

**UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI”
CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ȘCOALA DOCTORALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

**OPTIMIZAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE
ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ PRIN STRATEGII
DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI
EMOȚIONALE**

**Conducător de doctorat :
Prof. univ. dr. Grosu Emilia Florina**

**Student - doctorand:
Marta Ramona Ancuța (căs. Nuț)**

2014

CUPRINS

LISTA ABREVIERILOR.....	7
LISTA FIGURILOR	8
LISTA TABELELOR	8
LISTA GRAFICELOR.....	9
INTRODUCERE ȘI ARGUMENTAREA TEMEI.....	11

PARTEA I

FUNDAMENTAREA TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ A LUCRĂRII

CAPITOLUL 1

PROBLEMATICA TEORETICĂ A TERMENULUI DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ.....	15
1.1. Originea constructului.....	15
1.2. Evoluția și delimitările conceptuale.....	17

CAPITOLUL 2

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.....	23
2.1. Inteligența emoțională în activitatea sportivă.....	23
2.2. Metode de măsurare a inteligenței emoționale.....	27
2.3. Abilitățile emoționale și rolul lor în sportul de performanță.....	30
2.3.1. Emoțiile.....	30
2.3.2. Teorii ale emoțiilor.....	33
2.3.3. Stările emoționale ale sportivilor în concurs.....	35
2.4. Dezvoltarea competențele emoționale și sociale.....	37
2.4.1. Competențele emoționale la copii.....	37
2.4.2. Competențele sociale la copii.....	40
2.5. Personalitatea sportivului de performanță.....	41

CAPITOLUL 3

COMPORTAMENTE PSIHOLOGICE SPECIFICE CARE INFLUENȚEAZĂ SAU AFECTEAZĂ PERFORMANȚA SPORTIVĂ.....	43
3.1. Motivația suport al creșterii performanței sportive.....	43
3.1.1. Cadrul teoretic general al motivației.....	43
3.1.2. Motivația în sportul de performanță.....	46
3.2. Autoeficacitatea predictor al performanței sportive.....	49
3.2.1. Teoria autoeficacității.....	49

3.2.2. Cercetări cu privire la autoeficacitate și performanță.....	51
3.3. Anxietatea factor determinant al eșecului sportiv.....	53
3.3.1. Definirea anxietății.....	53
3.3.2. Anxietatea în sportul de performanță.....	54

CAPITOLUL 4

EDUCAȚIA RAȚIONAL – EMOTIV COMPORTAMENTALĂ PROGRAM DE DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ.....	58
4.1. Conceptele de bază ale educației rațional – emotiv comportamentale.....	58
4.2. Aplicații ale educației rațional – emotiv comportamentale... ..	60
4.3. Cercetări privind eficiența programelor de dezvoltare emoțională.....	63

CAPITOLUL 5

STUDII DE REFERINȚĂ DIN LITERATURA DE SPECIALITATE CARE PREZINTĂ EVALUĂRI PSIHOLOGICE ALE GIMNASTELOR.....	66
---	-----------

PARTEA A II-A METODOLOGIA CERCETĂRII

CAPITOLUL 6

PREZENTAREA CERCETĂRII	
6.1. Obiectivele cercetării.....	71
6.2. Ipotezele.....	71
6.3. Metodele cercetării.....	71
6.4. Organizarea cercetării.....	76

CAPITOLUL 7

ELABORAREA STRUCTURII ȘI CONȚINUTULUI MODELELOR EXPERIMENTALE PROPUSE ÎN CERCETARE.....	78
7.1. Elaborarea conținutului și structurii modelului experimental de pregătire psihologică – dezvoltarea inteligenței emoționale.....	78
7.2. Elaborarea conținutului și structurii modelului experimental de pregătire tehnică și artistică.....	81

PARTEA A III-A CONTRIBUȚII PERSONALE DE CERCETARE

CAPITOLUL 8

8.1. STUDIUL I

Opinia specialiștilor din gimnastica artistică asupra necesității dezvoltării inteligenței emoționale în pregătirea gimnastelor.....	83
--	----

8.2. STUDIUL II	
Studiu preliminar de verificare a instrumentelor psihometric ce măsoară anxietatea, autoeficacitatea și motivația pentru sport de performanță.....	95
8.3. STUDIUL III	
Studiu privind eficiența programului de dezvoltarea a inteligenței emoționale asupra îmbunătățirii performanței sportive la gimnastele junioare IV – nivel 1.....	104
8.4. STUDIUL IV	
Studiul investigării mecanismelor responsabile de performanța gimnastelor.....	129
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	139
BIBLIOGRAFIE.....	145
ANEXE.....	163
Anexa 1. Scala de Motivație pentru Sportul de Performanță.....	163
Anexa 2. Scala de Anxietate de Performanță în Sport.....	167
Anexa 3. Scala de Autoeficacitate pentru Sport.....	170
Anexa 4. Proiect de lecție a programului experimental de pregătire tehnică și artistică.....	176
Anexa 5. Programul experimental de pregătire tehnică.....	183
Anexa 6. Programul experimental de pregătire artistică.....	199
Anexa 7. Model training antrenori.....	203
Anexa 8. Fișa de observații.....	205
Anexa 9. Plan de pregătire.....	206
Anexa 9.1. Plan de pregătire individual.....	207
Anexa 10. Chestionar – Pregătirea psihologică în antrenament și competiții a sportivelor în gimnastica artistică.....	209
Anexa 11. Lucrările originale publicate.....	211

Cuvinte cheie: inteligență emoțională, performanță sportivă, motivația, autoeficacitatea, anxietatea, program de dezvoltare emoțională, program de pregătire tehnică și artistică.

Interesul pentru obținerea performanțelor sportive în timp cât mai scurt, cu eficiență crescută și cu riscuri biologice minime a condus la o dezvoltare uriașă a cercetărilor științifice proprii domeniului sportului dar și la o receptivitate sporită privind transferurile de cunoștințe și de aplicații din alte domenii. Domeniul manifestărilor psihice, al controlului trăirilor și manifestărilor este ținta unor cercetări avansate, deoarece, din interiorul acestui domeniu se poate accede la rezervele biologice inabordabile în condiții normale, dar declanșabile în stări de urgență sau supraviețuire (Gagea, 2007).

Pregătirea psihică fie ea implicită sau explicită nu poate lipsi din formarea și dezvoltarea unui sportiv complet, ea este o componentă esențială, care alături de pregătirea tehnică, tactică, fizică, alături de alimentație și de refacere, valorifică la maximum performanțele sportivilor.

Cercetarea pe care dorim să o efectuăm se conturează dint-o necesitate practică privind găsirea unor răspunsuri la unele din cauzele care determină eșecul sportivilor de performanță în competiții. Datorită faptului că gimnastica artistică este o disciplină complexă, în care sportivul este solicitat la un nivel ridicat atât din punct de vedere fizic cât și psihic și a schimbărilor apărute în ultima perioadă la nivelul codului de punctaj (cerințele fiind foarte ridicate și greu de realizat fizic), se vede necesară o abordare în pregătirea acestora și din punct de vedere emoțional. Scopul cercetării este de a urmări identificarea unor factori psihologici relevanți pentru obținerea performanței sportive. Cercetarea poate contribui la prezentarea și aplicarea unor metode mai eficiente de antrenament astfel încât performanța să fie mai ușor de obținut și costurile fizice și emoționale ale obținerii performanței să fie mai reduse.

Cercetarea de față are drept obiectiv principal *creșterea performanței sportive*, în gimnastica artistică feminină prin implementarea unui *program de dezvoltare a inteligenței emoționale* în mediul sportiv. De asemenea se urmărește *identificarea mecanismelor de control emoțional* responsabile de rezultatele obținute în ceea ce privește performanța sportivă.

Lucrarea este structurată în trei părți: Partea I prezintă fundamentarea teoretică axată pe concepțiile privind: principiile, legități, teorii, concepte, norme, idei despre performanța sportivă, factorii psihologici care influențează performanța sportivă, inteligența emoțională, programele de educație rațional emotiv și comportamentale. În partea a II-a este prezentată metodologia cercetării în care sunt prezentate: obiectivele, ipotezele, metodele cercetării și structura și conținutul modelelor experimentale propuse în cercetare în vederea pregătirii psihologice și anume a dezvoltării inteligenței emoționale și a pregătirii tehnico-artistice. Partea a III-a prezintă contribuțiile personale de cercetare în domeniul pregătirii psihologice și aplicării sale în sportul de performanță.

În **capitolul 1** sunt surprinse elementele ce delimitează constructul de inteligență emoțională de alte constructe similare și abordări critice a constructului din prisma unor modele teoretice diferite, surprinzând atât consensul științific actual în domeniu cât și elementele de controversă. Termenul general de inteligență emoțională presupune un set de abilități în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și comportamentul, în ideea atingerii scopurilor propuse. Controversele actuale privind constructul

se referă la faptul că: nu se poate preciza deocamdată dacă inteligența emoțională este o abilitate cognitivă sau noncognitivă; dacă presupune cunoștințe emoționale explicite sau implicite; dacă este o abilitate sau rezultatul unui context social și cultural specific. (Zeidner, Matthews, Roberts, 2001). De asemenea, nu sunt suficiente studii care să coreleze diferite instrumente de evaluare a inteligenței emoționale, corespunzătoare modelelor teoretice distincte, pentru a putea preciza dacă măsoară același lucru.

În interiorul acestui concept au fost delimitate cinci aspecte: cunoașterea emoțiilor personale, gestionarea emoțiilor, direcționarea emoțiilor către scop, empatia și capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive. Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea emoțiilor și sentimentelor care se dezvoltă în diferite situații de viață dar și exprimarea lor coerentă, într-un context dat. Dificultățile de înțelegere a acestora, dificultățile întâmpinate în verbalizarea lor sau neînțelegerea celor transmise pot fi generatoare de conflicte.

Capitolul 2 prezintă conceptul de inteligență emoțională în sportul de performanță, detaliind studii ale acestui concept în sport, abilitățile emoționale și rolul lor în sportul de performanță.

Cercetări în diverse domenii îmbrățișează beneficiile inteligenței emoționale pentru diverse arii ale reușitei (Parker și colab., 2004; Slaski & Cartwright, 2002; Zeidner și colab., 2004). Ca o consecință directă a condus cercetătorii să implice în mod activ acest construct în psihologia sportului.

Cercetătorii au studiat rolul emoțiilor în sport și au subliniat semnificația acestora și au constatat că reglarea emoțională poate duce la stări de performanță optime. Emoțiile pot fluctua în timpul performanței și sportivii pot experimenta atât emoții pozitive cât și negative (Hanin, 1997, Jones, 2003). În revizuirea emoțiilor și impactul acestora asupra performanței sportive, Botterill și Brown (2002) susțin că sportivii ar trebui să reflecte critic asupra propriilor lor experiențe emoționale. Mai mult, Hanin (2000) sugerează că sportivii trebuie să dezvolte abilități în scopul de a recunoaște și de a gestiona propriile emoții. S-ar putea argumenta că dovezile prezentate mai sus se aliniază îndeaproape cu constructul de inteligență emoțională.

Raportul dintre inteligența emoțională și cea cognitivă și relația acestuia cu performanța sportivă a fost slab sondată în domeniul activităților fizice. Cele mai recente studii conexe acestei teme s-au centrat asupra relației dintre inteligența emoțională și Big Five în context nesportiv (Van der Zee, și colab., 2002) și asupra relației dintre inteligența emoțională și performanța sportivă.

O serie de cercetări s-au axat pe investigarea relațiilor dintre variabilele personalității și stările afective precompetiționale. (Prapavessis, Grove, 1994). Dispozițiile afective sunt dinamice și se pot modifica rapid în funcție de o serie de variabile personale sau situaționale.

În Capitolul 3 se expun pe larg 3 factori psihologici importanți ce influențează performanța sportivă. În cercetarea noastră am ales să ne focalizăm pe trei factori psihologici: anxietatea de performanță în sport, motivația pentru sport de performanță și autoeficacitatea. Am ales acești 3 factori pornind de la principiile teoretice ale psihologiei cognitiv-comportamentale care explică realizarea unui comportament prin intermediul modelului ABC comportamental.

Auto-eficacitatea, anxietatea și motivația reprezintă antecedente importante care pot afecta realizarea unui comportament. Astfel, un nivel ridicat de anxietate poate afecta negativ performanța sportivului, în timp ce un nivel ridicat al auto-eficacității și motivației influențează în sens pozitiv performanța unui sportiv.

Capitolul 4 este rezervat expunerii pe larg al conceptelor de bază ale educației rațional-emoțiv-comportamentale.

Teoria rațional - emoțivă - comportamentală a fost dezvoltată de Albert Ellis, un terapeut de formare psihanalitică, care a ajuns la această abordare ca urmare a nemulțumirii resimțite pe parcursul a mulți ani de muncă cu pacienții săi. A fost proiectat un program de optimizare a sănătății mentale prin consiliere în grup; cu toate acestea, el poate fi la fel de eficient atunci când, după o prealabilă adaptare, este utilizat în terapia individuală a copiilor, adolescenților sau chiar a adulților. În cadrul educației rațional-emoțive și comportamentale se evidențiază faptul că, aici se pot învăța principiile raționale, se pot aplica deprinderi raționale în condiții de stimulare, se pot folosi deprinderile pe care le cunosc și le-au repetat. Abilitatea de a-și controla reacțiile, eficiența fiecăruia dintre ei se va corela cu gândirea reflexivă, critică, cu o acceptare de sine pozitivă, toleranță la frustrare și o perspectivă realistă, iar la rândul lor toate aceste capacități se vor corela cu nivele de sănătate mentală pozitivă în comparație cu copiii care nu au învățat și practicat deprinderile educației rațional-emoțive. Teoria rațional emoțivă și comportamentală stă la baza multor programe educaționale de succes. Un program pt. dezvoltarea IE cuprinde teme ca:

Ce sunt emoțiile?

De unde vin emoțiile?

Diagrama Situații - Gânduri - Emoții - Reacții

Măsurarea intensității emoțiilor;

Recunoașterea și provocarea neîncrederii și neacceptării de sine;

Înțelegerea funcției activitate-greșală și rolul ei în învățare;

Separarea părerilor de fapte;

Cerințe absolutiste și catastrofarea;

Module speciale: responsabilitatea, rolurile și regulile, dezvoltarea perspectivei, discriminarea și stereotipurile, porecele.

Capitolul 5 prezintă o trecere în revistă a literaturii de specialitate privind caracteristicile psihologice ale gimnastelor de mare performanță, cercetări care implică evaluări psihologice ale gimnastelor în competiții.

Partea a II-a lucrării, METODOLOGIA CERCETĂRII, capitolul 6 prezintă:

Obiectivele cercetării care sunt:

1. Implementarea unui program de dezvoltare a competențelor socio-emoționale în mediul sportiv, cu rol în creșterea performanțelor sportive.

2. Creșterea nivelului de corectitudine a exercițiilor prin scăderea greșelilor de execuție, în competiție, la cele 4 aparate de concurs.

3. Identificarea mecanismelor de control emoțional responsabile de rezultatele obținute în ceea ce privește performanța sportivă.

Sunt prezentate **ipotezele**:

1. Prin aplicarea unei strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale la gimnaste, în perioada de pregătire, se va asigura ridicarea nivelului de prezentare a exercițiilor prin îndeplinirea cerințelor de dificultate impuse de Programa de Clasificare și creșterea nivelului de corectitudine a execuțiilor în competiție.

2. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează mecanismelor de control emoțional și anume:

- creșterii motivației pentru sportul de performanță;
- creșterii autoeficacității.
- scăderii anxietății de performanță.
- creșterii competențelor emoționale.
- creșterii competențelor sociale.

Pentru cercetarea noastră am folosit următoarele metode de investigație: analiza datelor literaturii de specialitate; metoda observației; ancheta pe bază de chestionar; metoda de investigare a proprietăților psihometrice a instrumentelor de măsurare; metoda experimentului; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor.

Cercetarea s-a desfășurat în mai multe etape:

❖ Prima etapă a cercetării s-a desfășurat pe o perioadă de trei luni, în care ne-am propus să elaborăm un studiu privind opinia specialiștilor din gimnastica artistică asupra factorului psihologic în pregătirea gimnastelor. Desfășurarea sondajului a avut drept scop aprecierea locului și rolului dezvoltării inteligenței emoționale în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor și corelația acestei componente cu celelalte componente ale antrenamentului.

❖ În a doua etapă a cercetării noastre, s-a urmărit verificarea proprietăților psihometrice ale scalelor alese pentru a măsura motivația, autoeficacitatea și anxietatea pentru sportul de performanță. Prin verificarea proprietăților psihometrice ale scalelor ce măsoară 3 factori psihologici relevanți pentru performanța sportivă (motivația, anxietatea și autoeficacitatea) ne va permite măsurarea adecvată a nivelului și evoluției celor 3 constructe în cadrul unui proiect de intervenție pentru creșterea performanței sportive și adaptării emoționale la gimnastele de performanță

❖ În următoarea etapă s-a desfășurat experimentul de bază, pe perioada unui an, care a vizat mai multe direcții:

- adaptarea și aplicarea unui model experimental de dezvoltare a inteligenței emoționale, ce include modul de aplicare a structurii și conținutului programului de dezvoltare emoțională în antrenamentul sportiv al gimnastelor, în vederea dezvoltării unor abilități de a-și înțelege și controla mai bine emoțiile, în general și în mod special – la concursuri. Programul s-a aplicat grupului experimental, pe o perioadă de 3 luni – februarie - mai 2013;

- alcătuirea și aplicarea unui program complex de pregătire tehnică și artistică în vederea eficientizării procesului de antrenament, prin obținerea unui înalt nivel tehnic și artistic, a unei ținute și execuții corespunzătoare, ceea ce contribuie la buna execuție a exercițiilor la cele

4 aparate. Programul s-a aplicat lotului 1 și lotului 2 pe perioada unui an competițional 2012 - 2013;

- pe lângă aplicarea unui program de dezvoltare emoțională și a unui program de pregătire tehnică îmbunătățită adresat gimnastelor, s-a mai introdus un training antrenorilor (Anexa 7) având ca și obiectiv transmiterea de cunoștințe psihologice pentru a spori motivația și performanța sportivă și oferirea de feedback gimnastelor. Acest program s-a desfășurat la începutul studiului, pe o perioadă de trei săptămâni, 1 februarie 2013- 28 februarie 2013, câte o ședință pe săptămână a câte 2 ore, condusă de un psiholog atestat. Programul s-a adresat antrenorilor gimnastelor de la lotul 1.

Gimnastele lotului 3 au urmat programul de pregătire stabilit de antrenorii clubului, cu mijloace tradiționale de pregătire.

- aplicarea testărilor inițiale, finale și retestarea după 6 luni la cele 3 loturi. Prin aceste testări s-a verificat eficiența programului de dezvoltare a inteligenței emoționale asupra performanței sportive, la gimnastele junioare IV – nivel 1 și mecanismele de control emoțional responsabile de rezultatele obținute în ceea ce privește performanța gimnastelor. Perioada de aplicare a testărilor: testarea inițială - decembrie 2012; testarea finală – iunie 2013; retestarea după 6 luni de la finalizarea programului de dezvoltare emoțională – decembrie 2013.

❖ Ultima etapă a fost destinată analizei datelor și interpretării rezultatelor statistice ale cercetării.

Tot în această parte a lucrării, **în capitolul 7**, este prezentată STRUCTURA ȘI CONȚINUTULUI MODELELOR EXPERIMENTALE PROPUSE ÎN EXPERIMENT ÎN VEDEREA PREGĂTIRII PSIHOLOGICE – DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI A PREGĂTIRII TEHNICO-ARTISTICE

7.1. Modelul experimental de pregătire psihologică a cuprins 3 etape:

- etapa de planificare, *în care se fixează ariile problematice de interes, se planifică lecțiile;*

- etapa de implementare, *când se desfășoară activitățile planificate, se elaborează strategii pentru problemele care pot să apară;*

- etapa de feedback, *când se evaluează activitățile precedente și se aduc modificări acțiunilor viitoare.*

Elaborarea programului s-a făcut după modelul autoarei Ann Vernon, *Dezvoltarea inteligenței emoționale* (Vernon, 2004), adaptat pentru sportivele de gimnastică artistică și care a vizat următoarele tematici:

- **Acceptare de sine:** *auto observarea și conștientizarea sentimentelor pe măsură ce ele apar; a avea prezență de spirit; a avea puterea să susții anumite lucruri în care crezi dar care nu sunt acceptate restul lumii;*
- **Emoții:** *a presupus conștientizarea și adaptarea emoțiilor la situația de moment, conștientizarea cauzei care a generat un anumit sentiment și găsirea de metode de a*

controla emoțiile (frica, tristețea, furia, neliniștea); poți face legătura între ceea ce gândești, zici și faci;

- **Credințe și comportamente:** *ghidarea după valori și obiective personale; susții anumite principii în care crezi, chiar dacă nu sunt îmbrățișate de restul majorității; acționezi etic; să recunoască cauzele și efectele unor comportamente;*
- **Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor;**
- **Relații interpersonale.**

Programul experimental de dezvoltare a inteligenței emoționale a cuprins 12 ședințe, fiecare dintre ele având activități bine stabilite prin obiective propuse, materiale folosite, procedura de aplicare a activității și discuțiile purtate cu sportivele pe baza temei stabilite.

7.2. Modelul experimental de pregătire tehnică și artistică s-a desfășurat pe perioada unui an competițional și conține o gamă variată și diversificată de mijloace care îmbogățesc conținutul tehnic și artistic, pentru a fi în concordanță cu cele mai înalte exigențe ale compozițiilor exercițiilor la cele 4 aparate.

Conținutul programului de pregătire tehnică și artistică cuprinde:

1. Exerciții de îmbunătățire a pregătirii tehnice a tuturor elementelor prevăzute în Programa de clasificare a FRG, la cele 4 aparate de concurs (sărituri, paralele, bârnă sol). Ele urmăresc:

- învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice;
- formarea deprinderilor pe care le cere o execuție tehnică și corectă a mișcării;
- dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice și psihomotrice.

Exerciții de îmbunătățire a pregătirii artistice care rezolvă următoarele aspecte:

- formarea unei ținute specifice, corecte;
- dezvoltarea bazelor generale ale mișcării;
- învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor artistice;
- educarea ritmicității și muzicalității.

La baza elaborării modelului de pregătire tehnică și artistică au stat:

- cerințele tehnice prevăzute de Programa de clasificare a FRG, la cele 4 aparate;
- cerințele de execuție, privind greșelile, conform Codului de punctaj al FIG;
- analiza documentelor de planificare privind pregătirea gimnastelor la cele 3 cluburi sportive;
- datele obținute în urma studierii literaturii de specialitate.

Modelul de pregătire tehnică și artistică a gimnastelor a fost conceput pentru fiecare etapă de pregătire (pregătitoare, precompetițională și competițională), având o structură și un conținut bine stabilit. Acțiunile motrice din cadrul mijloacelor de pregătire au fost stabilite în așa fel încât să contribuie la îndeplinirea obiectivelor propuse.

Partea a III-a lucrării este dedicată părții practice a cercetării, în care este prezentată contribuția personală prin 4 studii.

STUDIUL I – OPINIA SPECIALIȘTILOR DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ ASUPRA NECESITĂȚII DEZVOLTĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN PREGĂTIREA GIMNASTELOR

În această etapă a cercetării noastre ne-am propus să elaborăm un studiu privind opinia specialiștilor din gimnastica artistică asupra necesității dezvoltării inteligenței emoționale în pregătirea sportivilor.

Obiectivul nostru principal a fost să investigăm, în opinia specialiștilor din gimnastica artistică, necesitatea dezvoltării inteligenței emoționale și a aplicării unor programe de dezvoltare emoțională în cadrul pregătirii gimnastelor în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive.

Prin folosirea **metodei anchetei** pe bază de chestionar s-au obținut informații, cu privire la opiniile specialiștilor vizavi de abordarea pregătirii psihologice cu privire la dezvoltarea inteligenței emoționale în cadrul antrenamentului sportiv.

Subiecții studiului au fost antrenori și sportivi din domeniul gimnasticii artistice, profesori de educație fizică cu specializare în gimnastica artistică.

Ca și instrument a fost utilizat un chestionar, pe suport de hârtie și creion, care a inclus date descriptive despre respondenți (vârsta, sexul, vechimea în muncă, în sport, gradele profesionale), dar și itemi care să investigheze aspecte ale pregătirii psihologice, ale inteligenței emoționale și ale programelor de dezvoltare emoțională. Chestionarul a cuprins o succesiune de întrebări (de opinie dar și de cunoștințe), având ca finalitate obținerea de răspunsuri ajutoare în abordarea cercetării constatative.

În urma centralizării datelor obținute prin aplicarea chestionarului s-a prezentat o analiză a rezultatelor obținute, pe fiecare item în parte.

Răspunsurile obținute în urma aplicării chestionarului pentru antrenori și sportive

Nr. crt.	Conținutul întrebărilor	Variantele de răspuns	Răspunsuri	
			Ant.	Sp.
1.	Considerați necesară pregătirea psihologică pe lângă celelalte componente ale antrenamentului ?	a. da	96,5%	89,28%
		b. nu	2,5%	8,12%
		c. nu știu	1%	2,6%
2.	Enumerați 3 probleme psihologice care apar în timpul competițiilor	1. emoții prea puternice	89,47%	98,21%
		2. teama de eșec	80,26%	89,28%
		3. teama de accidentare	73,68%	100%
		4. scăderea motivației	78,98%	35,71%
		5. stimă de sine scăzută	77,63%	28,57%
		6. lipsa concentrării	63,15%	48,21%
3	Cât de frecvent apar acestea?	a. foarte frecvent	1,31%	17,85%
		b. frecvent	92,10%	75%
		c. ocazional	6,57%	7,14%

		d. rar	0%	0%
		e. foarte rar	0%	0%
4.	Succesul în competiție este decis de cele mai multe ori de:	a. tehnica sportivului	27,63%	8,92%
		b. tactica antrenorului	7,89%	3,22%
		c. pregătirea fizică	26,31%	33,92%
		d. modul cum își stăpânește emoțiile sportivul	26,31%	32,14
		e. cât de motivat este de a câștiga	11,48%	17,85%
5.	Stabiliți factorii psihologici importanți în obținerea succesului, în funcție de experiența dumneavoastră. Enumerați 5 factori în ordinea importanței lor.	1. controlul emoțional	90,78%	89,28%
		2. gândirea pozitivă	84,21%	89,28%
		3. motivația	76,63%	80,35%
		4. încrederea în sine	69,73%	73,21%
		5. perseverența	55,26%	39,28%
		6. ambiția	46,05%	26,78%
6.	Ați apelat vreodată, în pregătirea sportivă, la tehnici de dezvoltare emoțională?	a. da	5,27%	5,36%
		b. nu	94,73%	94,64%
7.	Stabiliți în procente cât la sută contribuie inteligența emoțională la creșterea performanței sportive.	a. 5%	4%	7,19%
		b. 25%	32,20%	39,20%
		c. 50%	56,57%	46,42%
		d. 75%	7,33%	7,19%
8.	Din punctul dumneavoastră de vedere, dezvoltarea emoțională este necesară:	a. pentru îmbunătățirea performanțelor sportive	46,05%	46,42%
		b. pentru soluționarea problemelor din viața extra-sportivă	2,63%	5,35%
		c. pentru facilitarea (ușurarea) muncii antrenorului	2,63%	1,78%
		d. pentru rezolvarea situațiilor problematice (detensionarea atmosferei înaintea unei competiții, înfrângeri consecutive, accidentari, conflicte între sportivi, lipsa de motivație, etc.).	48,68%	46,42%
9.	Ați dori să utilizați tehnici de dezvoltare emoțională pentru a crește performanța sportivă?	a. da	92,10%	87,5%
		b. nu	5,90%	10,5%
		c. nu știu	2%	2%
10.	După părerea dumneavoastră este necesar ca dezvoltarea emoțională să fie realizată în cadrul antrenamentelor, cu o tematică și un program bine stabilit?	a. da	93,42%	89,28%
		b. nu	6,58%	10,72%
		c. nu știu	0%	0%

11.	Credeți că prin aplicarea unei strategii de dezvoltare emoțională în cadrul pregătirii dumneavoastră se îmbunătățește performanța sportivă?	a. da	90,78%	91,07%
		b. nu	0%	3,93%
		c. nu știu	9,22%	5%
12.	Considerați necesar ca intervenția psihologică să fie realizată de o persoană calificată (psiholog)? Motivați vă rog.	a. da	64,47%	59,74%
		b. nu	19,73%	21,47%
		c. nu știu	15,8%	18,79%

Discuții și concluzii

Datele rezultate din analiza chestionarului adresat specialiștilor din domeniul gimnasticii artistice indică faptul că procesul de pregătire în vederea dezvoltării emoționale este încă la începuturile sale și necesită o atenție și o implicare mai mare din partea celor din domeniul gimnasticii.

Obiectivul nostru principal a fost să constatăm necesitatea dezvoltării inteligenței emoționale și a aplicării unor programe de dezvoltare emoțională în cadrul pregătirii sportivelor pentru a îmbunătăți performanțele sportive. În acest scop am analizat opinia specialiștilor din domeniu observând nevoia acută pentru optimizarea programelor de dezvoltare emoțională și includerea lor în programul de pregătire psihologică.

În opinia specialiștilor problematica dezvoltării inteligenței emoționale este cunoscută în mare măsură dar nu i se acordă suficientă importanță în pregătirea sportivilor. Nivelul de aplicare a unor programe de dezvoltare emoțională, din păcate este mic, probabil și din lipsa acestor programe specializate pe ramurile sportive, din cauza unei slabe colaborări între specialiștii din domeniul psihologiei sportului și cluburile sportive dar și a participării reduse a specialiștilor la sesiuni de informare și pregătire în tehnici de dezvoltare emoțională.

De apreciat este faptul că antrenorii acordă importanță pregătirii psihologice în cadrul antrenamentelor și consideră într-o mare măsură că dezvoltarea inteligenței emoționale influențează performanța sportivă în antrenamente și competiții.

S-a mai constatat în analiza datelor din chestionar că specialiștii au enumerat calități psihice importante la o gimnastă. Aceste calități sunt factori psihologici importanți în dezvoltarea inteligenței emoționale.

Datorită schimbărilor apărute la nivelul cerințelor practice (cod de punctaj) care devin din ce în ce mai greu de atins atât de sportiv cât și de antrenor (antrenorii având și mai multe responsabilități) apare nevoia unei colaborări cu psihologii sportivi pentru a facilita buna pregătire a sportivilor din punct de vedere emoțional.

De apreciat este că, pe baza acestor rezultate, antrenorii sunt dispuși să implementeze în planul de pregătire a sportivelor strategii de dezvoltare emoțională și consideră că aceste strategii pot influența performanțele sportive. Astfel, rezultatele obținute în urma aplicării chestionarelor au evidențiat necesitatea acordării unei atenții deosebite dezvoltării emoționale a gimnastelor.

STUDIUL II – STUDIU PRELIMINAR DE VERIFICARE A INSTRUMENTELOR PSIHOMETRICE CE MĂSOARĂ ANXIETATEA, AUTOEFICACITATEA ȘI MOTIVAȚIA PENTRU SPORT DE PERFORMANȚĂ

Ca urmare a primului studiu, care a reliefat importanța acordată de specialiști factorilor psihologici în atingerea performanțelor sportive și urmare a analizei literaturii de specialitate din acest domeniu, am ales câțiva factori psihologici cu impact asupra performanței sportive. Urmărirea lor și încercarea de a-i manipula astfel încât performanța sportivă să crească vor reprezenta principalele obiective ale acestui demers de cercetare. Înainte de aceasta, am vrut însă să ne asigurăm că îi putem măsura adecvat, astfel am întreprins acest studiu preliminar în care am verificat câteva calități psihometrice ale instrumentelor ce măsoară anxietatea pentru sport de performanță, autoeficacitatea pentru sport și motivația pentru sport de performanță.

Obiectivul acestui studiu este verificarea măsurării adecvate a factorilor psihologici stabiliți a fi importanți în performanța sportivă.

Metoda aplicată a fost de adaptare lingvistică a scalelor din limba engleză în limba română.

Subiecții - Variantele finale, traduse ale scalelor, au fost aplicate pe un lot de 110 sportivi de performanță din 9 specialități sportive. Printre sporturile practicate de aceștia se numără atât sporturi individuale, cât și de echipă.

Instrumente

- *Anxietatea de performanță în sport* am ales să o măsurăm cu Sport Anxiety Scale-2.
- *Autoeficacitatea pentru sport*, am ales să o măsurăm cu Physical Activity Self-Efficacy Scale.
- *Motivația pentru sport de performanță* am ales să o măsurăm cu The Sport Motivation Scale.

Procedura

Cele 3 scale traduse au fost aplicate sportivilor de către un evaluator care a citit întrebările și a încercuit răspunsul dat de sportiv.

Rezultate

Am analizat scalele adaptate sub raportul fidelității lor. Am analizat consistența internă prin metoda α Cronbach.

Tabelul 5. Coeficientul α Cronbach pentru consistența internă la Scala de Anxietate de Performanță în Sport (SASP)

SAPS	α Cronbach
Total	0.892

Subscala	Somatică	0.687
	Îngrijorare	0.761
	Afectarea concentrării	0.826

Pentru *Scala de Motivație pentru Sport de Performanță* valoarea α Cronbach este de 0.850, ceea ce indică o fidelitate mare a scalei (Murphy and Davidshoper 1991).

Pentru *Scala de Autoeficacitate pentru Sport*, pentru cele 8 întrebări care arată autoeficacitatea pentru condiția fizică, scorul este de 0.769 ceea ce indică o fidelitate mare a scalei. Pentru cele 4 întrebări construite de noi am analizat consistența internă pentru cele 9 sporturi. Astfel pentru gimnastică coeficientul de consistență internă este 0.831 ceea ce indică o fidelitate mare. Pentru dans coeficientul este de 0.789 ceea ce indică o fidelitate mare. Pentru judo coeficientul este de 0.772 ceea ce indică o fidelitate mare. Pentru tenis de masă coeficientul este de 0.108 ceea ce indică o fidelitate foarte mică. Pentru înot coeficientul este de 0.194 ceea ce indică o fidelitate foarte scăzută. Pentru atletism coeficientul este de 0.481 ceea ce indică o fidelitate mică. Pentru fotbal coeficientul este de 0.348 ceea ce indică o fidelitate foarte mică. Pentru baschet coeficientul este de 0.789 ceea ce indică o fidelitate mare. Pentru karate coeficientul este de 0.626 ceea ce indică o fidelitate moderată spre mică.

În afara subscalelor pentru înot, tenis de masă, atletism și fotbal subscalele au o consistență internă bună indicând că întrebările măsoară același construct. De interes pentru noi este valoarea foarte mare a subscalei pentru gimnastică cea care va fi folosită mai departe în proiectul de cercetare.

Stabilitatea în timp a rezultatelor indică măsura în care la aplicări diferite în timp un subiect obține rezultate similare. Pentru a verifica stabilitatea în timp am calculat coeficienți de corelație între prima și a doua aplicare ale subscalelor. Pentru această analiză am avut un lot de 57 de sportivi la care s-au reaplicat aceleași scale. Rezultatele indică corelații mari între prima și a doua aplicare. Scalele au fost reaplicate la interval de 6 săptămâni.

Anxietate scorul este $r=0.741$, $p = 0.000$

Motivație scorul este $r=0.857$, $p = 0.000$

Autoeficacitate scorul este $r=0.724$, $p = 0.000$

Pentru subscala de autoeficacitate specifică fie cărui sport stabilitatea în timp este bună ($r=0.780$, $p = 0.000$).

Având aceste rezultate pe un lot relativ extins de sportivi de performanță am calculat pentru fiecare scală în parte intervalul în care se încadrează un scor mic, mediu și mare pentru a ne putea raporta rezultatele din studiile viitoare care vor include eșantioane mai mici ca și dimensiune. Astfel am calculat intervalul mediu la scorurilor luând în considerare **media și abaterea standard** a scorurilor obținute. Un scor mic se situează sub media - 1 abatere standard

iar un scor mare se situează peste media + 1 abatere standard. Intervalul dintre media ± 1 abatere standard arată un scor mediu.

Pentru anxietate scorul mic este < 17 , mai mare peste 30 , mediu 17-30

Pentru motivație scorul mic este 68, mare este 92 și 69-91 este mediu

Pentru autoficacitate scorul mic sub < 25 (între 0-24) și scorul mare este de la > 33 , între 25 - 32 mediu.

Autoeficacitate specifică mic < 10 , mare 18, mediu 10-18

Concluzii

În concluzie cele 3 scale traduse și subscale construită de noi pentru gimnastică au proprietăți psihometrice bune ce permit măsurarea adecvată a nivelului și evoluției acestor 3 constructe în cadrul unui proiect de intervenție pentru creșterea performanței sportive și adaptării emoționale la gimnastele de performanță.

STUDIUL III – EFICIENȚA PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ASUPRA ÎMBUNĂȚĂȚIRII PERFORMANȚEI SPORTIVE LA GIMNASTELE JUNIOARE IV – NIVEL 1

Un alt studiu realizat în cadrul cercetării noastre se referă la eficiența programului de dezvoltare a inteligenței emoționale asupra îmbunătățirii performanței sportive la gimnastele junioare.

Obiective

Implementarea unui program de dezvoltare a competențelor socio-emoționale în mediul sportiv, cu rol în creșterea performanțelor sportive.

Ipoteze

Prin aplicarea unui program de dezvoltare a inteligenței emoționale la gimnaste, având o structură și un conținut adecvat, în perioada de pregătire, va asigura ridicarea nivelului de prezentare a exercițiilor, prin îndeplinirea cerințelor de dificultate impuse de programa de clasificare și creșterea nivelului de corectitudine a execuțiilor în competiție.

Variabile și design experimental

Acest studiu are un design bifactorial cu 2 variabile.

Variabila independentă:

factorul 1 – tipul de pregătire: - program standard;

- program de pregătire tehnică complex;

- program de pregătire tehnică complex + program de dezvoltare emoțională;

factorul 2 – condiții de execuție: - antrenament

- competiție

factorul 3 – evoluția în timp: testarea inițială T1 (pretest) → testarea finală T2

(posttest) → retestare după 6 luni T3

Variabila dependentă – performanța sportivă: - grad de dificultate;
- greșeli de execuție;
- nota pe fiecare aparat și nota compusă;

Subiecții

La realizarea experimentului au participat 58 de gimnaste, cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani, de la 3 cluburi sportive de gimnastică artistică din țară. Gimnastele au fost împărțite în 3 loturi: 19 gimnaste la lotul 1, 19 la lotul 2 și 20 la lotul 3.

Instrumente

Pentru verificarea nivelului de pregătire a gimnastelor s-a folosit o grilă de observare pentru monitorizarea îndeplinirii cerințelor de dificultate și a cerințelor de execuție la cele 4 aparate, notate în antrenament și competiție. Grila cuprinde valoarea în puncte a exercițiului din punct de vedere al dificultății și al execuției.

Evaluarea gimnastelor în cadrul experimentului s-a realizat prin:

Evaluarea performanțelor sportive prin verificarea nivelului de pregătire tehnică și artistică

- ❖ Evaluarea nivelului îndeplinirii cerințelor de dificultate privind elementele și combinațiile tehnice;
- ❖ Evaluarea nivelului îndeplinirii cerințelor privind corectitudinea execuției tehnice și artistice.

Verificarea cerințelor de dificultate și a corectitudinii execuției s-a realizat prin acordarea de către o brigadă de arbitre, fiecărei gimnaste în parte, la fiecare aparat de concurs în parte, a unui punctaj, pentru realizarea exercițiilor impuse de Programa de clasificare a FRG și a Codului de punctaj FIG.

Procedura

Experimentul s-a desfășurat pe perioada unui an competițional și a vizat mai multe direcții:

- ❖ s-au aplicat primele testări (testarea inițială) la gimnastele din cele trei loturi.
- ❖ s-a început implementarea programului complex de pregătire tehnică și artistică pentru 2 loturi de gimnaste și anume: lotul 1 și lotul 2, în vederea eficientizării procesului de antrenament, prin obținerea unui înalt nivel tehnic și artistic, a unei ținute și execuții corespunzătoare, ceea ce contribuie la buna execuție a exercițiilor la cele 4 aparate.
- ❖ aplicarea unui training antrenorilor având ca și obiectiv transmiterea de cunoștințe psihologice pentru a sporii motivația și performanța sportivă și oferirea de feedback gimnastelor. Programul s-a aplicat antrenorilor gimnastelor de la lotul 1.
- ❖ aplicarea unui model experimental de dezvoltare a inteligenței emoționale, ce include modul de aplicare a structurii și conținutului programului de dezvoltare emoțională în antrenamentul sportiv al gimnastelor, în vederea dezvoltării unor abilități de a-și înțelege și controla mai bine emoțiile, în general și în particular – la concursuri.
- ❖ a urmat testarea la finalul programului de dezvoltarea emoțională (testarea 2), respectând aceleași testări ca și în testarea inițială.

❖ retestarea gimnastelor s-a făcut după 6 luni de la sfârșitul programului de dezvoltare emoțională (testarea 3), respectând aceleași testări ca și în etapa inițială și finală.

Rezultate

În primul rând s-au comparat grupurile la momentul inițial, înaintea începerii programului pentru a vedea dacă există anumite diferențe semnificative între ele. Testul ANOVA a arătat că nu există diferențe semnificative între cele 3 grupuri, pentru nici una dintre variabile. Faptul că cele 3 grupuri pornesc de la un nivel de performanță similar ne permite să realizăm comparații între grupuri fără a fi nevoiți să controlăm nivelul unor variabile. Astfel, pentru comparația performanței celor 3 grupuri s-a folosit testul ANOVA pentru măsurători repetate, pentru a vedea dacă cele 3 grupuri evoluează diferit în urma programului diferit la care sunt supuse. Apoi s-a folosit testul t (cu corecția Bonferonni pentru pragul de semnificație statistică) pentru a pune exact în evidență diferențele intragrup și între grupuri. Toate calculele au fost realizate separat pentru condiții de antrenament și condiții de competiție, având ca și variabile independente tipul de program de pregătire (factorul grup) și cele 2 momente de măsurare a variabilei dependente.

Testul ANOVA indică diferențe semnificative pentru toate variabilele, atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de competiție. Cele 3 grupuri trec diferit din pretest (înainte de program) în posttest (după program).

Pentru a înțelege mai bine diferențele între grupuri, am analizat performanța fiecărui grup la finalul programului de pregătire, utilizând testul t pentru eșantioane independente cu corecția Bonferonni pentru pragul de semnificație.

În condiții de antrenament, la finalul programului găsim rezultate semnificativ mai bune ale grupurilor cu pregătire modificată (PT și PTP) atât la nota compusă (mărimi ale efectului foarte mari), cât și pentru fiecare aparat în parte față de grupul cu pregătire standard. Excepție face aparatul sărituri unde nu avem diferențe semnificative între grupul PTP și PS. Între cele două grupuri cu pregătire modificată (PT și PTP) nu există diferențe semnificative în condiții de antrenament la finalul programului.

În condiții de competiție, grupul PT are rezultate semnificativ mai bune față de grupul de control la nota compusă și la toate aparatele cu excepția săriturilor, unde diferențele nu sunt semnificative. Grupul PTP, având și avantajul pregătirii psihologice, are o performanță semnificativ mai bună față de cea ce grupului de control la nota compusă (mărime a efectului foarte mare) și la fiecare aparat, dar și rezultate semnificativ mai bune față de grupul PT, la nota compusă (mărimea efectului mare) și toate aparatele, cu excepția săriturilor. Astfel, dacă în condiții de antrenament nu regăsim diferențe semnificative între grupurile cu program de pregătire modificat, în competiție grupul care beneficiază și de pregătire psihologică are clar o performanță superioară.

Dacă sumarizăm rezultatele, putem spune că, dacă urmărim performanța în condiții de antrenament, beneficiul suplimentar este adus mai ales de componenta pregătire tehnică îmbunătățită. Însă această componentă își reduce efectele în condiții de competiție, unde avantajul pregătirii psihologice este evident.

În continuare am urmărit și evoluția în timp a fiecărui grup în parte, pentru a înțelege mai în profunzime rezultatele noastre.

Observând evoluția grupului de control, vedem că performanța în condiții de antrenament la nota compusă scade semnificativ de la începutul la finalul perioadei în care am urmărit gimnastele. Mărimea efectului este însă una neglijabilă. În condiții de competiție regăsim diferențe semnificative în sensul scăderii performanței (nota compusă, paralele, sol).

Apoi, am analizat evoluția în timp a grupului cu program de pregătire tehnică complexă.

Dacă urmărim evoluția grupului cu pregătire tehnică îmbunătățită, în condiții de antrenament, vedem creșteri semnificative ale performanței pe parcursul programului, pentru toate modalitățile variabilei dependente. Cea mai bună evoluție se observă pentru aparatul sol ($d=-0.81$, mărime mare) și bârnă ($d=-0.76$, mărime mare), dar și la paralele ($d=-0.58$, mărime medie). La sărituri apare un efect însă mai mic ($d=-0.33$). Pentru nota compusă, pe toate aparatele, se observă o mărime a efectului medie spre mare ($d=-0.64$).

În condiții de competiție, la finalul programului se văd diferențe semnificative, comparativ cu începutul programului pentru nota compusă și pentru bârnă. La bârnă este din nou cea mai bună evoluție, cu o mărime a efectului mare ($d=-0.95$), în timp ce pentru performanța globală pe toate aparatele mărimea efectului este una mică ($d=-0.31$).

În fine, am analizat și evoluția grupului cu program de pregătire tehnică complexă și pregătire psihologică. Performanța de-a lungul programului de pregătire, atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de competiție este una semnificativă, ce arată îmbunătățiri la toate aparatele și nota compusă. Astfel, putem spune că acest grup are cea mai rapidă și consistentă evoluție în timp dintre cele 3 grupuri. În condiții de antrenament, acest grup înregistrează o creștere a performanțelor la finalul programului față de început, cu mărimi ale efectului mari (excepție săriturile unde mărimea este medie). În condiții de competiție însă, efectele sunt și mai impresionante, găsim mărimi ale efectului foarte mari, pentru toate aparatele și nota compusă, cel mai notabil progres fiind din nou în cazul bărnei ($d=-2.39$).

Performanța a fost evaluată la 6 luni după încheierea programelor de pregătire modificată. Sportivele au revenit la programul obișnuit de antrenament. Am analizat rezultatele după 6 luni comparativ cu cele de la finalul programului. O diferență nesemnificativă între aceste două momente ne arată că efectele obținute la finalul programului se mențin. O diferență semnificativă ne arată însă că rezultatele programului se îmbunătățesc sau se pierd la 6 luni de la finalul programului (depinde de direcția acestei diferențe, dacă performanța crește sau scade semnificativ).

Pentru comparația performanței grupurilor la 6 luni după participarea în program s-a folosit testul ANOVA pentru măsurători repetate, pentru a vedea dacă cele 3 grupuri evoluează diferit în urma programului diferit la care sunt supuse. Apoi s-a folosit testul t (cu corecția Bonferonni pentru pragul de semnificație statistică) pentru a pune exact în evidență diferențele intragrup și între grupuri. Toate calculele au fost realizate separat pentru condiții de antrenament

și condiții de competiție, având ca și variabile independente tipul de program de pregătire (factorul grup) și cele 2 momente de măsurare a variabilei dependente.

Testul ANOVA indică diferențe semnificative pentru toate variabilele, atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de competiție. Cele 3 grupuri trec diferit din posttest (după programul psihologic) în retestarea după 6 luni de la finalizarea programului (testarea 3).

Pentru a înțelege mai bine diferențele între grupuri, am analizat performanța fiecărui grup la 6 luni de la finalul programului de pregătire, utilizând testul t pentru eșantioane independente cu corecția Bonferonni pentru pragul de semnificație.

Rezultatele sunt oarecum similare cu cele de la finalul programului, însă apar unele diferențe. Astfel, regăsim în continuare o performanță superioară a ambelor grupuri cu pregătire modificată față de grupul cu pregătire standard, pentru nota finală și toate aparatele, atât în condiții de competiție cât și în condiții de antrenament. Față de finalul programului, la 6 luni după observăm diferență semnificativă și pentru aparatul sărituri (în cazul ambelor grupuri), unde nu aveam o diferență semnificativă la finalul programului. De asemenea, în ceea ce privește comparația grupurilor cu pregătire modificată, observăm din nou și la 6 luni după finalizarea pregătirii, lipsa unor diferențe semnificative în condiții de antrenament, dar diferențe semnificative, cu mărimi ale efectului foarte mari, în condiții de competiție. Rămâne în continuare o diferență nesemnificativă la performanța pentru aparatul sărituri, în schimb performanța la aparatul paralele se îmbunătățește considerabil pentru grupul PTP, apărând o diferență semnificativă, cu o mărime a efectului mare, în condițiile în care la finalul programului nu existau diferențe semnificative pentru paralele între cele două grupuri.

În continuare am urmărit și evoluția în timp a fiecărui grup în parte, pentru a înțelege mai în profunzime rezultatele noastre.

Rezultatele ne arată o evoluție în mare nemodificată a grupului cu pregătire standard, cu excepția aparatului bârnă în condiții de competiție, unde sportivele din acest grup înregistrează un regres în performanță față de performanța obținută în urmă cu 6 luni.

Grupul cu pregătire tehnică îmbunătățită nu înregistrează nicio diferență semnificativă a performanței față de valorile obținute în urmă cu 6 luni, ceea ce indică o menținere a efectelor obținute.

Grupul cu pregătire tehnică și psihologică se pare însă că își continuă evoluția bună a performanței deși programul de pregătire s-a încheiat. Astfel, în condiții de antrenament, observăm un progres al performanței în ceea ce privește nota compusă, progres datorat se pare aparatelor sărituri și paralele unde acest grup își îmbunătățește performanța în condiții de antrenament. Pentru aparatele bârnă și sol nu apar rezultate semnificative. Mărimea acestui efect de progres este una medie, însă dată fiind încetarea oricărei pregătiri psihologice și revenirea la pregătirea tehnică standard, rezultatele sunt importante (mai multe în secțiunea de discuții). În condiții de competiție însă, progresul este prezent pe „toate fronturile”, performanța sportivelor îmbunătățindu-se pentru toate aparatele. În cazul paralelelor chiar apare o mărime a efectului

medie spre mare ($d=0.56$). În ciuda opririi ședințelor de pregătire psihologică acest grup continuă să își îmbunătățească performanța în condiții de competiție.

Concluzii

Sumarizând toate rezultatele obținute de noi, putem spune că avem un efect important atât pentru componenta pregătire tehnică, cât și pentru componenta pregătire psihologică. Efectele pregătirii tehnice complexe se văd față de grupul de control în performanța mai bună în condiții de antrenament, dar și în performanța mai bună în condiții de competiție pentru performanța globală, chiar dacă mărimea acestui efect este una mică. Chiar dacă sunt diferențe mici între cele două grupuri, ele sunt semnificative și în condiții de competiție, acest efect mic poate face diferența între o clasare pe podium și una în afara lui. Efectele componentei pregătire psihologică se văd mai ales în performanța superioară a grupului care a primit și această componentă față de grupul care a primit doar componenta pregătire tehnică complexă. În timp ce în condiții de antrenament nu observăm diferențe semnificative între aceste două grupuri, în condiții de competiție diferențele sunt semnificative cu mărimi ale efectului mari și foarte mari. Aici este de fapt miza întregii pregătiri, performanța în competiție.

Per ansamblu, grupurile cu pregătire modificată au o performanță mai bună față de grupul cu pregătire standard, atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de competiție, la finalul programului de pregătire, dar și la 6 luni după încheierea programelor de pregătire modificată, iar grupul cu pregătire tehnică și psihologică are un avantaj față de grupul care primește doar pregătire tehnică în condiții de competiție (la antrenament neapărând diferențe semnificative).

În concluzie, rezultatele noastre susțin superioritatea pregătirii tehnice îmbunătățite față de pregătirea standard și impactul major al pregătirii psihologice în condiții de competiție. Gimnastele ar trebui să beneficieze de o pregătire tehnică atent urmărită și „croită” după propriile nevoi și vulnerabilități identificate și de o pregătire psihologică adecvată care să le permită demonstrarea întregului lor potențial în competițiile sportive.

STUDIUL 4 - STUDIUL INVESTIGĂRII MECANISMELOR DE CONTROL EMOȚIONAL RESPONSABILE DE PERFORMANȚA GIMNASTELOR

Obiective

Obiectivul acestui studiu a fost identificarea mecanismelor responsabile de rezultatele obținute în ceea ce privește performanța.

Ipotezele operaționale

1. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează creșterii motivației pentru sportul de performanță;
2. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează creșterii autoeficacității;

3. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează scăderii anxietății de performanță;

4. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează creșterii competențelor emoționale;

5. Îmbunătățirea performanțelor sportive ale gimnastelor se datorează creșterii competențelor sociale.

Metoda

Am analizat rezultatele urmărind procedura descrisă de Weersing and Weisz (2002):

Pasul 1: Testul Eficienței.

Pasul 2: Testul Specificității Intervenției.

Pasul 3: Testul Mecanismelor Schimbării.

Pasul 4: Testul Medierii.

Am realizat analiza mecanismelor schimbării pentru rezultatele obținute în condiții de competiție, pentru că acesta este până la urmă adevărata miză a pregătirii (tehnice sau psihologice): creșterea performanței în condiții de competiție. De asemenea, analiza mecanismelor schimbării s-a realizat pe nota compusă, care reflectă de altfel rezultatele întregii pregătiri tehnice și psihologice. Performanțele separate, pe aparate, le-am fi considerat demne de o astfel de analiză doar dacă nu obțineam diferențe semnificative la nota compusă, și am fi avut diferențe semnificative la un anumit aparat și ar fi meritat să vedem mai departe. Însă, în condițiile în care avem diferențe semnificative la nota compusă și la toate aparatele (excepție aparatul sărituri, la final programului, unde nu apare diferența semnificativă între grupurile pregătire tehnică și pregătire psihologică), nu are sens să ne oprim la o analiză separată a fiecărui aparat.

Subiecții

La realizarea acestui studiu au participat 58 de gimnaste împărțite în 3 loturi: 19 gimnaste la lotul 1, 19 la lotul 2 și 20 la lotul 3. Subiecții au vârste cuprinse între 6 și 10 ani.

Instrumente

Instrumentele aplicate de noi în acest studiu au fost:

❖ **CBCL - Chestionarul adresat părinților pentru evaluarea comportamentului copiilor de 6-18 ani** (Achenbach, T., 2001, ASEBA, Universitatea Vermont, versiunea în limba română S.C. RTS Romanian Psychological Testing Services S.R.L.);

❖ **TRF – Chestionar adresat profesorilor pentru evaluarea comportamentului copiilor de 6-18 ani** ((Achenbach, T., 2001, ASEBA, Universitatea Vermont, versiunea în limba română S.C. RTS Romanian Psychological Testing Services S.R.L.);

❖ **Scala Anxietate de Performanță în Sport** (variantea tradusă, după **Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)** (Smith, R., E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., and. Grossbard, J. R, 2006) (vezi Anexa 2);

❖ **Scala Autoeficacitatea pentru sport** (variantea tradusă după **Physical Activity Self-Efficacy Scale (PASES)** (Bartholomew, J., B., Loukas A., Jowers E., M., and Allua S., 2006) (vezi Anexa 3);

❖ **Scala de Motivație pentru Sport de Performanță** (varianta tradusă după **The Sport Motivation Scale SMS-28**) (Pelletier, L., G., Fortier, M., S., Vallerand, R., J., Tuson, K., M., Briere, N., M., and Blais, M., R., 1995);

❖ **SCE-P - Screening-ul competențelor emoționale, forma pentru părinți** (Cognitrom, 2009);

❖ **SCS-P Screening-ul competențelor sociale, forma pentru părinți** (Cognitrom, 2009).

Procedura

Dat fiind că acest studiu și-a propus urmărirea unor variabile psihologice și unul dintre grupurile implicate a primit o intervenție de consiliere psihologică, s-au aplicat înaintea acestei intervenții, la toate grupurile, chestionare de screening pentru tulburări emoționale și comportamentale. În acest scop, părinții gimnastelor au completat chestionarul CBCL (Chestionarul adresat părinților pentru evaluarea comportamentului copiilor de 6-18 ani), iar antrenorii chestionarul TRF (Chestionar adresat profesorilor pentru evaluarea comportamentului copiilor de 6-18 ani).

După aplicarea și verificarea rezultatelor chestionarelor de screening pentru tulburări emoționale și comportamentale, s-a trecut la urmărirea variabilelor psihologice la cele trei loturi de gimnaste. Mecanismele urmărite de noi, în cadrul acestui studiu au fost: anxietatea, autoeficacitatea generală și specifică, motivația, competențele emoționale și sociale. Toate gimnastele din cadrul studiului au primit chestionare pentru fiecare mecanism urmărit, la începutul programului de dezvoltare emoțională și la final. Precizăm că pe perioada studiului de 3 luni, gimnastele au fost împărțite în 3 loturi: lotul 1 a beneficiat, pe lângă metodele clasice de antrenament, de un program de dezvoltare emoțională și un program de pregătire tehnică complexă; lotul 2 a beneficiat de un program de pregătire tehnică complexă, identic cu cel a lotului 1; iar lotul 3 nu a avut intervenție, s-au pregătit după modelele tradiționale de pregătire.

Rezultate

Rezultatele chestionarelor (CBCL, TRF) care urmăresc identificarea unor probleme emoționale și comportamentale, atât la forma pentru părinți, cât și la forma pentru profesori (pe care noi am aplicat-o la antrenori) nu au identificat nici un caz de tulburări de acest gen.

Astfel, am putut urmări variabilele psihologice pornind de la premisa verificată a unor parametrii de funcționare normală la copii.

Pasul 1. Testul eficienței.

Rezultatele din studiul anterior au arătat că există diferențe semnificative între grupuri la finalul programului de pregătire. Astfel, grupul cu intervenție psihologică are o performanță semnificativ mai bună atât față de grupul cu pregătire standard ($t(58) = 5.904$, $p = 0.000$, $d = 1.90$) cât și față de grupul cu pregătire tehnică ($t(58) = 2.579$, $p = 0.014$, $d = 0.83$). De asemenea grupul cu pregătire tehnică are o performanță semnificativ mai bună față de grupul pregătire standard ($t(58) = 3.067$, $p = 0.004$, $d = 0.98$). Date fiind diferențele semnificative, putem trece la pasul următor.

Pasul 2. Testul Specificității Intervenției.

Mai întâi, am calculat măsura în care intervenția produce efecte rezultând în niveluri crescute ale autoeficacității, motivației, competențelor emoționale și sociale și niveluri reduse ale anxietății. Astfel am calculat testul t pentru eșantioane pereche, pentru diferența dintre nivelul pre intervenție și post intervenție al acestor variabilelor, pentru fiecare grup în parte.

Rezultatele arată că, pentru grupul pregătire psihologică, intervenția produce efecte asupra tuturor variabilelor presupuse a fi mediatori. Programul a fost și astfel construit încât să producă schimbări la nivelul acestor variabile (pe baza literaturii de specialitate și a studiilor preliminare). Pentru grupul cu pregătire tehnică, intervenția duce la scăderea anxietății (cu cât exersează mai mult programul de pregătire tehnică scade anxietatea în timpul execuției exercițiilor la competiții) și la creșterea autoeficacității specifice pentru gimnastică (la finalul programului de pregătire gimnastele au o mai mare convingere că pot realiza exercițiile). Aceleași variabile sunt afectate și de programul standard de pregătire.

Pasul următor a fost compararea celor 3 grupuri, la finalul programului, pentru fiecare dintre variabilele presupuse a fi mediatori. S-a calculat testul ANOVA univariat, cu apartenența la grup ca variabilă independentă, nivelul variabilei la finalul intervenției variabila dependentă și covariată nivelul variabilei în preintervenție:

Tabelul 26. Rezultatele testul ANOVA univariat

	F	Teste post hoc Bonferonni
Anxietate sport performanță	F= 12.386 p=0.000	PTP vs PS: MD= - 3.995, p=0.001 PTP vs PT: MD= - 5.035, p=0.000
Autoeficacitate generală	F= 11.846 p=0.000	PTP vs PS: MD=2.240, p=0.001 PTP vs PT: MD=2.676, p=0.000
Autoeficacitate specifică	F= 0.299 p=0.743	-
Motivație	F= 8.895 p=0.000	PTP vs PS: MD=5.730, p=0.005 PTP vs PT: MD=6.663, p=0.001
Competențe emoționale	F= 28.266 p=0.000	PTP vs PS: MD=7.530, p=0.000 PTP vs PT: MD=9.147, p=0.000
Competențe sociale	F= 5.309 p=0.008	PTP vs PS: MD=5.219 p=0.014 PTP vs PT: MD=4.787, p=0.029

Rezultatele sunt semnificative pentru toate variabilele, cu excepția autoeficacității specifice. Comparațiile post hoc arată că diferențele semnificative sunt în favoarea grupului cu intervenție psihologică față de celelalte două grupuri în ceea ce privește variabilele presupuse a fi mediatori. Astfel analiza mecanismelor schimbării continuă pentru toate variabilele presupuse a fi mediatori, cu excepția autoeficacității specifice.

Pasul 3. *Testul Mecanismelor Schimbării.*

În acest pas am încercat să stabilim o legătură temporală între schimbarea care apare la nivelul presupuselor mecanisme și schimbarea care apare la nivelul rezultatului urmărit (performanța în condiții de competiție). Scorul de schimbare (diferența între preintervenție și post intervenție) pentru nota compusă a fost corelat cu scorul de schimbare pentru fiecare dintre

variabilele presupuse a fi mediatori. Tabelul 27 prezintă aceste corelații pentru fiecare grup în parte.

Tabelul 27. Corelații între scorurile de schimbare (pre la post intervenție) între rezultatul nota compusă în competiție și variabilele presupuse a fi mediatori, pentru fiecare grup în parte

		PTP (N=19)	PT (N=19)	PS (N=20)
Anxietate sport performanță	<i>r</i>	0.151	-0.141	-0.036
	<i>p</i>	0.536	0.564	0.881
Autoeficacitate generala	<i>r</i>	0.058	0.176	0.161
	<i>p</i>	0.813	0.471	0.498
Motivație	<i>r</i>	0.745**	0.147	0.127
	<i>p</i>	0.000	0.548	0.593
Competențe emoționale	<i>r</i>	0.392	0.305	0.127
	<i>p</i>	.097	0.203	0.595
Competențe sociale	<i>r</i>	0.092	0.449	0.296
	<i>p</i>	0.708	0.054	0.205

După aceste rezultate rămâne „în picioare” un singur potențial mediator, motivația. Se pare că, deși intervenția produce efecte la nivelul mediatorilor și la finalul programului există diferențe semnificative în favoarea grupului PTP comparativ cu celelalte două grupuri, în ceea ce privește mediatorii presupuși, lucrurile nu mai stau astfel când vine vorba de schimbare. Astfel, schimbarea în performanță corelează doar cu schimbarea în motivație și doar pentru grupul PTP. La celelalte două grupuri, schimbarea în mecanismele psihologice se pare că nu este relevantă pentru schimbarea în performanță.

Pasul 4. Analiza medierii

Rezultatele obținute până acum ne permit realizarea analizei medierii doar pentru mecanismul presupus motivație. Rezultatele arată că, atunci când controlăm efectul motivației pentru performanță, coeficientul de regresie dintre program și performanță ($B=0.612$) se reduce, însă rămâne semnificativ ($B=0.553$). Testul Sobel Test a indicat că efectul de mediere este unul nesemnificativ ($Z = .18, p = .085$).

Discuții și concluzii

Sumarizând toate rezultatele putem concluziona că:

1. Intervenția noastră produce efecte asupra performanței. Grupul cu intervenție psihologică are cea mai bună performanță la finalul programului, în condiții de competiție (pentru mai multe detalii vezi studiul 3).

2. Intervenția produce efecte asupra mecanismelor presupuse. Programul cu pregătire psihologică afectează considerabil toate mecanismele presupuse, ducând la creșterea nivelurilor de autoeficacitate (generală și specifică pentru gimnastică), motivație și la îmbunătățirea competențelor emoționale și sociale. De asemenea intervenția psihologică duce la scăderi

semnificative ale nivelului de anxietate. Nivelul de anxietate scade și în cadrul celorlalte programe, dar mărimea efectului este una medie, în timp ce la grupul cu pregătire psihologică avem o mărime a efectului foarte mare. În ceea ce privește autoeficacitatea specifică pentru gimnastică, și celelalte 2 grupuri au un nivel crescut al acesteia la finalul programului, cu o mărime a efectului similară. Comparațiile inter grupuri de la finalul programului au arătat că în ceea ce privește această autoeficacitate specifică intervenția noastră, programul de dezvoltare emoțională, nu produce efecte semnificative față de celelalte două programe. Pentru celelalte 5 variabile însă (anxietate, autoeficacitate pentru sport, motivație, competențe emoționale și sociale) însă grupul care a primit intervenția psihologică are cele mai bune rezultate comparativ cu celelalte 2 grupuri.

3. Nu am reușit însă, în analiza noastră, să arătăm o relație temporală între schimbarea la nivelul performanței și schimbarea de la nivelul mecanismelor decât pentru variabila motivație, în cazul grupului cu intervenție psihologică. Acest rezultat este unul oarecum surprinzător, ținând cont de rezultatele obținute până aici. Ne punem și problema puterii statistice a studiului nostru, dat fiind volumul redus al participanților în cele 3 loturi (19 vs 19 vs 20).

4. De asemenea, nu am reușit să demonstrăm o relație causală, o relație de mediere a mecanismelor presupuse a fi responsabile de performanța mai bună a grupului cu pregătire psihologică.

Totuși, grupul experimental în care s-a intervenit psihologic are în mod evident o performanță semnificativ superioară celorlalte două grupuri, iar rezultatele obținute la pașii 1 și 2 din analiza mecanismelor schimbării sunt oarecum încurajatoare. Problema mecanismelor schimbării este una care rămâne deschisă. Un studiu viitor, cu mai mulți participanți ar trebui să investigheze mecanismele schimbării și să stabilească dacă mecanismele sunt acestea, dar nu au putut fi puse în evidență pe loturi cu puțini participanți, sau dacă alte variabile sunt mecanismele responsabile de progresul performanței la acest grup. Ar merita măsurate variabile precum frecvența participării la antrenamente, mecanismele de coping, ș.a.

În concluzie, am reușit să arătăm că intervenția produce efecte asupra mecanismelor presupuse a fi mediatori, însă nu am reușit să ducem până la capăt această analiză și să demonstrăm o relație causală între variabilele presupuse și efectul de creștere al performanței. Însă rezultatele obținute de noi sunt promițătoare, iar întrebările rămase nelămurite în acest demers de cercetare pot fi investigate în studii viitoare.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Scopul lucrării a fost acela de a urmări identificarea unor factori psihologici relevanți pentru obținerea performanței sportive, lucru ce poate contribui la prezentarea și aplicarea unor metode mai eficiente de antrenament astfel încât performanța să fie mai ușor de obținut.

Raportându-ne la problematica investigativă de interes, accentul în cercetarea noastră a fost focalizat pe creșterea performanței sportive prin dezvoltarea inteligenței emoționale a sportivelor. Am încercat să personalizăm investigația, care a fost în esență una psihologică,

ținând cont într-o măsură cât mai mare de specificul temei noastre, dar în același timp am încercat să îi conferim un fundament solid, nu doar din punct de vedere teoretic, ci și aplicativ.

Implicațiile rezultatelor noastre sunt la nivel teoretic, metodologic și practic:

1. Valoarea teoretică a lucrării s-ar rezuma la analiza critică a paradigmatelor de studiu a inteligenței emoționale, comportamentelor psihologice specifice care influențează sau afectează performanța sportivă și caracteristicile psihologice ale gimnastelor.

2. În ce privește contribuția metodologică, în studiul nostru am tradus și adaptat din punct de vedere lingvistic trei instrumente ce măsoară constructe psihologice importante pentru sportul de performanță: Scala de Anxietate de Performanță în Sport; Scala de Motivație pentru Sport de Performanță; Scala de Autoeficacitate pentru Sport. Aceste instrumente, ca o analiză preliminară, au bune calități psihometrice, iar studiile viitoare pot investiga și validitatea (sub multiplele ei aspecte) acestor instrumente pentru a realiza o adaptare integrală a acestora. După o astfel de adaptare, instrumentele ar putea fi aplicate pe scară largă în toate cluburile sportive pentru a evalua motivația, autoeficacitatea și anxietatea sportivilor în scopul unor intervenții specializate din partea psihologilor sau a antrenorilor.

3. Practic – Acest demers de cercetare s-a finalizat prin conturarea clară a unui program de pregătire psihologică pentru gimnaste. Acest program s-a dovedit în studiul nostru că a influențat semnificativ performanța sportivă a gimnastelor. Sigur, eficiența și generalizabilitatea acestuia trebuie investigate și pe alte loturi de gimnaste. Însă structura și conținutul acestui program poate reprezenta un produs cert al acestui proiect de cercetare. Programul are potențialul de a fi utilizat, în forma actuală sau îmbunătățit în funcție de rezultatele studiilor viitoare, în orice club sportiv de gimnastică.

Ca urmare a cercetărilor efectuate și a rezultatelor obținute în urma aplicării programului experimental de dezvoltare emoțională al gimnastelor se desprind unele recomandări.

Studiile viitoare ar trebui să analizeze mai îndeaproape mecanismele care produc schimbare în cazul unui grup de sportive ce primește o intervenție de dezvoltare emoțională. Un studiu mai amplu, pe un număr mai mare de subiecți, ne va permite o mai fină analiză a relațiilor cauzale dintre mecanismele psihologice și performanțele sportive. Cu cât găsim mai multe astfel de relații, cu atât putem dezvolta programe mai eficiente de dezvoltare emoțională și creștere a performanței sportive.

De asemenea, studiile viitoare trebuie să se concentreze și pe alte sarcini relevante. Frecvența participării la antrenament (și chiar la ședințele unui program de pregătire psihologică) poate fi utilă în descifrarea relațiilor complexe dintre factorii psihologici și performanța sportivă. În plus, ar fi de urmărit factorii de risc pentru retragerea din acest sport. Antrenorilor le-ar fi util să poată identifica (eventual pe baza unui chestionar) un sportiv care are nevoie de mai multă atenție și sprijin din partea antrenorului, mai ales în momente dificile, pentru a nu renunța la practicarea sportului.

Un alt factor interesant de studiat ar fi mecanismele de coping: cum face față o sportivă presiunii din competiții; ce mecanisme sunt eficiente și cum putem învăța sportivii să le folosească.

BIBLIOGRAFIE

- Abramson, L.Y.; Seligman, M.E.P.; Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49–74.
- Ambrose, M.L., & Kulik, C.T. (1999). Old friends, new faces: Motivation research in the 1990's. *Journal of Management*, 25(3), 231-292.
- Anderson, C. J., Colombo, J. (2003). Emotional Development. In T. Ollendick and C. Schroeder (Eds.) *Encyclopedia of Clinical and Pediatric Psychology* (pp. 201-203). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Andrieș, A.,M. (2013). *Rolul emoțiilor discrete în predicția performanțelor profesionale*. Teza de doctorat, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Psihologie, p. 225.
- Armitage, C.J., & Conner, M. (1999). Distinguishing perceptions of control from self-efficacy: Predicting consumption of a low-fat diet using the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(1), 72-90.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower, , N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37-61). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Bandura, A. (1988). Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In J. P. Dauwalder, M. Perrez, , V. Hobi (Eds.), *Annual series of European research in behavior therapy* (Vol. 2, pp. 27-59). Amsterdam/Lisse, Netherlands: Swets, Zeitlinger.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G., V., Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning, *Child Development*, 67, 3, p.1206-1203
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy; the exercise of control*; New York; WH Freeman and Company.
- Bar-On, R., Parker, J.D.A. (2012). *Manual de inteligență emoțională. Teorie, dezvoltare, evaluare și aplicații în viața de familie, la școală și la locul de muncă*, București: Editura Curtea Veche.
- Bar-On, R. (1997). *Development of the Bar-On EQ_I: A measure of emotional intelligence*. Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association. Chicago.
- Baron, R.M., Kenny, D.A. (1996). The Moderator-Mediator Variable Distinction on Social Psychological Research: Conceptual and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 51, No 6, 1173-1182.

- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 3, 497-529.
- Băban, A. (2005). *Psihologia sănătății*. Suport de curs. Facultatea de Psihologie și Științele Educației, UBB.
- Belschak, F., Verbeke, W. V., Bagozzi, R. P. (2006). Coping With Sales Call Anxiety: The Role of Sale Perseverance and Task Concentration Strategies, *Journal of the Academy of Marketing Science* 2006; 34; 403.
- Bernard, M.E., Joyce, M.R. (1984). *Rational-emotive therapy with children and adolescents: theory, treatment, strategies, preventative methods*. New York: Wiley.
- Bernard, M.E. (1990). *Taking the stress out of teaching*. Melbourne, Australia: Collins Dove.
- Bernard, M.E. (1990). Rational-emotive therapy with children and adolescents: Treatment strategies. *School Psychology Review*, 19, 294–303.
- Bernard, M.E. (2000). Advances in the theory and practice of rational emotive behavioral consultation. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 11, 333–355.
- Bernard, M.E. (2001). *Teacher irrational beliefs and teacher stress: Implications for effective stress management programs*, manuscript in preparation.
- Bernard, M.E. (2004). Emotional resilience in children: implications for Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotehrapies*, 4, 39-52.
- Bernard, Michael E., 2009 – *Program educațional DA, POȚI!*, Cluj-Napoca: Editura RTS.
- Berry, T., Hoew, B. (1995). Effects of Health-Based and Appearance-Based Exercise Advertising on Exercise Attitudes, Social Physique Anxiety and Self-Presentation in an Exercise Setting. *Social Behavior and Personality: an international journal*, Vol. 32, No. 1.
- Bogdan, C.I. (2008). *Psihologia sportului*. Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației.
- Boldiș, I., Boldiș, A., Barboș, I.P. (2012). Convingerile de autoeficacitate ale sportivilor. Rolul de facilitator al persuasiunii verbale. *Conferința Națională de arte marțiale, Ediția a III-a, Cluj-Napoca*.
- Boroș-Balint, I., Tache, S., (2010). Anxietatea și activitatea fizică. *Palestrica Mileniului III Civilizație și Sport Volumul XI, Nr. 1 (39), Ianuarie, 24–27*.
- Botterill, C., Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, p.38-60.
- Botiș, A., Mihalca, L. (2007). *Despre dezvoltarea abilitatilor emotionale si sociale ale copiilor, fete si baieti, cu vârsta pâna la 7 ani*. Buzău : Alpha MDN.
- Brasile, F.M., Hedrick, B.N. (1991). A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 40-46.
- Brawley, L.R, Martin, K.A. (1995). The interface between social and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 469 - 497.

- Burke, K.L., Joyner A.B., Pim A. et al. (2000). An Exploratory Investigation of the Perceptions of Anxiety Among Basketball Officials Before, During, and After the Contest. *J of Sport Behavior*; 23(1):11.
- Caine, D., Cochrane, B., Caine, C., Zemper, E. (1989). An epidemiologic investigation of injuries affecting young competitive female gymnasts. *The American Journal of Sports Medicine*, 17 (6), 811-820.
- Caruso, D. (1999). *Aplicabilitatea practică a modelului inteligenței emoționale la locul de muncă*. București: 215 p.
- Caruso, D.R., Salovey, P. (2012). *Inteligența emoțională. Cum să dezvolți și să folosești principiile esențiale ale conducerii cu ajutorul Inteligenței emoționale*. București: Editura Bussines TECH, 381 p.
- Cei, A., Manili, U., Taddei, F., Buonamano, R. (1995). Mood profile in top italian athletes. *SEPSAC , IX European Congres On Sport Psychology, Bruxelles, p 59-66*.
- Chabot, D., Chabot M. (2005). *Pédagogie émotionnelle, ressentir pour apprendre*. Québec: Trafford Publishing,. <http://www.linkedin.com/pub/daniel-chabot> , accesat la data de 11.08.2012.
- Cheung, S. Y., & Lo, C. (1996). Psychological profiles and stress management training for Hong Kong national gymnasts. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 32 (4), 61-64.
- Chițu, S. (2005). Un model de formare și evaluare a empatiei cadrelor didactice. *Chișinău: Revista Didactica Pro, nr. 1(29)*.
- Chiu, L.K., Kayat, K. (2010). Psychological Determinants of Leisure Time Physical Activity Participation among Public University Students in Malaysia. *AJTLHE Vol. 2, No. 2, July 2010, 33-45*.
- Ciucurel, M. (2006). Relația dintre stilurile de conducere și motivația comportamentului subordonaților: o abordare experimentală. *Journal of Social and Human Sciences, Academia Română Iași*.
- Cogan, K.D., Petrie, T.A. (1995). Sport consultation: An evaluation of a seasonlong intervention with female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 9, 282-296.
- Cojocaru-Borozan, M., (2010). *Teoria culturii emoționale*. Chișinău: UPSC, 239 p.
- Cojocaru-Borozan, M., (2012). *Tehnologia culturii emoționale*. Chișinău: UPSC, 328 p.
- Constantin, T. (2004), *Evaluarea Psihologică a personalului*, Editura Polirom, Iași, p. 290.
- Crăciun, M. (2005). *Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport* , Cluj-Napoca: Editura Risoprint
- Crăciun, M. (2005). *Introducere în Psihologia Sportului*, Cluj – Napoca: Editura Risoprint.
- Crăciun, M. (2012). *Psihologia sportului pentru antrenori*. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint, 229 p.
- Crețu, T., (2001). *Psihologie generală*. București: Editura Credis.
- Crișan, A., (2011). *Dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară*. Teză de doctorat, Universitatea București, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

- Damasio, A., Yang, M.H.I. (2007). We feel, therefore we learn – relevance of affective and social neuroscience in education, *Mind Brain and Education*, vol 1 (1), pp 1-10.
- Daus, A.T., Wilson, J., Freeman, W.M. (1986). Psychological testing as an auxiliary means of selecting successful college and professional football players. *Journal of Sports Medicine*, 26, 274-278.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Denham, S.A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17, 57-89.
- DiGiuseppe, R. (1990). Rational-emotive assessment of school-aged children. *School Psychology Review*, 19, 287-293.
- Diener, E., Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Dishman, R.K. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations within market economies. *QUEST* 53: 279-294.
- Dracinschi, M.C. (2010). Methodological milestones of the doctoral research project *Design and advantages of the childrens personal and social development programmes*. <http://iec.psih.uaic.ro/ciea/file/2010/33%20Mirela%20Claudia%20Dracinschi.pdf>, accesa la data de 2.05.2014.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J.L. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement (Vol. 6, pp. 81-115)*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Dunn, J.G.H., Causgrove D. J. (2001). Relationships among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale, and the Collegiate Hockey Worry Scale. *J of Applied Sport Psychology*, 2001:3(4):411-429.
- Dzewaltowski, D.A., Noble, J.M., Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behaviour. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 12: 388-405.
- Eagly, A.H., Chaiken, S., (1993). *The Psychology of Attitudes*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.
- Edwards, S.W., & Huston S.A. (1984). The clinical aspects of sport psychology. *Physical Educator*, 41, 142-148.
- Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression*. New York: Academic Press.
- Ekman, P., Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S. (2003). *Inteligența emoțională în educația copiilor*. București: Editura Curtea Veche.

- Elias, M.J., Tobias, S.E., Friedlander, B.S. (2002). *Inteligența emoțională în educația copiilor*, București: Curtea Veche.
- Elias, M.J., Tobias, S.E., Friedlander, B.S. (2011). *Inteligența emoțională în educația copiilor, Curtea Veche, București, ediția a II-a*.
- Ellis, A. (1972). Emotional education in the classroom: The living school. *Journal of Clinical Child Psychology, 1*, 19–22.
- Ellis, A. (1979). The Theory of Rational Emotive Therapy. In A. Ellis, J.M. Whiteley (Eds). *Theoretical and Empirical Foundation of Rational Emotive Therapy*, Monterey, CA, Brooks Cole.
- Ellis, A. (1992). Secular humanism and rational-emotive therapy. *The Humanistic Psychologist, 20*, 349–358.
- Ellis, A., Bernard M. E. (2007). *Terapia Rațional Emotivă și Comportamentală în tulburările copilului și adolescentului. Teorie, practică și cercetare*. Cluj-Napoca: Editura RTS.
- Emmons, R.A., & McAdams, D. P. (1991). Personal strivings and motive dispositions: Exploring the links. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 648-654.
- Eniola, M.S., Adebisi K. (2007). Emotional intelligence and goal setting an investigation into interventions to increase motivation to work among visually impaired students in Nigeria, *British Journal of Visual Impairment 2007; 25; 249*.
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: Editura FEST, ediția a II-a, p. 467.
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: Editura FEST, ediția I.
- Epuran, M. (1994). *Psihologie – Compendiu*, București: MEI ANEFS.
- Epuran, M. (1992). *Metodologia cercetării activităților corporale*, vol.I, II. București: A.N.E.F.S.
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, București: Editura Sport-Turism.
- Epuran, M. (1989). *Criterii psihologice de selecție*. In Drăgan I. coord. *Selecția și orientarea medico-sportivă*. București: Editura Sport-Turism.
- Evans, P. (1989). *Motivation and Emotion*. London, New York: Routledge.
- Ferraro, T. (1999). A Psychoanalytic Perspective on Anxiety in Athletes. Accesat la data de 20.09 2011, http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Psychoanalytic_Anxiety.htm.
- Fitts, W.H. (1965). *Tennessee Self-Concept Scale*. Nashville: Counselor Recording and Tests.
- Fitzpatrick, J.M. (1998). *Causal attributions of elite youth female gymnasts: An investigation of types and antecedents of attribution*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, East Lansing, MI.
- Frijda, N.H. (1987). *The Emotions*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Gagea, A. (2008). About Advanced Science in High Performance Sport. *Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, Volumul IX, Nr. 3 (33), Septembrie*, 179–184.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

- Gardner, H. (1991). *The unschooled mind: How children think and how schools should teach*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993), *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences* („Structura intelectului. Teoria inteligențelor multiple”), Second edition, Fontana Press, London (Prima ediție publicată în 1983, Basic Books, New York).
- Gardner, H. (1994). *Creating minds*. New York: Basic Books.
- Gardner, H., Avery, L.D. (1998). Creating minds. *Gifted Child Quarterly*, 42 (2) , 133-134.
- Gardner, H. (1999), “Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century” („Inteligența restructurată: Inteligențele multiple pentru secolul XXI”), Basic Books, New York;
- Gardner, H. (1993), (2006). *Multiple Intelligences. New Horizons* („Inteligențe multiple. Noi orizonturi”), Basic Books, New York - Ediție revizuită și completată a lucrării anterioare. Tradusă în limba română la Ed. Sigma, București 2006.
- Gardner, H. (2005). *Mintea disciplinată*. București: Sigma, 320 p.
- Gauvin, L., Russell, S.J., (1993). Sport-specific and culturally adapted measures in sport exercise psychology research: Issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphey, L. K. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology*, pp 891-900, New-York: Macmillan.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing, p. 352.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books, New York.
- Goleman, D. (2000). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 424 p.
- Goleman, D (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* , (pp. 13-26), Jossey-Bass: San Francisco.
- Goleman, D., Boyatzis, R. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*. București: Curtea Veche, 319 p.
- Goleman, D. (2007). *Inteligența socială*. București: Curtea veche, 464 p.
- Goleman, D.(2008). *Inteligența emoțională*. Ediția a III-a. București: Curtea Veche, 430 p.
- Goleman, D. (2008). *Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate*. București: Curtea Veche, 304 p.
- Golu, M. (2005). *Fundamentele psihologiei*. Bucuresti: Fundația “România de Măine”.
- Gordin, R.D., Henschen, K.P. (1989). Preparing the USA Women’s Artistic Gymnastics Team for the 1988 Olympics: A multimodal approach. *The Sport Psychologist*, 3, 366-373.
- Greenhalgh, P. (1994). *Emotional Growth Learning*. Routlege 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE.
- Gregor, A., (2005). Examination Anxiety: Live With It, Control It Or Make It Work For You? *School Psychology International*; 26(5):617-635.
- Grigore, V., Alexe, I.C., Alexe, D.I., Mitache, G., Predoiu, R. (2013). The profile of the emotional-affective state of the middle and long distance running athletes during the competition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 (2013) 1269 – 1274.

- Grosu, E.F., Isidori M. (2012). *Tehnici de antrenament mental*, volumul III din colecția Acțiune motorie și acțiune psihică, Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Grosu, E.F., Popovici, C., Mihaiu, C., (2010). *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*. Cluj-Napoca: Editura GMI, 237 p.
- Grosu, E.F. (2002). *Psihomotricitate și gimnastica educativă*, volumul I din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Cluj-Napoca: Editura G.M.I., 485
- Grosu, E.F. (2001). *Învățare motorie și performanța în sport*, volumul II din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Cluj-Napoca: Editura G.M.I., 239 p.
- Grosu, E.F. (2001). *Aplicații ale antrenamentului mental*, volumul III din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Cluj-Napoca: Editura G.M.I., 231 p.
- Hagberg, J.M., Mullin, J.P., Bahrke, M., Limburg, L. (1979). Physiological profiles and selected physiological characteristics of national class American cyclists. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 19, 341-346.
- Halberstadt, A.G., Denham, S., Dunsmore, J.C. (2001). Affective Social development, *Social Development*, 10,1 , pp 79-119, Blackwell Publisher Ltd.
- Hanin, Y.L. (2000). Successful and poor performance and emotions, In: *Emotions in sport*. Ed: Hanin, Y. Champaign, IL: Human Kinetics. 157-188.
- Hanin, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 11, 29-72.
- Hanrahan, S. J., Grove, J. R. (1990). A short form of the Sport Attributional Style Scale. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 22, 97-101.
- Hanton, S., Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, Chichester.
- Hayashi, S.W. (1998). *Understanding youth sport participation through perceived coaching behaviors, social support, anxiety and coping*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, Lansing, MI. Microform Publications, University of Oregon.
- Hayashi, S.W. (1998). *Understanding youth sport participation through perceived coaching behaviors, social support, anxiety and coping*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, Lansing, MI. Microform Publications, University of Oregon.
- Hein, S. (2012). *EQ for Everybody: Practical Guide to Emotional Intelligence*, New York.: <http://www.core.eqi.org/> , accesat la data 23.11.2011. Hein S. (1996). *EQ for Everybody: Practical Guide to Emotional Intelligence*. New York.
- Higgins, E.T. (2000). Does Personality Provide Unique Explanations for Behaviour? Personality as Cross-Person Variability in General Principles, in *European Journal of Personality* Eur. J. Pers. 14: 391-406 .
- Holdevici, I. (1993). *Psihologia succesului*, București: Editura Ceres.

- Horn, T.S. (2002). *Advances in Sport Psychology-2e*. Human Kinetics Public, 562 p.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics Europe, Limited, 306 p.
- Houser-Marko, L., Sheldon K.M. (2006). Motivating Behavioral Persistence: The Self-As-Doer Construct, *Pers Soc Psychol Bull* 2006; 32; 1037.
- Hülya, FA, Demirhan G, Koca C et al. (2006). Precompetitive anxiety and affective state of climbers competition. *Perceptual & Motor Skills*; 102(2):395-404.
- Iliciev, M., (2013). Studiul praxiologic al inteligenței sociale. *Conferința Științifico-Didactică, Impactul europenizării asupra didacticii și cercetării în învățământul superior*, Universitatea de Stat Bogdan Petriceicu Hajdeu, Cahul, 22 p.
- Izard, C.E., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A.J., Ackerman, B., Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychol. Sci.* 12:18–23.
- Izard, C.E. (1991). *Psychology of emotions*. New York: Plenum.
- Izard, C.E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100, 68–90.
- Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- James, W. (1884). What is emotion?, *Mind*, 9, 188-205.
- James, W. (1994). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1, 516-529.
- Jones, M.V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jung, C.G. (1997). *Tipuri psihologice*. Bucuresti: Editura Humanitas.
- Kanfer, R. (1999). Measuring Health Worker Motivation in Developing Countries, in *Major Applied Research 5*, Working Paper 1. Bethesda, MD: Partnerships for Health Reform Project, Abt Associates Inc.
- Kauss, D. (2001). *Mastering propriul tau interior: O abordare de auto-ghidat pentru a găsi cheile unice de performanță sport*, Kinetics Omului, Champaign, Illinois.
- Kerr, G., Minden, H. (1988). Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 167-173.
- Kerr, J.H., Pos, E.H. (1994). Psychological mood in competitive gymnastics: An exploratory field study. *Journal of Human Movement Studies*, 26, 175-185.
- Knaus, W. (2004). Rational Emotive Education: Tends and directions. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 8-22.
- Kleinginna, P.R., Kleinginna, A.M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions with Suggestions for a Consensual Definition *Motivation and Emotion*. 5, pp.345-355.
- Kauss, D.R. (2001). *Mastering your inner game*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Knaus, W., Eyman, W. (1974). Progress in rational-emotive education. *Rational Living*, 9, 27-29.
- Knaus, W. (2004). Rational Emotive Education: Tends and directions. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 8-22.
- Knaus, W.J. (2006). Rational emotive education. Past, present and future. www.rebtnetwork.org, accesat la data de 04.05.2014.

- Knaus, W. (2008). Rational emotive education. Retrieved from http://www.rebtnetwork.org/library/Rational_Emotive_Education.pdf.
- Kolt, G.S., Kirkby, R.J. (1994). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 955-962.
- Kremer, J., Moran, A. (2008). *Pure Sport, Practical Sport Psychology*, Hove: Routledge.
- Krane, V., Snow, J., Greenleaf, C.A. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53-71.
- Lane, A.M., Thelwell, R., Lowther, J., Devonport, T. (2009). Relationships between emotional intelligence and psychological skills among athletes. *Social Behaviour and Personality: An International Journal*, 37, 195-202.
- Lane, R D., Quinlan, D.M., Schwartz, G.E., Walker, P.A. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134.
- Lazarus, R.S. (2011). *Emoție și adaptare*. București: Editura Trei.
- Lazarus, R.S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 8, 819-834.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- LeDoux, J. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155- 184.
- Lelord, F., André, C. (2003). *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. București: Editura Trei.
- LeUnes, A.D., Guarnieri, A., Bourgeois, T. (1999). *Psychological characteristics of exemplary umpires*. Unpublished manuscript, Texas A&M University, College Station, TX.
- LeUnes, A.D., Nation, J.R. (2002). *Sport psychology – An introduction (3rd Ed.)* Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.
- Link, M.W. (2006), Predicting the Persistence and Performance of Newly Recruited Telephone Interviewers, *Field Methods* 2006; 18; 305
- Lorr, M., McNair, D.M. (1982). *Profile of Mood States – Bipolar Form (POMSBI)*. San Diego, CA: Educational & Industrial Testing Service.
- Lowry, C.B., Leveau, B.F. (1982). A retrospective study of gymnastics injuries to competitors and non-competitors in private clubs. *The American Journal of Sports Medicine*, 10, (4), 237-239.
- Lupu, I., Lupu, O., (2011). *Întroducere în psihologia educațională. Teorie și instrumente de evaluare*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, p. 200.
- Lyubomirsky, S., Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Mace, R.D., Carroll, D. (1989). The effect of stress inoculation training on selfreported stress, observer's rating of stress, heart rate and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 7, 257-266.

- Mackay, C., Cox, T., Burrows, G., Lazzarini, T. (1978). An inventory for the measurement of self-reported stress and arousal. *Br J Soc Clin Psychol*. 1978 Sep;17(3):283-4.
- Marcus, S. (1997). Empatie și personalitate. București: Atos, p. 192.
- Marsh, H.W., Richards, G.E. (1988). Tennessee Self Concept Scale: Reliability, internal structure, and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (4), 612-624.
- Marshall, J. Watt, P. (1999). *Child Behaviour Problems: A Literature Review of the Size and Nature of the Problem and Prevention Interventions in Childhood*, Perth, WA: The Interagency Committee on Children's Futures
- Martens, R., (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics, 187 p.
- Martens, M.P., Webber, N.S. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the USA, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002. 24, 254-270.
- Matsumoto, G. et al. (2000). A new test to measure emotion recognition ability: matsumoto and Ekman's Japanese and caucasian brief affect recognition test (JACBART). *Journal of Nonverbal Behavior* 24(3), 179.
- Matthews, G., Roberts, R.D., Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence, *Psychological Inquiry*, Vol. 15, No. 3, 179-196.
- Mayer J., Salovey P. (1997). *What is Emotional Intelligence*. In Salovey P., Sluyter D. (ed.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, Basic Books, New York.
- Mayer, J.D., Caruso, D. Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence, in *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In J.R. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* (2nd ed., pp. 396- 422). New York: Cambridge University Press.
- Meyer, B.B., Fletcher, T.B., Kilty, K., Richburg, M.J. (2003). Emotional intelligence: Theoretical and applied implications for AAASP constituents. Colloquium presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Philadelphia.
- Mayer, J.D., Roberts, R.D., Barsade, S.G., (2008). Human Abilities. Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59: 507-636.
- Meyer, B.B., Fletcher, T.B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, p. 1-15.
- Meyer, B.B., Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. In A. M. Lane (ed.), *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues* (pp131-154). Hauppauge, NY: Nova Science.

- McAuley, E., Gill, D.L. (1983). Reliability and validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 410-418.
- McAuley, E., Hudash, G., Shields, K., Albright, J.P., Garrick, J., Requa, R., Wallace, R.K. (1987). Injuries in women's gymnastics: The state of the art. *The American Journal of Sports Medicine*, 15 (6), S124-S131.
- McClelland, D.C.(1985). *Human motivation*. Cambridge, UK: Cambridge, University Press.
- McKeegan, P. (1997). Michael: A developmental REBT approach in the treatment of ADHD. In J. Yankura & Dryden, W. (Eds.), *Using REBT with common psychological problems: A therapist's casebook* (pp. 74–111). New York: Springer Publishing Co., Inc.
- McNair, D., Lorr, M., Droppleman, L. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA.: Educational and Industrial Testing Service.
- Meichenbaum, D.H., Goodman, J. (1983). Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control. In A. Ellis, & M.E. Bernard (Eds.), *Rational-emotive approaches to problems of childhood* (pp. 379–397). New York: Plenum Press.
- Miclea, M., Bălaj, A., Porumb, M., Porumb, D., Porumb, S. (2010), *Ped^a: Platforma de evaluare a dezvoltării 3-6/7ani*, Volumul I, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 39 p.
- Miclea, M., Bălaj, A., Porumb, D., Porumb, M., Porumb, S. (2006). *Screeningul competențelor sociale, în Manualul de utilizare al Platformei de evaluare a Dezvoltării (PEDa)*, Cluj Napoca: Editura Cognitrom.
- Mind T.. (1999). Stress, Anxiety, and Energy. <http://www.mindtools.com/stresscn.html>, accesat la data de 14.11.2011.
- Minulescu, M. (1996). *Chestionarele de personalitate în investigarea personalității*. București: Garrell Publishing House.
- Moraru, A. (2012). Dezvoltarea în funcție de gen a inteligenței emoționale în preșcolaritate. *Academica Science journal, Studia Series*, no 1 (1), p. 60-66.
- Morgan, W.P. (1980) Test of the champions: the iceberg profile. *Psychology Today*. 6 July. 92-108.
- Morgan, W.P., O'Connor, P J., Ellikson, K.A., Bradley, P.W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. *International journal of sport psychology*, 247-263.
- Morgan, W. P., Costill, D. L., Flynn, M. G., Raglin, J. S., & O'Connor, P. J. (1988). Mood disturbances following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408-414.
- Murphy, K.R., Davidshofer, C.O. (1998). *Psychological testing* (4th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Nadel, J. (2003). Le futur des émotions: un nécessaire tressage des données normatives et psychopathologiques, *Enfance* 2003/1, Volume 55, p.23-32. <http://www.cairn.info> (accesat la data de 15.02. 2013)
- Nae, I.C. (2010). Aspecte generale privind motivația în sportul de performanță. *Revista Marathon, vol II, nr. 1, p.21*.

- Newman, M. (2010). TMESI - Emotional Intelligence Sports Inventory. www.newedgeperformance.org. Accesat la data de 10.02.2014.
- Niculescu, M. (2000). *Psihologia sportului – culegere de lecții*.
- Niculescu, M. (2000). *Personalitatea sportivului de performanta*, Bucuresti: Editura Didactică și Pedagogică, 47 p.
- Nideffer, R.M. (1990). Use of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in sport. *The Sport Psychologist*, 4, 285-300.
- Nowicki, S., Duke, M.P. (1994). Individual differences in the nonverbal communication of affect: The diagnostic analysis of nonverbal accuracy scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18(1), 9-35.
- Opre, A., David, D. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație rațional-emoțională și comportamentală. Alexandru Roșca 1906-1996 – Omul, savantul și creatorul de școală*. București: Editura Academiei Române.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for Sports*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Pajares, F., (1996), Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings, *Review of Educational Research*, vol.66, nr.4, p.543-57.
- Pajares, F. (2005). *Self efficacy and self confidence*. New York: Macmillan Press.
- Palmer, B, Stough, C. (2001). La locul de muncă SUIET: Universitatea Swinburne Inteligența emoțională de testare, Raportul descriptiv, Psihologie organizațională Unitatea de Cercetare, Swinburne University of Technology, Hawthorn.
- Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., Majeski, S.A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Petrides, K.V., Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39–57.
- Petrides, K.V., Furnham, A., Frederickson, N. (2004). Emotional intelligence. *The Psychologist*, 17, 574-577.
- Petrie, T.A. (1993). Disordered eating in female collegiate gymnasts: Prevalence and personality/attitudinal correlates. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 424-436.
- Piaget, J. (1965). *Psihologia inteligenței*, București: Editura Științifică, 222 p.
- Pintrich, P.R., Schunk, D.H. (1996). *Motivation in education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Popescu-Neveneanu, P., și colab. (1995). *Psihologia, manual pentru clasa a X-a școlii normale și licee*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Popescu-Neveneanu, P., și colab. (1977). *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros.
- Porat, Y., Lufi, D., Tenenbaum, G. (1989). Psychological components contribute to select young female gymnasts. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 279-286.
- Prapavessis, H., Grove, J.R. (1994). Personality variables as antecedents of precompetitive mood

- state temporal patterning. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 347-365.
- Ragli, J.S., Morgan, W.P., Luchsinger, A.E. (1990). Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers. *Med Sci Sports Exerc.* 1990 Dec;22(6):849-53
- Ray, R., Wiese-Bjornstal, D. (1999). *Counseling in Sports Medicine*. Champaign: Human Kinetics.
- Reeds, G.K. (1984). *Prediction of performance from selected personality traits and state anxiety levels of competitive male and female gymnasts*. Unpublished doctoral dissertation, State University of New York at Buffalo.
- Ribot, Th. (2005). *Logica sentimentelor*. București: IRI, 180 p.
- Richards, A., French, C.C., Johnson, W., Naparstek, J., Williams, J. (1992). Effects of mood manipulation and anxiety on performance of an emotional Stroop task. *British Journal of Psychology*, 83, 479–491.
- Rimé, B. (2007). *Comunicarea socială a emoțiilor*. București: Editura Trei, 533 p.
- Rynes, S.L. Colbert, A.E, Brown, K.G., (2002), „HR Professionals’ Beliefs About Effective Human Resource Practices: Correspondence Between Research And Practice”, in *Human Resource Management*, Wiley Periodicals, Summer 2002, Vol. 41, No. 2, Pp. 149–174.
- Roberts, G.C., Kimiecik, J.C. (1989). Sport psychology in the German Democratic Republic: An interview with Dr. Gerd Konzag. *The Sport Psychologist*, 3, 72-77.
- Roberts, G.C. (Ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Roco, M. (2005). *Creativitate și inteligența emoțională*, Iași: Polirom, 453 p.
- Roco, M. (2001, 2004). *Creativitate și inteligența emoțională*, Iași: Polirom, 248 p.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rotariu, T., Iluț, P. (2006). *Ancheta sociologică și sondajul da opinie. Teorie și practică*, ediția a II-a, seria Collegium, București: Editura Polirom, 277 p.
- Russell, J. A. (1979). Affective space is bipolar. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(3), 345-356.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 39, 1-6, 1161-1178.
- Russell, J. A., Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.
- Russell, J. A., Feldman-Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805–819.
- Rushall, B., Fox, D. (1980). *Scale for sporting environments*. Thunderbay, Ontario: Lakehead University
- Sabău, A.M., (2010). *Strategii privind dezvoltarea inteligenței emoționale în gimnastică ritmică*. Teză de doctorat. Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București.

- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A., Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health, 17*, 611–627.
- Schachter, S., Singer, J.,E. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review, 69*, 379-399.
- Scherer, K.R. (1984). Emotion as a multicomponent process: A model and some crosscultural data, în P.Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology, 5*, 37-63, Beverly Hills, CA, Sage.
- Schunk, D.H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, (pp. 281-303). New York: Plenum.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligenceand health. *Personality and Individual Differences, 42*, 921-933.
- Segal J. (1999). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*. București: Atos, 249 p.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Fericirea autentică*. Bucuresti: Editura Humanitas.
- Sherman, D.K., Kim, H.S. (2002), Affective Perseverance: The Resistance of Affect to Cognitive Invalidation, *Pers Soc Psychol Bull* 2002; 28; 224.
- Sillamy, N. (1991). *Dictionnaire usuel de psychologica*. French & European Publications, Incorporated, p. 784.
- Slaski, M., Cartwright, S. (2002). Health performance and emotional intelligence: Anexploratory study of retail managers, *Stress and Health, 18*, 63-68.
- Smith, C.A., Ellsworth, P.C. (1985). Patterns of Cognitive Appraisal in Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 813 – 838.
- Smith, R.E., Schultz, J.T., Smoll, F.L., Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skill Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379-398.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., Grossbard, J.R.(2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 479-501.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., Grossbard, J.R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2, *Journal of Sport & Exercise Psychology, , 28*, 479-501, Human Kinetics, Inc.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. (1970). *STAI manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Svebak, S., Murgatroyd, S. (1985). Metamotivational dominance: A multi-method validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology, 48* (1), 519-528.
- Șchiopu, U. (2008). *Psihologia modernă*. București: România Press, p. 330.

- Șchiopu, U., Verza, E. (1997). Psihologia vârstelor –ciclurile vieții. Ed. a III-a. București: EDP, 340 p.
- Ștefan, C., Kallay, E., (2007, 2010). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori*, Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- Thelwell, R., Lane, A. M., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224-235.
- Totterdell, P., Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.
- Treadwell, K.R.H., Kendall, P. C. (1996). Self-talk in anxiety-disordered youth: States-of-mind, content specificity, and treatment outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 941-950.
- Trip, S. (2007). *Educație Rațional-Emotivă și Comportamentală: Formarea deprinderilor de gândire rațională la copii și adolescenți*, Oradea: Editura Universității.
- Trip, S., Vernon, A., McMahon, J. (2007). Effectiveness of rational-emotive education. A quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 7(1), 81-94 103.
- Trip, S. (2007). *Introducere în consilierea psihologică*, Oradea: Editura Universității.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, 389-425.
- Van der Zee, K., Thijs, M., Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five. *European Journal of Personality*, 16 (2002), 103-125.
- Van Rooy, D.L., Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65: 71-95.
- Vealey, R.S. (1994). Knowledge development and implementation in sport psychology: A review of the sport psychologist, 1987-1992. *The Sport Psychologist*, 8: 331–348.
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20: 54-80.
- Vernon, A. (1983). *Rational-emotive education*. In A. Ellis & M. Bernard, *Rational-emotive approaches to the problems of childhood*. New York.
- Vernon, A. (1990). The school psychologists role in preventive educational applications of rational-emotive education, *School Psychology Review*, 19: 322-330.
- Vernon, A. (1998). *The PASSPORT program: A journey through emotional, social, cognitive, and self-development, grade 1–5*. Champaign, IL: Research Press.
- Vernon, A. (2004). *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional emotivă și comportamentală, clasele I-IV*, Cluj-Napoca: Editura ASCR.

- Vernon, A. (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale, clasele I-IV, V-VIII, IX-X*, Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- Voinea, M., (2010). *Psihopedagogia sportului*.
<http://ro.scribd.com/doc/27870756/Psihopedagogia-sportului>, accesat la data de 10.04.2014.
- Vroom, V. (1964). *Work and Motivation*. John Wiley, New York.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1063–1070.
- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence*. The Williams & Wilkins Company, English. Universal Digital Library, p.307.
 Digital publication date: 2003-12-15 00:00:00
<http://www.archive.org/details/measurementandap001570mbp>.
- Weersing, V.R., Weisz, J.R. (2002). Mechanisms of action in youth psychoterapy. *J Child Pshycol Psychiatry, Jan; 43(1)*: 3-29.
- Weinberg, R.S., Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 18, 406–418.
- Weinberg, S.R., Gould, D., (2007). Foundations of Sport and Exercice Psychology. Champaign, USA: Editura Human Kinetics. 2007: 4, 250-253, 257, 266, 277, 283-284, 367, 374, 386, 391.
- Weiss, H.M., Brief, A.P. (2001). Affect at work: A historical perspective. In Payne, R.L. și Cooper, C.L. (Eds.), *Emotion at Work: Theory, Research, and Applications for Management*. West Sussex: Wiley & Sons.
- Weiss, H.M., Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.
- Wells, G. (2002). Learning and teaching for understanding: the key role of collaborative knowledge building. In *Social Constructivist Teaching*, Volume 9, pages 1–41. Elsevier Science Ltd
- Wilson, G.S., Steinke, J.S. (2002). Cognitive Orientation, Precompetition, and Actual Competition Anxiety in Collegiate Softball Players. *Research Quarterly for Exercise & Sport*: 73(3): 335.
- Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sports Sci.*; 21(6):443-457.
- Yordy, G.A., Lent, R.W. (1993). Predicting aerobic exercise participation - social cognitive, reasoned action and planned behavior models. *Journal of Sport and Exercice Psychology*, 15, 363-374.
- Zagaievschi, C. (2013). *Fundamente teoretice și metodologice ale dezvoltării inteligenței emoționale prin comunicare la adolescenți*. Teză de doctorat în pedagogie. Universitatea Pedagogic de Stat Ion Creangă, Chișinău.

- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151–175.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, p. 117–123.
- Zeidner, M., Roberts, R.D., Matthews, G. (2008) – The Science of emotional Intelligence. Current consensus and controversies, *European Psychologist*; Vol. 13(1):64–78.
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: An International Review*, 53, 371-399.
- Zizzi, S.J., Deaner, H.R., Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, p. 262-269