgător, sacadat, liric, eroic, vioi, jucăuș, cât și capacitatea de alegere dintr-o gamă variată a celor mai potrivite și expresive mijloace – 2 puncte (1 punct pentru fiecare dansator);*
- ✓ *Criteriul 3 (C.3) perechea trebuie să dovedească armonie, coeziune, sincronizare precum și același nivel de expresivitate – 4 puncte (2 puncte pentru fiecare dansator);*

Total maxim: 10 puncte, pentru o pereche care evoluează;

5.5.4. Evaluare inițială – Teste motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire

În prezentul demers experimental am aplicat și teste pentru evaluarea aptitudinilor psiho-motrice specifice dansatorilor sportivi (sportivii se încălzesc timp de 10-minute înaintea efectuării testărilor).

- **Testul de flexibilitate - Sit and Reach Test**⁷
- **Testul T**⁸

Obiectiv: Este un test de îndemânare și cuprinde alergarea înainte, alergarea cu spatele și alergare laterală (pas adăugat).

- **Testul Matorin**⁹:

Obiectiv: Măsurarea coordonării generale și echilibrului

- **Standing Stork Test**¹⁰ - **Testul Berzei** (acest test se poate executa și legat la ochi)

Obiectiv: Se utilizează pentru evaluarea capacității de echilibru în poziție statică.

- **Testul Bass**¹¹

Obiectiv: Se folosește pentru evaluarea capacității de echilibru în poziții dinamice

CAPITOLUL VI. REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA ACESTORA

6.1. Rezultate chestionar Extraversiune/ Introversiune și Nevrotism (H.J. Eysenck -forma A) și test S.T.A.I. forma X- 1/ forma X-2;

În urma analizării documentelor, au rezultat următoarele caracteristici individual- psihologice ale sportivilor chestionați/ testați (rezultatele sunt prezentate procentual):

❖ **CHESTIONAR DE EXTRAVERSIUNE/ INTROVERSIUNE și NEVROTISM (H.J. Eysenck – forma A)**

Rezultate:

- 5 Fete (33,33%) și 5 Băieți (33,33%) *Extraversiune considerabilă*: despre

⁷ <https://www.verywellfit.com/sit-and-reach-flexibility-test-3120279>, accesat 14.02.2020

⁸ <https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>, accesat 10.02.2020,19:30;

⁹ Tudor V., 2013, Măsurare și evaluare în sport, București, Ed. Discobolul, pag. 161;

¹⁰ <https://www.brianmac.co.uk/storktst.htm>, accesat 16.10.2020, 18:45;

¹¹ Tudor V., 2013, Măsurare și evaluare în sport, București, Ed. Discobolul, pag. 166-167;

acești dansatori se poate spune că nu au probleme în privința comunicării, a relaționărilor cu colegii și alte persoane, agreează colectivul și mediul în care își desfășoară activitatea.

- 7 Fete (46,66%) și 8 Băieți (53,33%) *Extraversiune moderată*: acești dansatori, de asemenea, nu au probleme în privința colectivului de semeni, în activitățile în comun dar sunt ceva mai rezervați în exprimarea emoțiilor opiniilor.

Semne de întrebare ridică numărul de 5 dansatori (3 Fete și 2 Băieți) care sunt introverți. Această particularitate îi caracterizează ca fiind închiși în sine, rezervați în expunerea emoțiilor și opiniilor, în luarea deciziilor.

- Dintre acestia, o Fată (6,66%) și un Băiat (6,66%) posedă o *introversiune considerabilă*. Astfel de sportivi au mari probleme în expunerea opiniilor personale și a trăirilor, în cele mai multe dintre cazuri se teme să emită anumite opinii, păreri proprii, nelămuriri, explicații și să le susțină în mod public.
- Fete (13,33%) și un Băiat (6,66%) prezintă *introversiune moderată*: persoane închise în sine retrase care cu greu participă la discuții ori devin parte a unui colectiv și care se tem să aibă opinii proprii pe care să le expună, să emită păreri în fața colegilor, să se lase descoperiți. Însă, în comparație cu precedentul segment, aceștia pot fi mai ușor atrași și incluși în activități în comun, dacă sunt susținuți, încurajați de familie, colegi, profesori, antrenori.

Tot în rândul acestor dansatori, s-au depistat și persoane nevrotice care au obținut un punctaj ridicat pe scara nevrotismului, dând dovadă de o labilitate înaltă a sistemului nervos.

Astfel, din cei 30 de dansatori care au participat la cercetare, doar 5 dansatori (3 Fete și 2 Băieți) 16,66% sunt calmi, liniștiți cu un nivel normal al nervozității.

Rezultatele obținute oglindesc faptul că aceștia sunt încrezători în forțele proprii, în abilitățile și competențele de care dispun, având încredere că pot face față solicitărilor.

- 20 de dansatori (10 Fete și 10 Băieți) - 66,66% au un nivel ridicat al nervozității, o instabilitate emoțională. Cerințele și solicitările unui sport de expresie sunt foarte multe și foarte complexe, iar emotivitatea exagerată îi va împiedica, cu siguranță, în atingerea obiectivelor.
- Tot pe scala nevrotismului, 5 dansatori (2 Fete și 3 Băieți) - 16,66% au dat

dovadă de un nivel foarte ridicat al nervozității, o instabilitate emoțională foarte ridicată; adică, dintre cei 30 de dansatori testați, aceștia au răspuns afirmativ la aproape toate întrebările.

Rezultatele vorbesc despre faptul că labilitatea sistemului nervos este foarte ridicată iar din această cauză, de cele mai multe ori, devine dificil să își controleze acțiunile ori să decidă în timp util.

Datele depistate sunt dovada faptului că grupurile de sportivi în special cele compuse din adolescenții și tinerii, prezintă forme diverse de manifestare a extraversiunii și intraversiunii și a nevrotismului.

Este îmbucurător faptul că unii dintre aceștia socializează repede, devin parte activă a unui colectiv și dau dovadă de extraversiune ridicată.

Există, însă, și o bună parte dintre sportivi care sunt introverți, unii din ei având o stare considerabilă dar sunt și din aceia care au o versiune moderată.

Un important semn de întrebare îl reprezintă faptul că într-un grup nu prea mare de sportivi sunt mulți nevrotici cu niveluri ridicate ori chiar foarte ridicate ale nervozității, cauzele fiind diferite: în primul rând, contextul pandemiei și incertitudinea prezentului, restricționarea activităților sportive și culturale, lipsa socializării iar mai apoi a faptului că nu se consideră destul de bine pregătiți, frustrări de ordin personal și material.

Faptul că dansatorii se află într-o stare nervoasă ridicată, în anumite circumstanțe și într-o oarecare măsură, îi poate mobiliza în vederea atingerii obiectivelor propuse însă, scăpată de sub control, aceasta conduce la erori nedorite.

❖ **TEST DE ANXIETATE S.T.A.I. forma X- 1 și forma X- 2:**

Rezultate:

S.T.A.I. Forma X-1, Anxietate Stare:

- 3 Fete (20%) și 4 Băieți (26,66%) - deloc (intensitate mica)
- 7 Fete (46,66%) și 8 Băieți 53,33%) - puțin (intensitate medie)
- 3 Fete (20%) și 2 Băieți (13,33%) - destul (intensitate peste medie)
- 2 Fete (13,33%) și 1 Băiat 6,66%) - foarte mult (intensitate mare)

S.T.A.I. Forma X-2, Anxietate Trăsătură:

- 2 Fete (13,33%) și 3 Băieți (20%) - aproape niciodată
- 9 Fete (60%) și 10 Băieți (66,66%) - câteodată
- 4 Fete (26,66%) și 2 Băiat (13,33%) - adeseori
- 0 Dansatori - aproape întotdeauna

Dansatorii care s-au încadrat în prima categorie au un nivel de anxietate aproape inexistent, sunt indivizi cu un nivel ridicat de pragmatism, care se detașează destul de ușor și nu sunt foarte reactivi atunci când întâmpină provocări.

Nivelul de anxietate pe care îl experimentează dansatorii din cea de a doua categorie este adaptabil sau util pentru atingerea performanțelor proprii și nu reprezintă o barieră în desfășurarea activităților cotidiene.

Semnalul de alarmă, îl reprezintă dansatorii încadrați în categoria 3, întrucât sunt acei indivizi care întâmpină uneori dificultăți de concentrare ori atenție în privința realizării sarcinilor, sunt ușor distrași de gânduri negative, temeri ori senzații neplăcute ale corpului (spre exemplu, sunt 34esi34torii care 34esi petrec mai multe ori în studioul de dans, fac progrese minime în realizarea unor sarcini, din cauza grijilor constante).

Pericolul acestei categorii este acela că emoțiile puternice și resimțite în mod constant pot scăpa de sub control dacă nu se intervine cu terapii specifice (spre exemplu, terapia mindfulness iar în cazul sportivilor, activitatea fizică zilnică).

Practica sportivă de performanță a demonstrat faptul că sportivii dotați din punct de vedere al capacităților psihice obțin succese într-un ritm ascendent, mult mai rapid, decât cei care manifestă carențe în pregătirea psihologică (trebuie menționat faptul că factorul psihologic nu poate substitui decât parțial dezvoltarea inadecvată a factorului motric sau biologic, dar poate potența și valorifica resursele biologice de care sportivul dispune).

Rezultatele acestor examinări vor fi utilizate în cea mai mare parte, în vederea realizării de programe de intervenție psihologică, pe baza obiectivelor instructiv-educative și mai puțin în vederea adoptării de decizii de excludere a subiecților.

6.2. Rezultate - Probe motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire

Rezultatele verificării inițiale privind cele 4 probe, sunt prezentate în tabele și au rolul de a evidenția nivelul actual de pregătire al perechilor de dansatori.

Am considerat important să privim perechea ca pe un tot unitar, așa cum este evaluată și în competiții. Din acest motiv, punctele obținute individual de parteneri au fost cumulate, punctajul total fiind realizat de pereche.

Tabel 2.6.1 - Punctajul obținut la proba nr. 1

<i>Nr. perechi</i>	<i>Evaluare Inițială</i>							
	<i>Aspecte de natură tehnică</i>							
	<i>Rezultate proba Nr.1</i>							
	<i>LATINO</i>				<i>STANDARD</i>			
	<i>Cha-Cha</i>				<i>Vals Boston</i>			
	<i>Criterii de apreciere</i>				<i>Criterii de apreciere</i>			
	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>
P. 1	2	2	1	5	1	1	2	4
P. 2	1	2	1	4	1	2	1	4
P. 3	2	1	2	5	1	2	1	4
P. 4	1	2	1	4	1	1	2	4
P. 5	1	2	0	3	1	2	1	4
P. 6	1	2	1	4	1	2	2	5
P. 7	2	2	0	4	2	2	1	5
P. 8	1	2	2	5	1	1	1	3
P. 9	1	1	2	4	0	1	2	3
P. 10	2	1	1	4	1	1	1	3
P. 11	1	1	2	4	1	0	2	3
P. 12	1	1	2	4	1	2	1	4
P. 13	1	2	1	4	1	2	1	4
P. 14	1	1	1	3	0	2	1	3
P. 15	1	2	2	5	2	0	1	3

Interpretare Rezultate:

Rezultatele Probei Nr.1 au edificat faptul că aspectele de natură tehnică pot avea de suferit atunci când suportul muzical este în primă audiție ori în cazul în care compoziția muzicală variază, discomfortul dansatorilor fiind evident, influențând în mod negativ prestația perechii:

- ✓ 26,67% (4 perechi) secțiunea latino – cha-cha și 13,33% (2 perechi) secțiunea standard s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de reale cunoștințe de natură tehnică însă însoțite de erori în execuție (grad de întoarcere executat inexact, dezechilibrări);
- ✓ 73,33% (11 perechi) secțiunea latino – cha-cha și 86,67% (13 perechi) secțiunea standard s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4 puncte), dând dovadă de cunoașterea noțiunilor de natură tehnică însă executarea coreografiilor a fost însoțită frecvent de erori (prize greșite, orientarea pasului, pauze în înlănțuirea figurilor în coregrafie);

Tabel 2.6.2. - Punctaj obținut la proba nr.2

<i>Nr. perechi</i>	<i>Evaluare Inițială Elemente de Partenering Rezultate proba 2</i>							
	<i>LATINO Jive</i>				<i>STANDARD Quickstep</i>			
	<i>Criterii de apreciere</i>				<i>Criterii de apreciere</i>			
	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>
P. 1	2	0	1	3	2	1	2	5
P. 2	1	0	1	2	1	2	1	4
P. 3	1	1	1	3	2	2	1	5
P. 4	2	1	1	4	2	1	2	5
P. 5	2	0	1	3	2	1	1	4
P. 6	2	0	1	4	2	2	1	5
P. 7	1	1	1	3	1	2	1	4
P. 8	2	1	1	4	1	1	0	2
P. 9	1	2	1	4	1	2	0	3
P. 10	2	2	0	4	2	1	0	3
P. 11	2	1	0	3	1	1	0	2
P. 12	2	0	1	3	2	1	1	4
P. 13	1	1	2	4	1	1	1	3
P. 14	1	1	1	3	1	0	1	2
P. 15	2	2	1	5	2	1	0	3

Interpretare Rezultate:

Rezultatele obținute au arătat faptul că acompaniamentul muzical poate reprezenta un factor benefic în ceea ce privește evoluția unei perechi pe ringul de dans, oferind dinamism și echilibru, însă, fără o pregătire artistică specifică acestui sport realizată anterior, prestația dansatorilor este liniară:

- ✓ 6,66 % dintre perechi – secțiunea latino (1) și 26,67% dintre perechi – secțiunea standard (4) s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de cunoașterea elementelor de partenering însă însoțite de erori în aplicarea acestora în timpul evoluției pe ringul de dans, având în vedere dinamica stilurilor de dans executate și tempo-ul crescut al acestora (elemente de lead/ hold/ shape- ing);
- ✓ 86,67% dintre perechi secțiunea latino (13) și 53,33% dintre perechi – secțiunea standard (8) s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4 puncte), aspectele urmărite în execuție fiind executate inconstant (poziția dansatorilor a suferit modificări, erori în executarea transferului de greutate

- de pe un picior pe altul);
- ✓ 6,66 % dintre perechi – secțiunea latino (1) și 20% dintre perechi – secțiunea standard (3) s-au clasat în categoria Nesatisfăcător (1-2 puncte) întrucât acestea s-au oprit de mai multe ori în timpul evoluției pe ringul de dans;

Tabel 2.6.3. - Punctaj obținut la proba nr.3

<i>Nr. perechi</i>	<i>Evaluare Inițială Coregrafie și prezentare Rezultate proba Nr.3</i>							
	<i>LATINO Samba</i>				<i>STANDARD Vals Vinez</i>			
	<i>Criterii de apreciere</i>				<i>Criterii de apreciere</i>			
	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>
P. 1	1	2	1	4	2	2	2	6
P. 2	1	1	0	2	1	2	1	4
P. 3	1	1	1	3	2	2	1	5
P. 4	1	2	1	4	2	1	2	5
P. 5	1	2	0	3	2	1	1	4
P. 6	1	2	1	3	2	2	2	6
P. 7	0	1	1	2	1	2	2	5
P. 8	0	1	1	2	1	1	2	4
P. 9	1	1	2	4	1	2	2	5
P. 10	0	1	1	2	1	1	0	2
P. 11	1	1	2	4	1	2	0	3
P. 12	0	1	1	2	1	2	1	4
P. 13	1	2	1	4	1	2	0	3
P. 14	0	1	1	2	1	1	0	2
P. 15	1	2	1	4	1	1	1	3

Interpretare Rezultate:

Rezultatele obținute au arătat faptul că perechile de dansatori nu sunt familiarizate cu aspectele urmărite în realizarea probei, aspecte de natură tactică, determinând ca unele dintre elementele necunoscute să devină factori perturbatori în evoluția perechilor pe ringul de dans:

- ✓ 40% dintre perechi (6) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de reale cunoștințe în privința aspectelor de prezentare însă nu și coregrafice (poziționare incorectă pe ringul de dans, evitarea altor perechi, postura dansatorilor între dansuri);

- ✓ 60% dintre perechi (9) – secțiunea latino și 46,67% (7) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4 puncte), evidențiind erori în deplasarea pe ringul de dans, aliniamentul perechii);
- ✓ 40% dintre perechi (6) – secțiunea latino și 13,33% (2) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Nesatisfăcător (1-2 puncte) întrucât concentrarea dansatorilor a fost profund influențată de aspecte precum evitarea altor perechi, evenimente neprevăzute privind costumația, poziționarea pe ringul de dans);

Tabel 2.6.4. - Punctaj obținut la proba nr.4

<i>Nr. perechi</i>	<i>Evaluare Inițială</i>							
	<i>Capacitatea de a executa acțiuni motrice expresive în concordanță cu suportul muzical- caracterul stilului muzical</i>							
	<i>LATINO</i>				<i>STANDARD</i>			
	<i>Rumba</i>				<i>Tango</i>			
	<i>Criterii de apreciere</i>				<i>Criterii de apreciere</i>			
	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>	<i>C1</i>	<i>C2</i>	<i>C3</i>	<i>Total puncte</i>
P. 1	1	2	0	3	2	1	2	5
P. 2	0	1	1	2	1	0	1	2
P. 3	0	1	0	1	2	0	1	3
P. 4	1	2	1	3	2	1	2	5
P. 5	1	2	0	3	2	1	1	4
P. 6	1	2	1	4	2	1	2	5
P. 7	2	1	2	5	1	1	0	2
P. 8	2	1	1	4	2	1	1	4
P. 9	1	1	0	2	1	1	0	2
P. 10	2	1	0	3	2	1	1	4
P. 11	1	1	0	2	1	1	0	2
P. 12	2	2	1	5	1	1	1	3
P. 13	1	1	1	3	1	1	1	3
P. 14	1	0	1	2	2	1	1	4
P. 15	1	0	1	2	1	1	0	2

Interpretare Rezultate:

Aspectele urmărite în evaluarea prestației perechilor de dansatori au demonstrat faptul că există lacune în privința adaptării acestora la caracterul stilurilor de dans, a interpretării din punct de vedere artistic /transpunerii din punct de vedere motric a suportului musical, neconcordanța influențând notarea perechilor:

- ✓ 13,33% dintre perechi (2) – secțiunea latino și 20% (3) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de cunoștințe în

privința aspectelor urmărite în evaluare însă lipsa constanței în execuție (nesincronizare/ lipsă coeziune între parteneri);

- ✓ 46,67 % dintre perechi (7) – secțiunea latino și 46,67% dintre perechi (7) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4 puncte), evidențiind erori în ceea ce privește capacitatea de a adapta și de a transpune pe plan motric caracterul interpretative al suportului musical;
- ✓ 40% dintre perechi (6) – secțiunea latino și 33,33% dintre perechi (5) – secțiunea standard s-au clasat în categoria Nesatisfăcător (1-2 puncte) întrucât perechile de dansatori nu au demonstrat armonie, același nivel de expresivitate și capacitatea de a selecta atitudini și mijloace din specificul stilurilor de dans;

6.3. Rezultate - Teste motrice de control pentru evaluarea nivelului de pregătire

Testul de flexibilitate - Sit and Reach Tes

Tabel 2.6.5.
Evaluare Inițială
Testul de flexibilitate -Sit and
Reach Test

Nr. Sportive/ Sportivi	Fete Rezultat Inițial	Băieți Rezultat Inițial
1.	4	3
2.	1	1
3.	2	1
4.	3	2
5.	2	2

6.	4	2
7.	1	4
8.	2	3
9.	1	1
10.	4	1
11.	2	1
12.	2	4
13.	3	2
14.	3	1
15.	1	1
Media Xm	2.33	1.93

Fig. 2.6.1.
Testul Sit and Reach - Sportive

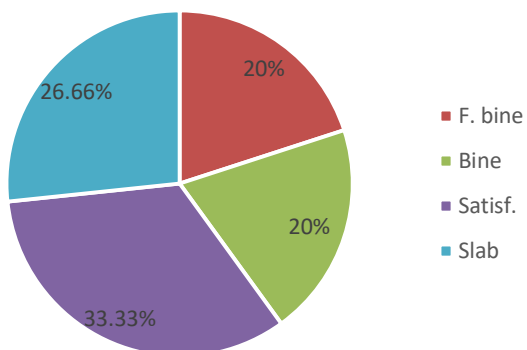
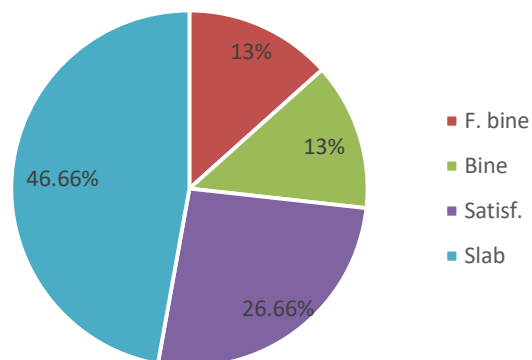


Fig. 2.6.2.
Testul Sit and Reach - Sportivi



Interpretare:

La testarea inițială a flexibilității, fetele au obținut ca punctaj o medie de 2,33 (29-32 cm.) iar băieții au obținut o medie de 1,93 (23-27 cm.), ambele grupe clasându-se în categoria *Mediu*.

Testul - T

Tabel 2.6.6.
Evaluare Inițială - Test T

Nr.	Fete Evaluare Inițială	Băieți Evaluare Inițială
1.	2	3
2.	2	2
3.	3	2
4.	2	3
5.	2	4
6.	3	4

7.	2	3
8.	4	4
9.	4	3
10.	4	4
11.	2	1
12.	2	3
13.	3	2
14.	2	3
15.	3	1
Media	2.66	2.8
Xm		

Fig. 2.6.3.
Testul T - Sportive

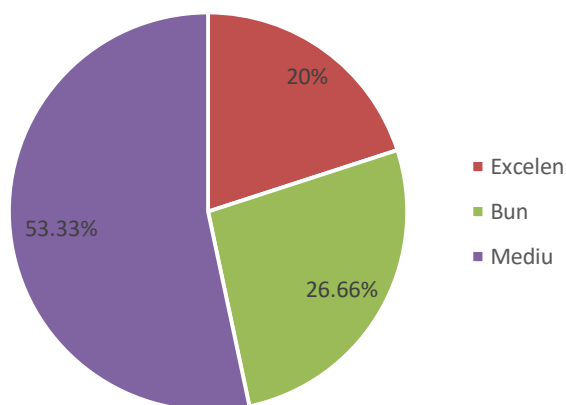
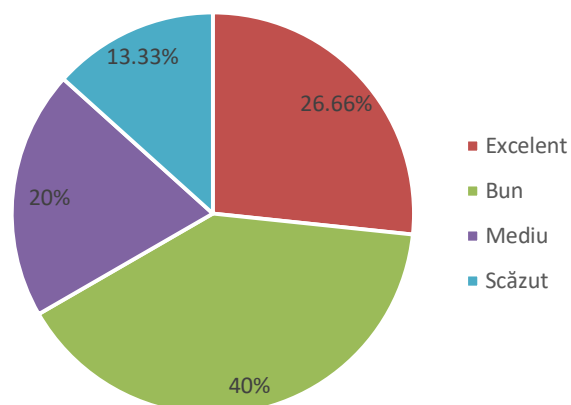


Fig. 2.6.4.
Testul T - Sportivi



Interpretare:

La Testul T – la testarea inițială a îndemânării, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 2,66 puncte (11,5-12,5 sec.) iar băieții au obținut o medie de 2,8 puncte (9,5-10,5 sec.) clasându-se în categoriile *Mediu și Bun*.

 **Testul Matorin**

Tabel 2.6.7.
Evaluare Inițială - Test Matorin

Nr. Sportive/ Sportivi	Fete Evaluare Inițială		Băieți Evaluare Inițială	
	Înt. Dr.	Înt. St.	Înt. Dr.	Înt. St.
1.	3	4	3	3
2.	3	3	3	2
3.	3	4	3	1
4.	2	3	4	3
5.	2	2	3	3
6.	3	4	4	3
7.	3	3	4	4

8.	3	2	3	3
9.	3	3	2	2
10.	4	3	3	3
11.	3	2	3	2
12.	3	3	3	4
13.	2	3	3	2
14.	2	3	2	3
15.	3	3	2	2
Media Xm	2.8	3	3	2.66

Fig. 2.6.5.
Testul Matorin (Întoarcere spre Dr.)
Sportive

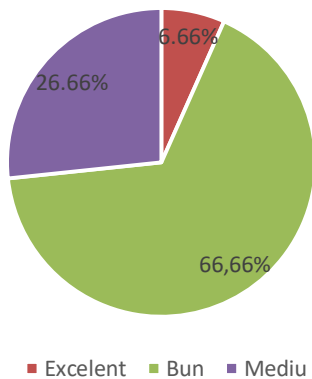
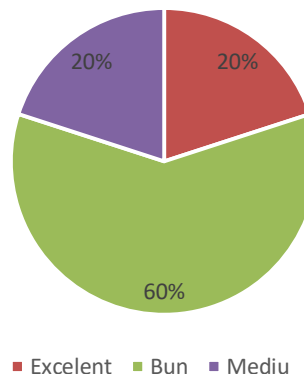


Fig. 2.6.6.
Testul Matorin (Întoarcere spre St.)
Sportive



Interpretare:

La Testul Matorin – la testarea inițială privind coordonarea și echilibrul, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 2,08 puncte (180*-269*) – întoarcere spre dreapta/ 3 puncte (270*-359*) – întoarcere spre stânga, clasându-se în categoriile *Mediu*, respective *Bun*, iar băieții au obținut ca punctaj, o medie de 3 puncte (270*-359*) – întoarcere spre dreapta/ 2,66 puncte (180*-269*) – întoarcere spre stânga, clasându-se în categoriile *Bun*, respectiv *Mediu*.

Fig. 2.6.7.
Testul Matorin (Întoarcere spre Dr.)
Sportivi

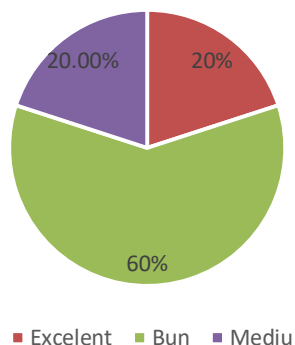
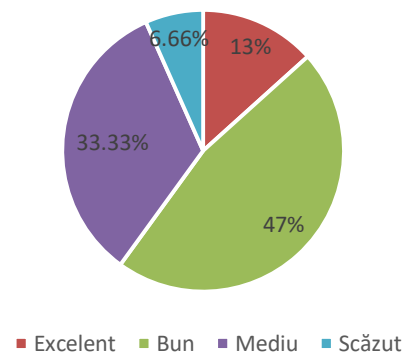


Fig. 2.6.8.
Testul Matorin (Întoarcere spre St.)
Sportivi



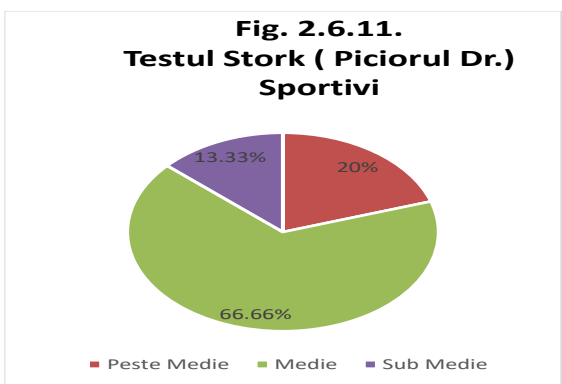
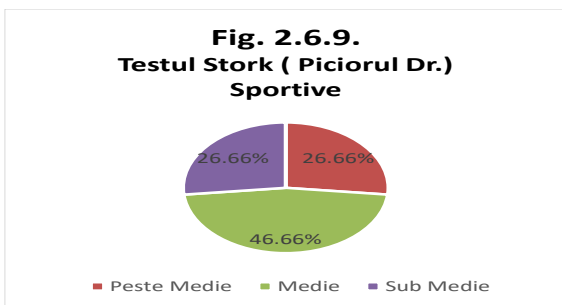
 **Standing Stork Test**

Tabel 2.6.8. - Evaluare Inițială - Stork Test

Nr. Sportive/ Sportivi	Fete Evaluare Inițială		Băieți Evaluare Inițială	
	Picior Dr.	Picior St.	Picior Dr.	Picior St.
1.	4	4	3	2
2.	3	4	3	2
3.	3	4	3	1
4.	2	3	4	3
5.	2	2	3	3
6.	3	4	4	3
7.	3	3	4	4
8.	4	1	3	3
9.	3	3	3	1
10.	4	3	3	3
11.	3	2	3	1
12.	3	3	3	4
13.	2	3	3	2
14.	2	2	2	2
15.	4	3	2	1
Media Xm	3	2.93	3.06	2.33

Interpretare:

La Testul Stork – la testarea inițială privind echilibrul static, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 3 – picior drept/ 2,93 – picior stâng, iar băieții au obținut ca punctaj, o medie de 3,06 – picior drept/ 2,33 – picior stâng, ambele grupuri (fete și băieți) clasându-se în categoria *Medie* (8-22 sec.)



Testul Bass

Tabel 2.6.9. Evaluare Inițială Sportive Test Bass

Fete	Aterizare-Echilibru Scor
1.	78 - 4
2.	80 - 5
3.	85 - 5
4.	72 - 4
5.	74 - 4
6.	90 - 5
7.	78 - 4
8.	64 - 4
9.	82 - 5
10.	90 - 5
11.	90 - 5
12.	84 - 5
13.	80 - 5
14.	86 - 5
15.	92 - 5
Media Xm	81.66 s. - 5

Tabel 2.6.10
Evaluare Inițială Sportivi
Test Bass

Băieți	Aterizare-Echilibru		
	<u>Scor</u>		
1.	80 - 5	9.	86 - 5
2.	82 - 5	10.	88 - 5
3.	80 - 5	11.	86 - 5
4.	78 - 4	12.	56 - 3
5.	67 - 4	13.	80 - 5
6.	75 - 4	14.	54 - 3
7.	87 - 5	15.	50 - 3
8.	86 - 5	Media	75.66 s. - 4
		Xm	

Fig. 2.6.13.
Testul Bass - Sportive

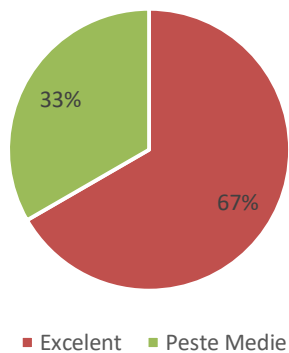
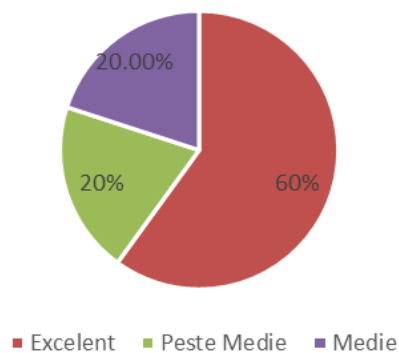


Fig. 2.6.14.
Testul Bass - Sportivi



Interpretare:

La Testul Bass – la testarea inițială privind echilibrul dinamic, fetele au obținut o medie de 81.66 s. – 4 puncte iar băieții au obținut o medie de 75.66 s. – 4 puncte, clasându-se în categoria Peste Medie (70-89 sec.).

CAPITOLUL VII. CONCLUZIILE PĂRȚII A II-A

- ✚ Demersul pregătirii și asistenței psihologice a dansatorilor reprezintă un punct de plecare în identificarea nevoilor de creștere a capacității psihice și de adaptare a acestora, în contextul solicitărilor activității specifice iar prin aplicarea unor tehnici și instrumente specifice, psihologia sportului cu aplicare în dansul sportiv, își propune maximizarea randamentului subiecților. Astfel, rezultatele *Chestionarului de extraversiune/introversiune și nevrotism (H.J. EYSENCK – forma a)* au relevat:
 - 5 Fete și 5 Băieți au manifestat *extraversiune considerabilă* reprezentând faptul că nu au probleme în privința comunicării, a relaționărilor cu colegii și alte persoane, agreează colectivul și mediul în care își desfășoară activitatea, 7 Fete și 8 Băieți au manifestat *extraversiune moderată* reprezentând faptul că nu au probleme în privința colectivului, în activitățile în comun dar sunt ceva mai rezervați în exprimarea emoțiilor opiniilor, semne de întrebare ridică numărul de 5 dansatori (3 Fete și 2 Băieți) care sunt introverți însemnând faptul că sunt caracterizați ca fiind închiși în sine, rezervați în expunerea emoțiilor și opiniilor, în luarea deciziilor.
 - dintre cei 30 de dansatori care au participat la cercetare, doar 5 dansatori (3 Fete și 2 Băieți) sunt calmi, liniștiți cu un nivel normal al nervozității, însemnând faptul că aceștia sunt încrezători în forțele proprii, în abilitățile și competențele de care dispun, având încredere că pot face față solicitărilor, iar 5 dansatori (2 Fete și 3 Băieți) au dat dovadă de un nivel foarte ridicat al nervozității, o instabilitate emoțională foarte ridicată, fiind dificil să își controleze acțiunile ori să decidă în timp util.
 - este adaptabil sau util pentru atingerea performanțelor proprii și nu reprezintă o barieră în desfășurarea activităților cotidiene.
- ✚ Dansatorii pot beneficia de educație în privința apariției/ prezenței simptomelor de anxietate și a modului de interpretare a acestora, în plus față de pregătirea de tip psihologic în privința abilităților care încorporează diverse strategii de reconfigurare cognitivă și capacităților de a face față situațiilor complexe și complicate pentru a-și spori sentimentul de control. Astfel, rezultatele obținute în cadrul *Testului de anxietate S.T.A.I. forma x- 1 și forma x- 2* au evidențiat:
 - 3 Fete și 4 Băieți - Anxietate stare și 2 Fete și 3 Băieți- Anxietate trăsătură au un nivel de anxietate aproape inexistent, sunt indivizi cu un nivel ridicat de pragmatism (intensitate mică). *Semnalul de alarmă* îl reprezintă dansatorii încadrați în categoria 3, întrucât sunt acei indivizi care întâmpină

uneori dificultăți de concentrare ori atenție în privința realizării sarcinilor, sunt ușor distrași de gânduri negative, temeri ori senzații neplăcute ale corpului.

- ✚ Legatura organică dintre muzică și mișcarea corporală are ca efect acea armonie a mișcărilor dansatorilor sportivi, cu ritmul și caracterul stilului de dans. Rezultatele cercetării preliminare au evidențiat faptul că:
 - suportul muzical în primă audiție ori o compoziția muzicală variată crează un evident discomfort dansatorilor sportivi, influențând într-un mod negativ prestația subiecților, aspectele de natură tehnică având de suferit:
 - **Cha-cha:** 4 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte) și 11 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4);
 - **Vals lent:** 2 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte) și 13 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4 puncte).
 - acompaniamentul muzical poate reprezenta un factor ajutător în ceea ce privește evoluția unei perechi pe ringul de dans, oferind dinamism și echilibru, însă, fără o pregătire artistică specifică, prestația dansatorilor este liniară întrucât aceștia nu conștientizează valențele interpretării:
 - **Jive:** 1 pereche s-a clasat în categoria Bine (5-6 puncte), 13 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 1 pereche s-a clasat în categoria Nesatisfăcător
 - **Quick-step:** 4 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), 8 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 3 perechi s-au clasat în categoria Nesatisfăcător.
 - subiecții nu sunt familiarizați cu aspectele de natură tactică, determinând ca unele dintre elementele necunoscute să devină factori perturbatori în evoluția acestora:
 - **Samba:** 9 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 6 perechi s-au clasat în categoria Nesatisfăcător.
 - **Vals Vienez:** 6 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), 7 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 2 perechi s-au clasat în categoria Nesatisfăcător.
 - există lacune în privința adaptării subiecților la caracterul stilurilor de dans, în privința interpretării din punct de vedere artistic/ a transunerii din punct de vedere motric a suportului musical, neconcordanța influențând notarea acestora:
 - **Rumba:** 2 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), 7 perechi s-au clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 6 perechi s-au clasat în categoria Nesatisfăcător.
 - **Tango:** 3 perechi s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), 7 perechi s-au

clasat în categoria Satisfăcător (3-4) și 5 perechi s-au clasat în categoria Nesatisfăcător.

- ✚ Având în vedere faptul că FRDS nu dispune de date centralizate cu privire la aspectele mortice/psihomotrice specifice categoriilor de vârstă ori categoriilor valorice aferente sportivilor dansatori, menționăm faptul că nu putem realiza o comparare a datelor obținute și considerăm faptul că prezentul demersul științific este unul de tip inovativ și creativ:
- La testarea inițială a flexibilității, fetele au obținut ca punctaj o medie de 2,33 (29-32 cm.) iar băieții au obținut o medie de 1,93 (23-27 cm.), ambele grupe clasându-se în categoria Mediu.
 - La Testul T – la testarea inițială a îndemânării, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 2,66 puncte (11,5-12,5 sec.) iar băieții au obținut o medie de 2,8 puncte (9,5-10,5 sec.) clasându-se în categoriile Mediu și Bun.
 - La Testul Matorin – la testarea inițială privind coordonarea și echilibrul, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 2,08 puncte (180*-269*) – întoarcere spre dreapta/ 3 puncte (270*-359*) – întoarcere spre stânga, clasându-se în categoriile Mediu, respective Bun, iar băieții au obținut ca punctaj, o medie de 3 puncte (270*-359*) – întoarcere spre dreapta/ 2,66 puncte (180*-269*) – întoarcere spre stânga, clasându-se în categoriile Bun, respectiv Mediu.
 - La Testul Stork – la testarea inițială privind echilibrul static, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 3 – picior drept/ 2,93 – picior stâng, iar băieții au obținut ca punctaj, o medie de 3,06 – picior drept/ 2,33 – picior stâng, ambele grupuri (fete și băieți) clasându-se în categoria Medie (8-22 sec.).
 - La Testul Bass – la testarea inițială privind echilibrul dinamic, fetele au obținut o medie de 81.66 s. – 4 puncte iar băieții au obținut o medie de 75.66 s. – 4 puncte, clasându-se în categoria Peste Medie (70-89 sec.).

PARTEA A III- A
CERCETARE EXPERIMENTALĂ
DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII
ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII DE EXPRESIE
ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVEL DE CLASĂ "D" - TINERET

CAPITOLUL VIII. CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII

8.1. Premisele cercetării experimentale

Abordarea *motricității de expresie*, în cadrul unui *proces sistematic de învățare*, poate influența favorabil drumul de la *expresia spontană-inconștientă* spre *comportamentul expresiv educat*, care să răspundă eficient atât trebuințelor de comunicare și înțelegere, cât și exigențelor impuse prin codul de apreciere din dansul sportiv.

8.2. Scopul cercetării experimentale

Scopul cercetării este acela de a educa și de a dezvolta expresivitatea artistică la secțiunea dansurilor standard și dansurilor latino americane, în dansul sportiv la nivel de clasă D – Tineret, pornind de la manifestarea spontană, realizată în mod natural, până la cea elaborată mental și exprimată prin mișcare complexă în semnificații, având un scop bine determinat.

8.3. Obiectivele cercetării experimentale

- Realizarea unei cercetări experimentale la nivel de clasă D - Tineret având la bază un program de pregătire în care se urmărește îmbunătățirea expresivității artistice;
- Elaborarea unui program de pregătire în care se urmărește îmbunătățirea expresivității artistice la nivel de clasă D – Tineret; Validarea unor exerciții privind ținuta și execuția artistică, a ritmicității, muzicalității și expresivității motrice specifică a subiecților cercetării;
- Evaluarea subiecților cuprinși în cercetare în urma programului de intervenție prin analiza rezultatelor la probele și testele motrice de control;
- Prelucrarea și interpretarea datelor obținute;
- Formularea concluziilor cercetării experimentale;

8.4. Sarcinile cercetării experimentale

- Alcătuirea unor programe de intervenție folosite în cercetarea experimentală care au ca scop valorificarea rezultatele obținute în cadrul cercetării preliminare;

- Stabilirea etapelor privind organizarea cercetării;
- Implementarea unor programe de pregătire artistică în cadrul demersului experimental asupra subiecților cu accent pe expresivitate;
- Conceperea unor programe de pregătire tactică privind deplasea perechilor de dansatori pe ringul de dans și interacțiunea acestora cu perechile competitive;
- Analiza, evaluarea și interpretarea finală a subiecțiilor participanți la cercetarea experimentală;
- Centralizarea datelor obținute prin intermediul probelor și a testărilor motrice;
- Prelucrarea și interpretarea rezultatelor obținute;
- Formularea concluziilor cercetării experimentale;

8.5. Ipotezele cercetării experimentale

- *Programele cu conținut motrico-artistic, original și variat, prezente și în alte activități de expresie, specifice sferei dansului, pot eficientiza potențialul expresiv al perechilor de dansatori, clasa de vârstă tineret (clasă D);*
- *Aplicarea unui program de antrenament cu un conținut sistematic și mijloace specifice de expresie determină creșterea performanței sportive a dansatorilor categoria de vârstă tineret (clasa D).*

8.6. Subiecții cercetării experimentale

Eșantionul investigat este compus din cele 15 perechi mixte (30 de dansatori - 15 fete și 15 băieți) care aparțin cercetării preliminare; menționăm că o parte dintre subiecții investigați prezintă ușoare modificări privind greutatea, înălțimea și/ori vârsta.

8.7. Metode de cercetare

Metode utilizate:

- *Metoda observației;*
- *Metoda experimentală;*
- *Metoda testări, măsurării și a evaluării;*
- *Metode de prelucrare și interpretare;*

CAPITOLUL IX. DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE

9.1. Organizarea cercetării experimentale

- Stabilirea și organizarea metodelor de lucru, a variabilelor independente și dependente precum și modul concret de utilizare a acestora în scopul cercetării;
- Determinarea etapelor de lucru cu subiecții (nr., durată, etc.) și a locului în care s-a desfășura cercetarea;
- Stabilirea cu precizie a sarcinilor (ordinea acțiunilor, durată, modalități);
- Definitivarea etapelor de prelucrare și interpretarea datelor obținute în cadrul cercetării preliminare ori în urma aplicării metodelor de cercetare ;
- Desfășurarea propriu-zisă a cercetării și culegerea datelor cu efectuarea prelucrărilor respective: grafice, calcularea unor coeficienți statistici etc.;
- Prelucrarea finală a datelor și interpretarea acestora;
- Validarea sau invalidarea ipotezei cu ajutorul testelor;
- Redactarea lucrării;
- Implementarea cercetării efectuate;

9.2. Desfășurarea cercetării experimentale

Iunie – Decembrie 2020

Încadrarea programei de dezvoltare a expresivității artistice și a motricității de expresie în structura planului de pregătire (6 luni) la practicanții de dans sportiv-tineret (conform normelor de distanțare cu privire la COVID-19 și recomandărilor OMS și respectiv, WDSF & FRDS).

2021- 2022

- Prelucrarea datelor prin utilizarea celor patru etape: codificare, clasificare, tabulare și analiză și alcătuirea raportului final;
- Elaborarea tezei de doctorat;

Locul de desfășurare:

- Studioul de dans al CSD Feather Step București - Sector 2, având toate dotările necesare desfășurării activității sportive de performanță;
- Parcul Național (Complex Sportiv “Lia Manoliu”, București)

Colaborări privind aplicarea metodelor de cercetare și culegerea datelor:

- Biblioteca UNEFS București
- Biblioteca UNATC București
- Centrul de Cercetări Interdisciplinare UNEFS București
- CSD Feather Step București

9.3. Etapele cercetării experimentale**Tabel 3.9.1. - Etapele cercetării**

Etapă	Sarcini	Perioadă
I.	Continuarea cercetării științifice	Iunie 2020
II.	Aplicarea programului de pregătire	29.06 - 25.11.2020
	Mezociclu de acomodare	29.06 - 31.07.2020
	Mezociclu de bază	04.08 - 29.10.2020
	Mezociclu de pregătire și control	02.11 - 25.11.2020
III.	Testare finală	27.11.2020
IV	Microciclu de refacere	30.11- 02.12.2020
V.	Prelucrarea și interpretarea datelor obținute	Decembrie 2020 - Februarie 2021
VI.	Elaborarea tezei de doctorat	Martie - Iulie 2021

9.4. Structura antrenamentului în cadrul cercetării experimentale

Tabelul 3.9.2.

Conținutul perioadelor de pregătire aparținând antrenamentului pe perioada
Iunie - Decembrie 2020

Perioada de pregătire	Tipul de mezciclu	Loc de desfășurare	Nr. lecții de antr.	Nr. zile de antr.
Generală	De acomodare (29.06- 31.07)	Studioul de dans + Teren de sport	13	13
	De bază (04.08- 11.09)	Studioul de dans + Teren de sport	15	15
Specifică	De baza (15.09-23.10) + Microciclu de refacere (27- 29.10)	Studioul de dans	15 + 2	15 + 2
	De pregătire și control (02.- 25.11)	Studioul de dans	10	10
	Testare finală	Studioul de dans	1	1
Tranziție	Microciclu de refacere (30.11- 02.12)	Studioul de dans	2	2
Perioadă: 23 săpt. - 58 lecții de antrenament (1,5- 2h.)				

Conținutul planului de pregătire pe care l-am elaborat în scopul derulării prezentei cercetări a vizat dezvoltarea expresivității artistice și a motricității de expresie, în dansul sportiv, categoria de vârstă tineret, clasa valorică D. (Anexa 11) și a inclus aspecte, precum:

PREGĂTIRE ARTISTICĂ

Obiectivele planurilor de antrenament

- Interpretarea suportului musical în raport cu execuția tehnică
- Elemente de expresie artistică

- Comunicarea la nivelul perechii de dansatori
- Interacțiunea cu publicul
- Interacțiunea cu alte perechi

Obiective privind componentele antrenamentului:

- Dezvoltarea expresivității corporale, faciale și a imaginației artistice;
- Favorizarea drumului de la expresia spontană-inconștientă spre comportamentul expresiv educat;
- Însușirea, valorificarea și conservarea abilităților de a folosi mișcările corpului ca formă de comunicare nonverbală,
- Dezvoltarea expresivității corporale prin: stimularea dorinței de expresie prin interpretarea unei teme sau idei, exprimarea prin mișcare a sentimentelor, dezvoltarea imaginației creatoare;
- Educarea esteticii corporale, concretizată prin ținută și execuție artistică, atitudini corporală corecte și dezvoltarea expresivității corporale;

Obiective de referință:

- Conturarea personalității artistice prin: mișcări de expresie (mimică, gestică) și controlul stărilor emoționale și a trăirilor afective;
- Crearea costumațiilor în concordanță cu vârsta și particularitățile fizice ale dansatorilor, pentru a evidenția atuurile;
- Dezvoltarea capacității de a interacționa cu publicul și a relaționa cu alte perechi de dansatori;
- Dezvoltarea capacității de a improviza prin: adaptarea coreografiilor la ritmuri noi și adaptarea tehnicii de dans la ritmuri variate, în prima audiție;
- Educarea ritmicității și muzicalității motrice prin jocuri muzicale și teme ritmice, înlănțuiri de mișcări și combinații diverse privind figurile de dans;
- Însușirea unui conținut motrico-artistice cu valoare comunicativă;

Tabelul 3.9.3.
Solicitările de antrenament
Indicatori cantitativi ai componentelor antrenamentului pentru perioada
Iunie - Decembrie 2020

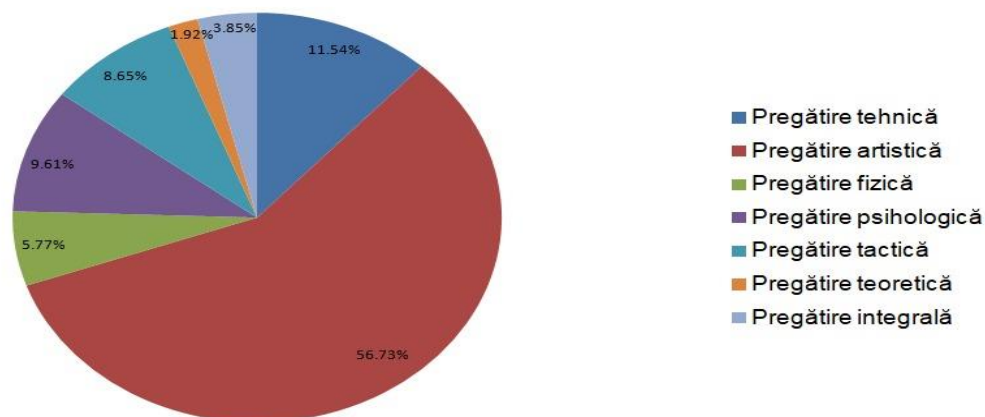
Tip Mezciclu	Nr. H. Antr.	Nr. H. Preg. Tehnică	Nr. H. Preg. Artistică	Nr. H. Preg. Fizică	Nr. H. Preg. Psiho.	Nr. H. Preg. Tactică	Nr. H. Preg. Teoretică	Nr. H. Preg. Integrală
Acomod. (I.60-70%)	24	4	11	2	2	3	1	1
Bază (I.70-90%)	27	3	17	2	3	2	0	0
Bază (I.80-90%)	27	2	17	1	2	2	0	3
+ Ref.	3		1		2			
Preg. + Control (I.75-90%)	18	2	12	1	1	1	1	0
Test. Finală (I.90-95%)	2	0	0	0	0	0	0	0
Microciclu Ref.	3	0	1	0	1	1	0	0
Σ	104	12	59	6	10	9	2	4
%		11.54	56.73	5.77	9.61	8.65	1.92	3.85

Notă: Antr.- antrenamente; Nr. H.- număr ore; Preg.- tipul de pregătire; Acomod.- acomodare; Ref.- refacere; I.- intensitate antrenament; %- procent;

Metodologia de pregătire specifică a presupus abordarea componentelor antrenamentului în ponderi diferite pe durata programului, conform tabelul de mai sus: *pregătirii artistice* (peste 56% din metodologia de pregătire), *pregătirea fizică* (aproximativ 12%), *pregătirea tehnică* (aproximativ 12%), *pregătirea psihologică* (9,61%), *pregătirea tactică* (8,65%), *pregătirea teoretică* (2%), *pregătirea*

Fig. Nr. 3.9.1

Ponderea componentelor antrenamentului lunie-Noiembrie 2020



Pornind de la planul de pregătire – 6 luni (*Anexa 11*), am realizat încadrarea structurilor operaționale care vizează optimizarea pregătirii artistice și de expresie în diversele substructuri aparținând antrenamentului prezentei cercetări (*Anexa 12*)

9.5. Conținutul cercetării experimentale

În timpul cercetării, atenția noastră va fi orientată asupra expresiei gestului motric, a modalității de interpretare a acompaniamentului muzical dar și asupra unor trăsături de personalitate care pot favoriza manifestarea expresivității.

Se va căuta stimularea fanteziei creatoare a subiecților, aceștia fiind puși în situația de a compune singuri diverse structuri motrice în concordanță cu acompaniamentul muzical.

Vom avea în vedere ca în construcția probelor de control, subiecții să etaleze disponibilitățile de transpunere și expresivitate, să îmbine forme de elaborare a expresiei (dirijată, liberă, improvizată) și să utilizeze un număr suficient de teme, stimuli și situații de răspuns.

Fără să punem accent pentru început pe o tehnică corporală deosebită, considerăm că anumite aspecte de ordin artistic, estetic, pot fi urmărite în cadrul antrenamentului la sportivi, insistând însă, pe *calitățile educative, recreative și regeneratoare* ale activităților fizice de expresie, pe *efectul benefic asupra personalității sportivului*.

CAPITOLUL X. PLAN DE INTERVENȚIE

Structurile vor fi aplicate pe parcursul a 6 luni: 4 - 6 ore/ săptămână per grupă (durata alocată variind în funcție de orarul școlar și situația pandemică).

Perechile de dansatori au fost împărțite în 3 sau 5 grupe în vederea respectării normelor de distanțare cu privire la **COVID-19** și recomandărilor **OMS** și respectiv, **WDSF & FRDS**.

Pe parcursul cercetării noastre de natură experimentală se regăsesc mezostructuri și microstructuri de dimensiuni variate și care prezintă caracteristicile etapelor din care fac parte. Toate tipurile de mezostructuri și microstructuri se desfășoară în concordanță cu planul de antrenament prezentat.

10.1. Model de mezociclu, microciclu săptămânal și plan de antrenament propuse pentru optimizarea pregătirii de natură artistică.

Spre o mai bună exemplificare, oferim un model de Mezociclu de Bază: Etapa pregătirii de bază, perioada: 4.08-11.09.2020 a cărei configurație este prezentată în tabelul nr. 3.10.1., Microciclu: Etapa pregătirii de bază, perioada: 10-16.08.2020 (*Anexa Nr.13*) și Plan de antrenament aferent (*Anexa Nr.14*).

Tab. 3.10.1. MEZOCICLUL – ETAPA PREGĂTIRII DE BAZĂ (4.08-11.09.2020)

Obiective:	- Dezvoltarea, valorificarea și conservarea nivelului aptitudinilor (calităților sau capacităților) motrice și psihomotrice; - Dezvoltarea expresivității corporale și Educarea esteticii corporale. - Educarea ritmicității și muzicalității motrice. - Însușirea unui conținut motrico-artistic cu valoare comunicativă;															
	Microciclul 1				Microciclul 2				Microciclul 3							
	Perioada AUGUST – SEPTEMBRIE 2020															
Ziua	4.08	6.08	10.08	12.08	14.08	18.08	20.08	24.08	26.08	28.08	1.09	3.09	7.09	9.09	11.09	
Număr Ședință Antrenament	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Ora	18	18	18	18	17:30	18	18	18	18	17:30	18	18	18	18	17:30	
Locație	Studioul de Dans ACSD Feather Step București															
Intensitate (%)	70	75	75	75	85	75	85	80	85	85	80	80	80	90	90	
CONȚINUTUL PREGĂTIRII	<i>Pregătire Artistică:</i>															
	Pregătire de Expresie															
	Pregătire Ritmico-Muzicală															
	Pregătire teoretică															
	Pregătire tehnică:															
	Tehnică Dansuri Latino															
	Tehnică Dansuri Standard															
	Pregătire fizică															
	Capacități coordinative															
	Suplețe musculară și mobilitate															
	Dezvoltarea rezistenței aerobe-anaerobe															
	Pregătire integrală															
	Pregătire psihologică															
	Pregătire tactică															

În vederea planificării conținutului pregătirii de expresie și ritmico-muzicale, s-a urmărit următoarea schemă (Tabel 3.10.1.).

Tabel 3.10.2.

Planificarea conținutului
pregătirii de expresie (P.E.) și pregătirii ritmico –muzicale (P.R.-M.)

IUNIE	IULIE	AUGUST	SEPTEMBRIE	OCTOMBRIE	NOIEMBRIE
P.E. (25-30 min. structuri de exerciții specifice dansului clasic)	P.E. (25-30 min. structuri de pași specifici dansului sportiv)	P.E. (25-30 min. structuri de pași specifici dansului sportiv)	P.E. (15-20 min. structuri de exerciții specifice dansului clasic) (15-20 min. structuri de exerciții cu pași specifici dansului sportiv)	P.E. (15-20 min. structuri de exerciții specifice dansului clasic) (15-20 min. structuri de exerciții cu pași specifici dansului sportiv)	P.E. (20 min. structuri de exerciții specifice dansului clasic) (20 min. structuri de pași specifici dansului sportiv)
P.R.-M. (10 min. cu 1-2 exerciții)	P.R.-M. (10 min. cu 1-2 exerciții)	P.R.-M. (10 min. cu 1-2 exerciții)	P.R.-M. (10 min. cu 1-2 exerciții)	P.R.-M. (10 min. cu 1-2 exerciții)	P.R.- M. (10 min. cu 1-2 exerciții)

Indicații metodice:

În primele săptămâni, structurile se însușesc separat (izolat), în tempo lent, cu explicarea, demonstrarea și corectarea acțiunilor motrice; cu un număr de repetări care să asigure execuția tehnică corectă.

După însușire, structurile se execută legat, fără pauze. Fiecare exercițiu este alcătuit astfel, încât, în final, ansamblul lor să realizeze un complex unitar, în care structurile se vor executa în succesiunea lor fără pauze. Acest lucru este valabil pentru toate structurile motrice.

10.2. Sisteme de acționare aplicate în cercetare conținutului specific de exerciții:

Acestea se execută cu sprijin la bara de perete și la ”centru”, într-o varietate infinită de combinații, care printr-o execuție tehnică foarte corectă și în mare număr de repetări asigură tehnica de bază.

Aceasta constituie fundamentul, punctul de plecare indispensabil pentru dansul sportiv.



Fig. 3.10.1. Exerciții dans clasic

Următoarele elemente sunt recomandate în practica sportivă:

- ✚ **Plié-uri:** demi-plié – îndoirea mică a genunchilor;
- ✚ **Battement-uri** – întinderi ale labei piciorului pe direcții diferite, însoțite de ridicări și/sau flexii la nivelul piciorului de bază sau activ:
 - **battement tendu** – întinderea piciorului activ pe vârf, pe direcțiile înainte, înapoi, lateral;
 - **battement tendu jetté** – întinderea energetică a piciorului liber în diferite direcții, simultan cu ridicarea la 20°;
 - **battement tendu soutenue plié** – întinderea piciorului ca la battement tendu pe diferite direcții, simultan cu demi-plié pe piciorul de bază. La revenirea în poziția inițială. Mișcările se execută tot simultan;
 - **battement frappé** – din poziția battement tendu lateral, piciorul activ se îndoiește, lovind cu laba piciorului gamba la nivelul gleznei în poziția ”sur le cou de pied” și se întinde energetic pe direcția de lucru;
 - **battement fondu** – din poziția a V-a sau a II-a, se trece greutatea pe piciorul din înapoi. Piciorul activ se îndoiește în poziția ”sur le cou de pied”, simultan cu demi-plié pe piciorul de bază. Urmează întinderea simultană a piciorului, cel activ orientându-se spre direcția de lucru, pe

sol sau ridicat;

- ***battement relevé lent*** – ridicarea piciorului lent la 45° sau 90°;
- ***battement développé*** – ridicarea piciorului activ printr-o mișcare de îndoire, trecere prin poziția passé și întinderea lentă pe direcția dorită;
- ***grand battement jetté*** – ridicarea piciorului prin battement tendu la 90° și revenire.

✚ **Ronde de jambe** – execuția unei mișcări circulare pe sol cu piciorul liber, în ambele sensuri;

✚ **Temps-lié** – reprezintă transferul greutatei corpului de pe ambele picioare pe unul singur și de pe un picior pe celălalt; mișcarea de legătură utilizată în diferite combinații. Se execută: înainte, înapoi, lateral.

✚ **Relevé-uri** – ridicări pe vârf, cu sau fără trecere prin demi-plié la revenirea pe talpă.

✚ **Sauté-uri** – săltări mici, executate din diferite poziții.

10.3. Sistemele de acționare pentru ritmicitate motrică

Acestea au vizat capacitatea de a executa diferite acțiuni motrice repetabile la anumite intervale organizate precis în timp și spațiu. În dans, ritmicitatea de tip motric reprezintă capacitatea de a percepe și reda (transmite) prin intermediul mișcărilor, particularitățile acompaniamentului muzical din punct de vedere al succesiunii timpilor forte dintr-o frază muzicală și de a executa mișcărilor cu durată corespunzătoare valorilor notelor muzicale.

Pregătirea de bază a cuprins totalitatea cunoștințelor practico-metodice, care intervin în procesul de învățare motrică din dans. Astfel, dansatorii sunt educați să recunoască și să reproducă prin mișcări, noțiunile elementare legate de teoria muzicală:

- ✚ Ritm, tempo, caracteristici ale sunetelor, măsurilor și frazelor muzicale;
- ✚ Particularități ale numărării timpilor;
- ✚ Particularități privind ” mijloace de expresie muzicală” (S. Macovei, 1999).

Pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice, metodică predării a cuprins o serie de sisteme de acționare, sistematizarea pentru fiecare compartiment.

Mijloacele sunt reprezentate prin:

- ✚ Jocuri muzicale și teme ritmice;
- ✚ Înlănțuiri de mișcări;
- ✚ Combinații figuri de dans.

10.4. Exercițiile de expresie corporală variate, prin care urmărim:

- ✚ stimularea dorinței pentru expresie.
- ✚ expresia corporală ca mijloc de comunicare.

- ✚ însușirea unui conținut motrico-artistic cu valoare comunicativă;
- ✚ educarea esteticii corporale, concretizează prin ținută și execuție artistică, atitudine corporală corectă, dezvoltarea expresivității corporale;
- ✚ formarea capacității de realizare a dialogului dintre corp și muzică;
- ✚ dezvoltarea capacității motrice;
- ✚ dezvoltarea spiritului creator și a aptitudinilor artistice;

Tipuri de exerciții aplicate în experiment:


- deplasări variate, cu diferite semnificații și interpretări;
- exerciții de imitare cu partener și în grup;
- exerciții bazate pe improvizația pe diferite teme, improvizația pe fragmente muzicale cât mai variate;
- exerciții pentru elaborarea dirijată/ liberă/ improvizată a expresiei mimice și corporale;
- jocuri și exerciții realizate cu diferite obiecte;
- exerciții ce solicită capacitățile coordonative, etc.

10.5. Modele operaționale

10.5.1. Model operațional cu structuri de exerciții pentru educarea expresiei și muzicalității motrice


Pentru investigarea efectelor metodologiei de pregătire a perechilor de dansatorilor, am elaborat un module de exerciții specific coreografiilor de concurs direct solicitate în execuția conținutului motric specific:

- Exemplu de structură exercițiu pentru educarea expresiei și muzicalității motrice- Pregătire de bază

Etapă de Planificare	Pregătire de bază
<p data-bbox="245 1549 537 1587">Model operațional</p> 	<p data-bbox="613 1507 1373 1587">Structură de exerciții pentru educarea expresiei și muzicalității motrice</p> <p data-bbox="618 1591 1369 1759">-efectuarea coreografiilor de cha-cha (tempo 30-33 bmp, măsura muzicală 4/4) pe muzică specifică stilului rumba (tempo 25-27 bmp, măsura muzicală 4/4);</p> <p data-bbox="618 1764 1369 1879">-efectuarea coreografiilor de vals vienez (tempo 60 bmp, măsura muzicală 3/4 cu accent pe timpul 1 muzical) pe muzică specifică stilului vals Boston/</p>


	lent (tempo 29-30 bmp, măsura muzicală $\frac{3}{4}$ cu accent pe timpul 1 al măsurii muzicale);
	- manifestarea variațiilor privind expresii de natură corporală;
Variante de exersare	- se poate aplica individual/ în pereche/ pe grupe de perechi; - se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unuia sau mai multor stiluri de dans.
Dozare	3 x 3 melodii (3 x 3min.)
Intensitate	80%
Pauză	4 min.

- Exemplu de structură exercițiu pentru educarea expresiei și muzicalității motrice
Pregătire de bază și în perioada de tranziție

Etapă de Planificare	Pregătire de bază și pregătire în perioadă de tranziție
Model operațional 	Structură de exerciții pentru educarea expresiei și muzicalității motrice Efectuarea coregrafiei de samba, tempo 50-52 bmp, măsura muzicală $\frac{2}{4}$, în fața celorlalți dansatori, cu exprimarea corporală artistică a unor stări emoționale corespunzătoare caracterului stilului de dans respectiv.
	- secvență de dans tip "dialog" între parteneri, fiecare executând figuri/ mișcări de dans într-o manieră expresivă, adoptând posturi specifice caracterului stilului de dans selectat și predând execuția partenerului/ partenerei într-o anumită perioadă de timp menționată anterior; - schimb de roluri între parteneri; - dansează doar partenerii și partenerii urmăresc și invers; - se utilizează pentru toate stilurile de dans; - partenerii pot schimba rolurile între ei;

Variante de exersare	- se poate aplica individual/ în pereche;
Dozare	1 x15 min
Intensitate	60- 70%
Pauză	60 ec.

- Exemplu de structură exercițiu pentru educarea expresiei și muzicalității motrice- Pregătire și control

Etapă de Planificare	Pregătire și control
Model operațional 	Structură de exerciții pentru educarea expresiei și muzicalității motrice Efectuarea unei porțiuni coregrafice de quickstep (tempo 50 bmp, măsura muzicală 4/4 cu accent pe timpul 1 muzical)/ de jive (tempo 44 bmp, măsura muzicală 4/4) în care se urmărește exprimarea unor atitudini artistice de natură corporală la sugestia antrenorului apoi a unui sportiv, prin utilizare unor cuvinte cheie, precum: foc = energie; copil = joacă/ atitudine copilărească; pisică = eleganță/ suplețe; matador = atitudine impozantă/ siguranță de sine; taur = pasiune;
Variante de exersare	- se pot efectua figuri/ mișcări de dans la alegerea dansatorilor ori impuse de către antrenor, pentru toate stilurile de dans - cuvintele de tip <i>cheie</i> pot fi adresate perechii (ambilor parteneri) ori pot fi utilizate cuvinte diferite pentru fiecare dintre parteneri, însemnând stări emoționale diferite;
Dozare	1,2-1,30m fiecare dans/ pereche 40 min
Intensitate	60- 70%
Pauză	60 sec.

10.5.2. Model operațional cu structuri de exerciții specifice dansului classic

🌈 Modele de exerciții pentru pregătirea artistică Etapă: Acomodare, Pregătire de bază, Tranziție

Exemplu de studiu la bara de perete - exerciții din balet:

- battement tendu, battement jetté, plié, portes des bras, frappé, fondu, adagio, grand battement, sautes, relevés.

Dozare: 20 min., I. = 60-70%, P. = 30 sec. - 1min. între exerciții

Variante de exersare:

- se stabilește o anumită structură care se repetă identic (se urmăresc obiective de pregătire artistică, regăsindu-se fie după încălzire, fie în antrenamentul special creat pentru pregătirea artistică);
- se efectuează în oglindă pentru ca dansatorii să conștientizeze forma mișcărilor, liniile corpului, expresiile faciale și corporale;
- se pot exersa și la centru (fără sprijin la bara de perete), însă în momentul în care dansatorii și-au însușit foarte bine exercițiile și dau dovadă de un bun echilibru.

🌈 Exemplu de structură de execuții efectuate la nivelul trenului inferior

(fața la bară, cu ambele mâini sprijinite \approx 20 min. / Măsura muzicală 2/ 4 T.)

Structura 1

Poziție Inițială: Poziția I. - Exercițiul se execută de 2 x 8.

M. I T1-2 - Demi-plié (îndoirea genunchilor);

M. II T3-4 - Revenire în poziția inițială (întinderea genunchilor);

M. III T5-6 - Relevé;

M. IV T.7-8 - Revenire pe talpă;

Exemplu de structură de execuții efectuate nivelul trenului superior, executată la "centru", fregment muzical în măsura 2/4, tempo moderat (\approx 10 min);

Fig. 3.10.4.

Exercițiu
Preg.
Artistică



Poziție Inițială: Poziția I.

M. I	T.1-2 - Ridicarea brațelor înainte;
M. II	T.3 - Ridicarea brațului drept sus; T.4 - Ridicarea brațului stâng sus;
M. III	T.5-6 - Coborârea brațelor lateral, cu arcuire;
M. IV	T.7 - Ducerea brațului drept înainte; T.8 - Ducerea brațului stâng înainte;
M. V	T.1-2 - Ridicarea brațelor sus;
M. VI	T.3 - Coborârea brațului drept lateral; T.4 - Coborârea brațului stâng lateral;
M. VII	T.5-6 - Ducerea brațelor înainte cu arcuire;
M. VIII	T.7 - Coborârea brațului drept prin înainte jos; T.8 - Coborârea brațului stâng prin înainte jos;

- **Exemplu de structură de exerciții efectuate "la centru"**- cu mâinile pe șolduri, în măsurile muzicale 2/ 4 T. și 3/ 4 T.;

Structura 1 (2/4 t.)

Poziție Inițială: Poziția I.

T.1-2 - Battement tendu înainte cu piciorul drept;

T.3-4 - Revenire în poziția inițială;

T.5-6 - Demi-plié;

T.7-8 - Revenire;

T.1-2 - Battement tendu lateral cu piciorul drept;

T.3-4 - Revenire;

T.5-6 - Demi-plié;

T.7-8 - Revenire;

T.1-2 - Battement tendu înapoi cu piciorul drept;

T.3-4 - Revenire;

T.5-8 - Idem T5-8.

Se reia exercițiul cu piciorul stâng.

Exemplu de structură de exerciții efectuate simultan la nivelul membrilor inferioare și superioare

– la "centru" (măsura muzicală 2/4);

(Poziția inițială: Poziția I, brațele poziția I):

Structura 1

M. I T.1 - Battement tendu înainte cu piciorul drept simultan braț stâng se ridică înainte, dreptul lateral;

T.2 - Revenire în poziția inițială;

M. II T.3, 4 - Idem M I;
M. III T.5-6 - Démi- plié;
M. IV T.7-8 - Revenire în poziția inițială;

- ✚ **Modele de exerciții pentru pregătirea artistică**
- ✚ **Etape: Pregătire de bază, tranziție**



Fig. 3.10.5. Exerciții de întindere

- **Exemplu privind efectuarea unor exerciții de întindere (activă și pasivă),** pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticii musculare (îndoiri ale trunchiului din stând/ din așezat, extensii ale trunchiului din stând/ din culcat facial, grand ecart facial și lateral pentru articulația coxo-femurală, balansări ale membrilor inferioare din stând/ din culcat).

Dozare: 20 min., I. = 70%.

Variante de exersare:

- se aplică sub forma procedurii stretching.
- se pot aplica individual sau cu un partener care intervine pentru a mări amplitudinea întinderii.

10.6. Probe motrice de control - Evaluare Finală

În prealabilul acestei evaluări finale, a existat o *perioadă de acomodare și revenire în forma sportivă* a dansatorilor de 3 săptămâni (8/ 10/ 12/ 15/ 17/ 19/ 22/ 24. 06. 2020) și o *evaluare inițială* (26.06.2020).

Programul de antrenament a constat în:

- 25 min. etapa pregătitoare: pregătirea fizică multilaterală/ pregătirea fizică specifică;
- 80 min. etapa fundamentare (40 min. pregătire tehnică/ tactică/ teoretică/ psihologică și 40 min. repetare coregrafii individual/ cu partener/a, tempo variat);

- 15 min. etapa recuperatorie (exerciții de stretching și exerciții de respirație);

Perechile interpretează coregrafiile distincte însă toate respectă regulamentul tehnic în vigoare, conform syllabus-ului de clasă "D", adoptat de FRDS, pauza dintre dansuri fiind de 30 sec.

Fără a neglija tehnica pașilor utilizați în fiecare stil de dans, perechile de dansatori trebuie să scoată în evidență elementele proprii fiecărei probe.

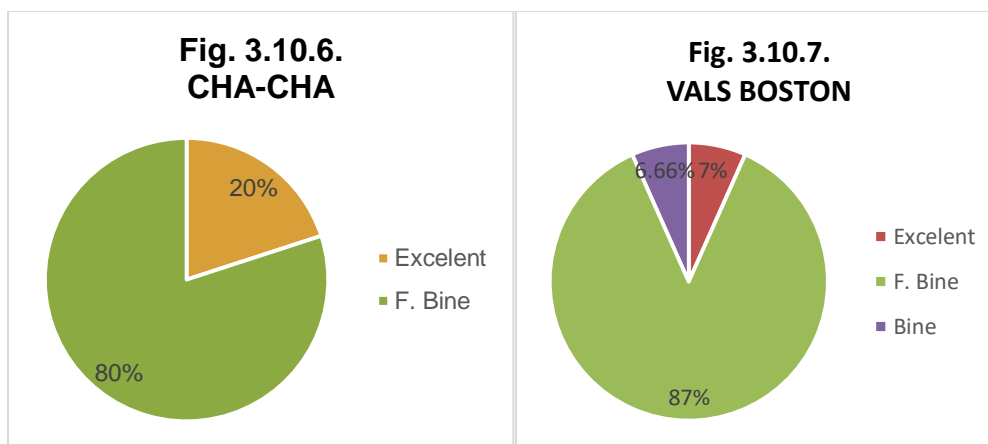
Efectuarea coreografiilor a fost realizată prin simularea următoarelor condiții de concurs:

- ziua și ora de începere a competiției;
- costumele și machiajul dansatorilor;
- intrarea pe ringul de dans;
- dansul propriu-zis, finalul și ieșirea de pe ring,
- pauza dintre runde, alimentația și hidratarea dansatorilor;
- tehnici de conexiune între parteneri și de concentrare față de ce se întâmplă în jur: spectatori ori audiență, competitori, spațiu;

Interpretare Rezultate:

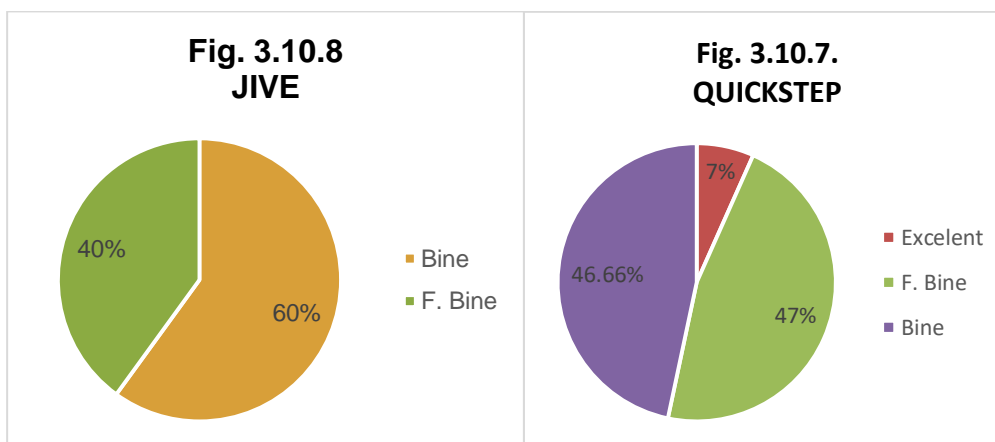
Rezultatele Probei Nr. 1 au edificat faptul că atât la secțiunea latino, cât și la secțiunea standard, perechile de dansatori și-au îmbunătățit semnificativ notele obținute, lucru demonstrat de diferențele reprezentative de natură procentuală, după cum se prezintă:

- ✓ 80% dintre perechi (12, secțiunea latino) și 86,66% dintre perechi (13, secțiune standard) s-au clasat în categoria Foarte Bine (7-8 puncte), dând dovadă de reale cunoștințe de natură tehnică fără prea mari erori în execuție (respectarea gradelor de întoarcere și a direcțiilor de deplasare, elemente tehnice realizate corect);
- ✓ 20% dintre perechi (3, secțiunea latino) și 6,66% dintre perechi (o pereche, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Excelent (9-10 puncte), dând o reală dovadă de cunoașterea a noțiunilor de natură tehnică însoțite de executarea coreografiilor utilizând prize corecte, înlănțuirea corectă a figurilor în coregrafie);
- ✓ 6,66% dintre perechi (o pereche, secțiunea standard: vals) s-a clasat în categoria Bine, fiind sancționată întrucât evoluția acestora a prezentat ușoare iesiri din ritm;



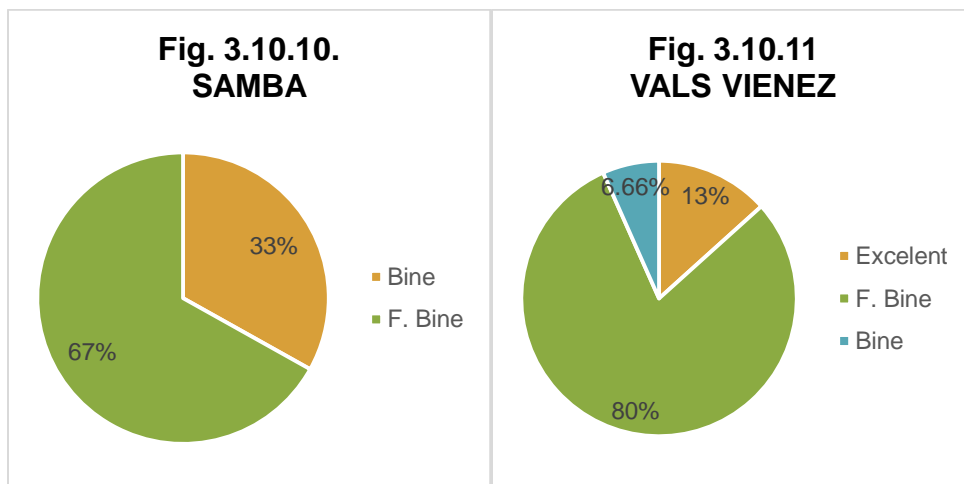
Rezultatele obținute la **Proba Nr. 2** au demonstrat faptul că acompaniamentul muzical poate reprezenta un factor puternic de natură să influențeze evoluția dansatorilor prin însăși dinamismul stilurilor de dans, însoțit de o pregătire artistică specifică acestui sport:

- ✓ 60% dintre perechi (9, secțiunea latino) și 46,66% dintre perechi (7, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de cunoașterea elementelor de partenering însă însoțite ușoare lacune în execuție (elemente de lead/ hold/ shape-ing);
- ✓ 40% dintre perechi (6, secțiunea latino) și 46,66% dintre perechi (7, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Foarte Bine, aspectele urmărite în execuție fiind executate corect (poziția dansatorilor a suferit modificări, erori în executarea transferului de greutate de pe un picior pe altul);
- ✓ 6,66% dintre perechi (o pereche, secțiunea standard) s-a clasat în categoria Excelent, având o evoluție dinamică, în care elementele de shape-ing și lead-ing au evidențiat calitățile dansatorilor sub toate aspectele urmărite;



Rezultatele obținute la **Proba Nr. 3** au arătat faptul că perechile de dansatori au devenit familiarizate cu aspectele urmărite în realizarea probei, aspecte de natură tactică, determinând ca elementele necunoscute să nu devină factori perturbatori în cadrul evoluției pe ringul de dans:

- ✓ 33,33% dintre perechi (5, secțiunea latino) și 6,66% dintre perechi (o pereche, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Bine (5-6 puncte), dând dovadă de ameliorare în privința aspectelor de prezentare și respectiv, coregrafice (poziționarea pe ringul de dans și postura dansatorilor între dansuri, evitarea altor perechi);
- ✓ 66,66% dintre perechi (9, secțiunea latino) și 80% dintre perechi (12, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Foarte Bine evidențiind aspect precum deplasarea pe ringul de dans și aliniamentul perechii);
- ✓ 13,33% dintre perechi (2, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Excelent întrucât prestația dansatorilor a evidențiat atitudini și decizii potrivite în privința anumitor aspecte precum evitarea altor perechi, evenimente neprevăzute privind costumația);

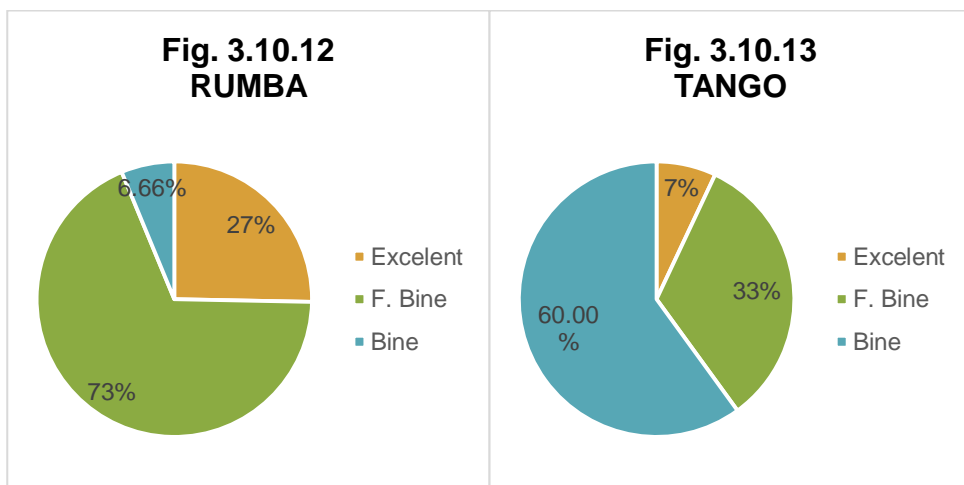


Aspectele urmărite **la Proba Nr. 4** au demonstrat faptul că desi există lacune în privința adaptării acestora la caracterul stilurilor de dans, s-a îmbunătățit interpretarea din punct de vedere artistic și de asemenea, s-au îmbunătățit aspectele privind transpunerea din punct de vedere motric a suportului musical:

- ✓ 26,66% dintre perechi (4, secțiunea latino) și 33,33% (5, secțiunea standard) s-au clasat în categoria Bine, dând dovadă de îmbunătățirea cunoștințelor privind aspectele urmărite în evaluare însă însoțită de desincronizări în execuție și ușoare lacune de coeziune între parteneri);
- ✓ 73,33% dintre perechi (11, secțiunea latino) și 60% dintre perechi (9, secțiune standard) s-au clasat în categoria Foarte Bine (7-8 puncte), evidențiind

capacitatea de adaptare și transpunere în plan motric a caracterului interpretative aparținând suportului musical.

- ✓ 6,66% dintre perechi (o pereche, secțiunea standard) s-a clasat în categoria Excelent întrucât a demonstrat o reală armonie în pereche, având același nivel de expresivitate și capacitatea de selectare a unor atitudini și mijloace din specificul stilului de dans.

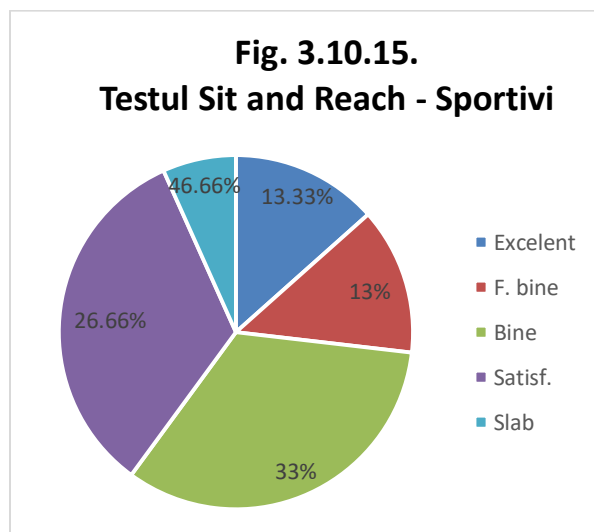
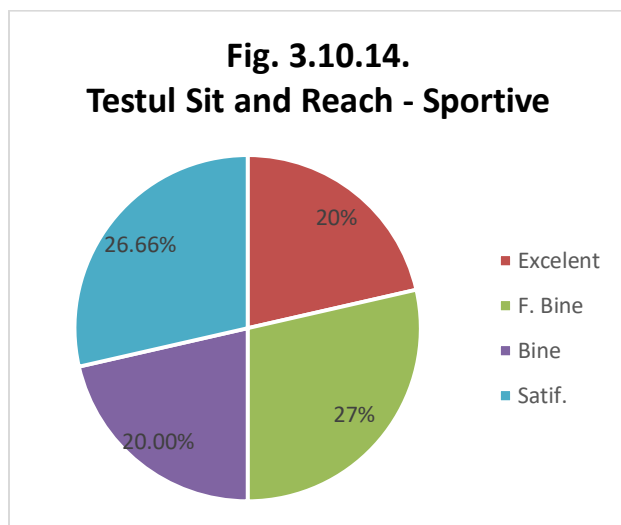


10.7. Teste motrice de control - Evaluare Finală

✚ Testul de flexibilitate - Sit and Reach Test

Interpretare:

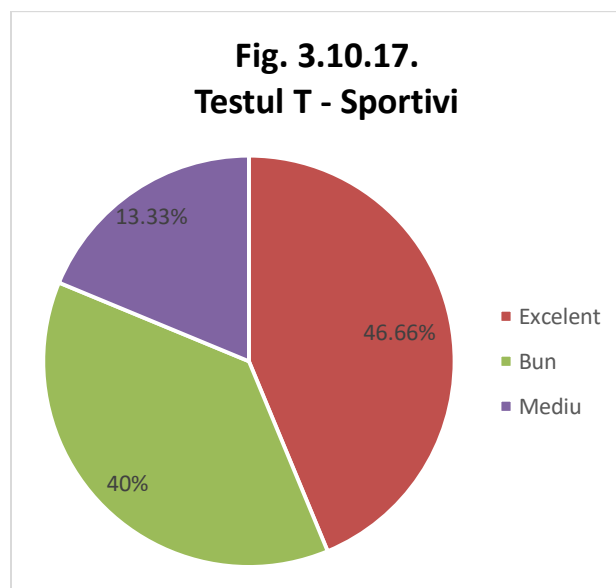
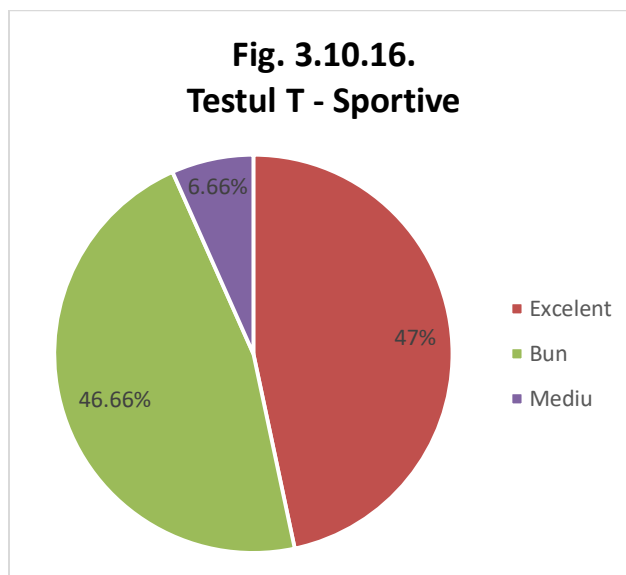
La testarea finală a flexibilității, fetele au obținut ca punctaj o medie de 3,33 iar băieții au obținut o medie de 2,93, ambele grupe clasându-se în categoria *Bine*.



✚ Testul – T

Interpretare:

La Testul T – la testarea finală a îndemânării, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 3,46 iar băieții au obținut o medie de 3,33, clasându-se în aceeași categorie, respectiv cea de Bun.



✚ Testul Matorin

Interpretare: La testarea finală privind coordonarea și echilibrul, fetele au obținut ca punctaj o medie de 3,6 puncte – întoarcere dr./ 3,66 puncte – întoarcere st., iar băieții au obținut ca punctaj o medie de 3,4 puncte – întoarcere dr./ 3,33 puncte întoarcere spre st., clasându-se în categoria Bine.

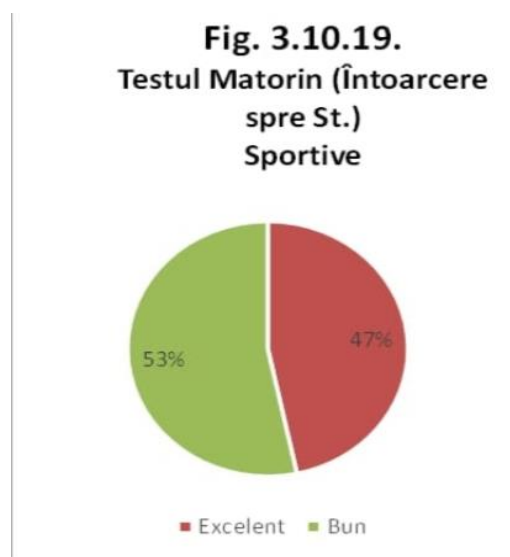
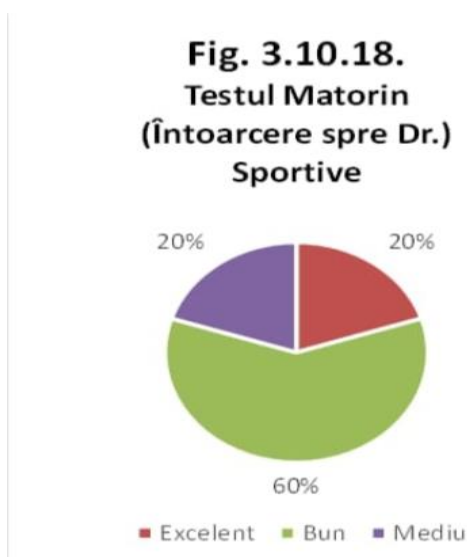


Fig. 3.10.20.
Testul Matorin
(Întoarcere spre Dr.)
Sportivi

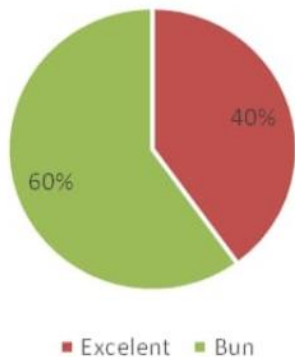
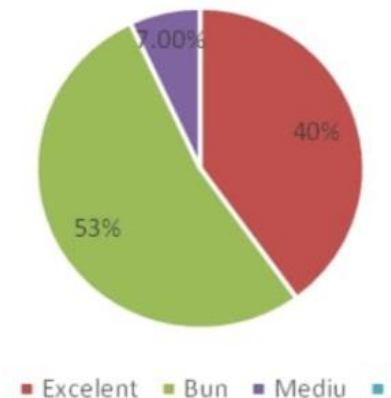


Fig. 3.10.21.
Testul Matorin
(Întoarcere spre St.)
Sportivi



✚ Standing Stork Test

Interpretare:

La Testul Stork – la testarea finală privind echilibrul static, fetele au obținut ca punctaj, o medie de 4,13 – picior drept/ 3,6 – picior stâng, iar băieții au obținut ca punctaj, o medie de 3,73 – picior drept/ 2,93 – picior stâng, ambele grupuri (fete și băieți) clasându-se în categoria *Medie*, având ușoare variații.

Fig. 3.10.22.
Testul Stork (Piciorul Dr.)
Sportive

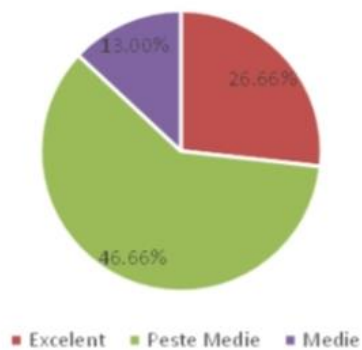


Fig. 3.10.23.
Testul Stork (Piciorul St.)
Sportive

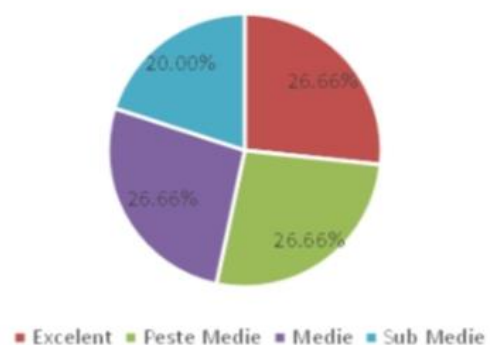


Fig. 3.10.24.
Testul Stork (Piciorul Dr.)
Sportivi

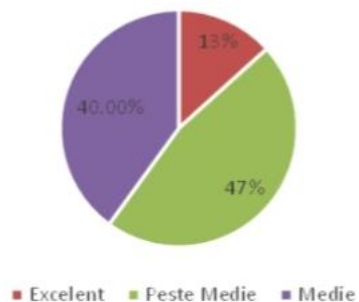
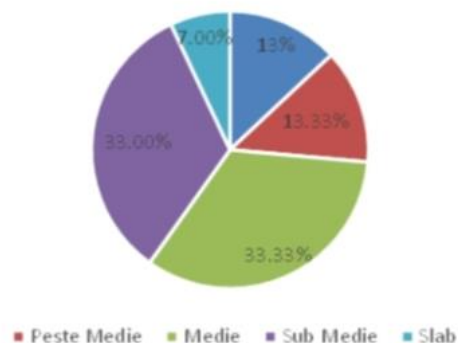


Fig. 3.10.25.
Testul Stork (Piciorul St.)
Sportivi



✚ Testul Bass

Tabel 3.10.15.

Evaluare Finală – Testul Bass **(Sportive)**

Fete	Rezultat Final
	Aterizare Echilibru Scor – sec.
1.	82 - 4
2.	86 - 4
3.	90 - 5
4.	91 - 5
5.	94 - 5
6.	95 - 5
7.	90 - 4
8.	90 - 5
9.	87 - 4
10.	90 - 5
11.	95 - 5
12.	90 - 5
13.	93 - 5
14.	92 - 5
15.	95 - 5
Media Xm	90.66 s. – 5

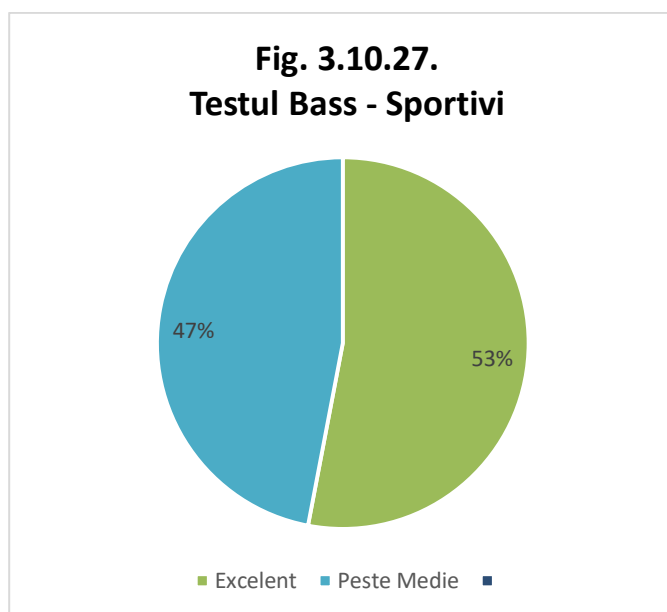
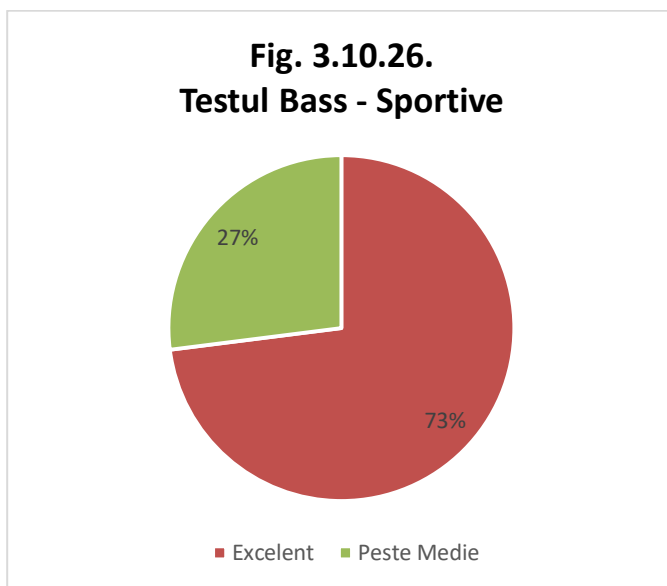
Tabel 3.10.16.

Evaluare Finală – Testul Bass **(Sportivi)**

Băieți	Rezultat Final
	Aterizare Echilibru Sec.-Scor
1.	90 - 5
2.	91 - 5
3.	89 - 4
4.	83 - 4
5.	85 - 4
6.	80 - 4
7.	94 - 5
8.	91 - 5
9.	98 - 5
10.	100 - 5
11.	92 - 5
12.	79 - 4
13.	92 - 5
14.	70 - 4
15.	72 - 4
Media Xm	87.06 s. – 4.53

Interpretare:

La Testul Bass – la testarea finală privind echilibrul dinamic, fetele au obținut o medie de 90.66 s. – 5 puncte iar băieții au obținut o medie de 87,06 s. – 4,53 puncte, clasându-se în categoriile *Excelent* și respectiv, *Peste Medie*.



CAPITOLUL XI. REZULTATELE CERCETĂRII EXPERIMENTALE ȘI INTERPRETAREA LOR – ANALIZA COMPARATIVĂ STATISTICO-MATEMATICĂ

11.1. Probe motrice de control - Analiza comparativă statistico-matematică între testarea inițială și finală

✚ Proba 1- Aspecte de natură tehnică (timing, postură, echilibru, coordonare, calitatea mișcărilor)

**Tabel 3.11.2.
Valori Proba Nr. 1 Cha-Cha**

Proba Nr. 1 Latino Cha-Cha	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	4,13	0,63	15%	3,67	15,29	0,033	Semnificativ
	Finală	7,8	0,77	10%				

**Tabel 3.11.3.
Valori Proba Nr. 1 Vals Boston**

Proba Nr. 1 Standard Vals Boston	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	3,73	0,7	19%	3,87	16	0,035	Semnificativ
	Finală	7,6	0,73	10%				

Interpretare:

În cadrul probei nr. 1 s-au urmărit aspectele de natură tehnică, precum timing-ul, postura, echilibrul, coordonarea și calitatea mișcărilor iar valorile obținute au relevat faptul că în cadrul ambelor tipuri de dans, perechile de dansatori au realizat reale îmbunătățiri în prestația lor pe ringul de dans, după cum se poate observa în figurile 3.11.1. și 3.11.2., având chiar cele mai bune rezultate dintre toate cele 4 probe motrice de control. Acest aspect se datorează, în parte, și faptului că atât cha-cha cât și vals fac parte din prima categorie valorică competițională și astfel, dansatorii sunt mult mai familiarizați cu acestea;

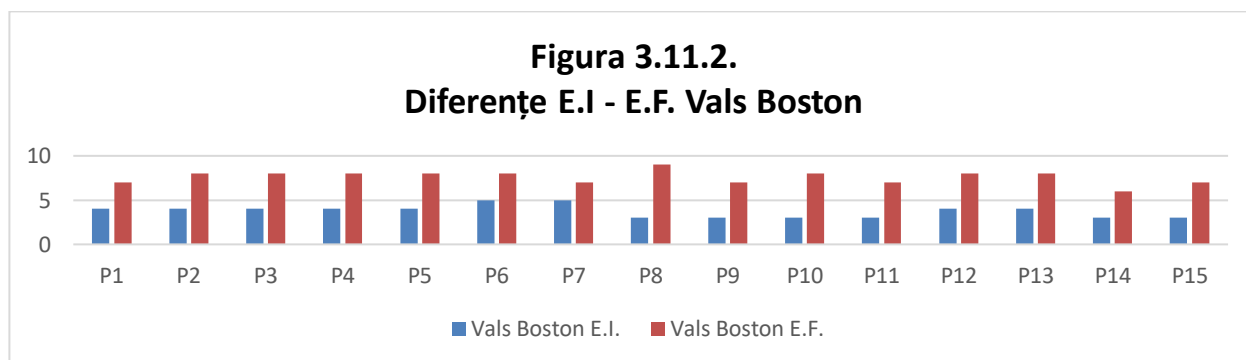
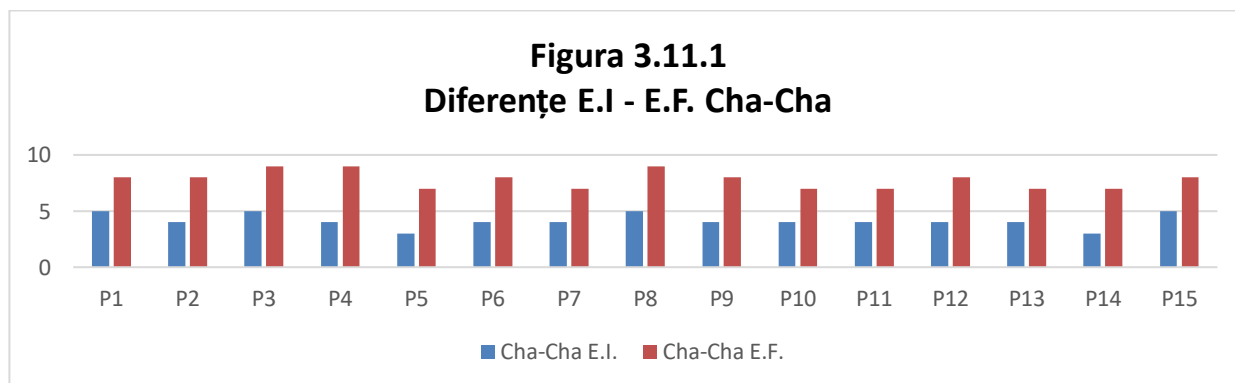
experiența acumulată în timp și complexitatea pregătirii dansatorilor reprezintă formula perfectă pentru înalta performanță.

Sinteză Proba Nr.1 Cha-Cha

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,67 103%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Proba Nr. 1 Vals Boston

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,87 88%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge



**Tabel 3.11.5.
Valori Proba Nr. 2 Jive**

Proba Nr. 2 Latino Jive	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	3,46	0,74	21%	2,94	9,8	0,046	Semnificativ
	Finală	6,4	0,91	14%				

**Tabel 3.11.6.
Valori Proba Nr. 2 Quickstep**

Proba Nr. 2 Standard Quickstep	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	3,6	1,12	31%	3,33	8,12	0,087	Nesemnificativ
	Finală	6,93	1,15	17%				

Interpretare:

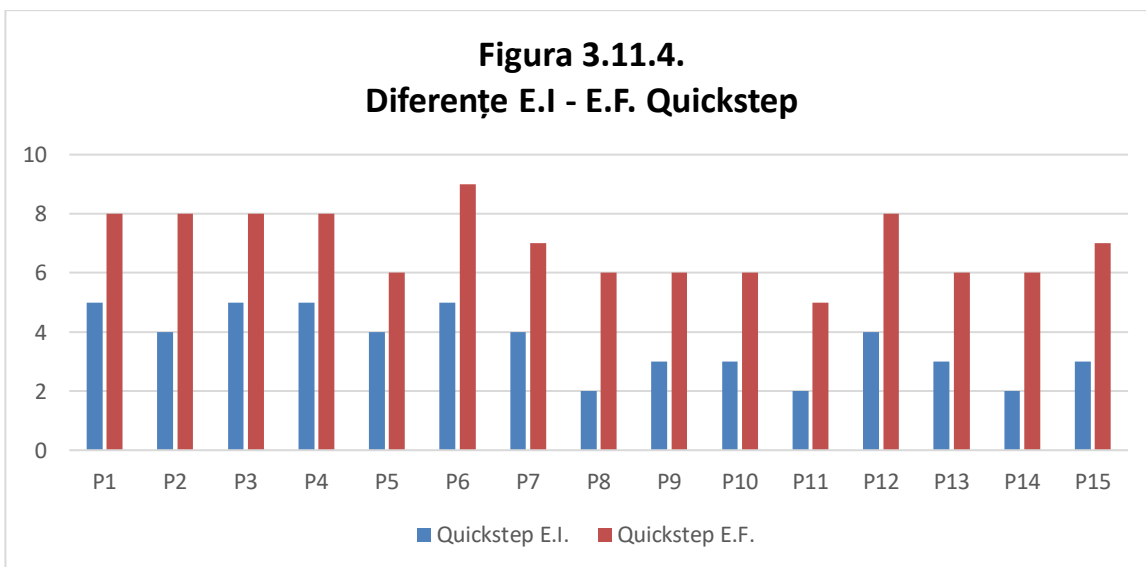
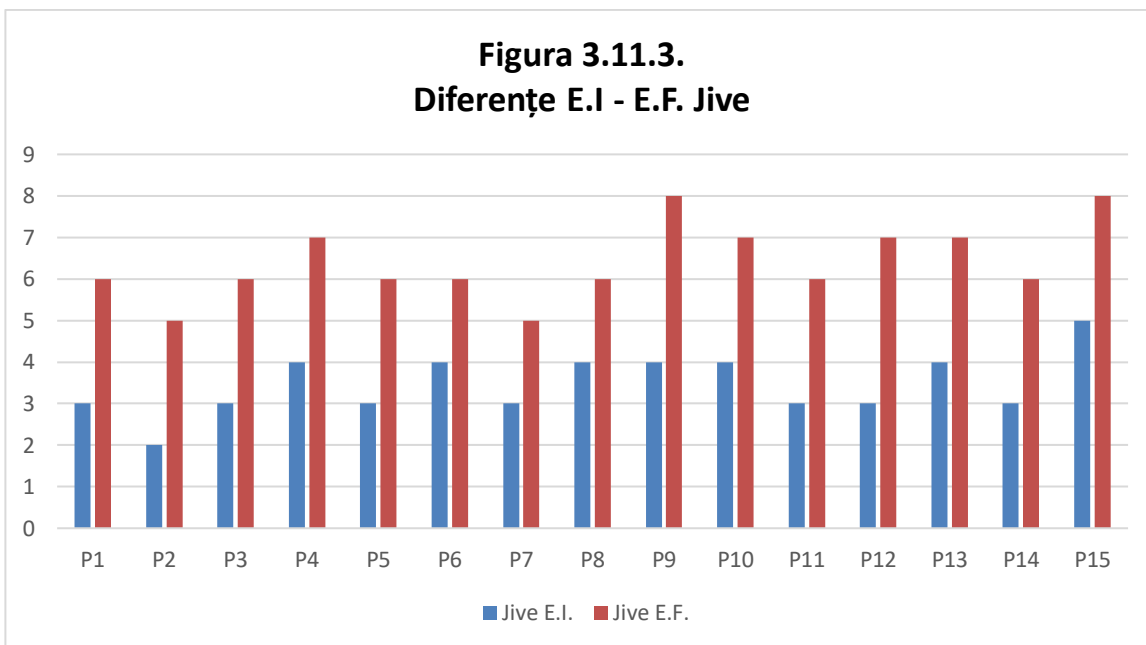
În cadrul probei nr.2 s-a urmărit executarea elementelor de partenering, precum relaționarea în cuplu și elemente de conducere în pereche; rezultatele obținute au demonstrate o îmbunătățire în evoluția perechilor, în cadrul ambelor stiluri de dans, însă faptul că acestea sunt cele mai rapide (quickstep: tempo 50 bmp, jive: tempo 44 bmp, ambele măsura muzicală 4/4) și încheie fiecare secțiune în parte au condus la erori de execuție, în special pentru stilul de dans quickstep (postura dansatorilor, elemente de leading/ conducere, aspecte legate de shape-ing).

Sinteză Proba Nr. 2 Jive

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
2,94	Semnificativă	Ipoteza de nul se
84%	Statistic	respinge

Sinteză Proba Nr. 2 Quickstep

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,33 92,5%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă



Proba 3- Coregrafie și prezentare

Tabel 3.11.8. - Valori Proba Nr. 3 Samba

Proba Nr. 3 Latino Samba	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf.Tabela lui Fisher
	Inițială	3	0,93	31%	3,8	13,10	0,045	Semnificativ
	Finală	6,8	0,68	10%				

Tabel 3.11.9. - Valori Proba Nr. 3 Vals Vienez

Proba Nr. 3 Standard Vals Vienez	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf.Tabela lui Fisher
	Inițială	4,066	1,27	31%	3,6	9,47	0,077	Nesemnificativ
	Finală	7,666	0,81	11%				

Interpretare:

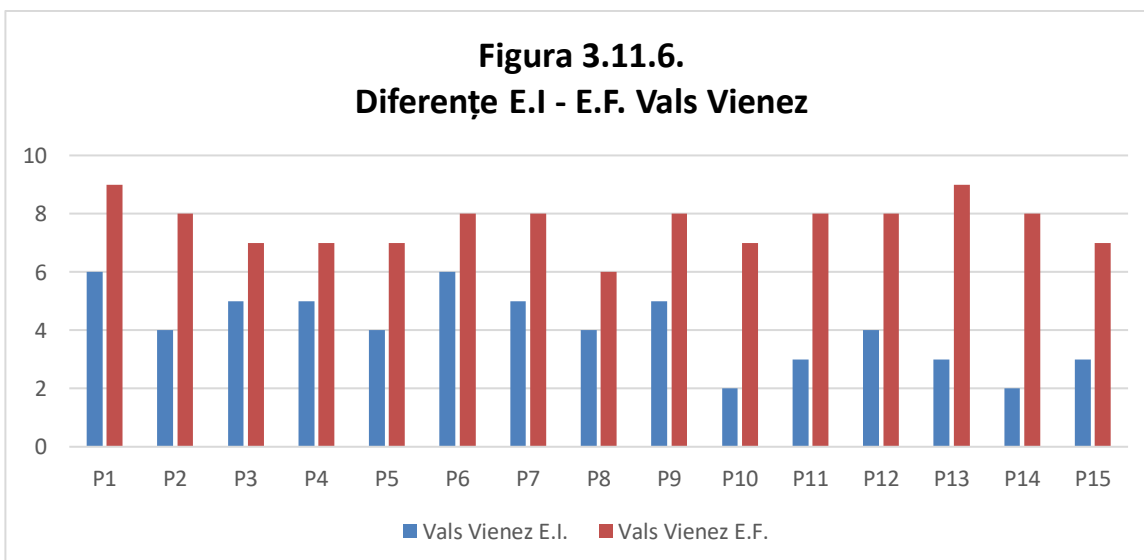
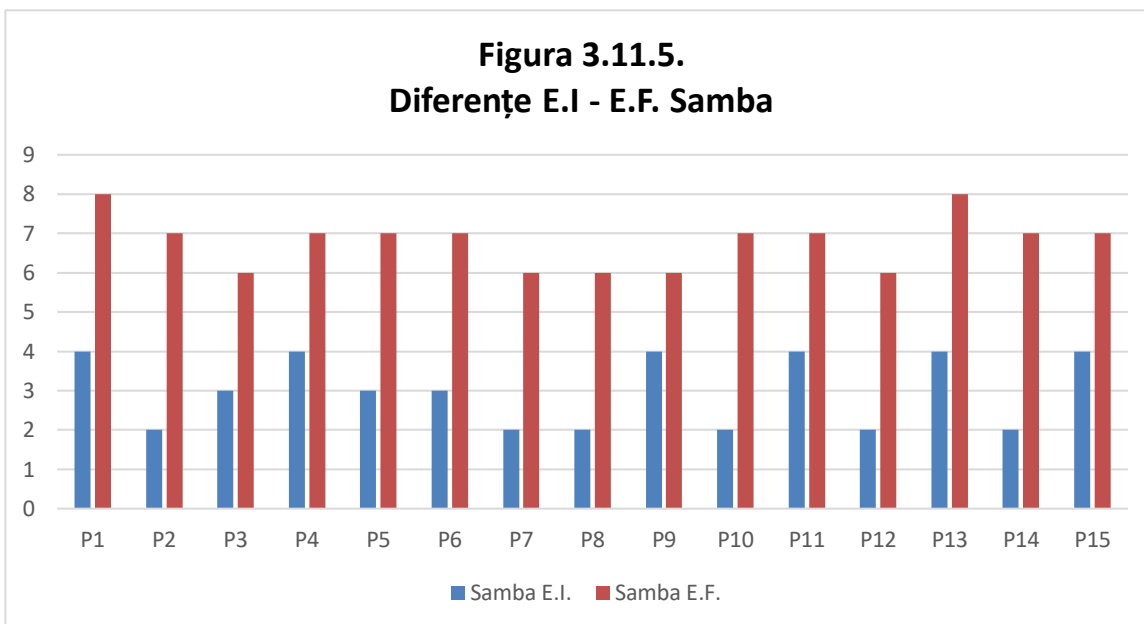
În cadrul probei nr. 3 s-au urmărit aspecte privind coregrafia și modul de prezentare a perechii de dansatori, rezultatele obținute au relevat faptul că pot aduce reale îmbunătățiri aspectelor urmărite, în special privind coregrafia (poziționarea corectă pe ringul de dans, postura dansatorilor între dansuri). Aspecte executate inconstant în cadrul execuției stilului de dans vals vienez au constat în evitarea perechilor pe ringul de dans, aliniamentul dansatorilor în pereche, evenimente neprevăzute privind costumația).

Sinteză Proba Nr. 3 Samba

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,8 126,6%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Proba Nr. 3 Vals Vienez

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,6 88,5%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă



Proba 4 - Capacitatea de a executa acțiuni motrice expresive în concordanță cu suportul muzical- caracterul stilului musical

**Tabel 3.11.11.
Valori Proba Nr. 4 Rumba**

Proba Nr. 4 Latino Rumba	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	2,93	1,16	40%	4,07	10,71	0,079	Semnificativ
	Finală	7	1	14%				

**Tabel 3.11.12.
Valori Proba Nr. 4 Tango**

Proba Nr. 4 Standard Tango	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	3,33	1,17	35%	3,53	9,54	0,069	Semnificativ
	Finală	6,86	0,82	12%				

Interpretare:

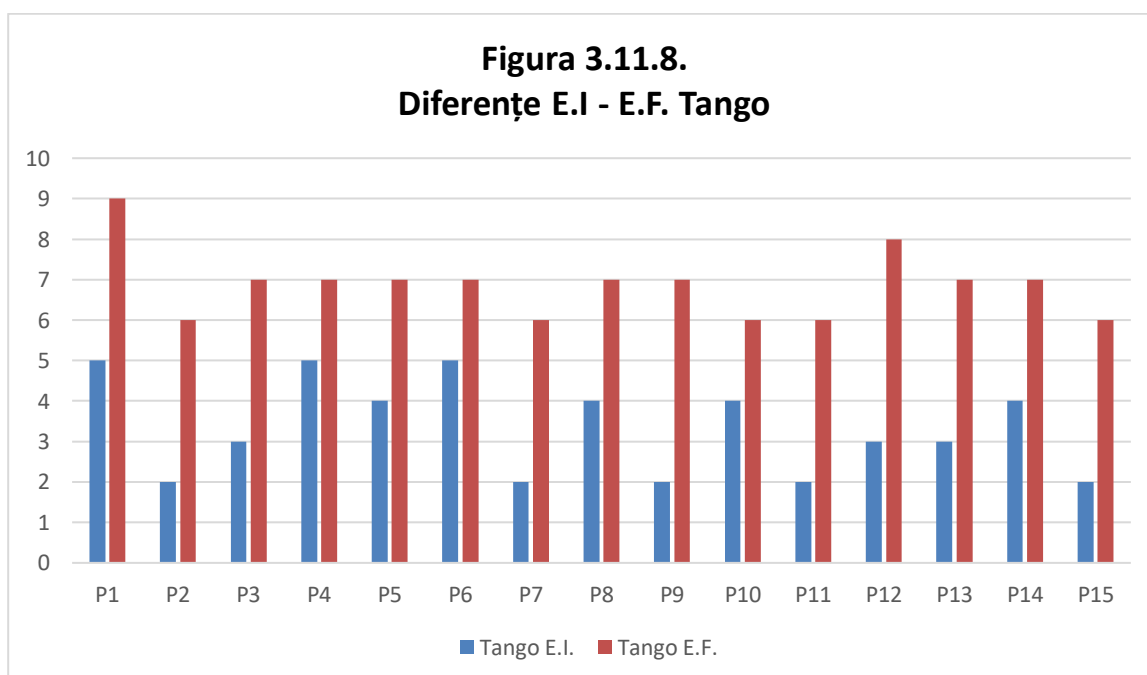
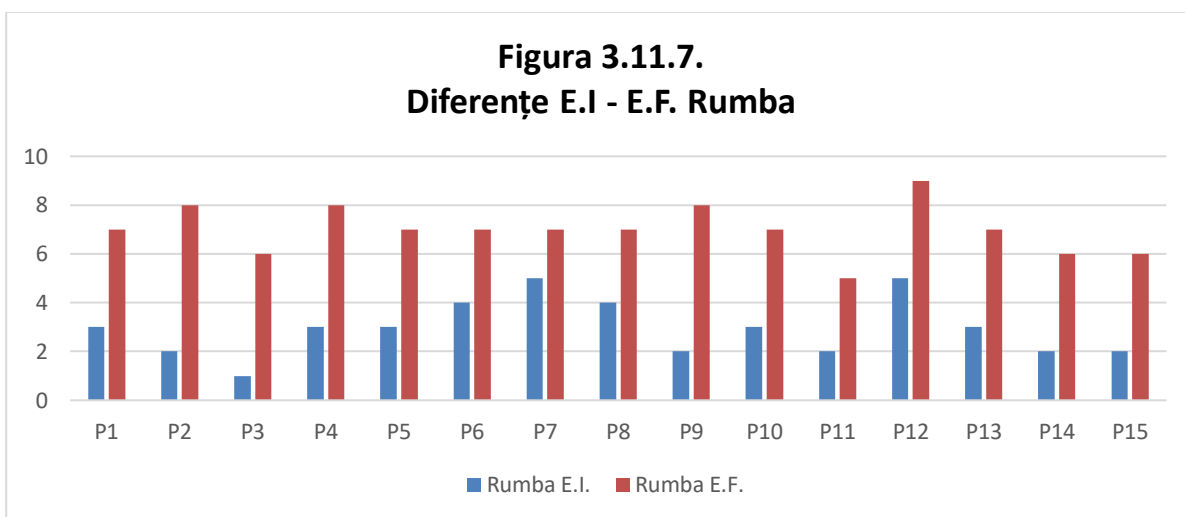
În cadrul probei nr. 4 s-au urmărit aspecte privind capacitatea de a executa acțiuni motrice expresive în concordanță cu suportul musical și capacitatea de a reda caracterul stilului musical; rezultatele obținute au demonstrat faptul că există importante îmbunătățiri în ceea ce privește: sincronizarea și armonizarea subiecților în cadrul perechii, capacitatea de a adapta și de a transpune în plan motric valențele suportului muzical și cel mai important, creșterea nivelului de expresivitate.

Sinteză Proba Nr.4 Rumba

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
4,07	Nesemnificativă	Ipoteza de nul se
138,9%	Statistic	respinge

Sinteză Proba Nr.4 Tango

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
3,53 106%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge



11.2. Teste motrice de control - Analiza comparativă statistico -matematică între testarea inițială și finală

Testul de flexibilitate - Sit and Reach Test

Tabel 3.11.14.
Valori Test Sit & Reach - Sportive

Testul Sit & Reach (Sportive)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	2.33	1.11	46.07%	1	2.39	0,086	Nesemnificativ
	Finală	3.33	1.18	34.06%				

Tabel 3.11.15.
Valori Test Sit & Reach – Sportivi

Testul Sit & Reach (Sportivi)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Fisher
	Inițială	1.93	1.10	54.96%	1	2.42	0,086	Nesemnificativ
	Finală	2.93	1.16	38.30%				

Interpretare:

În cazul testului de flexibilitate, atât în cazul sportivelor, cât și în cazul sportivilor au rezultat diferențe între valorile mediilor obținute la cele două testări (5cm – fetele/ 3cm – băieții), dar prin prisma testului calculat (2.39 puncte și respectiv, 2.42 puncte) pentru $p > 0,05$, acestea nu pot fi considerate semnificative din punct de vedere statistic.

Astfel, putem afirma faptul că acest component, ce aparține sferei motrice de referință, nu a suferit îmbunătățiri însemnate prin programul propus.

Sinteză Test Sit & Reach – Sportive

DIFERENȚĂ MEDII

**SEMNIFICAȚIE
STATISTICĂ**

REZULTAT

1 42,9%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă
--------------------	---------------------------	----------------------------------

Sinteză Test Sit & Reach – Sportivi

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
1 51,8%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă

 **Testul - T**

**Tabel 3.11.17.
Valori Testul -T- Sportive**

Testul -T- (Sportive)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.66	0.82	29.58%	0.8	3.00	0,036	Semnificativ
	Finală	3.46	0.63	17.97%				

Sinteză Testul -T- Sportive

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,8 30%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Interpretare:

La proba de îndemânare și coordonare s-a dovedit faptul că sportivele au obținut progrese, diferența dintre valorile medii înregistrate în cadrul celor două testări (2.66 puncte, respectiv 3.46 puncte, reprezentând aproximativ 5,5 sec.) și mai ales, valoarea testului calculat a determinat caracteristica de a fi reprezentativă statistic. Astfel, putem afirma faptul că strategia programului implementat a influențat pozitiv această aptitudine psihomotrică.

Tabel 3.11.18. Valori Testul -T- Sportivi

Testul -T- (Sportivi)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.8	1.01	34.99%	0.53	1.65	0,052	Nesemnificativ
	Finală	3.33	0.72	20.98%				

Sinteză Testul -T- Sportivi

DIFERENȚĂ MEDII SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ REZULTAT

0,53	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă
18,9%		

Interpretare: În cazul sportivilor, aceștia au obținut o medie de 2.8 puncte la testarea inițială, în timp ce la testarea finală media a fost de 3.33 puncte; prin calcularea testului care a înregistrat valoarea de 1.65 puncte putem afirma faptul că se acceptă ipoteza de nul, astfel încât diferențele dintre cele două evaluări nu pot fi reprezentative statistic.

 **Testul Matorin**

Tabel 3.11.20.

Valori Test Matorin – Sportive (întoarcere spre dr.)

Testul Matorin (Sportive – întoarcere dr.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.8	0.56	19.34%	0.8	3.59	0,025	Semnificativ
	Finală	3.6	0.65	21.08%				

Tabel 3.11.21.

Valori Test Matorin – Sportive (întoarcere spre st.)

Testul Matorin (Sportive –	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	3	0.65	21.08%	0.66	3.07	0,023	Semnificativ

întoarcere st.)	Finală	3.66	0.52	14.39%				
-----------------	--------	------	------	--------	--	--	--	--

Tabel 3.11.23.
Valori Test Matorin – Sportivi (întoarcere spre dr.)

Testul Matorin (Sportivi – întoarcere dr.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	3	0.65	21.08%	0.4	1.87	0,023	Semnificativ
	Finală	3.4	0.51	14.41%				

Tabel 3.11.24.
Valori Test Matorin – Sportivi (întoarcere spre st.)

Testul Matorin (Sportivi – întoarcere st.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.66	0.82	29.58%	0.67	2.54	0,035	Semnificativ
	Finală	3.33	0.62	17.89%				

Interpretare:

La proba de măsurare a coordonării generale și al echilibrului s-a dovedit faptul că atât sportivele cât și sportivii au obținut reale progrese în creșterea gradului de întoarcere și menținerea echilibrului, valorile obținute fiind reprezentative din punct de vedere statistic.

Astfel, se poate afirma faptul că metodologia propusă a avut eficiența dorită în ceea ce privește această componentă psihomotrică.

Sinteză Test Matorin – Sportive (întoarcere spre dr.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,8 28,5%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Test Matorin – Sportive (întoarcere spre st.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,66 22%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Test Matorin – Sportivi (întoarcere spre dr.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,4 13,3%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Test Matorin – Sportivi (întoarcere spre st.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,67 25%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

 **Standing Stork Test**

Tabel 3.11.26.
Valori Test Standing Stork – Sportive (p. dr.)

Testul	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf.
--------	-----------------	-------	----------------------	-------------------	--------------------	-----------------	----	-----------------------------

Standing Stork (Sportive – p. dr)					(F-I)			Tabela lui Ficher
	Inițială	3	0.76	24.34%	1.13	4.42	0,033	Semnificativ
	Finală	4.13	0.64	14.96%				

Tabel 3.11.27.
Valori Test Standing Stork – Sportive (p. st.)

Testul Standing Stork (Sportive – p. st.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.93	0.88	29.11%	0.67	1.82	0,069	Nesemnificativ
	Finală	3.6	1.12	30.09%				

Interpretare:

La proba de evaluare a capacității de echilibru în poziții dinamice, sportivele au obținut o medie de 3 puncte (piciorul drept), respectiv 2.93 puncte (piciorul stâng) la testarea inițială, în timp ce la testarea finală media a fost de 4.13 puncte (piciorul drept) și respectiv 3.6 puncte (piciorul stâng). Valorile obținute au prezentat îmbunătățiri, însă rezultatele semnificative au fost pentru piciorul drept.

Sinteză Test Standing Stork – Sportive (p. dr.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
1,13 37,6%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Test Standing Stork – Sportive (p. st.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,67 22,8%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă

Interpretare:

Prin calcularea testului care a înregistrat valoarea de 4.42 puncte (piciorul drept) putem afirma faptul că au fost obținute progrese și este reprezentativă statistic însă pentru valoarea de 1.82 puncte (piciorul stâng) se acceptă ipoteza de nul, astfel încât diferențele dintre cele două evaluări nu pot fi reprezentative statistic.

Tabel 3.11.28.
Valori Test Standing Stork – Sportivi (p. dr.)

Testul Standing Stork (Sportivi-p. dr.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	3.06	0.59	18.70%	0.67	2.82	0,029	Semnificativ
	Finală	3.73	0.70	18.21%				

Tabel 3.11.29.
Valori Test Standing Stork – Sportivi (p. st.)

Testul Standing Stork (Sportivi-p. st.)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	2.33	1.05	43.33%	0.6	1.49	0,083	Nesemnificativ
	Finală	2.93	1.16	38.30%				

Interpretare:

În cazul sportivilor, aceștia au obținut o medie de 3.06 puncte (piciorul drept), respectiv 2.33 puncte (piciorul stâng) la testarea inițială, în timp ce la testarea finală media a fost de 3.73 puncte (piciorul drept) și respectiv 2.93 puncte (piciorul stâng).

Prin calcularea testului T care a înregistrat valoarea de 2.82 puncte (piciorul drept) putem afirma faptul că au fost obținute progrese și este reprezentativă statistic însă pentru valoarea de 1.49 puncte (piciorul stâng) se acceptă ipoteza de nul, astfel încât diferențele dintre cele două evaluări nu pot fi reprezentative statistic.

În consecință, putem afirma că metodologia de antrenament pe care am abordat-o în cercetare a avut efecte consistente parțiale asupra capacității de echilibru dinamic a subiecților implicați.

Sinteză Test Standing Stork – Sportivi (p. dr.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,67 21,9%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Test Standing Stork – Sportivi (p. st.)

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,6 25,7%	Nesemnificativă Statistic	Ipoteza de nul se acceptă

 Testul Bass

Tabel 3.11.31.
Valori Testul Bass– Sportive

Testul Bass (Sportive)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	4	0.59	13.44%	1	5.17	0,019	semnificativ
	Finală	5	0.46	9.34%				

Tabel 3.11. 33.
Valori Testul Bass– Sportivi

Testul Bass (Sportivi)	Tip Evaluare	Media	Abaterea Standard	Coef. Variație	Diferență Medii (F-I)	-t- Calculat	p.	Prag Semnificație cf. Tabela lui Ficher
	Inițială	3.73	0.46	11.85%	0.8	4.49	0,016	semnificativ
	Finală	4.53	0.52	11%				

Interpretare:

La această probă, atât dansatoarele cât și dansatorii și-au îmbunătățit considerabil performanță, în sprijinul acestei afirmații stând valorile înregistrate în evaluările finale (5 puncte sportive și 4,53 puncte sportivi), fiind considerate semnificative statistic.

Se poate afirma că această componentă motrică, foarte importantă în cadrul tuturor stilurilor de dans, a fost corect abordată conform planului de pregătire utilizat.

Sinteză Testul Bass– Sportive

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
1 25%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

Sinteză Testul Bass– Sportivi

DIFERENȚĂ MEDII	SEMNIFICAȚIE STATISTICĂ	REZULTAT
0,8 21,4%	Semnificativă Statistic	Ipoteza de nul se respinge

CAPITOLUL XII. CONCLUZIILE PĂRȚII A III-A

- ✚ Putem concluziona faptul că, realizarea unui program de pregătire compatibil cu particularitățile sportivilor, concordant cu programul competițional, constant în respectarea stadiilor de pregătire și atingerea graduală a obiectivelor stabilite anterior, conduce atât la dobândirea unor rezultate superioare în privința aspectelor propuse (în cazul nostru, a expresivității) dar și a calităților motrice (motricitatea de expresie).

- ✚ Toți dansatorii, atât fetele, cât și băieții, și-au îmbunătățit semnificativ notele de la o testare la alta, în cadrul tuturor probelor (secțiunea latino și secțiunea standard). Acest lucru este demonstrat de diferențele reprezentative dintre mediile notelor obținute de dansatori, la un prag de semnificație mai mare decât t critic, pentru $p < 0,05$, ceea ce respinge ipoteza de nul și validează ipoteza cercetării.
- ✚ În cadrul probelor motrice de control, dintre cele 8 înregistrate, 6 au prezentat valori importante din punct de vedere statistic, determinând respingerea ipotezei de nul. Dintre cele 14 testări motrice de control, 11 au înregistrat rezultate semnificative care au determinat respingerea ipotezei de nul.
- ✚ Metodologia de pregătire specifică a presupus abordarea componentelor antrenamentului în ponderi diferite pe durata programului: cea mai mare pondere din antrenamentul perechilor de dansatori, a fost alocată *pregătirii artistice*, respectiv *peste 56%* din metodologia de pregătire, în vreme ce *pregătirea fizică* aproximativ *12%*, iar cea *tehnică* aproximativ *12%*, *pregătirea psihologică* se regăsește într-un procentaj de *9,61%*, *pregătirea tactică* este abordată într-un procentaj redus, de *8,65%*, iar cea cu *caracter teoretic* reprezentând aproximativ *2%*., *pregătirea integrală* a avut o pondere de numai *3,85%*, fiind abordată numai în mezociclurile precompetiționale.
- ✚ Prin selectarea unui conținut motric variat, specific altor activități și sporturi de expresie și implementarea acestora gradual și respectând particularitățile stilurilor de dans, sportivii implicați în cercetare au obținut rezultate semnificativ statistic îmbunătățite, validându-se astfel, prima ipoteză a cercetării. Rezultatele probelor motrice au evidențiat
- ✚ Îmbunătățirea rezultatelor obținute de către sportivii experimentului nostru, la evaluarea finală comparativ cu cea inițială, denotă legătura reciprocă dintre aspectele de natură fizică - funcțională și aspectele de natură artistică-expresivă, validându-se astfel cea de-a doua ipoteză a demersului nostru științific.

CAPITOLUL XIII. CONCLUZII FINALE

- ✚ Și dansul sportiv, asemeni oricărui alt sport de performanță, prezintă o condiție imperios necesară și anume, existența unui plan bine conturat, a unei strategii desăvârșite privind pregătirea sportivilor, indiferent de tipul acesteia. În vederea realizării acestei pregătiri optime, este necesar să se aibă în vedere cunoașterea și analizarea complexă a tuturor componentelor ce alcătuiesc capacitatea de performanță.
- ✚ Considerăm că selectarea și implementarea mijloacelor și metodelor de acționare, în cadrul lecțiilor de antrenament, în vederea optimizării performanței sportive, trebuie să se realizeze în raport direct cu particularitățile sportivilor (aspecte de natură somatică, funcțională și psihologică).
- ✚ Menționăm că Federația Română de Dans Sportiv nu dispune de date centralizate privind pregătirea artistică și estetică pentru nicio categorie de dansatori, motiv pentru care abordarea noastră are o valoare concludentă și nu este capabilă să compare rezultatele obținute cu cele ale unei categorii medii naționale.
- ✚ În urma prezentului demers științific, specialiștii cunosc faptul că pregătirea psihică susține pregătirea fizică, ele neputând fi separate sub nicio formă, nici ca strategie de pregătire, nici ca rezultat. Mai mult, pregătirea psihică nu se poate separa de niciuna dintre componentele pregătirii. Conceptul de antrenament total - fizic, psihic (antrenament mental și de psihoreglare), tehnic, tactic, teoretic
- ✚ Având în vedere rezultatele demersului nostru de natură experimentală, considerăm că putem extrapola concluziile desprinse și pentru alte categorii valorice și de vârstă, îmbunătățind practicile deja existente și performanța dansatorilor prin complexitatea programelor de pregătire.
- ✚ Evoluția capacității psihice se realizează în timp și prezintă legături de cauzalitate atât cu procesul de maturizare și autoeducației cât și cu cel al formării și tipurilor de solicitări organizate și desfășurate în cadrul antrenamentelor și etapelor de pregătire.
- ✚ Psihologia sportului este cea care prin specificul ei aplicativ, alimentează în permanență bagajul de cunoștințe al antrenorului (informații, tehnici și metode specifice) capabile să ducă la creșterea randamentului sportiv.

- ✚ Prezenta cercetarea inițială oferă oportunitatea de crea tipuri alternative de pregătire/ metodologie și evaluare, aplicate ulterior în cadrul cercetării de bază.

- ✚ Necesitatea introducerii mijloace specifice de expresie rezidă tocmai din specificitatea dansului sportiv, mișcările fiind în dans caracterizate prin formă plastică, fluidă, elegantă și expresivă.

- ✚ Rezultate semnificative obținute de sportivii cercetării noastre în competiții naționale, Perioada Dec. 2020 – Mai 2021:
 - Dec. 2020:
 - C.I. – A.M.: Loc 5/10, Open Basic ST Tineret, Circuitul lui Mos Craciun – Romanian International Dance Cup, Online
 - M.L – B.S.: Loc 3/8, Clasa D LA Tineret, Circuitul lui Mos Craciun – Cupa Memoriala Daniel Nechita, Online
 - A.A. – C.P.: Loc 4/6, Clasa D ST Tineret, Circuitul lui Mos Craciun – Cupa Memoriala Daniel Nechita, Online
 - V.V. – A.G.: Promovare clasă C (categorie valorică)
 - V.V. – M.C.: Loc 4/9, Open Basic LA Tineret, Circuitul lui Mos Craciun – Cupa Moldovei, Online
 - Feb. 2021:
 - D.A. – C.P.: Loc 2/4, Clasa D ST Tineret, Circuitul Regiunilor – Cupa Moldovei - Beija Flor Galați
 - C.P. – M.G.: Loc 5/13, Open Basic ST Tineret, Circuitul Regiunilor – Cupa Moldovei – Imperial Iași
 - Martie 2021:
 - M.H. - D.G.: Loc 3/17, Open Basic ST Tineret + Adult, Metropolitan Dance Fest, Buc.
 - Aprilie 2021:
 - A.H. – C.C.: Loc 2/5: Youth & Adult Standard, CIRCUITUL REGIUNILOR – CUPA TRANSILVANIEI, Deva
 - R.R. – A.A.: Loc 4/10, Youth & Adult Latin, CIRCUITUL REGIUNILOR – CUPA TRANSILVANIEI, Deva
 - Mai 2021:
 - M.F. – T.I.: Loc 2/7, Youth & Adult Latin, CIRCUITUL REGIUNILOR – Cupa Bucovinei

CAPITOLUL XIV. DISEMINAREA REZULTATELOR

14.1. Elemente de noutate și originalitate

Elemente, care din perspectiva noastră pot întruni caracterul de noutate și originalitate sunt:

- Crearea unor probe de control personalizate și variate, privind expresia motricității în dansul sportiv, prin implementarea unor elemente prezente în discipline și activități complementare sporturilor de expresie: balet, gimnastică, teatru.
- Elementele de conținut care se regăsesc în modalitățile de concepere și selecționare a itemilor privind aspectele pregătirii artistice, indispensabile în vederea îndeplinirii obiectivelor propuse.
- Promovarea unei metodologii de analiză a probelor motrice de control, particularizând în funcție de specificul fiecărui stil de dans.
- Prezentarea aspectelor esențiale privind evoluția perechilor de dansatori sportivi, categoria de vârstă tineret (clasă D), în cadrul probelor motrice și evoluția individuală a dansatorilor în cadrul testelor psihomotrice, pentru o mai bună înțelegere și analiză a datelor.
- Posibilitatea de a pune în practică prezenta cercetare prin constatarea noilor tendințe și prin formularea unor modele operaționale specifice expresivitatea artistică și motricitatea de expresie.

14.2. Recunoaștere

Teza cu titlul „DEZVOLTAREA EXPRESIVITĂȚII ARTISTICE ȘI A MOTRICITĂȚII DE EXPRESIE ÎN DANSUL SPORTIV LA NIVEL DE CLASĂ "D" - TINERET” a fost elaborată sub auspiciile Universității Naționale de Educație Fizică și Sport București, în cadrul Școlii Doctorale, pe baza Proiectului de cercetare științifică aprobat de Consiliul Școlii Doctorale.

14.3. Limitele propriei cercetări și deschiderile pentru noi investigații

Demersul nostru științific are o serie de limitări asociate cu dimensiune eșantionului și cu utilizarea metodelor în principal calitative, iar cadru de acțiune este subordonat, într-o mare măsură, limitării privind cunoștințele și experienței

acumulată în domeniu, capacităților de creare, sintetizare, aplicare, abstractizare și generalizare a datelor experimentului.

Pe parcursul întregului proces de formare desfășurat în cadrul Școlii Doctorale am avut preocupări în vederea diseminării rezultatelor prezentei lucrări de cercetare, precum și a altor demersuri de natură științifică întreprinse:

- ✚ **IMPROVING ARTISTIC EXPRESSIVITY IN DANCESPORT AT YOUTH LEVEL- D CLASS, LATIN DANCES**, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, September 2021, 21 (2): 486 - 4922021, Constanța, România <https://www.analefefs.ro/analefefs/2021/i2-supplement/>
- ✚ **STUDY ON ARTISTIC AND EXPRESSION TRAINING IN DANCESPORT "D. CLASS" CATEGORY**, INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE SPORTS, EDUCATION, CULTURE – INTERDISCIPLINARY APPROACHES IN SCIENTIFIC RESEARCH” The 5th Edition of the International Conference, Galati, Romania, 28-29 of May 2021, Analele Universității “Dunărea de Jos” din Galați
- ✚ **THE SELECTION OF DANCERS – CHARACTERISTICS AND PARTICULARITIES**, European Journal of Sport Sciences, 1(6), 1–5. <https://doi.org/10.24018/ejsport.2022.1.6.35>
- ✚ **IMPROVING ARTISTIC EXPRESSIVITY IN STANDARD DANCES - YOUTH LEVEL**, Discobolul - Physical Education, Sports and Kinetotherapy Journal, Volume 61, Issue 2- June 2022. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.2.1>
- ✚ **THE DANCESPORT JUDGING SYSTEM AND ITS EVOLUTION AT NATIONAL AND INTERNATIONAL LEVEL**, European Journal of Sport Sciences, 1(5), 15–21. <https://doi.org/10.24018/ejsport.2022.1.5.34>
- ✚ **THE HISTORY OF DANCESPORT ON A NATIONAL - INTERNATIONAL LEVEL**, GYMNASIUM- Scientific Journal of Education, Sports and Health, Issue 2, Vol. XXIII, 2022 (ISSN – online 2344-5645, ISSN-L 1453-0201) (ÎN CURS DE PUBLICARE)

BIBLIOGRAFIE

- Adolphe, J., M., (1998), *La danse naissance d'un mouvement de la pensee*, Armand Colin,
- Adshead, J., (1998), *Dance Analysis*, Dance Books London
- Aducovschi, D., (2007). *Dans sportiv – Manual pentru studenții Universității din București*, Ed. Universității din București.
- Aducovschi, D., Mihaiu, C., (2009). *Istoria dansului sportiv în Universitatea din București*, Ed. Universității București.
- Allport, G., V., (1981), *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura: Didactica si Pedagogica, Colectia: Pedagogia Secolului XX
- Alter, J. B., (1997), Why dance students pursue dance: Studies of dance students from 1953 to 1993. *Dance Research Journal*, 29(2), p.70–89
- Anghel, S., (2003), *Dansul – arhetip cultural*, Ed. Proarte, Constanța
- Angrosino, M., V. & Mays dePerez, K., A. (2000), Rethinking observation: From method to context. In Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*, Thousand Oaks, CA: Sage
- Amorose, A.J., & Horn, T.S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*;
- Ardelean M., Suci R. & Nireștean A., (2006), Tulburări din spectrul anxietății: anxietate, obsesie, compulsive. Editura Medical Callisto, București, p. 180-190
- Aujla, I. J., Nordin-Bates, S. M., Redding, E., & Jobbins, V., (2014), Developing talent among young dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 5(1), p.12–30.
- Avramoff, E., (1982), *Probleme medico-sportive în gimnastică*. București: Editura Sport-Turism
- Bayraktar, S., (2019), Leadership on and off the Dance Floor: “Six Levels of Connection” Framework
- Bannon, F. & Sanderson, P. (2000). Experience every moment: Aesthetically significant dance education. *Research in Dance Education*, 1 (1), 9-27.
- Blom, L. A. & Chaplin, L. T. (1982). *The intimate act of choreography*. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.
- Boeijen, C.A., Van Balkom, A.J., Van Oppen, P., Blankenstein, N., Cherpanath, A. & Van Dyck. R., (2005), Efficacy of self-help manuals for anxiety disorders in primary care: a systematic review. *Family Practice*.; p. 190- 200
- Borrow, F., (2010), *Theory and technique of Latin – American Dancing*, Read Books Design
- Bota, A., (2006), *Exerciții fizice pentru viața activă*, Editura Cartea Universitară, București

Bota A. & Dragnea.A., (1999). Teoria activităților motrice:(educație fizică, sport, activități de timp liber, kinetoterapie, activități de expresie corporală) Editura Didactică și Pedagogică, București

Bottomer, P., (2006), Ballroom dancing: step by step, Hermes House

Bottomer, P., (2002), Tango, Southwater Publishing House

Bottomer, P., (1998), Waltz, Lorenz Books, Pennsylvania State University

Bradley, K. K. (2001). Dance education research: what train are we on? Arts Education Policy Review, 103, 31-6

Burke, C., (2011), Dancing Lessons. How I found passion and potential on the dance floor and in life. John Wiley&Sons Inc., New Jersey

Bryant, C., (2010), Advanced Ballroom Dancing - The Revised Theory and Technique, Sports & Recreation

Campbell, J. D. ,(1990), Self-esteem and clarity of the self-concept. Journal of Personality & Social Psychology, p. 535-550

Campbell R. J.,(1996), Psychiatric Dictionary. 7th ed. Oxford: Oxford University Press

Castle, K., (2002), Ballet, Kingfisher Publishing House

Chelcea, S., (1975), Chestionarul în investigația sociologică, București, Edit. Stiințifică și enciclopedică

Clarkson, P. M. (1988). Science in dance. In P. M Clarkson & M. Skrinar (Eds.), Science of dance training (pp. 17-21). Champaign, IL: Human Kinetics Books.

Cooley, D.B. & Cooley, R., (2005), The Genius of Flexibility. The Smart Way to Stretch and Strengthen your Body, Simon and Schuster

Corlaci, I., Hidi, I., L., Vasilescu, D. & Stoica, M., (2013), The motivational profile of individual practitioners of sports performance, Procedia-Social and behavioral sciences, Volumul 84, Editor Elsevier;

Cristinados Santos, G., Do Nascimento Queiroz Álvaro Reischak - Oliveira, J. & Rodrigues-Krause, J., (2021), Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review, Complementary Therapies in Medicine, Volume 56

Cuijpers P., Donker T., Van Straten A., Li J. & Andersson G., (2010), Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies., Psychol Med

Debesse, M., (1979), L*adolescence, PUF,Paris

DeWalt, K., M. & DeWalt, B., R. (2002), Participant observation: a guide for fieldworkers. Walnut Creek, CA: AltaMira Press

Dictionarul Enciclopedic, (1996), Bucuresti, Editura Enciclopedica

Dictionar de psihologie, (1997), Coord: U. Șchiopu, Editura Babel, București

Dobrescu T., Mihaila I. & Rata G.(2013) A Comparative Study on the Creative Conduct of the Future Physical Education and Sports Teacher

Dobrescu T., (2006), Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului, Tehnopres, Iași

Dragnea, A. & Bota, A.,(1999), Teoria activităților motrice, București,Editura Didactică și Pedagogică RA;

Dragnea A. D. & Teodorescu S., (2002), Teoria sportului, Ed. Fest, București,

Doljanski, A., (1960), Mic dictionar muzical, București, Ed. Muzical

Driver, I., (2006), A century of dance, Bounty Books, London

Dyck, N. & Archetti, E.P., (2003), Sport, dance and embodied identities, Berg, New York

Epuran, M., Teodorescu, S., Stănescu, M., Bota, A., Șerbănoiu,S., Tudor,V.,(2006), Educație Fizică și Sport – Teorie și Didactică,FEST, București

Epuran, M., (2005), Metodologia activităților corporale, București, p. 247

Epuran, M., Holdevici, I. & Tonița, F., (2001), Psihologia sportului de performanță- teorie și practică, București, Editura FEST;

Epuran, M., Holdevici, I., (1993), Psihologie- Compendiu, București, A.N.E.F.S.;

Fink, B., Bläsing B., Ravignani, A. & Shackelford, T., (2021), Evolution and functions of human dance, Evolution and Human Behavior, Volume 42, Issue 4, pp. 351-360

Fraisse, P., (1970), French origins of the psychology of behavior: The contribution of Henri Pieron, Journal of the History of the Behavioral Sciences Volume 6, Issue 2;

Franklin, E., (1996), Dance Imagery for technique and performance, Human Kinetics;

Franklin, E., (2003), Conditioning for dance, Human Kinetics;

Gasso, B. (2012), Athletes or artists, <http://www.wdced.com> - accesat la data 7.11.2019

Hearn, G. & Hearn, D., (2005), A technique of Advanced Standard Ballroom figures

Ginot, I. & Michel M., (2006), La danse au XX siecle, Ed. Larousse,

Givens, B., D., (2002),The nonverbal dictionary of gestures, signs & body language cues, Spokane, Center or Nonverbal Studies Press, Whashington

Grau, A.,(2015), Why people dance – evolution, sociality and dance, Dance, Movement & Spiritualities, Volume 2, Number 3, pp. 232-250 (22)

Grigore, M., (2020), Dansul sportiv și psihomotricitatea, Editura Discobolul, București;

Grigore, M.F., (2013), Estimarea influenței dansului sportiv asupra dezvoltării capacităților psihomotrice la juniori I (12-13 ani): teză de doctorat, Chișinău;

- Grigore, M., Grigore, V. & Potop V., (2010), Study of the importance of juniors II dancers' mental preparation for competition, International Conference of 214 Scientific Communications, Trends of university sport & human motricity resources for a changing world, UNEFS, București
- Grigore, V., (2002), Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, Edit. ANEFS, București;
- Hanting, Niu, (2007), The rotation and rhythm skills of dance training, Art Panorama;
- Hayes, N. & Orrell, S., (2010), Ediția a III-a, Introducere în psihologie, Editura All, București, p.315
- Hilgard, E., Atkinson, R., C. & Atkinson, R., L., (2014), Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 16th edition, Publisher Wadsworth Pub Co,
- Hirai, M.& Clum., G.A (2006), A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems, Behavior Therapy, p. 99-111.
- Holdevici I.,& Crăciun B., (2015), Psihoterapia tulburărilor emoționale. Capitolul V: "Psihoterapia tulburărilor anxioase", Ed. Trei, p. 159-240
- Huteau, M., (1985), Les conceptions cognitives de la la personnalité. Paris, p.89-170
- Jelescov, C., M., (2010), Contribuții la cercetarea sincronizării spațiale și temporale. Aplicații la dansul sportiv, Teză de doctorat, UNEFS, București
- Jelescov, C., (2006), Curs de dans sportiv, Editura Fundației România de mâine, București
- Jung, C., G., (2014), Analytical Psychology: Its Theory and Practice, Routledge Classic Paperback - Carl Gustav Jung, p. 197- 210
- Kobiela F, Pérez Triviño,J.,L. & López Frías, F.,J.,(2019), Bernard Suits' Legacy: New Inspirations and Interpretations, Sport, Ethics and Philosophy, Volume 13, Numbers 3-4, p. 271-276(6), Routledge,Taylor & Francis Group
- Laird, W., (2003). Technique of Latin Dancing, IDTA (Sales) Ltd.
- Laird, W., (2002). – *The Laird Technique of Latin Dancing*, The Commemorative Edition, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, printed in England.
- Laird, W., (2001). – *Technique of Latin Dancing*, I.C.T.D.
- Larousse, (2000), Dicționar de Psihologie, Editura Univers Enciclopedic, București
- Macovei, S., (2002). *Educația muzicală. În Pregătirea artistică, în gimnastica de performanță.* coord. Grigore, V., ANEFS București.
- Macovei, S., (1995), Gimnastica ritmică sportivă, Editura BREM
- Manno, R. (1985), Teoria antrenamentului sportiv, CNEFS, București,
- Manos, M., Grigore, V., (2011), *Activități artistice sportive.* Ed. Discobolul.

- Manos, M., (2008). *Estetica corporală și motric*, cap. în *Gimnastica ritmică de performanță*. Ed. Bren, București.
- Manos, M., (2002), *Creația artistică*, În *Pregătirea artistică*, în gimnastica de performanță. coord. Grigore, V., ANEFS București.
- Manos, M., (2001), *Creația artistică în Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura ANEFS, București
- Marshall, C. & Rossman, G., B., (1989). *Designing qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D., (1990), *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Human Kinetics.
- Martin, J., (1991), *La monden dance*, Roma, Editura Di Giacomo;
- Martin, J., (1965), *Introduction to the dance*, New York, Editura Brooklyn
- McGreevy-Nichols, S. (2000). *Dance Education 2009: An Odyssey*. *Arts Education Policy Review*, 102, (2).
- Mihaiu F., Mihaiu C. (2016) *Introducere în dansurile latino*. București, Editura Ars Docendi
- Mihaiu F., Mihaiu C. (2016) *Introducere în dansurile standard*. București, Editura Ars Docendi
- Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Vals lent*, Editura Ars Docendi, București
- Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Tango*, Editura Ars Docendi, București
- Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Slow Foxtrot*, Editura Ars Docendi, București
- Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Vals vienez*, Editura Ars Docendi, București
- Mihaiu, F., Mihaiu, C., (2014), *Quickstep*, Editura Ars Docendi, București
- Minton, S., C. and Hofmeister Mals, J., (2010), *The International Baccalaureate Dance Programme: Learning Skills for Life in the 21st Century*, *Journal of Dance Education*, vol. 10, no. 3, pp. 67-76, DOI: 10.1080/15290824.2010.508695.
- Mociani, V., (1985), *Gimnastica ritmică sportivă în: Gimnastică*, București, Editura Sport-Turism;
- Moore, A., (2002), *Ballroom Dancing*, 10th Edition, New York: Routledge,
- Nanu, L., (2010), *Expresivitate corporală și motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice*, University Press, Galați
- Nanu, L., Gogoncea, D., (2000), *Dansul – o formă de a transmite a sentimentelor asupra celorlalți*, *Analele Universității „Dunărea de Jos”*, Fascicula XV, Galați;
- Năstase, V., D., (2011), *Dans sportiv – Metodologia Performanței*, Edit. Paralela 45. București;
- Năstase, V., D., (2011), *Compendiu Din Tehnica Și Tactica De Bază*, București, Editura Paralela 45;
- Năstase, V.D., (2010), *Consideration of the performance capacity analysis and its applications in the integral dancesport training model*, Conferința

Internațională, UNEFS – ” Motricitatea umană, resursă pentru o lume în mișcare”, București

Năstase, V.D., (2010), Ritmul, tempoul, tactul, energia, plasticitatea – caracteristici ale comunicării motrice în dansul sportiv, Conferința Internațională FEFS-UPIT, București;

Năstase, V.D., (2010), Analiza comparată a indicilor de efort în dansul chacha-cha și de revenire după efort la partenerii de cuplu participanți în competiția de 10 dansuri, Conferința Internațională FEFS-UPIT, București

Năstase, V., D., (2010), Dans sportiv – Curs pentru specializare (vol 1 și vol 2) curs UPIT, Edit.Universitateadin Pitești

Năstase, V.D., (2008), General notions of biomechanics, usefull for the sportive dancers, International Conference ICHESH, Pitești

Năstase, V.D., (2007), Știința pregătirii tehnice în dansul sportiv, Simpozion Internațional Pitești

Năstase, V.D., (2005), Comunicarea în dansul sportiv, Editura Universității din Pitești

Năstase, V., D., (2002), Tehnica în dansurile standard, Edit. Paralela 45.

Năstase, V., D., (2002), Tehnica în dansurile latino-americeane, Edit. Paralela 45.

Năstase, V., D., (2002), Inițiere în dansul sportiv, Edit. Paralela 45.

Neacsu Gh., (1971), Transpunere si Expresivitate Scenica, Bucuresti, Editura Academiei;

Negulescu C., I., (2007), Sistemul de comunicare interumană (Sinteze documentar – Bibliografice, București, p.13-49;

Nicoară, A. (2016), Increasing effectiveness of the evaluation system in Latin-American dances for Open Category through the objectification of performance behavior (PhD. Thesis), UNEFS, Bucharest

Niculescu, M. (2002). Metodologia cercetării științifice în educația fizică și sport, Editura ANEFS, București.

Niculescu, M. (2000), Personalitatea sportivului de performanță: factori de performanță condiționali ai performanței sportive de vârf, Editura Didactică și Pedagogică, București.

Niculescu, M. (1999), Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță, Editura Didactică și Pedagogică, București.

Nieminen, P., (1998), Motives for dancing among Finnish folk dancers, competitive ballroom dancers, ballet dancers and modern dancers. European Journal of Physical Education, 3, p.20–35.

Noverre, J.P., (1967), Scrisoare despre dans și balet, Editura muzicală, București;

- Novikova, I. A., & Tolstova, D. A., (2013), Psychological features of young people involved with social Latin dancing. RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 1, 28-36.
- Özçimder, K., Kong, Z., Wang S., Baillieull, J., (2018), Perceiving Artistic Expression: A Formal Exploration of Performance Art Salsa, <https://ieeexplore.ieee.org/document/8468157/authors#authors>, accesat 20.05.2019
- Pavelcu, V., (1970), Inviație la cunoașterea de sine, Ed. Științifică, București
- PEREZ, T., & THOMAS, A. (1994). *EPS Danse. Danser en milieu scolaire*. Nantes: CRDP des Pays de la Loire.
- PEREZ, T., & THOMAS, A. (2001). *Danser les Arts*. Nantes: CRDP des Pays de la Loire.
- PEREZ, T. (2008) *La danza educativa en Francia*. En Galo Sánchez, Javier Coterón, Javier Gil, Antonio Sánchez. El movimiento expresivo. II Congreso internacional de Expresión Corporal y Educación (pp.61-72). Salamanca, Amaru Ediciones.
- PÉREZ ROUX, T., & THOMAS, A. (2009). *El reto de la gestión del proyecto en las actividades físicas artísticas*. En Aguado A.M. Nuevas perspectivas en la educación física (pp. 61-71). Coord. Marcelino Vaca. Palencia: Patronato Municipal de Deportes – Ayuntamiento de Palencia.
- PÉREZ ROUX, T., & THOMAS, A. (2009). *Danza y escritura*. En Aguado A.M. Nuevas perspectivas en la educación física (pp. 121-126). Coord. Marcelino Vaca. Palencia: Patronato Municipal de Deportes – Ayuntamiento de Palencia.
- PÉREZ ROUX, T., & THOMAS, A. (2002). *Construire le regard du spectateur en danse: un chemin vers l'autonomie*. Les Cahiers EPS de l'Académie de Nantes, 26, 21-26. Nantes: Centre Régional de Documentation Pédagogique des Pays de la Loire.
- Piaget, J., (2012), Psihologia inteligenței, Editura Cartier
- Picart, C.J.S., (2007), Ballroom to DanceSport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture- Book Review
- Platon, C., (2012), Psihodiagnostic clinic. Chișinău: CEP USM, p.220
- Platon, C. Introducere în psihodiagnostic. Chișinău, 2007, p.96-100
- Pletnev, L. (2012), Adjudicators issues, <http://www.wdced.com>- accesat la data 7.11.2019
- Popescu-Neveanu, P., (1971), Evoluția conceptului de creativitate, Analele Univ. București, Seria Psihologie
- Potop V., (2008). *Introducere în dansul sportiv*, Editura Bren
- Rață G. (2011) Creativitate în activitățile specifice educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Alma Mater

- Redding, E., Nordin-Bates, S. M., & Walker, I. J. (2011). *Passion, pathways and potential in dance: An interdisciplinary longitudinal study into dance talent development*. London: Trinity Laban. Retrieved from www.trinitylaban.ac.uk/passion, accesat 12.10 2020
- Roman, G. & Batali C., (2007), *Antrenamentul sportiv - teorie și metodică*, Editura Napoca Star, Cluj
- Rousseau, J.-J., (1973), *Emil sau despre educație*, Edit. Didactică și Pedagogică, București;
- Rudolf Bode - *Ausdrucksgymnastik* C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München 1922, 2. Auflage 1924, 3. Auflage 1925, 4. Auflage 1926, 5. Auflage 1933, holländische Übersetzung *Uitdrukkings gymnastiek* 1923, englische Übersetzung *Expression-Gymnastics* 1931.
- Schensul, S., L., Schensul, J., J. & LeCompte, M., D., (1999), *Essential ethnographic methods: observations, interviews, and questionnaires*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press
- Singer, R., (1974), *Motivația și sportul, Psihologia și sportul contemporan*, Editura Stadion, București.
- Slama-Cazacu, T., (1968), *Introducere în psiholingvistică*, Edit. științifică, București;
- Soraka, Alvydas & Sapezinskiene, Laima. (2015). *Research Methodology for Education Through Partner Dancesport*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 191. 1976-1982. 10.1016/j.sbspro.2015.04.314.
- Stănescu M., & Țifrea C., (2005), *Ghid metodologic pentru formarea mentorilor de practică pedagogică*, ANEFS
- Stănescu, M., I., & Păunescu, M., C., (2014), *Modelling future teachers' Aggressiveness: A task of Physical education and sport training programs*, *Applied Social Sciences: Psychology, Physical Education and Social Medicine*, Cambridge Scholars Publishing;
- Stoenescu, G., 1985, *Euritmia- forma artistic de exprimare*, Editura Sport-Turism
- Strelnyk, D., (2019), *Suport de curs, Criterii de arbitraj - Clasele de Basic*, Colegiul Central al Arbitrilor - Dans Sportiv
- Teodorescu S., Bota, A., Popescu, V., Mezei, M. & Urzeală, C., (2021), *Sports training during COVID-19 first lockdown—A romanian coaches' experience*, *Sustainability*, Vol. 13, Issue 18, Publisher: MDPI;
- Teodorescu, S., (2007), *Antrenament și competiție*, Editura Moroșan, București
- Teodorescu, S., (2006), *Programare și planificare în sportul de performanță*, Ed. Moroșan, București

- Thomas, H., (2015), On Judged Sports, *Journal of the Philosophy of Sport*, Volume 42, Number 3, p. 317-325(9), Routledge, part of the Taylor & Francis Group
- Tudor V., (2013), *Măsurare și evaluare în sport*, București, Ed. Discobolul, p.150-170/ pag. 161/ pag. 166-167;
- Tudor, V., (1999), *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Editura RAI, București
- Tüdőş, Ş. & Mitache, M., (2009), *Psihomotricitatea – factor major în geneza corporalității și în definirea identității*, Discobolul, nr. 15, București
- Tüdőş, Ş., (2003), *Perspective actuale în psihologia sportului: modele și soluții*, Editura SPER, București.
- Tüdőş, Ş., (2001), *Concepte psihologice de bază. Perspectivă genetică și funcțională*, Editura Globus, București.
- Vaczi M, Tekus E, Atlasz T, Cselko A, Pinter G, Balatincz D, Kaj M, Wilhelm M. *Physiol Int.* (2016) Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique.
- Van Bokhorst L.G., Knapová L., Majoranc K., Zea Szebeni K., Táborský A., Tomić D. & Cañadas E., (2016), *It's Always the Judge's Fault: Attention, Emotion Recognition, and Expertise in Rhythmic Gymnastics Assessment*, *Frontiers in Psychology*
- Vișan, A., (2005). *Dansul pentru educația corporală*, Editura Cartea Universitară, București
- Vișan, A., (2002), *Pregătirea de dans, în: Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, (colectiv de autori, coordonator V. Grigore), A.N.E.F.S., București;
- Vișan, A., (1997). *Îndrumar Dans*, Editura ANEFS, București
- Velten Rothmund, V. (2020) *Daring in dance–Bachelor Students in Dance Developing Life Skills for the 21 st Century*, *Nordic Journal of Dance* 11:2, p 30-40.
- Walter Sorell, (1994), *Storia della Danza. Arte.Culture. Societa*, Editrice II Mullinio, Bologna
- Weineck, J., (1997), *Manuel d'entraînement: physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent*, Volume 65 of *Collection Sport + enseignement*, Vigot Publisher
- World DanceSport Federation, *Cha-cha-cha*, May (2013), copyright nr. 2013000166
- World DanceSport Federation, *Samba*, May (2013), copyright nr. 2012004345
- World DanceSport Federation, *Rumba*, May (2013), copyright nr. 2013000166
- World DanceSport Federation, *Paso Doble*, May (2013), copyright nr. 2013000166

World DanceSport Federation, Jive, May (2013), copyright nr. 2013000166
World DanceSport Federation, Waltz, May (2013), copyright nr. 2012004794
World DanceSport Federation, Tango, May (2013), copyright nr. 2012004794.
World DanceSport Federation, Viennese Waltz, May (2013), copyright nr. 2012004794
World DanceSport Federation, Slow Fox, May (2013), copyright nr. 2012004794
World DanceSport Federation, Quick Step, May (2013), copyright nr. 2012004794.
Wyon, M., A., (2005), Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance.,E Redding, NSCA Online Publications, p. 25-40
Zahiu, M., (2015), Managementul formării inițiale a resursei umane pentru optimizarea metodicii predării dansului sportiv, Teză de doctorat, București
Pledger, C. (2016), Ballroom Dance: An Education Like No Other. Inquiry: The Journal of the Virginia Community Colleges, 20 (1)., <https://commons.vccs.edu/inquiry/vol20/iss1/7content.cgi?article=1071&context=inquiry> accesat 17.04.2020.
Pilar Queralt Del Hierro, M., (2017), The Elegant Waltz Was Once Considered Vienna's Forbidden Dance, National Geographic 20. Dec. 2017, <https://www.nationalgeographic.com.au/history/the-elegant-waltz-was-once-viennas-forbiddendance.aspx>., accesat 17.04.2020
FRDS, 2015, Regulament Competițional, www.dancesport.ro;
FRDS, 2015, Regulamentul Tehnic, www.dancesport.ro
<http://www.dancesport.ro/beta/wp-content/uploads/Syllabus-FRDS-28.07.2016.pdf>
http://www.dancesport.ro/documente_oficiale/regulamentul-tehnic/
<https://athleteassessments.com/importance-of-communication-in-sports/29.11.2019>, 23:40
http://www.dancesport.ro/documente_oficiale/regulamentul-tehnic/
<https://athleteassessments.com/importance-of-communication-in-sports/29.11.2019>, 23:40
https://www.researchgate.net/publication/Athlete_PerceivedCoaching_Behaviors_Relating_Two_Measurement_Traditions; 29.11.2019, 22:20.
<https://www.dancesport.ro/beta/wp-content/uploads/Regulamentul-Tehnic.pdf>, accesat 10.12.2019
<https://www.worlddancesport.org/Rule/WDSF>, accesat 12.12.2019
<https://dexonline.ro/definitie/ritm>, accesat 20.08.2019
m.dex.ro/expresie, accesat 5.07.2020
dictionarroman.ro/?c=expresivitate, accesat 5.07.2020

collinsdictionary.com/amp/english/artistic-expression, accesat 5.07.2020
<https://dexonline.ro/definitie/comunicare>, accesat 7.09.2020
https://www.armyacademy.ro/reviste/2_2004/r7.pdf, accesat 15.12.2020
https://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Eysenck 3.03.2020
<https://www.verywellfit.com/sit-and-reach-flexibility-test-3120279>, accesat 14.02.2020
<https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>/accesat 10.02.2020,19:30;
<https://www.brianmac.co.uk/storktst.htm>, accesat 16.10.2020, 18:45;
https://www.researchgate.net/figure/Modified-Bass-Test-of-Dynamic-Balance-Note-The-numbers-1t-hrough-10-under-the-square_fig2_236275006
https://www.pngkit.com/view/u2e6u2t4a9t4a9o0_balance-stork-test-cartoon/ accesat 14.02.2020
https://www.researchgate.net/figure/Measuring-scale-Matorin-test_fig1_318964565 accesat 14.02.2020
<https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>,accesat 10.02.2020, 19:30
<https://freepikpsd.com/sit-kid-png-transparent-images/816734/> accesat 14.02.2020
<https://www.verywellfit.com/sit-and-reach-flexibility-test-3120279>, accesat 14.02.2020