

## INFLUENȚA STILULUI DE PREDARE AL ANTRENORULUI ÎN PROCESUL DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR FIZICE ÎN SPORTURI DE LUPTE

**Scobioală Ghenadie, Polevaia-Secăreanu Angela,**

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Moldova

**Keywords:** *teaching style, physical qualities, physical exercises, sample of subjects.*

**Abstract.** *This research aims to highlight the effectiveness of combining the teaching styles of the coach in the process of developing physical qualities in combat sports. Also, is presented the scientific argumentation of the effectiveness of the strategy of combining the direct style with the indirect teaching style in the process of developing physical qualities in sports wrestling through the pedagogical experiment. The study used research methods: bibliographic study method; the method of observation; the method of the ascertaining experiment; test method and statistical method. This scientific approach led to the organization of a fact-finding experiment on a sample of 30 subjects. The results of the study highlight the efficiency of the teaching style that conditions the relationship between coach and disciple as a phenomenon that determines the favorable psychological climate in training, motivation for effort and aspiration for performance..*

**Introducere.** Stilul de predare al antrenorului în procesul de antrenament sportiv reprezintă un set specific de comportamente selecționate și utilizate în vederea realizării obiectivelor educaționale și sportive. Alegerea stilului de predare reprezintă un aspect al autonomiei antrenorului și este specificat în funcție de particularitățile subiecților, precum și de componența procesului instructiv-educativ abordată [5].

Datele oferite de literatura de specialitate [5, 8, 9, 10] privind stilul de predare al antrenorului, ca factor important în obținerea rezultatelor sportive, redau despre faptul, că acesta imprimă emblema personalității în rezolvarea sarcinilor de antrenament sportiv, în orientarea soluțiilor de pregătire a sportivilor. Stilul de activitate antrenorială desemnează felul în care antrenorul organizează și conduce procesul de antrenament, presupunând anumite abilități, îndemânări sau priceperi din partea acestuia. De asemenea, se concretizează și prin alegerile potrivite cu situațiile de antrenament, în alegerea metodelor și formelor de exersare sportivă prin care el realizează un randament/performanță pedagogică superioară. Antrenorii de succes și-au elaborat întotdeauna propriile lor stiluri de

predare, care influențează, într-un fel sau altul, modul în care sportivii se raportează la antrenor și la sarcina de exersare sau de antrenament la general [5].

**Actualitatea și importanța temei abordate.** În luptele sportive, prin angajamentul fizic total, depus până la limitele superioare ale potențialului biologic al luptătorilor, se subînțelege existența unor calități fizice dezvoltate la un nivel superior. Iar pentru ca luptătorii să suporte în condiții optime și fără repercusiuni eforturile mari ale antrenamentului modern și ale competiției, stilul de comunicare al antrenorului, trebuie să fie unul pronunțat de stimulare și încurajare, care să determine în mare parte succesul și eficiența în antrenament, în relațiile interpersonale în grup și influența lor asupra formării personalității sportivilor [2, 10].

Din acest punct de vedere, asigurarea calității procesului de dezvoltare a calităților fizice poate fi realizat numai prin aplicarea unor principii și metode de îmbinare a stilului direct și indirect de predare al antrenorului, crearea unei stări psihologice favorabile pentru un program optim de antrenament performant, care ar corespunde cerințelor actuale înaintate față de sportivi care practică luptele sportive. Îmbinarea celor două stiluri de predare favorizează eficiența exersării și scăderea șanselor de eroare a subiecților prin implicarea activă și conștientă a sportivilor în activitate, astfel, încurajând sportivul în explorarea propriilor posibilități de mișcare precum și găsirea a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție în executarea sarcinilor motrice [9].

**Ipoteza cercetării:** Presupunem, că în baza studiului asupra literaturii științifice de specialitate, dar și a rezultatelor cercetărilor experimentale au fost selectate metodele eficiente de îmbinare a stilului direct cu cel indirect de predare ce vor favoriza dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.

**Scopul cercetării:** Argumentarea științifică a eficacității strategiei de îmbinare a stilului direct cu cel indirect de predare în procesul dezvoltării calităților fizice în lupte sportive.

**Arta predării antrenorului.** Arta predării antrenorului este ceva care se desparte de rețete, formule, sau algoritmi, iar alegerea stilului va depinde și de personalitatea acestuia, precum și de nivelul său de pregătire. În ultimii ani a existat o dispută a specialiștilor în ceea ce privește avantajele și dezavantajele folosirii anumitor stiluri. Opinia specialiștilor considerați tradiționaliști este în favoarea stilului direct, centrat pe acțiunea profesorului/antrenor, în timp ce specialiștii adepți ai educației prin mișcare, sprijină ideea stilului indirect, orientat spre acțiunea subiectului. În stilul direct, profesorul/antrenor este adeptul orientărilor metodologice non-euristice, în timp ce în stilul indirect, le preferă pe cele euristice. A alege exclusiv un stil de predare sau altul este în defavoarea beneficiarilor, respectiv a subiecților expuși actului de predare. De aceea, se

recomandă luarea în considerație a tuturor factorilor prezentați anterior înainte de a decide ce manieră de predare să fie folosită de către antrenor [6, 9].

Din acest punct de vedere, stilul de predare este un argument fundamentat al succesului antrenorului în procesul de dezvoltare a calităților fizice ce se bazează anume pe comunicarea eficientă dintre antrenor și sportiv, dat fiind faptul că antrenorul nu transmite și demonstrează sportivilor doar informații din domeniul său. El stabilește cu grupa de sportivi și un contact psihologic, realizează o comunicare cognitivă, dar și una afectivă. Pe parcursul antrenamentului el urmărește îndeaproape modul cum sunt recepționate informațiile, cum reacționează sportivii, apreciind acest lucru după privirea lor, după mimica și pantomimica pe care le afișează, după faptul dacă sunt sau nu preocupați totalmente în proces.

Din acest punct de vedere, examinând stilurile de bază ale actului de predare specifice domeniului culturii fizice și a sportului în scopul eficientizării dezvoltării calităților fizice în lupte sportive, am găsit de cuviință să îmbinăm unele principii și metode ale stilului direct de predare cu cele ale stilului indirect de predare, astfel încât să facem din conținutul predat la antrenament un instrument de exersare prin dezvoltare a gândirii libere și imaginației, a creativității și a dialogului euristic, de exersare prin explorare și descoperire care implică sportivii în conștientizarea a ceea ce fac.

Deci, **stilul direct** de predare în opinia autorilor G. Rață [6], Г. Гасанов [9] profesorul este cel care ia decizia asupra a ceea ce urmează să se execute, cum în ce mod și când să se execute. Metodele de instruire proprii acestui stil sunt „metoda comenzii” (se execută totul întocmai, fără abateri), în cadrul acestei metode de instruire profesorul controlează permanent execuția subiecților: începerea, derularea și încheierea ei. A doua metodă a acestui stil de predare este metoda „formulării sarcinilor de lucru”. Este asemănătoare metodei comenzii pentru că profesorul precizează ce și cum se exersează. Folosirea ei permite totuși subiecților un mai mare grad de libertate în luarea deciziilor.

**Stilul indirect** de predare – antrenorul folosește metodele de instruire centrate mai mult pe activitatea subiectului. Are la bază ideea conform căreia învățarea este mai mult decât repetare și reproducere mecanică a unor comportamente, ea presupunând învățare prin rezolvare de probleme, experimentare și auto-descoperire. În cadrul lui nu se valorifică un model unic de execuție, considerat a fi cel mai bun mod de rezolvare a unei sarcini motrice; subiectul are o mare libertate în alegerea modalităților prin care rezolvă o sarcină motrică. Drept consecință, apare ca avantaj faptul că sporește implicarea activă și conștientă în activitate, precum și găsirea de către fiecare subiect a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție [5].

Metodele subordonate acestui stil sunt: *metoda exploratorie* și *metoda învățării prin descoperire*. Metoda exploratorie nu pune accent pe însușirea unei anumite acțiuni motrice, ci încurajează subiectul în explorarea propriilor posibilități de mișcare. Fiecare subiect este liber să aleagă modul pe care îl consideră a fi accesibil, care îi oferă satisfacție și prin care consideră că se poate exprima din punct de vedere motric cel mai bine. Metoda învățării prin descoperire stimulează creativitatea și inițiativa individului, dar, spre deosebire de cea precedentă, limitează într-o oarecare măsură libertatea acestuia de exprimare motrică [5, 6, 9].

Din acest punct de vedere, îmbinarea principiilor stilului direct de predare prevede impunerea intensității înalte a efortului la sportivi prin îmbinare cu metoda euristică a stilului indirect de predare, care favorizează în primul rând alegerea modului de exersare pe care sportivul îl consideră a fi accesibil și prin care se poate exprima din punct de vedere motric cel mai bine. Iar în al doilea rând, stimulează expunerea gândurilor, sentimentelor, creativitatea și inițiativa individului în dezvoltarea gândirii libere și imaginației, a creativității și a dialogului euristic.

Acest stil îl considerăm, ca fiind unul mai acceptabil din plan al dezvoltării calităților fizice în lupte sportive, deoarece este un stil mai cooperant, mai afectiv, mai amabil și în același timp mai corect din punct de vedere al adaptabilității psihicului sportivului în exersare cu intensitate maximă. Din acest punct de vedere, comunicarea conținuturilor acțiunilor tehnico-tactice în cadrul antrenamentului se realizează într-o formă mai explicită, cu ambianțe empatică mai pronunțate, proces bazat în principal pe preocuparea antrenorului de a găsi modalitatea cea mai eficientă în realizarea înțelegerii și execuției corecte a sarcinilor. Acest deziderat va contribui la accesibilitatea formării fazelor superioare de performanță, adică la „măiestrie”, motrică, iar aplicarea diferită a unor operații ale tehnicilor și tacticilor vor forma noi deprinderi și abilități care dau naștere la stiluri tehnice, la noi procedee tehnice de lupte sportive.

Îmbinarea stilului direct-indirect prezintă o serie de avantaje. Printre ele enumerăm:

- se valorifică un model personalizat de execuție, considerat a fi cel mai bun mod de rezolvare a unei sarcini motrice; subiectul are o mare libertate în alegerea modalităților prin care rezolvă o sarcină motrică;
- sporește implicarea activă și conștientă în activitate, precum și găsirea de către fiecare subiect a propriului nivel de performanță care să îi furnizeze satisfacție;
- posibilitatea tratării diferențiate a subiecților, în funcție de potențialul biomotric al fiecăruia, a valorificării creativității și inițiativei personale;

- stimulează valorificarea capacității de adaptare a tehnicilor la propriile particularități morfo-funcționale;
- orientare preponderent asupra procesului de exersare a acțiunilor tehnico-tactice și mai apoi la rezultatele finale.

Conform autorului G. Rață, [6] printre dezavantaje se poate de menționat timpul de lucru mai mare pentru executarea sarcinilor fizice și tehnico-tactice, timp care este necesar de acordat pentru acomodarea și alegerea modului de exersare în dependență de tipul somatic și psihomotric al sportivului.

**Dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.** Dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive pune accentul pe dezvoltarea calităților ce includ caracteristici de viteză (sub toate formele ei), ale forței explozive, ale coordonării (generale și specifice), precum și pe cele de rezistență (generală și specifică), [2].

În același timp, în procesul de dezvoltare a calităților fizice, acțiunile unilaterale sunt dificil de realizat, datorită apariției fenomenului de transfer (influențele asupra unei abilități fizice, când se urmărește de fapt dezvoltarea alteia). Între calitățile fizice există o strânsă interdependență (condiționare reciprocă). Termenul de transfer definește legătura și influența ce poate fi evidențiată între calitățile fizice în procesul lor de dezvoltare. În așa mod, practicarea exercițiilor și a tehnicilor specifice probei pentru dezvoltarea unei calități fizice va implica într-o măsură oarecare și dezvoltarea alteia [1].

Prin urmare, în lupte sportive numai dezvoltarea tuturor calităților la un nivel cât mai înalt oferă succesul scontat, deoarece efortul fizic, caracterizat de dinamismul deosebit în care se desfășoară activitățile de pregătire și competiționale, dar și efectuarea unor tehnici specifice de o mare dificultate motrică (proiectări și doborâri cu amplituda, tehnici la sol cu rotații diverse în jurul acei, eschive de manevre complexe, imobilizări prin forțare maximă, diferite forme de deplasări, elemente acrobatice etc.), impune sportivul la tensiune psihofizică de nivel supra-maximal, determinând astfel o pregătire specifică superioară [4].

În lupte sportive, de obicei în metodica dezvoltării calităților fizice se stipulează realizarea procesului în anumite etape – concomitent cu perfecționarea calităților și deprinderilor motrice. În unele cazuri, există însă și lecții/antrenamente speciale pentru dezvoltarea respectivelor calități, această preocupare ducând la o pregătire complexă, superioară a sportivilor, aceștia fiind din ce în ce mai bine pregătiți să răspundă la intensele solicitări fizice și nervoase cerute de lupta competițională. Aici putem indica: îmbinarea tehnicilor și a elementelor tehnice separate, a exercițiilor specifice cu cele nespecifice (unde se subliniază utilizarea materialelor ajutătoare: haltera, ganterele, geanta Bulgară, benzi elastice, mingi medicinale etc.), folosirea unor exerciții în care îngreuierea

poate fi a propriului corp sau greutatea unui partener, utilizarea unor exerciții care să ajute și la însușirea și perfecționarea unor procedee tehnice, diferite exerciții la spaliere, frânghie etc., exerciții din alte ramuri sportive, jocuri sau exerciții sub formă de joc etc. [2].

**Metodologia și organizarea cercetării.** Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost folosite următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodică de specialitate, observația pedagogică, testarea pregătirii motrice, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

Cercetările practice au fost efectuate pe baza activităților sportive a două grupe de sportivi: grupa control și grupa experimentală. Ambele grupe au fost selectate și completate cu sportivi cu vârsta între 20 și 21 ani. Fiecare grupă compusă din 15 persoane.

Pentru cercetarea nivelului de dezvoltare a calităților fizice la sportivii eșantionului de studiu am utilizat datele a 6 exerciții/tehnici care reprezintă un conținut bogat de mișcări specifice ale întregului corp, care prin caracteristicile funcționale de bază înglobează în totalitate calitățile fizice ale luptătorilor și care oferă o imagine obiectivă și veridică despre fenomenele studiate.

În așa mod, în scopul prezentării obiective a eficacității experimentului am efectuat determinarea nivelului dezvoltării calităților fizice a eșantionului de subiecți prin următoarele probe:

1. Exerciții cu benzile elastice;
2. Procedee din aruncări peste șold/umeri;
3. Aruncarea manechinului (metoda „peste piept,,);
4. Exerciții cu greutate (Geanta Bulgară - Bulgarian Bag);
5. Pirueta din podișorul mic;
6. Naveta, alergare 10x10m.

Prezentul complex de exerciții și tehnici din luptele sportive supuse testului reprezintă un conținut bogat de mișcări specifice ale întregului corp, care prin caracteristicile funcționale de bază înglobează în totalitate calitățile fizice ale luptătorilor, așa cum sunt: capacitatea coordinativă (ambidextrie, echilibrul, coordonare segmentară și generală), viteză de execuție, repetiție și deplasare, mobilitate articulară și suplețe musculară la nivelul întregului sistem osteo-artromuscular, forță explozivă și nu în ultimul rând rezistență specifică. Din acest punct de vedere susținem, că acest sistem de evaluare creează premisele unei aprecieri obiective a calităților fizice ale sportivilor implicați în experiment.

**Rezultatele cercetării.** Experimentul pedagogic s-a bazat pe o testare inițială și una finală. Rezultatele primei măsurători arată un echilibru între performanțele celor două grupe (control și experimentală), ceea ce confirmă faptul

că în activitatea de selecționare a subiecților nu au existat criterii discriminatorii prin care să se creeze avantaje sau dezavantaje de natură a influența rezultatele cercetării. Grupa control a desfășurat o activitate sportivă de antrenament specifică luptelor sportive cu același număr de ore pe săptămână ca și grupa experimentală, dar fără o intervenție specială în forma de predare.

Rezultatele obținute în urma testărilor inițiale și finale au permis compararea datelor și identificarea ratelor de progres, diferențiat, pe loturi de control și experimentală, care sunt prezentate în Tabelul 1 și 2.

**Tabelul 1. Rezultatele testării inițiale ale calităților fizice între grupa control și grupa experimentală**

Nr. crt.	Denumirea testului	Valoarea medie		t	P
		Grupa control	Grupa experimentală		
		$\bar{X}_i \pm m$	$\bar{X}_i \pm m$		
1	Procedeul „Aruncarea peste șold/umeri,, (30sec)	15,86 ± 0,38	15,73 ± 0,38	0,24	>0,05
2	Aruncarea manechinului metoda „peste piept,, (30 sec)	11,2 ± 0,3	11,1 ± 0,3	0,23	>0,05
3	Benzile elastice: „intrări, la aruncări,,	42,1 ± 0,26	42,3 ± 0,22	0,58	>0,05
4	Exerciții cu greutate (geanta bulgară)	30,56 ± 1,26	30,47 ± 0,74	0,06	>0,05
5	Naveta, alergare 10 x10m (sec)	26,95 ± 0,08	26,97 ± 0,03	0,23	>0,05
6	Pirueta 10 rep. (5 dr./5 st.)	24,88 ± 0,26	24,92 ± 0,2	0,12	>0,05

Deosebirea sunt semnificative pentru  $t \geq 2.05$  cu probabilitatea  $P < 0.05$ , pentru  $t \geq 2.76$  cu probabilitatea  $P < 0.01$ , și pentru  $t \geq 3.67$  cu probabilitatea  $P < 0.001$ ,  $n = 15$

**Tabelul 2. Rezultatele testării finale ale calităților fizice între grupa de control și grupa experimentală**

Nr. crt.	Denumirea testului	Valoarea medie		t	P
		Grupa control	Grupa experimentală		
		$\bar{X}_f \pm m$	$\bar{X}_f \pm m$		
1	Procedeul „Aruncarea peste șold/umeri,, (30 sec)	12,22 ± 0,84	17,80 ± 0,92	4,47	<0,001
2	Aruncarea manechinului metoda „peste piept,, (30 sec)	12,2 ± 0,3	13,8 ± 0,23	4,23	<0,001
3	Benzile elastice: „intrări la diverse aruncări,,	41,88 ± 0,23	40,24 ± 0,25	4,82	<0,001
4	Exerciții cu greutate (geanta bulgară)	30,41 ± 0,3	28.66 ± 0,21	4,77	<0,001
5	Naveta, alergare. 10x10m (sec)	26,81 ± 0,09	25,42 ± 0,04	14,11	<0,001
6	Pirueta 10 rep. (5 dr./5st.)	24,36 ± 0,25	23,0 ± 0,21	4,16	<0,001

Deosebirea sunt semnificative pentru  $t \geq 2.05$  cu probabilitatea  $P < 0.05$ , pentru  $t \geq 2.76$  cu probabilitatea  $P < 0.01$ , și pentru  $t \geq 3.67$  cu probabilitatea  $P < 0.001$ ,  $n = 15$

Apoi la finele experimentului pedagogic am făcut testarea repetată a calităților fizice a subiecților în ambele grupe (în aceleași condiții ca și la prima testare), unde am fixat schimbările obținute în rezultatul experimentului.

Analizând tabelul 2, observăm că la  $t_1$  – „Aruncarea peste șold/umeri” (30 sec), grupa control a obținut un rezultat mediu de 12,22 rep. cu eroarea medie de 0,84 iar sportivii din grupa experimentală a înregistrat rezultatul de 17,80 rep., cu eroarea medie de 0,92. La testul dat criteriul  $t = 4,47$  cu  $P < 0,001$  ceea ce ne demonstrează că între rezultatele grupelor este o diferență semnificativă.

La  $t_2$  – „Aruncarea manechinului peste piept” (30 sec), rezultatul mediu al grupei control este 12,2 rep., cu eroarea medie de 0,30 iar sportivii grupei experimentale au valoarea medie de 13,8 rep., cu eroarea medie de 0,23. La acest test observăm o diferență de 1,60 rep. în favoarea grupei experimentale, criteriul  $t = 4,23$  cu  $P < 0,001$ , ceea ce ne demonstrează o diferență semnificativă între grupe.

La  $t_3$  – „Intrări la diverse aruncări” (rep.), grupa control a înregistrat un rezultat mediu de 41,88 sec cu eroarea medie de 0,23, însă sportivii din grupa experimentală a atins un rezultat mediu de 40,24 (sec) cu eroarea medie de 0,25. Diferența dintre rezultatele finale la testul dat este de 1,64 sec în favoarea grupei experimentale. Criteriul  $t = 4,82$  cu  $P < 0,001$ , diferența este semnificativă și la acest test.

Referitor la  $t_4$  – „Exerciții cu greutate” (rep.), rezultatul mediu al grupei control este de 30,41 sec, cu o eroare medie de 0,30 iar valoarea medie a grupei experimentale este de 28,66 sec, cu eroarea medie de 0,21. Testul dat scoate în evidență o diferență de 1,75 sec în favoarea sportivilor din grupa experimentală. La acest test criteriul  $t = 4,77$  cu  $P < 0,001$  și la acest test este o diferență semnificativă.

La  $t_5$  – „Alergare naveta 10x10m” (sec), grupa control a obținut un rezultat mediu de 26,81 sec, cu eroarea medie de 0,09 însă grupa experimentală a atins media de 25,42 sec, cu eroarea medie de 0,04, ceea ce este cu 1,39 sec mai bun ca rezultatul mediu al grupei control. Criteriul  $t = 14,11$  cu  $P < 0,001$ , diferența între rezultatele medii obținute de grupe este semnificativă.

Rezultatul mediu la  $t_6$  – „Pirueta 10 rep.” al grupei control este de 24,36 sec cu eroarea medie de 0,25, iar sportivii din grupa experimentală a atins rezultatul mediu de 23,0 sec cu eroarea medie de 0,21. Grupa experimentală obține un avantaj de 1,36 sec față de colegii din grupa control. La testul dat criteriul  $t = 4,16$  cu  $P < 0,001$ , ceea ce ne demonstrează că diferența dintre rezultate este semnificativă.

După cum observăm din tabelul 2, sportivii din grupa experimentală au reușit să majoreze semnificativ rezultatele comparativ cu colegii din grupa control la testarea finală. Diferențele sunt semnificative la toate testele propuse ca indicatori

de control, ceea ce ne demonstrează că metodica propusă are un impact pozitiv și respectiv s-a adevărit ipoteza înaintată de noi, precum că, în baza studiului asupra literaturii științifice de specialitate, dar și a rezultatelor cercetărilor experimentale îmbinarea armonioasă a stilului direct cu cel indirect de predare au favorizat dezvoltarea calităților fizice în lupte sportive.

### Concluzii

1. Eficiența stilului de predare condiționează relația dintre antrenor și discipol ca fenomen ce determină climatul psihologic favorabil în cadrul antrenamentului, motivația pentru efort, aspirația spre performanță ce favorizează substanțial procesul obținerii rezultatelor sportive.

2. Îmbinarea stilului direct cu cel indirect de predare a favorizat independența de alegere a modalităților prin care sportivul să îndeplinească elementul tehnico-tactic, fapt ce a contribuit la obținerea indicilor de performanță, la creșterea responsabilității subiecților în exersare, la formarea și dezvoltarea calităților fizice și inteligent-motrice.

3. Implementarea armonioasă a stilurilor de predare în experiment a facilitat tonusul emoțional și interesul sportivilor, aceștia implicându-se în majoritatea situațiilor fără a mai conștientiza starea de oboseală, realizând un volum important de lucru, fapt ce a contribuit semnificativ la dezvoltarea calităților fizice și intelectuale ale sportivilor implicați în cercetare.

### Bibliografie

1. Demeter, A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București: Sport-Turism, 2001, 246 p.
2. Chirilă, M. *Contribuții asupra definirii conceptului de performanță în lupte și importanța acestuia pentru pregătirea luptătorilor de mare performanță*. București: C.S.S.R.-I.N.C.S., 2003.
3. Cismaș, G. *Sporturi de luptă*. București: PRINTECH, 2001. 312 p.
4. Manolachi, V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo)*: Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 400 p.
5. Rață, G. *Tehnici specifice de predare*. Note de curs. Universitatea din Bacău, 2008.
6. Rață, G. *Educația fizică și metodică predării ei*: (curriculum suport pentru profesorii de educație fizică), Editura: Pim, 2008.
7. Tudor, V. *Măsurarea și evaluarea în cultură fizică și sport*. București: Moroșan, 2008. 137 p.
8. Бабушкин, Г.Д. Коммуникативная компетентность педагога тренера. В: *Спортсмен как субъект деятельности*. Омск, 2013, с. 41-47.
9. Гасанов, Г. Выявление индивидуального стиля педагогического общения в спортивном процессе. В: *Актуальные вопросы современной психологии*: материалы IV Междунар. науч. конф. Краснодар, 2017.
10. Полевая-Секэрянэ, А. Профессиональная подготовка будущих тренеров-преподавателей по дзюдо. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: S.n., 2016, p. 99-104.
11. Фадина, А. *Психология общения в спорте*. Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2011. 237 с.