

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE
EDUCAȚIEI

**DEZVOLTAREA PERCEPȚIEI DE ROL LA
INSTRUCTORII DE DANȘ AEROBIC ȘI
MODELARE CORPORALĂ. PROGRAM DE
INTERVENȚIE PEDAGOGICĂ**

Rezumat

CONDUCĂTOR DE DOCTORAT
Prof. univ. dr. VASILE CHIȘ

Student-doctorand
MICHAL ZALTSMAN

2013

CUPRINS

	ABSTRACT	VI
	INTRODUCERE	1
I	CAPITOLUL I: PERSPECTIVE TEORETICE ASUPRA INSTRUIRII ÎN DANSUL AEROBIC ȘI MODELARE CORPORALĂ	6
	I.1 Privire de ansamblu	6
	I.2 Rolul, percepția de rol și dezvoltarea acesteia conform teoriei rolurilor	9
	I.2.1 Rolul: definiții și caracteristici	10
	I.2.2 Percepția de rol: definiții și caracteristici	12
	I.2.3 Stima de sine	14
	I.2.4 Teoria rolurilor, dezvoltarea și relevanța acesteia în privința rolului instructorilor de dans aerobic și modelare corporală	15
	I.3 Instruirea și învățarea în cadrul programelor de dans aerobic și modelare corporală	20
	I.3.1 Instruirea – caracteristici și stiluri	20
	I.3.2 Formarea pedagogică a instructorilor	22
	I.3.3 Stilurile de instruire	23
	I.3.4 Instruirea în cazul dansului aerobic și modelării corporale	25
	I.3.5 Teoria învățării sociale propusă de Bandura: observare și imitare	26
	I.3.6 Autoreglarea în procesul de învățare	28
	I.3.7 Constructivismul în procesul de învățare	32
	I.4 Dansul aerobic și modelarea corporală	35
	I.4.1 Dansul aerobic și modelarea corporală: Definiții, caracteristici, obiective și unicitate	36
	I.4.2 Efectele negative ale dansului aerobic	38
	I.4.3 Imaginea corporală, limbajul trupului și instruirea în dansul aerobic și modelare corporală	42
	I.4.4 Structura lecțiilor și muzica în dansul aerobic și modelare corporală	46
	I.5 Cadrul conceptual	49
	I.5.1 Principalele teorii	50
	I.5.2 Concepte	52
	I.5.3 Stadiul actual al cunoașterii	55

II	DESIGNUL ȘI METODOLOGIA CERCETĂRII PENTRU CONSTRUIREA ȘI VALIDAREA UNUI PROGRAM INSTRUCTIV DE DANS AEROBIC ȘI MODELARE CORPORALĂ	56
II.1	Privire de ansamblu	56
II.2	Paradigma și modul de abordare a cercetării	57
II.3	Designul cercetării	59
II.3.1	Etapele cercetării	62
II.4	Eșantionul de participanți	64
II.5	Programul de intervenție	65
II.5.1	Syllabusul programului de formare a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală	67
II.5.2	Etapele și terminologia profesională	72
II.6	Instrumentele cercetării	76
II.6.1	Instrumentele cercetării cantitative	76
II.6.1.1	Chestionare	76
II.6.1.2	Teste de aptitudini fizice	79
II.6.2	Instrumentele cercetării calitative	82
II.6.2.1	Interviuri	82
II.7	Triangularea	85
II.8	Validitatea, fidelitatea, generalizabilitatea	87
II.9	Rolul și implicarea cercetătorului	94
II.10	Analiza datelor	96
II.11	Considerații etice	97
III	PREZENTAREA DATELOR ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR	100
III.1	Rezultate cantitative	100
III.2	Rezultate calitative	114
III.2.1	Dezvoltarea caracteristicilor și abilităților instructorului	115
III.2.2	Dezvoltarea profesională	119
III.2.3	Dezvoltarea în privința populației care se antrenează	122
IV	DISCUȚII	128
IV.1	Discuții privind rezultatele cantitative și calitative	129
IV.1.1	Discuții privind rezultatele cantitative	131
IV.1.2	Discuții privind rezultatele calitative	129

	IV.2	Principalele probleme	145
	IV.2.1	Procesul evoluției de la student la instructor	146
	IV.2.2	Caracteristici optime ale unui instructor de dans aerobic și modelare corporală	148
	IV.2.3	Formarea optimă a unui instructor de dans aerobic și modelare corporală	151
	IV.3	Concluziile capitolului de discuții	154
V		CONCLUZII	155
	V.1	Concluzii factuale și conceptuale	155
	V.2	Implicații practice	157
	V.3	Direcții viitoare de cercetare	158
	V.4	Limite ale cercetării	159
	V.5	Contribuția la cunoaștere	160
	V.5.1	Inovațiile cercetării	161
	V.5.2	Originalitatea	161
	V.5.3	Relevanța cercetării	161
		REFERINȚE	163
		ANEXE	174
	Anexa 1	Chestionarul administrat la începutul programului	177
	Anexa 2	Chestionarul administrat la mijlocul programului	179
	Anexa 3	Chestionarul administrat la sfârșitul programului	185
	Anexa 4	Interviul cu studenții candidați la program	191
	Anexa 5	Interviul cu un absolvent al programului de formare a instructorilor	191
	Anexa 6	Interviul cu absolvenții programului care lucrează în domeniu	192
	Anexa 7	Interviu cu profesorii și coordonatorii programului de dans aerobic și modelare corporală de la Institutul Wingate	193
	Anexa 8	Formularul de consimțământ acordat în cunoștință de cauză pentru participarea la cercetare	194
	Anexa 9	Interviu cu un coordonator al programului de dans aerobic și modelare corporală	195

Lista tabelelor

Tabelul 1	Comparația dintre dansul aerobic și modelarea corporală	41
Tabelul 2	Programul instructorului de dans aerobic (antrenamentul aerobic)	69
Tabelul 3	Pașii de dans aerobic	73
Tabelul 4	Măsurătorile indicelui BMI	80
Tabelul 5	Testul Step	81
Tabelul 6	Triangularea	86
Tabelul 7	Testul-T pentru eșantioane perechi - aptitudinile fizice	101
Tabelul 8	Corelațiile - datele privind aptitudinile fizice la începutul și la sfârșitul programului	102
Tabelul 9	Caracteristici profesionale	103
Tabelul 10	Caracteristici personale	107
Tabelul 11	Schimbarea de atitudine în urma programului	110
Tabelul 12	Modificări survenite în cunoștințele/ capacitățile participantului în urma programului	112
Tabelul 13	Dezvoltarea caracteristicilor și abilităților instructorului	116
Tabelul 14	Dezvoltarea profesională	120
Tabelul 15	Dezvoltarea populației care se antrenează	123
Tabelul 16	Rezultatele calitative pe teme și categorii	126

Lista figurilor

Figura 1	Elementele percepției de rol	13
Figura 2	Curba intensității pulsului la orele de dans aerobic	47
Figura 3	Teorii și concepte principale	53
Figura 4	Etapele cercetării în ordine cronologică	62
Figura 5	Posibile caracteristici ale instructorilor de dans aerobic și modelare corporală	106
Figura 6	Caracteristici personale	108
Figura 7	Modificarea atitudinii în urma programului în ceea ce privește caracteristicile semnificative pentru un instructor de dans aerobic	111
Figura 8	Modificarea capacităților în urma programului	113
Figura 9	Modelul optim al evoluției percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală	150

Abstract

Cercetarea analizează dezvoltarea percepției de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală.

Cercetarea urmărește 40 de participanți la un program de formare a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală și investighează procesul prin care trec aceștia pe parcursul unui an academic. Cercetătorul este coordonator în cadrul programului de instruire, dar și instructor expert în domeniul dansului aerobic și modelării corporale.

Obiectivele cercetării: Construirea unui model de dezvoltare adecvată a percepției de rol; examinarea situațiilor în care se dezvoltă percepția de rol; evaluarea nivelului de aptitudini fizice ale participanților și a evoluției acestuia.

Metodologie: Cercetarea prin metode mixte. Studenții sunt examinați la începutul, la mijlocul și la finele programului. Instrumentele cercetării: chestionare, interviuri semi-structurate și două teste de aptitudini fizice.

Principalele rezultate: Există cinci caracteristici principale care contribuie la dezvoltarea percepției de rol a instructorilor în timpul programului: nivelul ridicat de instruire, capacitățile pedagogice, auz muzical bine dezvoltat, familiarizarea cu anatomia și fiziologia corpului uman și cunoștințele de ordin tehnic în ceea ce privește echipamentele necesare pentru modelare corporală. Nivelul de aptitudini fizice nu se schimbă semnificativ după program. Au fost identificate trei teme principale: dezvoltarea caracteristicilor și abilităților instructorului, evoluția profesională și dezvoltarea persoanelor care se antrenează.

Concluziile: Concluziile includ un nou model optim al percepției ideale asupra rolului de instructor de dans aerobic și modelare corporală.

Modelul include 4 componente majore: (1) atitudinea față de profesie; (2) atitudinea față de persoanele care se antrenează; (3) caracteristicile și abilitățile generale privind instruirea; (4) caracteristicile și abilitățile specifice privind instruirea.

Modelul a fost conceput astfel încât să servească drept reper pentru alte programe de instruire. Acesta conține inclusiv sugestii practice cu privire la modul de “creare” al unui instructor optim de dans aerobic și modelare corporală și contribuie la dezvoltarea profesorilor și instructorilor din alte domenii.

Cuvinte cheie: percepția de rol, instructori, dans aerobic, modelare corporală, model de instruire.

1. Introducere

Cercetarea analizează dezvoltarea percepției de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală pe parcursul unui program de formare în acest domeniu. Intervenția se concentrează pe modificarea și dezvoltarea percepției de rol a studenților pe parcursul procesului prin care aceștia devin instructori. Prezentul studiu examinează, de asemenea, percepțiile de rol la instructorii care au absolvit deja acest curs și la coordonatorii care îi instruiesc pe acești studenți. Cercetătorul este coordonatorul unui program de formare a instructorilor, precum și instructor expert în domeniul dansului aerobic și modelării corporale.

Numeroase studii din literatura de specialitate arată că activitatea fizică nu reprezintă doar un mod de a petrece timpul liber. În Israel și în întreaga lume a crescut gradul de conștientizare a faptului că un stil de viață sănătos este necesar în vederea prevenirii și combaterii diverselor boli, dar și pentru a asigura confortul fizic și psihic. Femeile sunt, de obicei, atrase de activitățile din centrele și studiourile de fitness. Dansul aerobic și modelarea corporală reprezintă două modalități excelente de menținere a formei fizice. Aceste activități presupun antrenamente la nivel profesional, muzică bună, o activitate fizică aerobică ce combină rezistența cardiovasculară cu arderea grăsimilor. Modelarea corporală face referire la o activitate fizică centrată pe dezvoltarea rezistenței musculare, tonifierea și sculptarea corporală. Femeile manifestă adesea interes în acest sens și își doresc să devină instructori calificați de dans aerobic și modelare corporală. Acestea se înscriu într-un program academic anual, care se desfășoară sub forma unor ședințe săptămânale, în încercarea de a-și realiza visul de a deveni instructori calificați. De abia pe măsură ce parcurg programul, percep și înțeleg dificultățile și eforturile pe care acesta le presupune. Anterior derulării programului, studenții cred, de regulă, că este suficient să le placă sportul, ritmul și dansul pentru a deveni instructori. Munca unui instructor pare a fi distractivă, fiind și o modalitate ușoară de a obține un venit suplimentar, însă cercetările în domeniu și experiența practică înregistrată anterior ne arată că toate acestea sunt în mare măsură ireale.

Această cercetare a încercat să analizeze procesul evoluției percepției de rol la un eșantion format din femei, care doresc să devină instructori de dans aerobic și modelare corporală prin intermediul unui program de formare. Necesitatea acestei

cercetări s-a remarcat pe baza experiențelor practice. Coordonatorul programului, care s-a implicat în domeniul instruirii în dans aerobic și modelare corporală timp de 20 de ani, a remarcat nevoia de a înțelege procesul dezvoltării percepției de rol la studenții care urmau cursuri în acest domeniu. La începutul anului studenții se află într-un anumit stadiu, iar la final aceștia ating un alt stadiu, în care percepția de rol le este formată, fiind pregătiți să lucreze ca instructori în domeniu. Analiza literaturii de specialitate nu a relevat existența nici unei cercetări realizate anterior pe acest subiect.

Importanța dezvoltării percepției de rol în formarea instructorilor de dans aerobic și modelare corporală nu a fost studiată încă suficient, după cum o arată și literatura de specialitate. Cele mai multe cercetări se axează pe participanții la antrenamente și pe beneficiile generate de activitatea fizică. Cercetările publicate recent subliniază contribuția dansului aerobic la dezvoltarea fizică și psihică. Examinarea literaturii de specialitate, efectuată în scopul acestui studiu, nu a condus la identificarea unor studii anterioare referitoare la dezvoltarea percepției de rol în cadrul formării instructorilor în acest domeniu.

Cercetarea a avut trei obiective:

1. Dezvoltarea unui model al percepției de rol adecvate la instructorii de dans aerobic și modelare corporală;
2. Examinarea modului în care percepția de rol a studenților/instructorilor evoluează pe parcursul programului;
3. Evaluarea nivelului condiției fizice și evoluția acesteia pe parcursul programului.

Întrebările cercetării au fost următoarele:

1. Care sunt principalele caracteristici dobândite în cadrul programului care contribuie la dezvoltarea percepției de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală?
2. Cum evoluează percepția de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală?

3. În ce măsură se modifică nivelul condiției fizice pe parcursul programului?

Întrebările cercetării au fost formulate pe baza obiectivelor cercetării, dar și din dorința de a examina cele trei direcții ale cercetării: identificarea unor criterii pe baza cărora să fie analizată percepția de rol, investigarea dezvoltării percepției de rol și evaluarea modificării nivelului condiției fizice a participanților atât la debutul, cât și la sfârșitul programului.

Ipoteza cercetării a fost următoarea:

Prin programul de dans aerobic și modelare corporală vom putea să identificăm caracteristicile care dezvoltă și îmbunătățesc percepția de rol a participanților pe parcursul derulării programului prin care aceștia devin instructori.

Variabilele cercetării:

- Variabila independentă:

Programul de intervenție pedagogică pentru formarea instructorilor de dans aerobic și modelare corporală

- Două variabile dependente:

1. Caracteristicile instructorului specializat în dans aerobic și modelare corporală

2. Percepția de rol la studenții care devin instructori de dans aerobic și modelare corporală

Următorul capitol se va axa pe perspectivele teoretice, adică pe teoriile și conceptele pe care se fundamentează această cercetare. Acest capitol prezintă un model vizual care clarifică relațiile dintre diferitele teorii utilizate. În final, capitolul prezintă decalajul de cunoștințe existent în prezent între practică și literatura de specialitate, demonstrând, implicit, importanța cercetării de față.

Capitolul privind metodologia prezintă paradigma în care a fost abordată cercetarea, designul cercetării cu etapele sale, eșantionul cercetării, programul pedagogic de intervenție, instrumentele cercetării și analiza datelor.

Capitolul privind rezultatele cercetării include răspunsurile la cele trei întrebări de cercetare și constatările referitoare la ipoteza cercetării.

Capitolul de concluzii include modelul optim, concluziile practice și teoretice, implicațiile practice, limitele cercetării și contribuția la cunoaștere a acesteia.

CAPITOLUL I: PERSPECTIVE TEORETICE ASUPRA INSTRUIRII ÎN DANSUL AEROBIC ȘI MODELARE CORPORALĂ

I.1. Privire de ansamblu

Literatura de specialitate consultată a fost divizată în trei părți principale: prima se focalizează pe rol, percepția de rol și teoria rolurilor; a doua parte se axează pe instruire și învățare, iar a treia se concentrează pe dansul aerobic și modelare corporală.

Cercetarea vizează evoluția percepției de rol la instructorii dintr-un program pedagogic de dans aerobic și modelare corporală. Cercetările existente până în prezent au examinat beneficiile programelor de sport și nu s-au concentrat asupra procesului și schimbărilor survenite în percepțiile de rol ale studenților care devin instructori.

Un citat dintr-o piesă a lui Shakespeare înfățișează oamenii ca actori pe o scenă, care primesc diferite roluri pe care trebuie să le interpreteze. A deveni instructor de dans aerobic și modelare corporală reprezintă opțiunea pentru un astfel de rol, care trebuie să fie interpretat: “Întreaga lume este o scenă, iar toți bărbații și femeile simpli actori...” (William Shakespeare, “Cum vă place”, Actul II Scena VII, citat în Batson, Schoenrade și Ventis, 1993 p. 28).

Această cercetare va trata detaliat dezvoltarea percepției de rol, prin urmare, este necesar să definim termenul “percepție de rol”. “Percepția de rol” include convingerile, percepțiile și așteptările proprii în ceea ce privește “rolul” personal, precum și modul în care acestea influențează individul, dar și pe cei din mediul înconjurător (Bitman, Marom, Atar și Lahav, 1993; Immanuel, 2005).

Dueck (2008) a susținut că percepția de rol reprezintă viziunea persoanei asupra rolului; prin urmare, fiecare persoană trebuie să aibă o percepție de rol. Percepția de rol derivă din înțelegerea rolului și reflectarea asupra acestuia și poate ajuta o persoană în a-și stabili prioritățile și în a face față problemelor cotidiene. Avneyon (2010) definește percepția de rol ca o varietate de opinii, atitudini, perspective sau așteptări cu privire la rolul care are de a face cu statutul unei persoane și cu o anumită poziție a sa în cadrul unei organizații.

Cercetătorul consideră că percepția de rol este o combinație între toate cele de mai sus, pe scurt: înțelegerea, perceperea și viziunea exprimate subiectiv față de rol și interpretarea acestuia, luând totodată în considerare așteptările societății.

Dacă titlul cercetării include subiectele pe care aceasta le investighează, conceptele sale stau, de obicei, ascunse în spatele său. Titlul acestei cercetări este “Dezvoltarea percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală. Program de intervenție pedagogică”.

Pentru a oferi cititorilor o viziune asupra temelor pe care le acoperă titlul, prezentăm mai jos câteva concepte:

Un program pedagogic - se referă la teoriile din domeniul educației

Instructor - domeniul de instruire

Dezvoltarea percepției de rol - domeniul psihologiei și sociologiei

Dans aerobic și modelare corporală - domeniul educației fizice

Aceste domenii au condus la patru teorii majore și trei concepte importante, dintre care două au fost interconectate, și, prin urmare, au fost unite într-unul singur.

I.2. Principalele teorii

Teoria rolurilor se referă la diferitele roluri din societate și la modul în care acestea sunt create și dezvoltate (Moreno, 1946; Blatner, 1997). Teoria rolurilor reprezintă o perspectivă regăsită în sociologie și psihologie socială, conform căreia majoritatea activităților de zi cu zi reflectă categorii definite social (de exemplu, mama, directorul sau profesorul). Fiecare rol social include un set de drepturi, îndatoriri, așteptări,

norme și comportamente la care o persoană trebuie să facă față și pe care trebuie să le îndeplinească. Modelul se bazează pe premisa conform căreia oamenii se comportă într-un mod previzibil, iar comportamentul unui individ este dependent de context, fiind determinat de poziția sa socială și de alți factori. Teatrul este o metaforă folosită adesea pentru a clarifica teoria rolurilor (Mead, 1934).

Moreno (1946) prezintă trei etape ale dezvoltării construcției de rol: asumarea rolului, interpretarea acestuia și crearea altor roluri. Blatner (1997) compară aceste trei etape cu lumea teatrului, unde actorul învață în primul rând textul, apoi asimilează conceptele dramaturgului și regizorului, iar abia apoi trece la stadiul cel mai avansat, în care se simte liber să “uite” ce a învățat. Aceste etape sunt relevante pentru cercetarea asupra dezvoltării percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală.

Teoria învățării sociale - imitația. Dansul aerobic și modelarea corporală se bazează pe imitație, ca parte a procesului de învățare (Bandura, 1977; Cohen & Friedman, 2002). Ipoteza generală a lui Bandura (1963) se bazează pe natura socială a individului. Acesta susține că modul în care un individ învață, crește și se dezvoltă este de neconceput fără informații cât mai precise privind mediul social în care acesta trăiește. Procesul de învățare al individului este cel mai mult influențat de mediu, printr-un proces automat numit socializare. Prin socializare, un individ dobândește comportamentele și valorile care sunt comune grupului său de apartenență.

Bandura (1977) nu s-a opus acestor ipoteze generale, dar a susținut că există alte moduri de învățare, cum ar fi observarea și cunoașterea comportamentelor altor persoane. Bandura face referire la acele persoane pe care un individ le observă și de la care învață considerându-le *modele*. De-a lungul vieții, fiecare dintre noi avem modele de la care învățăm, fiind, în același timp, modele pentru ceilalți.

Teoria cogniției sociale - Autoreglarea reprezintă modul în care o persoană își controlează în mod activ învățarea și își consolidează propriul comportament, în cadrul procesului de învățare (Bandura, 1977; Lichtinger, 2011).

În această cercetare ne-am concentrat pe autoreglarea în procesul de învățare, care reprezintă un proces activ prin care studentul își stabilește obiectivele și încearcă să își

controleze cogniția, motivația, comportamentul și mediul pe baza obiectivelor sale și feedback-ului primit din exterior (Lichtinger, 2011).

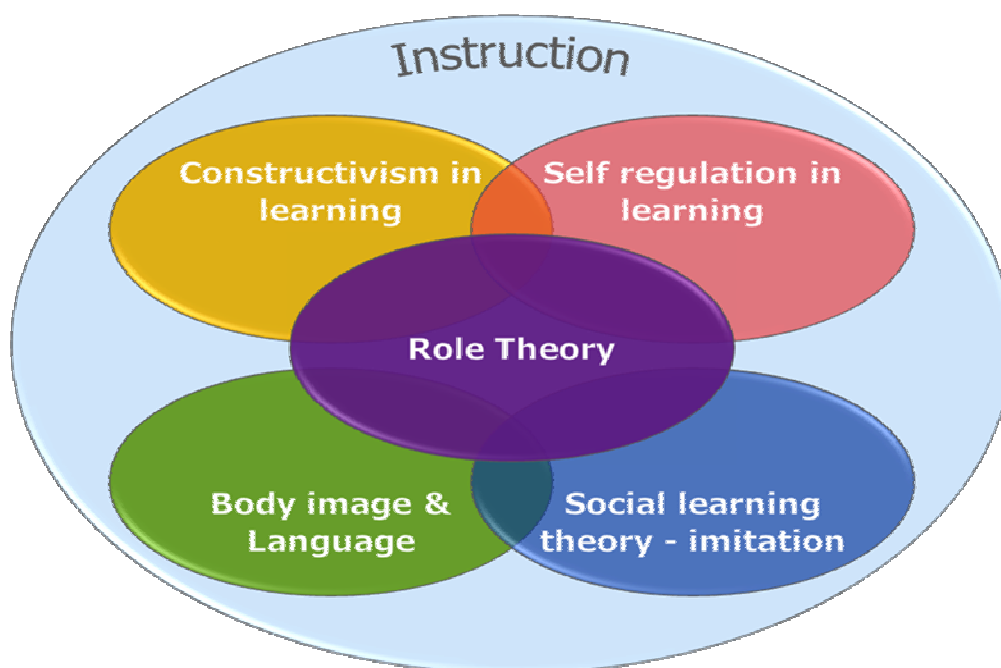
Un program de instruire în dans aerobic și modelare corporală, care încurajează procesul de autoreglare în învățare, influențează pozitiv motivația participanților la program. Elevii dezvoltă autoeficacitate, valoare și interes pentru procesul de învățare. Cercetătorul integrează în programul său autoreglarea în procesul de învățare.

Constructivismul în învățare se referă la un proces prin care cunoștințele cursantului sunt construite treptat prin învățarea activă (Piaget, 1952, Vygotsky, 1962; Brooks & Brooks, 1999). Raviv (2001) susține, de asemenea, că învățarea este un proces independent prin care trece doar individul care învață, prin intermediul unor procese de ordin personal, intern și mental. Atunci când cunoașterea este dobândită, aceasta devine bunul personal al individului respectiv. Acest aspect se regăsește în cercetarea de față, întrucât procesul de învățare din programul de formare în dansul aerobic și modelare corporală este parțial constructiv, deoarece coordonatorul și instructorul din program le oferă studenților instrumentele, cum ar fi pașii de bază și terminologia, diversele metode de predare, iar studenții trebuie să exerseze și să construiască noi combinații bazate pe cunoștințele dobândite. În acest context, participantul devine activ, construindu-și individual sau, cu ajutorul colegilor, cunoștințele personale.

I.3. Concepte

- **Instruirea** include concepte precum orientarea, consilierea, formarea, dezvoltarea personală și dezvoltarea grupului (Oliva & Pawlas, 1997).
- **Imaginea corporală** reprezintă un set de percepții, gânduri, sentimente și senzații pe care o persoană le deține în raport cu corpul său (Treger, 2009).
- **Limbajul trupului** - comunicarea non-verbală; un set de mișcări și gesturi care constituie un ansamblu comportamental ce exprimă experiențele personale ale individului, care au influență asupra mediului înconjurător (Halperin, 2011).

Figura 1: Principalele teorii și concepte



Modelul prezintă teoriile și conceptele într-un mod unic. Este conceput pentru a arăta modul în care conceptele sunt interconectate. Instruirea este prezentată ca un concept cuprinzător, global. Teoria rolurilor se află în centru, deasupra altor teorii și concepte. Există o suprapunere între autoreglarea în învățare și constructivism, dar și între imitație, imaginea corporală și limbajul trupului.

Pentru a clarifica modelul vizual și conexiunile dintre teorii și concepte, vom începe cu problema instruirii. Instruirea este cuprinzătoare și include toate teoriile și conceptele. Acestea din urmă sunt examinate în cadrul programului pedagogic, ceea ce explică alocarea unui cerc larg care circumscrie toate elementele instruirii.

Pe măsură ce ne deplasăm spre centru, vom vedea că teoria rolurilor este oarecum deasupra, întrucât aceasta include procesul percepției de rol și toate referirile la rolul instructorului. Niciunul din celelalte concepte aflate dedesubt nu ar putea exista în această cercetare în absența sa.

Autoreglarea și constructivismul în învățare se suprapun, pentru că ambele sunt procese active, în care studentul se află în centru. În primul caz, coordonatorul face tot ce îi stă în putință pentru a integra și promova autoreglarea în învățare prin stabilirea obiectivelor, furnizarea de feedback studenților, sublinierea importanței

antrenamentului, crearea de noi combinații, creșterea motivației prin discuții personale și de grup și punerea bazelor unui climat plăcut, pozitiv.

În ceea ce privește constructivismul, coordonatorul programului este instructor expert în domeniu și permite fiecărui student să se dezvolte în ritmul său, în funcție de trăsăturile personale. De exemplu, dacă un student provine din domeniul dansului Flamenco, coordonatorul îi va permite integrarea de mișcări de dans în structura lecției de dans aerobic. Același lucru este valabil pentru cineva care vine din sfera atletismului. Cu alte cuvinte, coordonatorul oferă instrumentele de bază, dar este flexibil și permite dezvoltarea personală a fiecărui student, oferind încurajări și sprijin. Programul reprezintă cadrul și fundamentul pentru dezvoltare, iar studenții și grupul se află în centrul acestuia.

Imitația, imaginea corporală și limbajul trupului apar în partea de jos a reprezentării modelului. Imaginea corporală și limbajul trupului au fost alăturate, deoarece acestea sunt incluse în disciplina educație fizică și au legătură cu imaginea instructorului din perspectiva celor care se antrenează.

În plus, acestea se suprapun atunci când este vorba despre imitație. Imaginea corporală și limbajul trupului sunt parte a procesului de învățare din cadrul programului și au legătură cu relația dintre o persoană și corpul său. Imitația este una dintre modalitățile de a învăța mișcările și exercițiile necesare în lecțiile de dans aerobic și modelare corporală. Studenții din program învață de la coordonator ce și cum să efectueze, prin observare și imitare. Firește, activitatea cuprinde explicații și experiențe, dar imitația este cea mai simplă și mai clară modalitate în procesul de învățare pe parcursul programului. Imaginea corporală și semnificația limbajului trupului sunt abordate în mare măsură în cadrul programului și sunt incluse în programa acestuia. Un instructor trebuie să aibă o imagine corporală pozitivă sau cel puțin, să transmită mesajul că are o imagine corporală pozitivă. Limbajul și mișcările trupului instructorului sunt importante pentru imaginea acestuia și pentru relația sa cu grupul și sunt utilizate în multe etape ale instruirii din cadrul programului.

I.4. Dansul aerobic și modelarea corporală

Această cercetare vizează procesul de dezvoltare a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală. De aceea, vom clarifica acești termeni.

Kanitz (2004) oferă o raționalizare simplă, potrivit căreia dansul aerobic constă în mișcări împrumutate din lumea dansului, gimnasticii și a artelor marțiale, cum ar fi săriturile, salturile, pașii săriți, pașii în față, în lateral și înapoi în ritmul muzicii.

Dansul aerobic este un antrenament fizic adaptat unei muzici ritmate, manifestat prin efectuarea de seturi de mișcări și pași de dans, în scopul de a dezvolta condiția fizică (Halperin & Yankelovitz, 2006).

Modelarea corporală (Halperin, 2010) reprezintă antrenamentul cu greutate, destinat formării și accentuării conturului mușchilor, pentru ca trupul să devină ferm, bine construit și să aibă un aspect plăcut. Halperin & Yankelovitz (2006) mai afirmă că modelarea corporală se realizează pe baza utilizării unei anumite greutăți, astfel încât mușchii să devină tonificați, modelați și mai rezistenți. Antrenamentul de modelare corporală completează exercițiile aerobice, aducând beneficii suplimentare semnificative, cum ar fi dezvoltarea rezistenței generale, echilibrarea diferitelor grupuri de musculatură, stimularea metabolismului, reducerea țesuturilor adipoase, menținerea densității țesutului osos, îmbunătățirea posturii, precum și protejarea organismului de accidente.

Tabelul 1 rezumă diferențele și asemănările dintre dansul aerobic și modelarea corporală (Kanitz, 2004; Halperin & Yankelovitz, 2006; Halperin, 2011).

Tabelul 1 descrie diferențele dintre dansul aerobic și modelarea corporală, incluzând criteriul principal al antrenamentului, ritmul acestuia, cerințele fizice, precum și alte criterii, oferind o imagine clară, cu scopul de a facilita înțelegerea adecvată a bazelor fiecărui exercițiu.

Tabelul 1: O comparație între dansul aerobic și modelarea corporală

Criteriu	Dansul aerobic	Modelare corporală
Tipul exercițiului/ scop principal	Exerciții aerobice; rezistență cardio-pulmonară, arderea grăsimilor	Exerciții de dezvoltare a rezistenței musculare
Ritmul exercițiului	Exerciții intensive însoțite de muzică ritmică, încântătoare, care dictează tempo-ul	Exercițiile pot fi intense, ușoare sau lente, în funcție de planul de lecție al instructorului; muzica este importantă, dar nu vitală.
Cerințe fizice	Corespondența mișcărilor cu ritmul muzicii; memoria mișcărilor, coordonarea variată, coordonarea grupului	Un grad ridicat de acuratețe în pozițiile de start și în exerciții; cu accent pe esență, pe centrul corpului; echilibrarea grupelor de mușchi, planificarea ordinii exercițiilor; simetrie
Materiale ajutătoare	Efectuarea exercițiilor este posibilă doar pe muzică fără nici un alt material ajutător, doar la nevoie se utilizează materiale ajutătoare	Se utilizează materiale ajutătoare, cum ar fi ganterele, diverse benzi, mingi, etc.
Gradul de acuratețe necesar	Este nevoie de acuratețe, atât timp cât nu este afectată siguranța. Pot fi efectuate și mișcări similare cu cele ale instructorului	Gradul înalt de precizie este important pentru executarea corectă a fiecărui exercițiu.
Caracteristicile comune	Imitația pe bază vizuală a instructorului și respectarea îndrumărilor sale	Imitația pe bază vizuală a instructorului și respectarea îndrumărilor sale

Dansul aerobic și modelarea corporală sunt aspectele de bază ale programului de pregătire a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală.

I.5. Stadiul actual al cunoașterii

Dezvoltarea percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală nu a fost studiată suficient în literatura de specialitate existentă până în prezent. Majoritatea cercetărilor centrate pe dansul aerobic și modelarea corporală sunt axate pe participanți și pe beneficiile create de activitatea fizică. Cercetări publicate recent au examinat influența dansului aerobic și modelării corporale asupra unor populații și au subliniat contribuția dansului aerobic la dezvoltarea fizică, mentală și cognitivă. Cercetările efectuate în Japonia au dovedit îmbunătățirea performanțelor cognitive ale adulților (vârsta între 65-75 de ani) care participă la un program de antrenament de dans aerobic (Hozumi & Kimura, 2012). Cercetarea efectuată de Leelarungrayub et al. (2011) arată că șase săptămâni de antrenament de dans aerobic îmbunătățesc starea stresului oxidativ al sângelui și cresc interleukina-2 la femeile sedentare anterior (Leelarungrayub et al, 2011). O altă cercetare, care a examinat efectele unui program de dans aerobic combinat cu modelarea corporală prin utilizarea de greutăți, a urmărit bărbați și femei timp de trei luni. Rezultatele au indicat o îmbunătățire la testele de forță și rezistență, înainte și după implicarea în antrenamente. În plus, chestionarele psihologice au indicat o îmbunătățire a stării de bine a participanților (Schiffer et al., 2009).

În contrast cu cele descrise mai sus, cercetarea din trecut s-a axat pe efectele negative ale dansului aerobic. Cercetătorii au menționat stresul vocal al instructorilor de dans aerobic: din 54 de instructori de aerobic evaluați, majoritatea a prezentat o răgușire și chiar pierderea vocii ca urmare a utilizării intense a acesteia (Long, Williford, Olson, și Wolfe, 1998). O altă cercetare anterioară a examinat prevalența și tipurile de leziuni la cei care practică dansul aerobic. S-a constatat că persoanele în vârstă de până la 40 de ani au raportat un număr mare de leziuni ale osului tibiei, în timp ce participanții în vârstă de peste 41 de ani au raportat un număr mare de leziuni lombare (Rothernberger, Chang, și Cable, 1988).

Observăm că literatura de specialitate nu prezintă nici o referire la tema cercetării noastre, dezvoltarea percepției de rol la instructorii de dans aerobic.

CAPITOLUL II: DESIGNUL ȘI METODOLOGIA CERCETĂRII PENTRU CONSTRUIREA ȘI VALIDAREA UNUI PROGRAM INSTRUCTIV DE DANS AEROBIC ȘI MODELARE CORPORALĂ

Capitolul privind metodologia se referă la trecerea de la examinarea literaturii de specialitate la culegerea de date. Acest capitol încearcă să răspundă la următoarele întrebări: De ce au fost culese date specifice? Care au fost datele culese? Unde, când și cum au fost culese datele? Cum au fost analizate datele? (Hussey & Hussey, 1997).

II.1. Paradigma și modul de abordare a cercetării

Cercetarea va folosi metodele de cercetare mixte, cantitative și calitative, în scopul de a investiga dezvoltarea percepțiilor de rol la participanții din programul de dans aerobic și modelare corporală, luând în considerare perspectivele instructorilor practicanți și perspectivele coordonatorilor de programe.

Cercetarea prin metode mixte presupune colectarea și analiza cantitativă și calitativă a datelor într-un singur studiu, pentru a înțelege problema cercetării (Creswell & Plano Clark, 2007). Creswell (2009) subliniază faptul că în designul mixt al unui studiu, cercetătorul culege pe parcursul studiului ambele tipuri de date, simultan, iar apoi integrează informațiile în interpretarea rezultatelor generale.

Considerăm că primul obiectiv al cercetării, acela de a dezvolta un model și de a identifica anumite caracteristici, care se dezvoltă pe parcursul programului, corelează cu o paradigmă pozitivistă, în cercetarea cantitativă. Același lucru este valabil și pentru al treilea obiectiv al cercetării, care presupune evaluarea nivelului de aptitudini fizice și studierea evoluției acestora pe parcursul programului. În schimb, al doilea obiectiv al cercetării, investigarea modului în care percepția de rol a instructorului se dezvoltă, se încadrează în paradigma post-pozitivistă, în contextul cercetării calitative.

Utilizarea ambelor tipuri de instrumente, cantitative și calitative, este necesară, deoarece primul tip furnizează informații factuale brute privind dezvoltarea percepției de rol, iar cele calitative vor oferi mai întâi informații de bază și perspective primare,

iar ulterior vor stimula apariția unor reflecții profunde referitoare la realitatea și semnificația rezultatelor cantitative.

II.2. Designul cercetării

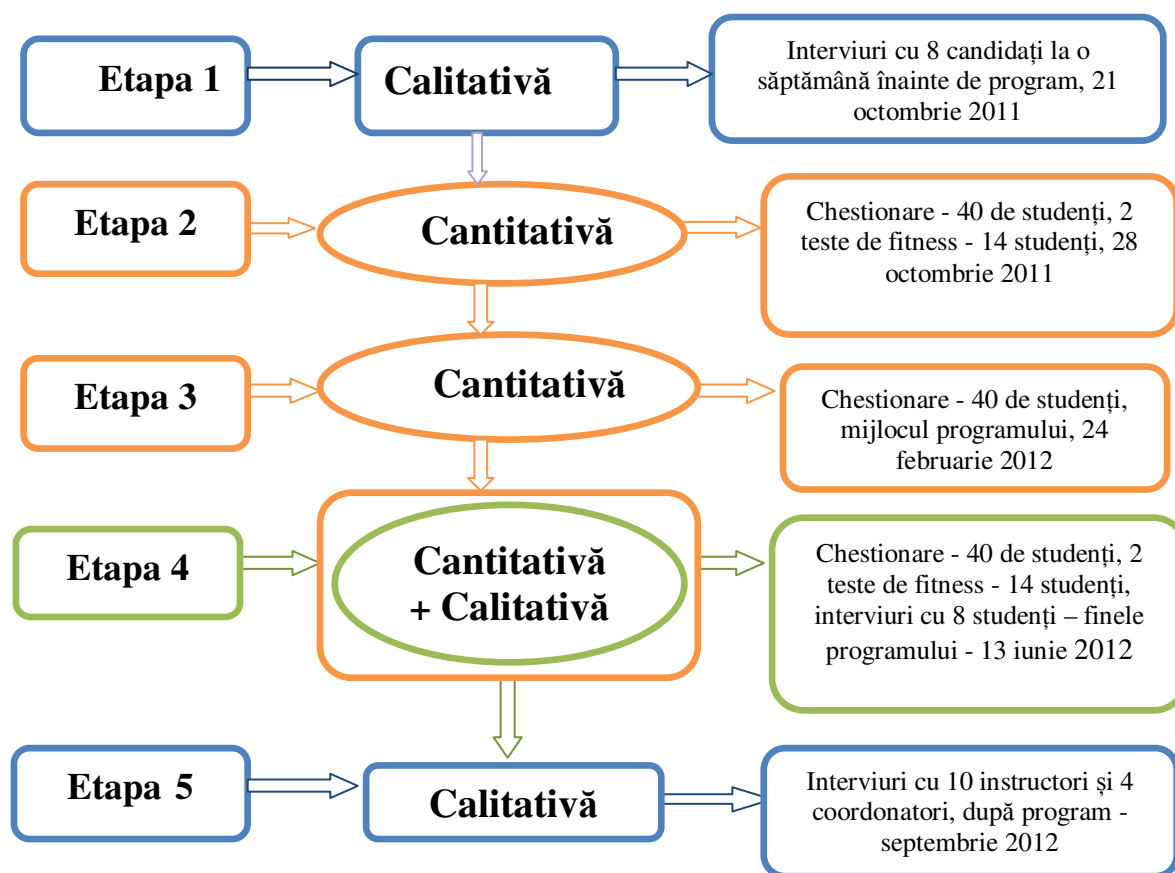
Studiul a fost realizat pe parcursul programului anual de la Institutul Wingate pentru studenții care doresc să obțină un certificat de instructor de dans aerobic și modelare corporală. Programul a început în octombrie 2011 și s-a încheiat în iulie 2012. Cercetarea a continuat încă două luni, până la sfârșitul lunii septembrie 2012, pentru a putea realiza interviurile cu absolvenții și coordonatorii programului (a se vedea secțiunea privind populația investigată).

Studiul a fost realizat în acest fel, deoarece se concentrează pe dezvoltarea percepției de rol în timpul programului. Cercetătorul a căutat, în primul rând, să culegă datele în cel mai potrivit mod posibil. Ulterior realizării programului, cercetătorul a alocat timp pentru interviuarea instructorilor și coordonatorilor.

II.2.1. Etapele cercetării

În cadrul cercetării au fost utilizate metodele cantitative și calitative, în funcție de grila programului de dans aerobic și modelare corporală. Cercetarea a fost împărțită în cinci etape clare: o săptămână înainte de începerea programului, la începutul programului, la jumătatea programului, la finalul programului și la scurt timp după încheierea acestuia. Figura următoare prezintă etapele cercetării, conform orarului.

Figura 2: Etapele cercetării în ordine cronologică



Designul cercetării prezentat în figura de mai sus include etapele calitative, etapele cantitative, precum și o etapă combinată, calitativă și cantitativă. Toate instrumentele cercetării au fost pregătite anterior. Acest lucru a fost realizat cu ajutorul literaturii de specialitate și al unui expert în statistică. Cele mai multe etape ale cercetării au fost efectuate în timpul programului, doar a cincea dintre acestea a fost realizată după încheierea acestuia.

II.3. Populația investigată

Populația investigată a inclus 40 de studenți (în vârstă de peste 19 ani), care participă la un program anual de formare a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală. Cercetarea a examinat dezvoltarea percepției de rol la acești studenți în trei momente: la începutul programului, la mijlocul și la finele acestuia.

Programul face parte din programele Institutului Wingate. Acesta este cel mai profesionist colegiu din Israel pentru formarea profesorilor de educație fizică și instructorilor în diferite domenii ale sportului.

Populația investigată a fost împărțită după cum urmează: 14 studenți, participanți la programul cercetătorului în extensia Asdod a Institutului Wingate și 26 de studenți, care s-au înscris la program în alte extensii (Ierusalim și Rishon LeZion).

Grupa cercetătorului a inclus 14 participanți cărora le-au fost administrate două teste de fitness, 8 dintre acești participanți fiind de asemenea intervievați.

Cercetarea a inclus două eșantioane suplimentare:

- 🚩 10 foști studenți (peste 21 de ani), care au absolvit programul și funcționează ca instructori de peste un an.
- 🚩 4 coordonatori de program, având rol identic cu rolul cercetătorului. Cercetătorul a interviuat doi coordonatori, care lucrează în extensiile unde participanții la program au completat chestionare și a adăugat eșantionului încă doi, care lucrează în extensia din Tel Aviv și Institutul Wingate.

II.4. Programul de intervenție

Cercetarea include un program de intervenție care reprezintă o completare și o contribuție a cercetătorului, fiind aprobat de către Administrația Sporturilor. Curriculum-ul programului este bun, dar foarte tehnic. Programul de intervenție își propune să contribuie la a-i ajuta pe participanți să finalizeze programul și să dobândească, într-un mod armonios, percepția de rol necesară unui instructor profesionist. O abordare personală, rolul de model, crearea interacțiunii în grup, organizarea unor ateliere de lucru, schimbul de experiențe personale și exemple din viața reală creează o atmosferă de susținere, plăcută, pentru a-i ajuta pe studenți să treacă la noul lor rol.

II.5. Instrumentele cercetării

Instrumentele cercetării sunt împărțite în instrumente cantitative și calitative.

Instrumentele cercetării cantitative constau în chestionare și două teste de fitness pentru populația investigată. Instrumentele cercetării calitative includ interviuri cu participanții la cercetare.

II.5.1. Instrumentele cercetării cantitative

- **Chestionare** administrate unui număr de 40 de studenți la începutul programului, la jumătatea și la sfârșitul acestuia.

Chestionarele au fost special concepute pentru cercetarea de față, cu ajutorul unui expert în statistică și se bazează pe interviuri realizate anterior cu persoanele care au candidat la acest program și pe așteptările acestora față de rolul de instructor de dans aerobic și modelare corporală.

- **Testele de fitness** administrate la începutul și la sfârșitul programului. Cele două teste de aptitudini fizice se bazează pe teste cunoscute din literatura de specialitate și sunt valide (Mackenzie, 1997).
1. BMI - Indicele de masă corporală oferă o estimare cantitativă, indicând greutatea medie, subponderabilitatea sau supraponderabilitatea unei persoane.
 2. Testul step Tecumseh (Mackenzie, 2002) - măsoară nivelul de rezistență cardiovasculară.

II.5.2. Instrumentele cercetării calitative

În cadrul acestei cercetări au fost efectuate **interviuri semi-structurate**:

- la începutul și la încheierea programului - 8 studenți;
- cu absolvenții ai programului care deja lucrează ca instructori - 10 participanți;
- cu coordonatorii activității didactice din cadrul programelor de formare a instructorilor - 4 participanți.

Aceste interviuri au fost construite special pentru această cercetare și se bazează pe întrebările și obiectivele cercetării, pe interviurile preliminare efectuate de cercetător înainte de a începe acest studiu, pe baza experienței sale, dar și pe ajutorul și sprijinul unui expert în statistică și a unui mentor, care au însoțit această cercetare în toate etapele sale.

În acest studiu, cercetătorul a folosit trei tipuri de triangulare: triangularea în timp, triangularea metodologică și nivelurile combinate de triangulare.

II.6. Analiza datelor

Datele cantitative și calitative au fost culese separat de către cercetător. Datele cantitative au fost culese prin chestionare și prin două teste de aptitudini fizice. Rezultatele au fost notate pe paginile chestionarelor de către cercetător. Datele calitative au fost culese prin intermediul interviurilor, care au fost înregistrate de către cercetător.

Fiecare tip de date a fost analizat separat.

Analiza cantitativă include măsurători statistice precum ANOVA și testul t și a fost realizată cu ajutorul unui expert în statistică. Analiza datelor calitative a inclus transcrierile interviurilor și analiza de conținut a acestora. Etapele analizei urmate pentru a evidenția rezultatele au fost: (1) lectura de ansamblu a datelor; (2) organizarea și selectarea datelor; (3) “divizarea” datelor în unități mai mici de analiză; (5) re-construirea datelor și conceptualizarea; (6) reluarea lecturii datelor; (7) verificarea datelor; (8) redactarea (Kacen & Krummer-Nevo, 2010). Integrarea acestor date a condus la alcătuirea unui model optim și la conturarea unor concluzii.

CAPITOLUL III: PREZENTAREA DATELOR ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Acest capitol prezintă rezultatele cercetării. Sunt prezentate mai întâi rezultatele cantitative, acestea fiind urmate de concluziile calitative. Concluziile prezentate sunt cele care oferă răspunsuri la întrebările și ipotezele cercetării.

III.1. Rezultate cantitative

1. Prima constatare cantitativă răspunde la întrebarea cercetării: *Care sunt principalele caracteristici dobândite în cadrul programului care contribuie la percepția de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală?* În plus, face referire la ipoteza cercetării: *Prin intermediul programului de dans aerobic și modelare corporală vom identifica acele caracteristici care dezvoltă și îmbunătățesc percepția de rol a participanților pe măsură ce aceștia devin instructori.*

Analiza statistică, cum ar fi testul t și ANOVA, au fost efectuate realizând tabele care cuprind toate datele obținute la începutul, mijlocul și finalul programului.

Au fost identificate cinci caracteristici principale care contribuie la percepția de rol a instructorilor: nivelul ridicat de instruire, competențe pedagogice, auz muzical bun, cunoștințe de anatomie și fiziologie umană și cunoștințe tehnice legate de echipamentele de modelare corporală. Aceste caracteristici sunt cele care se dezvoltă cel mai mult în cadrul programului de instruire.

Următoarele două figuri prezintă cele cinci caracteristici menționate mai sus și cele mai importante variabile, care atestă dezvoltarea percepției de rol a studenților pe parcursul programului.

Figura 3: Caracteristici posibile ale instructorilor de dans aerobic și modelare corporală

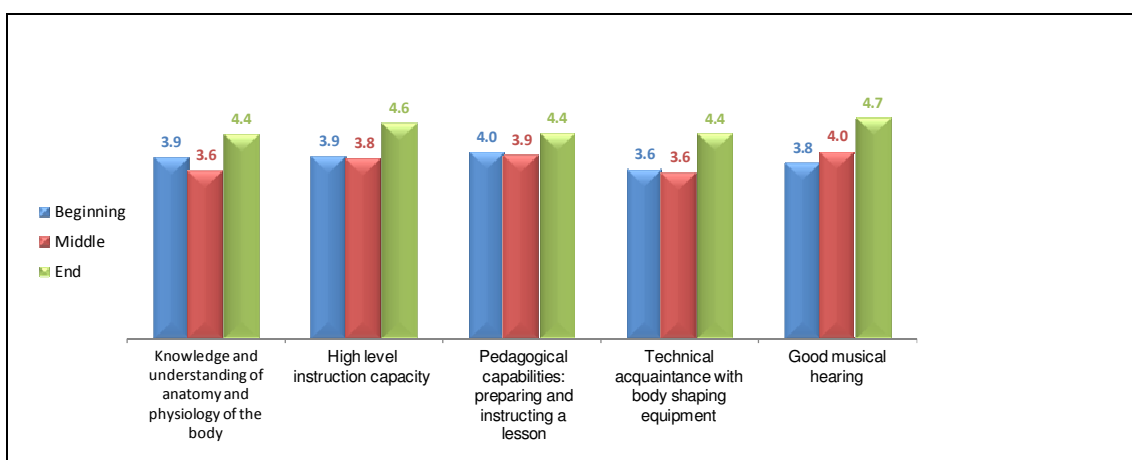
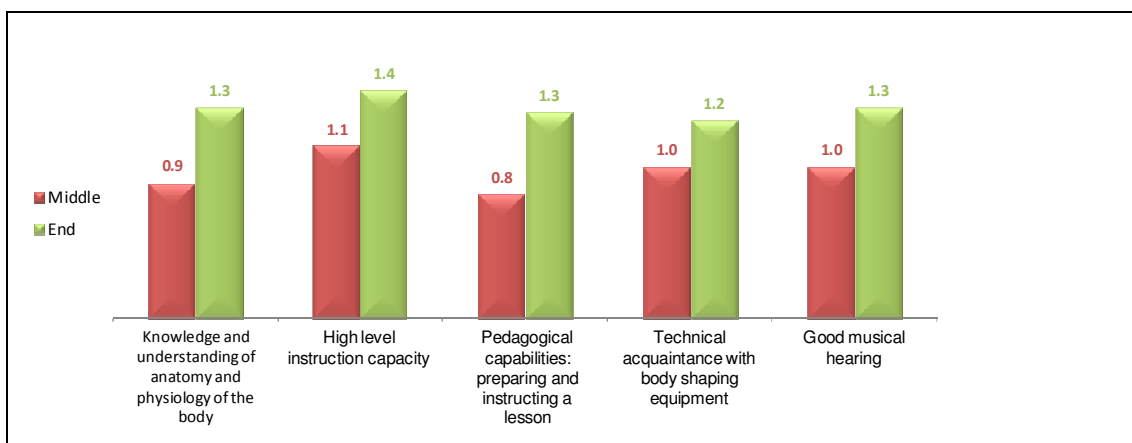


Figura 4: Modificarea atitudinii în urma programului în ceea ce privește caracteristicile semnificative ale unui instructor de dans aerobic



2. A doua constatare răspunde la a doua întrebare a cercetării: *În ce măsură se modifică nivelul condiției fizice în timpul programului?*

Rezultatele testelor de fitness (condiție fizică) arată că nivelul de aptitudini fizice nu s-a modificat, ceea ce înseamnă că îmbunătățirea nivelului de fitness nu este semnificativă.

Programul se concentrează pe instruire și are loc o dată pe săptămână, accentuând mai degrabă procesul de transformare a studenților în instructori și mai puțin îmbunătățirea condiției lor fizice.

III.2. Rezultate calitative

Întrebările cercetării calitative au fost:

- *Cum evoluează percepția de rol a instructorului de dans aerobic și modelare corporală?*
- *Cum și în care dintre domenii a existat o evoluție pe parcursul programului, care a condus la percepția de rol dorită?*

Au fost identificate trei teme principale pe baza celor trei surse de informare: studenți, instructori și coordonatori. Fiecare temă include mai multe categorii.

- 1. Dezvoltarea caracteristicilor și abilităților instructorului** - o combinație de carismă, energie, abilități tehnice ridicate, capacitatea de a educa în domeniul

educației fizice dintr-o varietate de perspective, cunoștințe vaste în acest domeniu, simț ritmic și receptarea muzicii.

- 2. Dezvoltare în ceea ce privește profesia** - seriozitate, profesionalism și dedicare față de munca grea, învățarea continuă și dezvoltarea profesională.
- 3. Dezvoltare în ceea ce privește publicul care se antrenează** – atenție, comunicarea cu oamenii, influențarea vieții acestora, atitudinea empatică și conștientizarea rolului de model.

CAPITOLUL IV: CONCLUZII

IV.1. Modelul optim

Gândirea profundă și organizarea datelor cercetării, relaționate cu teoriile și conceptele care stau la baza acestui studiu, au condus la conturarea unui model care constă în patru conexiuni majore. Componentele acestui model optim de instruire contribuie la percepția de rol dorită la instructorii de dans aerobic și modelare corporală și constau în: abilități generale de instruire, abilități specifice de instruire, atitudinea față de profesie și atitudinea față de publicul care se antrenează.

Figura 5: Modelul optim al evoluției percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală



Acest model prezintă caracteristicile pe care trebuie să le aibă un instructor de dans aerobic și modelare corporală ideal. Cele patru conexiuni sunt semnificative, iar în cazul în care una dintre acestea nu există, instructorul nu va fi “optim”, așa cum ar trebui să fie. Lipsa uneia dintre conexiuni va conduce la existența unui instructor mai puțin valoros.

IV.2. Concluzii factuale și conceptuale

În secțiunea următoare, vor fi prezentate întrebările cercetării, iar fiecare întrebare va fi urmată de o concluzie factuală și conceptuală, iar la final, va fi prezentată o concluzie conceptuală generală.

1. Care sunt principalele caracteristici, dobândite în cadrul programului, care contribuie la percepția de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală?

Concluzia factuală - accentul pe dezvoltarea și consolidarea a cinci criterii contribuie la dezvoltarea percepției de rol și conduce la crearea unui instructor *optim* de dans aerobic și modelare corporală: capacitatea de a organiza și de a gestiona o lecție din punct de vedere pedagogic, capacitate de instruire la nivel înalt, cunoașterea și înțelegerea anatomiei și fiziologiei umane, auzul muzical bun și cunoștințele tehnice legate de echipamentele de modelare corporală.

Concluzia conceptuală - cele cinci criterii care contribuie la percepția de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală pot fi incluse în două componente, referitoare competențele și caracteristicile instructorului în modelul de dezvoltare a percepției de rol dorite în dansul aerobic și modelarea corporală.

2. Cum evoluează percepția de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală?

Concluzia factuală - percepția de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală se dezvoltă în trei domenii: dezvoltarea de abilități și competențe, dezvoltare în ceea ce privește profesia și dezvoltarea în ceea ce privește publicul care se antrenează.

Concluzia conceptuală - cele trei domenii ale evoluției percepției de rol a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală au condus la identificarea unui model de instruire optim pentru dezvoltarea instructorilor de dans aerobic și modelare corporală.

3. În ce măsură se modifică nivelul de fitness (condiție fizică) în timpul programului?

Concluzia factuală - programul include o ședință săptămânală, punând accentul pe instruire, iar nivelul de aptitudini fizice nu crește în timpul programului.

Concluzia conceptuală - nivelul de aptitudini fizice nu este accentuat în cadrul programului, dar este relevant pentru modelul de instruire optimă și abilitățile specifice de instruire.

O concluzie conceptuală generală - toate criteriile și domeniile de dezvoltare conduc la conturarea a patru componente majore:

- 🚦 atitudinea față de profesie;
- 🚦 atitudinea față de publicul care se antrenează;
- 🚦 abilități generale de instruire;
- 🚦 abilitățile specifice de instruire.

Toate acestea constituie percepția de rol dorită la instructorii de dans aerobic și modelare corporală.

IV.3. Implicații practice

IV.3.1. Recomandări specifice pentru participanții și coordonatorii programului de formare a instructorilor de dans aerobic și modelare corporală

1. Așteptările trebuie să fie coordonate la începutul programului. Coordonatorul trebuie să explice participanților la ce să se aștepte de la program, așteptările trebuie să fie explicate reciproc, luând în considerare toți participanții, astfel încât aceștia să nu fie stresați sau determinați să renunțe la curs.
2. Este important să li se explice studenților că o parte importantă a rolului lor, în calitate de instructori, este aceea de a construi relații bune, calde, cu publicul care se antrenează.
3. Studenții trebuie să fie încurajați să se implice în activitatea fizică dincolo de program, astfel încât să își mențină nivelul condiției fizice.
4. Coordonatorul trebuie să sublinieze importanța încrederii în sine a studenților și capacitatea de a sta în fața unui public, astfel încât să-i conducă pe aceștia la un stadiu superior, să îi stimuleze să se dezvolte.

5. Coordonatorul trebuie să fie încurajat să sublinieze variabilele și componentele care sunt reliefate în această cercetare, pentru a conduce studenții în direcția de instruire dorită.
6. În timpul și la finalul programului, coordonatorul trebuie să încurajeze studenții să învețe și să fie la curent cu noutățile, astfel încât să evolueze în domeniu.

IV.3.2. Recomandări generale pentru programele de instruire și educație

1. Deși această cercetare este preliminară și unică în domeniu și nu poate constitui un fundament solid pentru instruirea din domeniul dansului aerobic și a modelării corporale, în special, respectiv a sportului, în general, recomandările au în vedere modelul cu cele patru componente ale sale: atitudinea față de profesie, atitudinea față de publicul care se antrenează, competențele generale de instruire, precum și abilitățile specifice de instruire, pentru ca acestea să fie înțelese și consolidate în cadrul programelor sportive de instruire. Aceste patru componente sunt recomandate pentru programele de instruire, pe lângă dezvoltarea percepției de rol adecvate a instructorilor. Competențele generale de instruire sunt necesare pentru toți instructorii de sport, iar competențele specifice de instruire sunt particulare fiecărui sport. De exemplu, un instructor de baschet trebuie să stăpânească abilitățile specifice, inclusiv controlul mingii, coordonarea ochi-mână și așa mai departe. Componentele atitudinii față de profesie și atitudinii față de publicul care se antrenează sunt, de asemenea, de o mare importanță. Recomandăm integrarea celor patru componente ale modelului în programele pentru instructorii care practică în domeniu.
2. O altă recomandare posibilă are de a face cu domeniul educației. Dacă vom compara acest model cu modele de percepție de rol a cadrelor didactice, putem vedea că acest model îmbunătățește, adaugă și oferă o perspectivă diferită profesorilor. Componentele de predare vor fi menționate ca “învățatură” în loc de “instruire”, iar astfel componentele vor fi atitudinea față de meseria de profesor, atitudinea față de studenți/elevi, abilitățile generale în predare și abilitățile specifice în predare. Instruirea este mai ușoară la publicul care se

antrenează, întrucât participanții vin de bună voie și chiar plătesc pentru lecții. Publicul de studenți este obligat să participe la lecții, nefiind întotdeauna interesat sau entuziasmat. Cu toate acestea, atitudinea profesorului față de studenții săi este importantă.

IV.4. Limitele cercetării

Această cercetare are unele limite, pe care am încercat să le minimizăm.

Instrumentele cercetării - din moment ce investigația este preliminară, nu au fost găsite instrumente ale cercetării pre-existente (în afară de instrumentele cercetării cantitative de măsurare a condiției fizice). Această limită a fost minimizată prin efectuarea unui interviu preliminar cu un an înaintea începerii cercetării și prin utilizarea declarațiilor candidaților la program. În plus, în urma discuțiilor cu colegii, cercetătorul a sumarizat informațiile privind percepția de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală. Informațiile au fost prezentate unui expert în statistică, specializat în construcția de instrumente ale cercetării, care a fost informat cu privire la obiectivele și întrebările cercetării. Chestionarele și interviurile semi-structurate au fost construite cu ajutorul acestuia.

Populația investigată - o serie de dificultăți și limitări au apărut și în acest domeniu. În al doilea chestionar de la mijlocul programului, nu au fost obținute toate cele 40 de răspunsuri de la participanți, datorită abandonului, absenteismului, refuzului de a completa chestionarul. Astfel, cei 40 de participanți care au completat primul, al doilea și al treilea chestionar nu au fost aceiași studenți. Limita a fost minimizată prin schimbarea metodei de analiză. De asemenea, au fost introduse două eșantioane suplimentare: instructorii care practică deja în domeniu și coordonatorii procesului de formare a instructorilor. Numărul de instructori a fost mic (4), deoarece Administrația Sporturilor din Israel este foarte strictă cu privire la certificarea coordonatorilor de dans aerobic și modelare corporală. Coordonatorul trebuie să îndeplinească o lungă listă de criterii și, prin urmare, există doar câțiva astfel de coordonatori. Interviurile cu cei patru coordonatori au fost lungi și detaliate cu scopul de a depăși această limită.

Pozitia cercetătorului - cercetătorul a fost implicat în prezentul studiu, care a fost realizat la locul său de muncă, iar o parte a acestuia a fost realizată cu studenții pe

care acesta îi pregătește pentru a deveni instructori de dans aerobic și modelare corporală. Mai mult, instructorii intervievați sunt foștii studenți ai investigatorului. A existat nevoia de a crea o situație în care studenții și instructorii să se simtă în largul lor, pentru a spune adevărul și pentru a nu afirma lucruri care să fie doar dezirabile din punct de vedere social, dar false. Pentru a depăși această limită, cercetătorul a declarat interviuatului că interviul servește doar cercetării și nu va afecta nimic dincolo de aceasta. A fost subliniat faptul că cel mai important lucru îl reprezintă informațiile reale.

Generalizabilitatea - această cercetare este preliminară în domeniul dezvoltării percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală. Cercetarea a condus la dezvoltarea unui model optim al percepției de rol dorite. Din cauza lipsei de studii în domeniu și dificultăților de comparare a modelului cu alte modele, pot fi făcute recomandări practice, dar rezultatele sunt greu de generalizat. Având în vedere că cercetarea de față este o cercetare realizată prin metode mixte, partea calitativă este problematică și nu poate fi generalizată. Pentru a minimiza limita, instrumentele cantitative au fost validate și aplicate unei populații generalizabile. Cercetarea este atât validă cât și fiabilă (datele referitoare la validitate și fiabilitate sunt prezentate în capitolul Metodologie), iar designul tuturor instrumentelor cercetării a fost realizat de către un expert în statistică.

IV.5. Contribuția la cunoaștere

Aceasta este prima cercetare care analizează dezvoltarea percepției de rol a studenților din cadrul unui program de dans aerobic și modelare corporală. Contribuția la cunoaștere este teoretică. Cercetarea ajută la înțelegerea aspectelor care se îmbunătățesc în cadrul programului și domeniilor în care se dezvoltă percepția de rol. Mai mult, contribuția la cunoaștere este, de asemenea, practică, întrucât rezultatele cercetării și modelul pot fi utilizate pentru a dezvolta și îmbogăți programul de formare a instructorilor. Putem înțelege mai bine ce anume trebuie accentuat în formarea de instructori și putem crea, astfel, un program care va scoate în evidență cele patru componente ale modelului. Din punct de vedere al aplicabilității, sunt necesare mai multe conferințe practice pentru beneficiul instructorilor din Israel și din întreaga lume. Cele mai multe conferințe au ca obiectiv actualizarea cunoștințelor instructorilor și învățarea inovațiilor din domeniul dansului aerobic și modelării

corporale. Conferințele sunt importante, dar există încă probleme, cum ar fi atitudinea față de publicul care se antrenează și dezvoltarea competențelor generale de instruire, care nu sunt abordate deloc. Această cercetare adaugă atât aspecte teoretice, cât și aplicative, la cunoștințele existente până în prezent.

IV.5.1. Inovațiile cercetării

Prezentăm câteva inovații existente în cadrul acestei cercetări:

- ✚ Tema cercetării – după cum am explicat mai sus, subiectul este inovator și preliminar și nici o cercetare specifică nu a mai fost efectuată cu privire la acest subiect.
- ✚ Teoriile - această cercetare s-a bazat pe teorii din domenii familiare, care au fost integrate în cadrul studiului. Inovarea constă în modelul teoretic prezentat în acest capitol: Modelul optim al percepției de rol dorite la instructorii de dans aerobic și modelare corporală.
- ✚ Instrumentele cercetării - chestionarele și interviurile au fost special concepute pentru această cercetare de către un expert în statistică.
- ✚ Descoperiri inovatoare - unele dintre concluziile acestui studiu sunt inovatoare, pentru că subiectul nu a mai fost explorat anterior. De exemplu, o mare importanță este atribuită atitudinii față de publicul care se antrenează, dar și unui model în sfera formării instructorilor de dans aerobic și modelare corporală, aspecte care nu au mai fost studiate înaintea acestei cercetări.
- ✚ Dezvoltarea de noi perspective - este important să se investească în dezvoltarea competențelor noilor instructori (care sunt incluse în model), și nu numai în domeniul profesional specific în care aceștia se angajează; deși conferințele profesionale sunt importante, trebuie să existe și alte modalități de a dezvolta instructorii.

IV.5.2. Originalitatea

Această cercetare este inovatoare și preliminară în domeniul său, iar de aceea, ea poate fi considerată originală. Această temă de cercetare este inovatoare, incluzând în

design-ul său construirea de instrumente de cercetare care nu au existat înainte. Toate acestea o fac originală. Cercetarea nu se bazează pe studii anterioare, deoarece acestea nu există. Lucrarea reprezintă crearea a ceva nou, care nu a existat anterior.

IV.5.3. Relevanța cercetării

Relevanța acestei cercetări constă în reducerea decalajului de cunoaștere în domeniu. Cercetarea ajută la înțelegerea lucrurilor care nu au fost vreodată explicate academic. Contribuția la cunoașterea academică ne poate ajuta să înțelegem mai bine dezvoltarea percepției de rol la instructori.

În Israel, această cercetare este importantă din punct de vedere academic în programele de certificare a instructorilor și antrenorilor de sport. Cercetarea va avea ecou semnificativ asupra studenților programului de dans aerobic și modelare corporală din cadrul Institutului Wingate și de la alte colegii care colaborează cu Administrația Sporturilor din Israel. Prin înțelegerea rezultatelor cercetării și a modelului de instruire, va fi posibil ca programul de instruire să fie îmbunătățit și actualizat. Modelul poate fi utilizat ca un model opțional pentru dezvoltarea percepției de rol dezirabile a unui instructor.

Semnificația universală a cercetării este că aceasta contribuie la cunoaștere în instituțiile academice implicate în formarea instructorilor sportivi din întreaga lume. Modelul percepției de rol la instructorii de dans aerobic și modelare corporală poate servi drept punct de pornire pentru dezvoltarea altor modele care lipsesc la ora actuală în domeniu. Modelul poate fi aplicat pe baza implicațiilor practice și recomandărilor prezentate în acest capitol.

BIBLIOGRAFIE

Altman, A., & Katz, T. (2001). *Leadership and Leadership Development in Practice*. Available in: www.leadersnet.co.il [HEB]

American Academy of Podiatric Sports Medicine, 2011. *What is Aerobic Dancing?* [Accessed 20 February <http://www.aapsm.org/aerobics.html>][Online] Available at: 2012]

American Heritage Dictionary. *The American Heritage® Dictionary of the English Language*, Fourth Edition Copyright © 2007, 2000 by Houghton Mifflin Company. Updated in 2009. Published by Houghton Mifflin Company. All rights reserved. <http://www.answers.com/topic/guidance#ixzz1mUkTedIh>

Anderson, L.A., et al. (2002). Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, United States. *Preventive Medicine*, 35 (4), 390-6.

Arksey, H. & Knight, P. (1999):*Interviewing for Social Scientists*. London: Sage Publications.

Asaf, M. Shall the wolf dwell with the lamb? *On Mixing Research Approaches in Educational Research*. Kaye college, January 2011, No. 1: <http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=3698> (In Hebrew).

Avneyon, E. (Ed. 2010). Role perception in: *Maort – Online Economics and Business Administration Dictionary*; http://www.maot.co.il/lex1/glossary/g_3160.asp [HEB]

Bandura, A. & Walters, R. (1963). *Social Learning and Personality Development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.

Bandura, A., Ross, D. & Ross, S.A. (1961). Transmission Of Aggression Through Imitation Of Aggressive Models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-82.

Barker, Robert L. (Ed.). (1999). *The social work dictionary* (4th Ed.). Washington, DC: NASW Press.

Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the Individual: A Social-Psychological Perspective*. New York: Oxford University Press.

Ben-Ari. M., 2001. Constructivism in computer science education. *Journal of Computers in Mathematics & Science Teaching*, 20(1):45—73.

Berger, P. (1970). *Invitation to Sociology*. Tel Aviv: Am Oved. [HEB]

- Birenboim, M. (1997). *Alternatives in Reaching Achievements*. Tel-Aviv: Ramot (In Hebrew).
- Bishop, R. (2005). Freeing ourselves from neo-colonial domination in research. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln, (Eds.) *The Sage Handbook of Qualitative Research*. (3rd Ed.) Thousand Oaks. Sage. (p.109-138).
- Bitman, I. Marom, R., Ben-Atar, O. Lahav, Z. (1993). *Personality: Theory and Research - Principles and Methods of Personal Assessment and Measurement*. Tel Aviv: Open University [HEB]
- Biddle, B.J. & Thomas, Edwin J. (Eds.) (1966). *Role theory: Concepts and research*. New York: John Wiley & Sons.
- Blatner, A. (1997). *Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods*. London: Springer Pub.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: history, theory and practice*. (4th Ed) New York: Springer Publishing
- Blaxter, L, Hughes, C. and Tight, M (1996). *How to Research*, Buckingham, Open University Press
- Brooks, S., & Brooks, M. 1997. *Toward Constructivist Teaching – Searching for Understanding*. Jerusalem: Ministry of Education, Culture, and Sports, Curricula Division.
- Brooks, R. (1991). *The Self Esteem Teacher*. Loveland, Ohio: Treehaus Communications
- Brooks, M.G., & Brooks, J. G. (1999). The constructivist classroom. the courage to be constructivist. *Educational Leadership*, 57, 3, pp. 18-24. Available at: <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/nov99/vol57/num03/The-Courage-to-Be-Constructivist.aspx>
- Bruner, J. (1996). *The Culture of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching. In N. L. Gage (Ed.), *Handbook of Research on Teaching* (pp. 171–246). Chicago, IL: Rand McNally
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Clayton, M. (1994). Relationships and roles. In P.Holmes & M.Karp & M. Watson (Eds.). *Psychodrama since Moreno: Innovations in Theory and Practice*. London: Rutledge. Pp, 119-144.

- Cogan, J. (1973). A Rationale for the Selection of Instructional Materials. *Social Education*; 37 (6), pp 548-550.
- Cohen, O. Friedman, D. (2002). Learning – Social Learning Theory. Virtual <http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13577>Educational Technology Library:
- Cohen O. Friedman, D. (2002). Self Regulation and Self-Efficacy: The Center for Educational Technology (CET). Website Editor: Bohak, H. <http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13522>
- Columbia Encyclopedia. *The Columbia Electronic Encyclopedia*, Sixth Edition Copyright © 2012, Columbia University Press. Licensed from Columbia University Press. All rights reserved. www.cc.columbia.edu/cu/cup/.
- Creswell, J. & Plano Clark, V. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed-Methods Approaches*. Thousand Oaks: Sage.
- Crone, T. and Yerushalmi, H. (1995). *Psychotherapy Instruction*. Jerusalem: Magnes Publications [HEB]
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2000). Introduction: The discipline and practice of qualitative research. In: N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 1-28). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Devlin, M., & A. Zhu. (2001). Body image in the balance. *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 286 (17), 2159.
- Druxman, L. (2003). *The Body Image We See and Feel*. IDEA Health Fitness Source <http://www.ideafit.com/fitness-library/body-image-the-body-image-we-see-and-feel-the-body-image-we-see-and-feel> November 2003
- Dueck, R. (2008). Guide for analyzing my role, in: <http://www.sheatufim.org.il/website/modules/database/PoolItemPage.aspx?PoolItemType=3&PoolItemID=8>
- Dusnick, L. and Sabar Ben-Yehoshua, N. (2001). Qualitative research ethics. In: Tzabar Ben-Yehoshua, N. (Ed), *Genres and Traditions in Qualitative Research*. Tel Aviv: Ramot (In Hebrew).
- Feldman, A. (1994). *Teacher Instruction – Collection of Essays*. Jerusalem: ministry of Education, culture and sport [HEB].
- Firestone, W. A. (1993). Alternative arguments for generalizing from data, as applied to qualitative research. *Educational Researcher*, 22(4), 16-23

- Fishel, D. Ben-Asher, S. (1997). Concept Map As a Tool for Examining Instructors' cognitive Representations. *Teacher Education – Collected Essays*. Ministry of Education, Culture and Sport, 2, pp. 35 - 47[HEB].
http://bsmadar.co.il/articles/Hadraha/Hadraha_doc3.pdf
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22 (3), 307-335.
- Fontana, A. & Frey, J. H. (2005). The interview: From structured questions to negotiated text. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (3rd ed., pp.695-727). London: Sage Publications.
- Fox, I. (1995). *Change as a Way of Life in Educational Organizations*. Tel Aviv: Cherikover [HEB]
- Fox, I. (2000, 2002). *On Instructor, Students and Instruction*. Tel Aviv: Cherikover [HEB]
- Freeman, D. (1991). To Make the Tacit Explicit- Teacher Education, Emerging Discourse and Conceptions of Teaching, *Teacher and Teacher Education*, 7, 5/6.
- Friedman, I. (2007). *The Role of Mixed Methods in Assessing Complex Programs: Advantages, Problems and challenges*. A lecture in the 8th IAPE - Israeli Association for Program Evaluation Conference at Ben Gurion University:
http://www.iape.org.il/paper_main2.asp?item_id=42&paper_id=3 (In Hebrew).
- Gebhard, J.G. (1984). Models of Supervision Choices. *TESOL Quarterly* 18, pp.501-514
- Gibboney, Richard A., (1987). "A Critique of Madeline Hunter's Teaching Model from Dewey's Perspective". *Educational Leadership* 44,5,46-50.
- Glickman, C.D (1990). *Supervision of Instruction*. Boston: Allyn & Bacon
- Greenwood, D. J. & Levin, M. (2005). Reform of the social sciences and of universities through action research. In N.K. Denzin and Y.S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (3rd edn, pp. 43-64). . London: Sage Publications.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1998). Competing paradigms in social research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Landscape of Qualitative Research*. (p. 195-220). London: Sage Publishing
- Hackman, J. R., Oldham, G. R. (1976). Motivation through design of work. *Organizational behaviour and human performance* 16: 250–279. doi:10.1016/0030-5073(76)90016-7

- Haggbloom S.J. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6 (2). 139–152.
- Hagger, H., Burn, K., & McIntyre, D. 1995. *The School Mentor Handbook: Essential Skills and Strategies for Working with Student Teachers*. London: Kogan Page.
- Halperin, H. & Yankelovitz, G. (2006). *Aerobic Dance and Body Shaping*. Tel Aviv: top Print [HEB]
- Halperin, H. (2010). *Body Shaping: Basic Topics and Exercises*. Booklet of Aerobic Dance and Body Shaping Instruction Program. Netanya: The Wingate Academy. [HEB]
- Halperin, H. (2011, 2012). *Aerobic Dance and Body Shaping Instruction: Basic Topics and Exercises*. Booklet of Aerobic Dance and Body Shaping Instruction Program. Netanya: The Wingate Academy. [HEB]
- Hammersley, M. (Ed.) (1993). *Educational Research: Current Issues*. London: The Open University. Paul Chapman Publishing.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. New-York: McGraw-Hill.
- Holtzman, R. (2011). Aerobic dance steps. In: H. Halperin (Ed.) *Aerobic Dance and Body Shaping Instruction: Basic Topics and Exercises*. Booklet of Aerobic Dance and Body Shaping Instruction Program. Netanya: The Wingate Academy. [HEB]
- Hozumi, N., and Kimura, K. (2012). Investigating the acute effect of an aerobic dance *Psychology of Sport* exercise program on neuro-cognitive function in the elderly. , September 2012, Pages 623–629 Volume 13, Issue 5 *and Exercise*
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029212000489>
- Huang, A. 2001. Rethinking the approach to beauty in medicine. *JAMA*, 286 (17), 2158.
- Hunter, Madeline and Doug Russell, 1989, *Mastering Coaching and Supervision*, : El Segundo, Calif: TIP Publications.
- Hussey, J. and R. Hussey (1997). *Business Research: A Practical Guide for Undergraduate and Postgraduate Students*. London, Macmillan.
- Immanuel. D. (2005). The pedagogical instructor's role perception from three perspectives. In: M. Zilberstein, and R. Reichenberg, (Eds.), *Rereading Specialty Studies of Pedagogical Instruction. Work Paper 2*. Tel-Aviv: Mofet Institute, 69 – 106 [HEB] <http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=818>
- Israel Sport Administration:
<http://www.mcs.gov.il/Sport/Activities/Training%20of%20sport%20instructors/Pages>

[/NewDefault.aspx](#)

Jorgensen, D. L. (1989). *Participant Observation: Methodology for Human Studies*. London: Sage Publications.

Kanitz, M. (2004). *Fitness and Body – the Personal Physical Activity, Health and Slimming*. Tel Aviv: Mentor [HEB]

Kassan L., and Krumer-Nevo, (2010). *Data Analysis in Qualitative Research*. Beer-Sheva: Ben Gurion university Publishing.

Katz D. & Kahn R. 1978. *The Social Psychology of Organizations*. 2nd ed. NY John Willey and Sons.

Katz, I. (2002). Chapters in instruction: on instruction discourse. *Organizational Analysis*, 5, pp. 46 – 51 [HEB]

Katz, I. (2011). Instruction as a discourse of love. In: A. Yogev, R. Zuzovsky (Eds). *Research Perspective on Instruction*. Hakibbutz Ha'Meuchad Publications, Modet Institute, pp. 48 - 57 [HEB]

Kellermann, P.F. (1994). Role reversal in psychodrama. In: P. Holmes, M.Karp, & M. Watson, (Eds.). *Psychodrama since Moreno*. (pp. 265-279). London: Routledge.

Kopp, C. B. (1992). Emotional distress and control in young children. In R. A. Fabes, & N. Eisenberg (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 41-56). San Francisco: Jossey-Bass.

Kormholtz, N. (2000). Constructivism: Learning Theory and Educational Philosophy and its Implementation within a "Media+" Setting. Available at: web.macam.ac.il/~tamil/hadracha/construkt.htm. Accessed 3.12.07.

Kirk, J. & Miller, M. L. (1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research*. Beverly Hills: Sage Publications

Landau, R. and Shefler, G. (Eds.), *Research Ethics*. Jerusalem: Magnes (In Hebrew).

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies & contradictions and emerging confluences In N.K. Denzin, Y. S. Lincoln E. G. Guba (Eds.), *Handbook of Qualitative Research: 2nd edition* (pp.163-188) London: Sage Publications.

Lichtinger, E. (2011). Self-Regulation in Learning. *Hed Hachinuch*, 7 (85) pp. 82 – 84 [HEB]

Linton, R. (1936). *The study of man*. New York: Appleton- Century., pp.113-4
Broom, L. & Selznick, P, 1997. *Sociology*. New York: Harper & Row.

Long, J. Williford, H. N. Olson, M. S. And Wolfe, V. 1998. Voice Problems and Risk Factors Among Aerobics Instructors. *Journal of Voice*. Vol. 12, No. 2, pp 197-207. Accepted 3 January 1997. Available online 12 June 2005 .

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0892199798800398>

MacKenzie, K. R. & Livesley, W.J. (1983). A developmental model for brief group therapy. In R.R. Dies and K.R. Mackenzie (Eds), *Advances in Group Psychotherapy*, Monograph 1. American Group Mead, G, H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press American group psychotherapy monograph series. New York, international university press.

Mackenzie, B. (1997) *Performance Evaluation Tests* [WWW] Available from: [Accessed 13/8/2012]<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>

Mackenzie, B. (2002). *Tecumseh Step Test* [WWW] Available from: <http://www.brianmac.co.uk/tecumseh.htm> [Accessed 13/8/2012].

Maykut, P. & Morehouse, R. (1994). *Beginning Qualitative Research - A Philosophic and Practical Guide*. London: Falmer Press.

Mcardle, W. D. et al. (2000). Training the anaerobic and aerobic energy systems. In: Mcardle, W.D. et al., 2nd ed. *Essentials of Exercise Physiology*, USA: Lippincott Williams and Wilkins, p. 365.

McIntyre, L., (2006). *The Practical Skeptic: Core Concepts in Sociology*. 3rd Ed. New York: McGraw Hill.

Merrick, E. (1999). An exploration of quality in qualitative. Are “Reliability” and “Validity” Rstudentant? In: Kopala, M. & Suzuki, L.A. (Eds.), *Using Qualitative Methods in Psychology* (pp. 25-48). SAGE Publications: Thousand Oaks, London & New Delhi.

Merton, R. K. (1957). *Social theory and Social Structure - Revised and Enlarged Edition*. New York: Free Press of Glencoe

Miles, M. B. and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Milo, P. (2011). A winning combination of role definition and role perception: <http://www.lifecoacher.co.il/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D/tabid/62/articleType/ArticleView/articleId/55/-----.aspx> [HEB]

Moreno, J. L. (1985). *Psychodrama, Vol. 1*. Beacon: N.Y. Beacon House (Original work published in 1946)

Murtonen, M., Rautopuro, J., & Väisänen, P. (Eds.) (2007). *Learning and Teaching of Research Methods at University. Research in Educational Sciences*: 30. Turku: Finnish Educational Research Association. Pages 185-203.

- Newman, I. & Benz, C. R. (1998). *Qualitative - Quantitative Research: Exploring The Interactive Continuum*. Carbondale, IL: Southern Illinois University Press.
- Newman, I, Ridenour, C. S., Newman, C., & DeMarco, G. M. P. Jr. (2003). Typology of purpose: a tool for thinking about research questions, designs, and mixed methods. In A. Tashakkori, & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research*. (pp. 167-188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Niglas K, (2006) *Introducing the quantitative - qualitative continuum: an alternative view on teaching research methods courses*. Paper presented at the European Conference on Educational Research, University of Geneva, 13-15 September 2006
Published in
- Oliva, P.F., & Pawlas,G.E. (1997). *Supervision for Today's Schools* (5 Ed). New York: Longman, Inc.
- Olsen, W. (2004). *Triangulation in social research: qualitative and quantitative methods can really be mixed*. In: Holborn, Ormskirk (Eds.), *Developments in Sociology*. Causeway Press, p. 300
www.ccsr.ac.uk/staff/Triangulation.pdf
- Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine. *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Copyright © Michael Kent 1998, 2006, 2007. All rights reserved.
- Patton, M. Q. (1980) *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Beverly Hills: Sage publications.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Piaget, J., (1969). *The Child's Conception of the World*. Tel Aviv: Sifriat Poalim Publishing Group [HEB].
- Pollack, S., Fuerst, T., (2005). Instruments and Methods in Computer Science Instruction: Learning by the Constructivist Approach. *Views in Computer Science Instruction*, 1(12) , pp. 68-73. [HEB]
- Popper, K. (1959). *The Logic of Scientific Discovery*. (translation of 'Logik der Forschung'). Hutchinson, London, 1959. Reprinted (2004) by Routledge, Taylor & Francis.
- Raviv, A., (2001). Constructivism – Structuring of Knowledge. *Revivim Consultation and Guidance*. Available at: www.raviva.co.il/SafeCMS/?PageID=60
Accessed: October 28, 2010.
- Raziel, G. (2005). *Aerobic Dance and Body shaping Instructors Program. Students' Manual*. Netanya: The Wingate Institute [HEB]

- Ridenour, C. S. & Newman, I. (2001 June). *Themes are not Variables, and Mixed Methods are Not a "Panacea" for Educational Researchers*. Paper presented at the annual meeting of the Midwestern Educational Research Association, Columbus, OH.
- Rothenberger, Lee A. Chang, June I. And Cable, Thomas A. (1988). Prevalence and types of injuries in aerobic dancers. *The American Journal of Sports Medicine*, Vol. <http://ajs.sagepub.com/content/16/4/403>16, No. 4. pp. 403-407.
- Salomon, G., & Perkins, D. N. (1996). Learning in wonderland: what computers really offer education In S. Kerr Ed.. *Technology and the Future of Education*. pp. 111-130. NSSE Yearbook. Chicago: University of Chicago Press.
- Schiffer, T. Kleinert, J. Sperlich, B. Schulte, S. & Struder, H. K. (2009). Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological Performance in men and women. *Fitness* 2009, 5, Issue 2, pp. 37-46.
- Shindler, J. V. (2010). *Transformative classroom management: positive strategies to engage all students and promote a psychology of success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Shachaf, K. (2000). Perception of the Work and Career Benefits of Instruction Programs as Mediators of Learning Motivation. M.A. Thesis: Bar Ilan University [HEB]
- Schofield, J. W. (1990). Increasing the generalizability of qualitative research. In E.W. Eisner & A. Peshkin (Eds.), *Qualitative Inquiry in Education: The Continuing Debate* (pp. 201–232). New York: Teachers College Press.
- Sciarra, D. (1999). The role of the qualitative researcher. In M. Kopala & L. A. Suzuki (Eds.), *Using Qualitative Methods in Psychology* (pp. 37–48). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Seidman, I. E. (1991). *Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and the Social Sciences*. New York: Teachers College Press.
- Shapira, J., Ben-eliezer, U. (1986). *Basics of Sociology*. Tel Aviv: Am Oved [HEB]
- Sharan, S., and Sharan, Y. (1971) Learning Disabilities and Their Remedies. Ra'anana, Sifriyat Po'alim [HEB].
- Schön D A (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. London: Temple Smith
- Show, R. (2010). Conducting literature reviews. In M. A. Forrester (Ed.), *Doing Qualitative Research in Psychology* (pp. 39-55). London: Sage Publications.
- Shkedi, A. (2010). *Words of Meaning. Qualitative Research – Theory and Practice*. Tel Aviv: Ramot Publications, Tel Aviv University (In Hebrew).

- Shkedi A. (2011). *The Meaning Behind the Words: Methodologies of Qualitative Research: Theory and Practice*. Tel Aviv: Ramot.
- Skinner, B.F. (1938). *The Behavior of Organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F., (1974). *About Behaviorism*, New York: Vintage.
- Sparadley, J. P. (1979). *The Ethnographic Interview*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Stake, R. (1995). *The Art of Case Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Stark. R. (2007). *Sociology*, Tenth Edition. Baylor University. Thomson Wadsworth, California.
- Strauss, A. and Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Sage Publications.
- Tashakkori, A. & Teddlie, C. (Eds.) (2003). *Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Research*. Thousand Oaks: SAGE
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and behavioral Considerations* (Monographs of the Society for Research in Child Development) Vol. 59, pp. 25-52
- Thompson, C. (2001). *Conservation of Resources Theory, A Sloan Work and Family Encyclopedia Entry*. Chestnut Hill, MA: Boston College.
- Thomsen, S., et al. (2002). The relationship between reading beauty and fashion magazines and the use of pathogenic dieting methods among adolescent females. *Adolescence*, 37 (12), 145.
- Treger. T. (2009). Body Image – Introduction. The Psychological Service Website, Online magazine No. 25 Available at: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Hitpatchut/DimueiGufHakdama.htm> [Accessed 18 February 2011] [HEB]
- Tzabar Ben-Yehoshua, N. (1990). *The Qualitative Research in Teaching and Learning*. Tel-Aviv: Masada (In Hebrew).
- Tzabar Ben-Yehoshua, N. (Ed) (2001). *Genres and Traditions in Qualitative Research*. Tel Aviv: Ramot (In Hebrew).
- Vaughn, B. E., Kopp, C. B., & Krakow, J. B. (1984). The emergence and consolidation of self-control from eighteen to thirty months of age: Normative trends and individual differences. *Child Development*, 55 (3), 990-1004.
- Von Glasersfeld, E. (1990) An exposition of constructivism: Why some like it radical.

In: R. B. Davis, C. A. Maher, & N. Noddings (Eds.), *Monographs of the Journal for Research in Mathematics Education*, #4. Reston, VA: National Council of Teachers of Mathematics, 19–29, 1990. <http://www.vonglasersfeld.com/127>

Von Glasersfeld, E. (1990) Environment and communication. In: L. P. Steffe & T. Wood (ed.) *Transforming Children's Mathematics Education*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 30–38.

Vygotsky, L. S., (1962), *Thought and Language*, The I.M.T. Press, Cambridge, Massachusetts.

Woods, P. (1996). *Researching the Art of Teaching: Ethnography for Educational Use*. London: Routledge.

Ya'aron. M. (2009). The Looking-Glass Self: body Image and Motivation for Physical Activity. The Wingate Institute: <http://www.answers.com/topic/body-language#ixzz1mUFm3OWI> [NEB]

Leelarungrayub, D., Saidee, K. Pothongsunun, P., Pratanaphon, S. YanKai, S. Bloomer, R.J. (2011). Six weeks of aerobic dance exercise improves blood oxidative stress status and increases interleukin-2 in previously sedentary women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Volume 15, Issue 3, July 2011, Pages 355–362. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859210000471>

Yechiely, T., 2008. To Make Learning Constructive. *Voice of Education*, 22 (4), pp. 40-44.

Yin, R. (1984). *Case Study Research: Design and Methods* (1st ed.). Beverly Hills, CA: Sage Publishing.

Yeung, King-To, and Martin, John Levi. (2003). The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration. *Social Forces* 81, No. 3: 843-879.

Ziv. I. (2009). Is it possible to enhance muscle mass in aerobic exercise? *Kosher Israel – the Israeli Physical Fitness Online Magazine* <http://fitnessisrael.co.il/?p=4818>
Accessed April 10th, 2012