

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA MOLDOVA**

**Cu titlul de manuscris
C.Z.U.: 796.342:796.015**

PASCU Nicolae

**DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP
PRIN ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză pentru obținerea titlului științific de doctor în științe pedagogice

**Conducător științific:
doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar
Ceban Vasile**

**Consultant științific:
doctor în istorie,
profesor universitar
Budevici-Puiu Anatolie**

CHIȘINĂU, 2018

© Pascu Nicolae, 2018

CUPRINS

ADNOTARE (în română, rusă, engleză)	5
LISTA ABREVIERILOR	8
INTRODUCERE	9
1. PROBLEMELE TEORETICO-METODICE ALE PREGĂTIRII TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ	18
1.1. Evoluția tenisului de câmp tendințe actuale de manifestare și caracteristicile acestuia	18
1.2. Particularitățile vârstei de 7-9 ani privind educarea aptitudinilor motrice în tenisul de câmp pentru începători	26
1.3. Predarea-învățarea ca act de comunicare prin prisma didacticii educației fizice și a sportului	33
1.4. Considerații generale despre învățarea motrică	44
1.5. Concluzii la capitolul 1	46
2. EFICACITATEA DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP PRIN ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ	48
2.1. Metodele și organizarea cercetării	48
2.2. Analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor pe problema pregătirii tenismenilor începători	57
2.3. Necesitatea elaborării Curriculumului	69
2.4. Modelul teoretic privind învățarea motrică și dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători	75
2.5. Concluzii la capitolul 2	88
3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ	90
3.1. Managementul lucrului instructiv-educativ în cercurile de tenis din Palatul Copiilor din Pitești	90
3.2. Argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării îndemânării în pregătirea fizică a tenismenilor	108

3.3. Apreciere nivelului pregătirii tehnice la tenismanii începători prin mijloace specifice cu elemente de îndemânare	113
3.4. Elaborarea și argumentarea traseului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători	116
3.5. Concluzii la capitolul 3	126
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE	128
BIBLIOGRAFIE	130
Anexa 1. Chestionar pentru analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului	143
Anexa 2. Rezultatele individuale ale subiecților în cicuitul pentru dezvoltarea îndemânării testării inițiale, grupa martor	145
Anexa 3. Rezultatele individuale ale subiecților în cicuitul pentru dezvoltarea îndemânării testării finale, grupa martor	146
Anexa 4. Rezultatele individuale ale subiecților în cicuitul pentru dezvoltarea îndemânării testării inițiale, grupa experimentală	147
Anexa 5. Rezultatele individuale ale subiecților în cicuitul pentru dezvoltarea îndemânării testării finale, grupa experimentală	148
Anexa 6. Planificarea anuală a procesului de pregătire în tenisul de câmp	149
Anexa 7. Planificarea semestrială a procesului de pregătire în tenisul de câmp	152
Anexa 8. Acte de implementare în practică a rezultatelor cercetărilor	154
Declarația privind asumarea răspunderii	156
Curriculum vitae	157

ADNOTARE

Pascu Nicolae „Dezvoltarea îndemânării la începători în tenisul de câmp prin învățarea motrică”:
teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, 2018.

Structura tezei: introducere; 3 capitole; concluzii generale și recomandări; bibliografie – 248 titluri; 8 anexe; 128 pagini text de bază; 30 figuri; 21 tabele. Rezultatele sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: învățare motrică, tenis de câmp, îndemânare, copii, antrenament, jocuri dinamice.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării este acela de a optimiza procesul de pregătire al copiilor de vârstă 7-9 ani în tenisul de câmp pe două direcții care se influențează reciproc: învățarea motrică și educarea dezvoltării îndemânării.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea și analiza teoriei și practicii moderne a metodologiei procesului de antrenament în dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică în tenis.

2. Evidențierea particularităților de pregătire sportivă a tenismenilor începători pe durata unui mezciclu de antrenament.

3. Elaborarea structurii și a conținutului metodologic al sistemului managerial de pregătire a tenismenilor începători, (7-9 ani) prin învățare motrică.

4. Verificarea experimentală și confirmarea eficacității sistemului de pregătire a tenismenilor începători în baza metodologiei abordate.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în elaborarea și implementarea unui program complex de jocuri dinamice, precum și mijloace specifice tenisului și a îndrumarului „Tenis pentru începători” care să asigure dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică la copiii cu vârsta de 7-9 ani.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat constă în fundamentarea teoretică și experimentală a unui program managerial de pregătire a tenismenilor începători, axat pe mijloace de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică.

Semnificația teoretică constă în elaborarea și argumentarea experimentală a conținutului metodicii privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică și abordarea științifică a conceptelor metodologice obținute prin rezultatele cercetării în baza cărora a fost elaborat un îndrumar metodico-didactic destinat tenismenilor începători.

Valoarea aplicativă a lucrării este determinată de: managementul procesului de antrenament pe durata unui ciclu anual; stabilirea mijloacelor propuse pentru dezvoltarea îndemânării specifice vârstei și jocului de tenis (începători 7-9 ani); aplicarea îndrumarului de tenis pentru începători ca nouă metodică a procesului de antrenament; combinarea mijloacelor de pregătire a tenismenilor începători și integrarea acestora în dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării noastre au fost aprobate și prezentate în cadrul sesiunilor de comunicări științifice și în reviste de specialitate, precum: Conferința științifică internațională a doctoranzilor “Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului”, USEFS, Chișinău, 2012; Conferința științifică internațională “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, USEFS, Chișinău, 2013; Conferința științifică internațională consacrată Zilei Mondiale a Calității “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice” USEFS, Chișinău, 2014; Conferința științifică internațională “Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, USEFS, Chișinău, 2015; Congresul Științific Internațional “Sport. Olimpism. Sănătate”, USEFS, Chișinău, 2016; Revista “Idealuri”, Pitești, 2015; Revista “Dialoguri didactice”, Pitești, 2015; Revista “Catedra”, Pitești, 2015; Revista “Teoria și arta educației fizice în școală”, Chișinău, 2015.

АННОТАЦИЯ

Паску Николае „Развитие ловкости у начинающих в теннисистов средствами двигательного обучения”: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2018.

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография – 248 источников, 8 Приложений, 128 страниц основного текста, 30 Рисунков, 21 Таблица. Результаты опубликованы в 10 научных работах.

Ключевые слова: двигательное обучение, теннис, ловкость, двигательное обучение, тренировка, подвижные игры.

Область исследования: педагогика.

Цель исследования: оптимизация процесса подготовки начинающих теннисистов (7–9 лет) по двум взаимодействующим направлениям: двигательное обучение и развитие ловкости.

Задачи исследования:

1. Изучение и анализ современной теории и практики методологии тренировочного процесса при развитии ловкости средствами двигательного обучения в теннисе.
2. Выявление особенностей организации процесса спортивной подготовки начинающих теннисистов в годовом макроцикле тренировки.
3. Разработка структуры и методологического содержания системы управления подготовкой начинающих теннисистов (7–9 лет) средствами двигательного обучения.
4. Экспериментальное обоснование и подтверждение эффективности системы подготовки начинающих теннисистов на основе разработанной методологии.

Новизна и научная оригинальность исследования состоит в разработке и внедрении комплексной программы подвижных игр и специфических средств тенниса, а также учебно-методического пособия «Теннис для начинающих», что будет способствовать развитию ловкости, средствами двигательного обучения, у начинающих теннисистов (7–9 лет).

Актуальная научная проблема высокой значимости, решаемая в исследовании заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании программы управления подготовкой начинающих теннисистов, основанной на средствах развития ловкости методом двигательного обучения.

Теоретическая значимость состоит в разработке и обосновании содержания методики развития ловкости средствами двигательного обучения, как научного подхода к методологическим концептам, полученным в результате исследования, на основе которого было разработано учебно-методическое пособие для начинающих теннисистов.

Практическая значимость работы определяется: менеджментом тренировочного процесса в течение годового цикла подготовки; выявлением средств развития ловкости, характерных для детей-теннисистов 7-9-летнего возраста; применением учебно-методического пособия «Теннис для начинающих», как инновационной методики тренировочного процесса; сочетанием средств подготовки начинающих теннисистов и их применением в процессе развития ловкости средствами двигательного обучения.

Внедрение результатов. Результаты исследования были представлены и утверждены на различных научных форумах и в специализированных журналах, а именно: Международная научная конференция докторантов “Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului”, ГУФВиС, Кишинэу, 2012; Международная научная конференция “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, ГУФВиС, Кишинев, 2013; Международная научная конференция, посвященная Всемирному Дню Качества “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, ГУФВиС, Кишинэу, 2014; Международная научная конференция ”Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, ГУФВиС, Кишинэу, 2015; Международный научный конгресс «Спорт. Олимпизм. Здоровье», ГУФВиС, Кишинэу, 2016; Журнал ”Idealuri”, Питешть (Румыния), 2015; Журнал ”Dialoguri didactice”, Питешть (Румыния), 2015; Журнал ”Catedra”, Питешть, (Румыния), 2015; Журнал ”Teoria și arta educației fizice în școală”, Кишинэу, 2015.

ANNOTATION

Pascu Nicolae „The skill development at the beginners in the ground tennis by motric learning”: PhD thesis in pedagogical sciences. Chisinau, 2018.

Thesis structure: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendation, 248 references, 8 annexes, 128 basic text pages, 30 figures, 21 tables. The results are published in 10 scientific papers.

Keywords: ground tennis, skill, motric learning, children, training, dynamic games.

The field of study: pedagogy.

The purpose of research is to optimize the training process aged of 7-9 year in ground tennis on two directions, which influence each other: motric learning and learning to develop skill.

The objectives of research:

1. Studying and analysis of modern theory and practice of adopting methodological values of training in the development of skill through motric learning in tennis.

2. Highlighting the sports training peculiarities of beginner tennis players during a mid-cycle training.

3. Elaboration of the structure and methodological content of the managerial system of training for beginners, (7-9 years old) through motric learning.

4. Experimental verification and confirmation of the efficacy of the training system of beginner tennis players on base of the addressed methodology.

The scientific novelty and originality of the paper consists in the elaboration and implementation of a complex program of dynamic games, as well as specific means of tennis and the "Tennis for Beginners" guide that will ensure the development of skills through motric learning at children aged 7-9 years.

The important scientific problem solved in the researched field consists in the theoretical and experimental foundation of a managerial program of training for the beginners tennis players, focused on the means of developing the skill through motric learning.

The theoretical significance consists in the elaboration and experimental argumentation of the methodical content regarding the development of skill through motric learning as a scientific approach to the methodological concepts obtained by the results of the research, based on which a methodical-didactical guide for the beginners tennis players was developed.

The applicative value of the paper is determined by: the management of training process focused on mid-cycles, during an annual cycle; establishment of the means proposed for the development of skill specific for age and tennis game (beginners 7-9 years); applying tennis guide for beginners as a new methodic of training process; combining training means of beginners tennis players and their integration into the development of skill through motric learning.

The implementation of scientific results. The results of our research have been approved and presented within scientific communications sessions and in specialized magazines, namely: International Scientific Conference of PhD Students "Physical Culture: Scientific Issues of Education and Sport", SUPES, Chisinau, 2012; International Scientific Conference "Current Problems in improving the education system in the field of physical culture", SUPES, Chisinau, 2013; International Scientific Conference devoted to the World Day of Quality "Current Problems in improving the education system in the field of physical culture" SUPES, Chisinau, 2014; International Scientific Conference "Physical culture and sport in a society based on knowledge", SUPES, Chisinau, 2015; International Scientific Congress "Sport. Olimpism. Halth", SUPES, Chisinau, 2016; "Idealuri" Magazine, Pitesti, 2015; "Dialoguri didactice" Magazine, Pitesti, 2015; "Catedra" Magazine, Pitesti, 2015; "Teoria si arta educatiei fizice in scoala" Magazine, Chisinau, 2015.

Lista abrevierilor

SNC – Sitemul nervos central

FILT – Federația Internațională de Lawn Tennis

WCT – World Championship Tennis

WTT – World Team Tennis

ATP – Association of Tennis Professionals (Aasociația jucătorilor profesioniști de tenis)

CNEFS – Consiliul Național Educație Fizică și Sport

NTSM – Norme tehnice și securitatea în muncă

ISU – Inspectoratul pentru Situații de Urgență

FRT – Federația Română de Tenis

ANEFS – Academia Națională de Educație Fizică și Sport

IEFS – Institutul de Educație Fizică și Sport

M – Model

O – Altă persoană

USEFS – Universitatea de Stat Educație Fizică și Sport

CSP – Club sportiv privat

CSS – Club sportiv școlar

SGL – Școală generală și liceu

SS – Școală sportivă

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța temei

Tenisul românesc, de la ale cărui începuturi s-au împlinit deja 110 ani, s-a bucurat în ultimele decenii de condiții superioare, care au determinat evoluția fără precedent pe care jocul o cunoaște astăzi în țara noastră. Momentele culminante ale evoluției tenisului românesc le-au constituit cele trei calificări în Finala Cupei Davis în anii 1969, 1971, 1973, precum și performanțele realizate la marile campionate internaționale de maestrul emerit al sportului Ilie Năstase, în proba de simplu, și împreună cu maestrul emerit al sportului Ion Țiriac, în proba de dublu, precum și de Virginia Ruzici, Florența Mihai, Lucia Romanov, în turneele feminine.

Cota ridicată a performanțelor, precum și lărgirea bazei de masă impun necesitatea perfecționării continue a metodelor și mijloacelor utilizate în atragerea, selecția, instruirea și educarea jucătorilor [82, 83, 104, 111, 132, 212, 215, 222, 223].

Cu toate acestea, considerăm că netratarea unitară a tuturor aspectelor jocului și lipsa unei fundamentări științifice au atras după sine scăderea valorică a sportivilor chemați să reprezinte România în competițiile internaționale. Realizarea obiectivului ce se află în fața tenisului românesc este condiționată de perfecționarea calitativă și cantitativă a modului în care se formează și se pregătesc sportivii.

Procesul învățării se eșalonează pe mai mulți ani, constituind o activitate îndelungată. Volumul însușirii deprinderilor și cunoștințelor se eșalonează pe perioade mai mari (6-8 ani), ulterior în funcție de progrese și diferențierile dintre copii, mai ales la juniori, planificarea pregătirii acestora se individualizează.

Îndemânarea are o contribuție unică și semnificativă, ea joacă unul dintre rolurile cele mai importante în dezvoltarea totală a individului. Principalul obiectiv al dezvoltării îndemânării este de a contribui la dezvoltarea capacității copilului de a efectua acte și acțiuni motrice cu grad superior de coordonare în condiții de eficiență, cu un consum minim energetic și nervos [7, 26, 97, 158, 236].

Efectuarea unor acte și/sau acțiuni motrice în condiții relativ constante reprezintă un procedeu metodic care este operant pentru educarea îndemânării atât timp cât structurile de mișcare se situează în etapa de inițiere din cadrul învățării motrice.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor

În etapa de inițiere motrică se perfecționează percepțiile și reprezentările motrice, îmbunătățindu-se capacitatea de adecvare motrică la situațiile date; se favorizează calitatea

execuțiilor și se facilitează trecerea subiecților la acțiuni prin declanșarea unor activități reflectate la nivelul SNC și legate de experiența motrică personală anterioară a fiecărui individ.

Continua dezvoltare a tenisului competițional, pe echipe și individual, a fost generatorul perfecționării atât a tehnicii, tacticii, cât și a materialelor și terenurilor de joc. Jocul actual de tenis de înaltă performanță, se caracterizează prin mare dinamism, jucătorul fiind pus în situația de a gândi și acționa rapid pentru aplicarea eficientă a arsenalului tehnico-tactic, în diversitatea situațiilor de adversitate [148, 173].

Plecând de la aceste considerente, tehnicienii și specialiștii domeniului afirmă tot mai mult că tenisismul de performanță este necesar să întrunească cerințele mai multor sporturi și anume: picioare de sprinter, braț de aruncător cu sulița, subtilitatea și prospețimea unui scrimer, atenția și puterea de anticipare a boxerului, suplețea gimnastului, inteligența jucătorului de șah, rezistența unui maratonist și viteza de reacție și de execuție a taleristului.

Activitatea cognitivă care însoțește orice proces de învățare motrică conferă acestuia specificul său. Deprinderile însușite devin mijloace operaționale de rezolvare a problemelor care apar. Învățarea motrică realizată la nivel de priceperi și deprinderi este dublată de însușirea unor noțiuni și concepte care oferă individului posibilitatea de a efectua raționamente, judecăți și de a se manifesta creativ în rezolvarea situațiilor concrete. Învățarea motrică capătă astfel caracterul unei învățări inteligent creative, iar performanța motrică este manifestarea superioară a aptitudinilor de învățare rapidă, eficientă, condiționată de factorii atitudinali, în special de motivație [77, 80, 126, 197].

Îndemânarea tenisismului presupune o execuție motrică precisă, complexă, în timp scurt și în condiții neobișnuite. Ea vizează percepția spațială, temporală, gradul de încordare, simțul terenului și este legată nemijlocit de gândirea rapidă (concentrarea, memoria), coordonare, ritm, echilibru, precizie, abilitate.

Despre îndemânare s-a demonstrat că se poate dezvolta, cu ușurință, în această etapă, limitarea ei fiind determinată îndeosebi de plisa inhibiției interne de diferențiere, ceea ce face ca „simțul muscular” să fie mai șters și, odată cu aceasta, precizia mișcării în timp și spațiu să aibă un grad mai redus, dar ea nu trebuie neglijată, iar preocupările celor care se ocupă cu educarea și dezvoltarea calităților motrice ale copiilor de această vârstă trebuie să se ocupe, în primul rând, de această calitate și de viteză, acestea primând din punctul de vedere al limitării fiziologice.

Pe fondul dezvoltării ei, se perfecționează mecanismele coordonării unor mișcări complicate, condiție a însușirii corecte a deprinderilor tehnico-tactice și a folosirii lor în situații variate.

O astfel de condiție este prevăzută în sporturile bazate pe o tehnicitate crescută, pe mișcări reactive și pe situații din concurs care solicită o putere de adaptabilitate mărită a sportivului. Acestor

caracteristici li se adaugă și cele în care sportivul are nevoie să-și redobândească echilibrul pierdut prin alunecări, ciocniri, împiedicări, să se adapteze condițiilor neobișnuite ale locului de concurs (timp nefavorabil cu vânt, ploaie, ninsoare), ale spațiului de concurs (terenul desfundat, dur și inegal, luminozitatea, dimensiunile sălii) și ale calității inventarului de lucru (aparatură, formă, elasticitatea și greutatea lui).

În prezent, se folosește termenul de îndemânare, pentru că în sfera ei intră coordonarea, mobilitatea, echilibrul și supletea. Nelămuriri apar din cauza noțiunilor de ritm și de tempou, exerciții de coordonare și de echilibru, mobilități articulare și elasticități musculare. Ritm înseamnă succesiunea simetrică și penodică a momentelor mișcării. Tempoul se referă la viteza de execuție a unei mișcări; în muzică, el poate fi lent, moderat sau rapid.

Fără coordonare și îndemânare nu există act motric. Oamenii îndemânatici trebuie să fie oameni de caracter, de acțiune. La fel ca și în muncă, în sport îndemânarea este un factor cu pondere deosebită în obținerea rezultatelor frumoase. Îndemânarea în sport creează din întrecerea sportivă un spectacol în totalitate, pentru că două echipe, ce prezintă jucători bine pregătiți tehnico-tactic și fizic cu o îndemânare bună, realizează un spectacol inedit. Aceasta este remarcată prin rezolvarea spectaculoasă a acțiunilor neprevăzute din timpul jocului, prin nota de eleganță a jucătorilor din teren, prin siguranța în tot ceea ce fac în scopul frumuseții jocului. Astfel, căpitani de echipă sunt, de obicei, aleși din rândul celor mai bine pregătiți, mai dotați, sunt jucători cu o tehnică foarte bine pusă la punct, cu o stăpânire de sine demnă de invidiat, cu o imaginație bogată, cu o gândire înaintată. Îndemânarea îi face pe aceștia să fie siguri pe toate acțiunile lor și conferă siguranță atât coechipierilor, cât și antrenorilor.

Exemple din viața de toate zilele sunt nenumărate în privința rezolvării unor acțiuni bazate pe îndemânare de către oameni care au făcut sport în viață și și-au dezvoltat această calitate. Un caz interesant s-a petrecut în Republica Slovacia: Lucian Novak, portarul unei echipe de fotbal din Praga, a salvat viața unui copil, prinzându-l în brațe, în timp ce acesta desfășura execuții tehnice complexe, fapt ce presupune necondiționat o perfectă și rafinată îndemânare. Cine nu a auzit și a fost uimit de fotbalistul Pelle, de echipa de baschet a Harlemului, de hocheistului Bobrov sau la noi Ozon, Folbert, Fozer, Dobrin, Gațu, etc. Toți aceștia au fost maeștri ai fentei, au avut o îndemânare cu totul deosebită, au impresionat prin capacitatea lor de gândire, prin siguranță, calm și ineditul execuțiilor lor care se ridicau la nivelul de maestru. Îndemânarea, talentul cer totuși foarte multă muncă, dăruire și multă seriozitate în pregătire.

Nepotriviri apar și în cazul mobilității și supleței. Mobilitatea permite articulației mișcări largi cu amplitudine mare, pe când elasticitatea unui mușchi înseamnă executarea cât mai rapid și mai amplu a mișcării. Suplețea este rezultatul dintre cele două acțiuni: mobilitate și elasticitate.

Sunt specialiști care contestă faptul că îndemânarea este nativă ca și viteza. De fapt, aceste două calități sunt native. Se presupune că băieții sunt mai îndemânatici decât fetele. S-a pus de asemenea întrebarea dacă stângacii sunt mai îndemânatici decât dreptacii. Da, fiindcă la stângaci se formează un număr mai mare de conexiuni temporale, un număr mai mare de conexiuni pe emisfera dreaptă.

Informațiile sunt însă puține, îndeosebi cele biochimice pentru a permite cunoașterea modului cum se formează prin antrenamente așa-zisul simț al mișcării, specific îndemânării în condiții atât de variate: simțul apei, al zăpezii, al mingii, al porții, al echilibrului, al ritmului și al tempoului.

În modul de evidențiere a îndemânării, a dezvoltării acestei calități atât de eterogene în desfășurare, spre deosebire de celelalte calități motrice de bază – forța, rezistența și viteza - mai ușor de măsurat și chiar de vizualizat, un rol important îl joacă tipul de sistem nervos central al sportivului, temperamentul lui. Astfel, tipul slab temperamental, melancolic își însușește mai greu fundamentul îndemânării, dat de numărul mare de deprinderi stabil însușite, având nevoie de o cantitate foarte mare de repetare, de susținere permanentă a tonicității și a puterii de recepționare a comenzilor și informațiilor date de antrenor, de evitare a pauzelor sau de scurtarea lor nemotivată. Tipul puternic neechilibrat, temperamentul coleric, își însușește inegal acțiunea motrică, dar activ, uneori prea combativ, atitudine care trebuie controlată și dirijată de antrenor către stările de calm și autodirijare. Tipul puternic echilibrat, însă incert, temperamentul flegmatic, depinde, în general, lent, dar sigur și stabil datorită unei angajări conștiente și tenace în repetare, indiferent de dificultatea acțiunii motrice. În sfârșit, tipul puternic echilibrat, dar mobil, temperamentul sangvinic, își însușește rapid, statornic și creator acțiunea motrică de coordonare în condițiile unor antrenamente variate, pline de fantezie, atât de compatibile cu realitatea concursului care reclamă prioritar îndemânarea.

Caracterizarea tenisului de performanță are la bază un mare dinamism, pregătirea athletică superioară, precum și etalarea în joc a unui arsenal tehnico-tactic valoros realizat de sportivi în condiții de adversitate extrem de diversificată. Continua dezvoltare a tenisului și, în special, a tenisului de performanță a fost generatorul perfecționării permanente a tuturor verigilor acestui fermecător sport. Viteza de deplasare și lovirea mingii reprezintă sensul, conținutul și scopul jocului, această calitate motrică, viteza se cuplează în mod obligatoriu cu forța și rezistența, concretizând

valoarea jocului actual din punct de vedere motric prin jocul actual de tenis care are la bază acțiuni tehnico-tactice în condiții de forță – viteză, în regim de rezistență.

Alegerea temei este un mijloc de rezolvare pentru antrenor a unei probleme importante pentru micii tenismeni de 7-9 ani, folosirea tuturor mijloacelor gradat - de la ușor la greu, de la simplu la complex. Mijloacele găsite pot da variante și în felul acesta se mărește numărul mijloacelor în funcție de natura sportului practicat.

Copiii de această vârstă, au o mare elasticitate corticală, reținând cu ușurință toate noțiunile, faptele, momentele, ideile cu care vin în contact. Pe de altă parte, fixarea noțiunilor însușite se face destul de greu, fiind necesare mai multe repetări pentru însușirea unei deprinderi. Datorită acestor aspecte, ne putem explica instabilitatea lor motrică, voioșia lor exagerată, receptivitatea mare la tot ce e nou, dar și fixarea deficitară, greoaie a noțiunilor.

Aspectul practic al acestei etape de dezvoltare a sistemului nervos constă în faptul că instruirii sportive timpurii, pe lângă demonstrație, i se poate adăuga și explicația [4, 11, 38, 64, 71, 118, 217].

Pregătirea sportivă, strâns legată de sistemul nervos, de sistemul de conectare și de deconectare a legăturilor nervoase, constituie baza antrenamentului și a formării stereotipurilor dinamice [98, 99, 106, 119, 230, 239].

Cunoașterea realității de către școlar se realizează pe cale intuitivă, concretă, prin contactul direct cu aceasta. Procesele de diferențiere nu sunt încă suficient de evolute, copilul făcând ușor confuzii între litere și cuvinte la 8 ani.

Atenția școlarului mic este de tip spontan, involuntar, ea evoluând treptat spre cea voluntară odată cu modificarea motivelor învățării și a sentimentelor morale. Memoria este dependentă de natura elementelor înregistrate, cum acestea sunt intuitive, memoria va fi preponderent concretă, datorită și faptului că al doilea sistem de semnalizare este încă puțin dezvoltat la această vârstă. Memorarea se face după unele repere, puncte de sprijin, pregătind strategiile mnemotehnice de mai târziu. Între memorare și învățare este o strânsă legătură de calități, primei depinzând eficiența celei de-a doua, învățarea influențează dezvoltarea memoriei, întărind-o.

Imaginația școlarului mic este încă necritică și insuficient organizată. În procesul învățământului, sub influența cunoștințelor dobândite și prin lectură, se dezvoltă imaginația reproductivă.

Echipamentul nativ al individului (zestrea lui ereditară) este destul de redus în raport cu achizițiile din timpul vieții. Particularitățile învățării la om sunt determinate de faptul că acesta trăiește și se dezvoltă în societate, ca experiență individuală pe care o dobândește este și trebuie să fie în concordanță cu mediul social. La om, învățarea constă din modificarea intenționată a

conduitei, care se produce atât pe calea dobândirii experienței individuale, cât și pe cea a dobândirii experienței sociale.

În perioada de început, pregătirea fizică și cea tehnică sunt dominante privind acumularea bagajului jocului de tenis. Ele reprezintă, la ora actuală, singura modalitate de a câștiga de la vârstă mică. Tema lucrării se confundă cu interesul tinerilor antrenori, profesori ce și-au luat specializarea Tenis de câmp, de a cunoaște mult mai mult despre pregătirea fizică.

Pe lângă pregătirea tehnico-tactică a tenismenului, trebuie făcută o pregătire fizică multilaterală care urmărește să obțină ridicarea nivelului marilor funcțiuni ale organismului (respirație - circulație) și căpătarea unui bagaj bogat de deprinderi motrice de bază.

În vederea realizării unui proces de învățare motrică eficient în predarea jocului, profesorul va lua măsuri pentru ca elevii să-și formeze o imagine cât mai corectă despre deprinderea care urmează a fi învățată, folosind explicația și demonstrația și încercând să angreneze în acest proces cât mai mulți analizatori.

Explicația va consta în expunerea logică și argumentată a informațiilor necesare despre acțiunea sau situația de joc care urmează a fi învățată. Este important felul în care se transmit aceste explicații, iar profesorul trebuie să facă un efort special pentru ca acestea să fie foarte clare și să fie reformulate în cazul în care se observă că nu au fost corect recepționate.

Explicațiile sunt eficiente numai dacă determină elevii să execute ceea ce li se cere. Este ușor pentru un profesor să fie nemulțumit atunci când elevii nu înțeleg ce li se cere, dar nu este o rezolvare. Capacitatea de a reformula, de câte ori este necesar, explicațiile, fără ca acest lucru să supere, este o calitate importantă a unui profesor eficient.

Cu privire la modalitatea de abordare a învățării din punct de vedere metodic, există opinia că abordarea globală este mai eficientă decât cea în care se folosește metoda analitică prin care mișcarea ce compune acțiunea de joc este descompusă în secvențe care se învață separat, ansamblându-se apoi într-o execuție globală. Noi considerăm, că pentru învățarea acțiunilor de bază ale jocului în cadrul lecției de antrenament, în care nu se urmărește atingerea unui grad înalt de măiestrie tehnic, metoda globală este potrivită.

Aptitudinile sau capacitatea subiectului, capacitatea de învățare a lui depind pe de o parte de atitudinile subiectului, iar pe de altă parte de nivelul experienței, de motivație, de vârstă. Acest lucru impune înregistrarea diferențelor dintre subiecți în cadrul aceleiași situații instructiv-educative.

Procesul de învățare motrică nu se desfășoară liniar și continuu. Mai ales când este vorba despre acțiuni complexe, anumite secvențe pot avea variații sub aspectul calității execuției, dar privită global performanța motrică va fi în progres. Dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor are

mai degrabă aspectul unei spirale cu reveniri și reluări ale secvențelor și acțiunilor, de fiecare dată la un nivel ceva mai ridicat. În jocul de tenis, durata în timp a formării deprinderilor specifice depinde de experiența motrică a individului, de nivelul indicilor morfo-funcționali, de complexitatea acțiunii și, nu în ultimul rând, de nivelul motivației.

Demonstrația trebuie folosită în corelație cu explicația, iar eficiența ei depinde de măsura în care se apropie din cât mai multe puncte de vedere de modelul acțiunii care urmează să fie învățată. În situația în care profesorul nu are abilitățile necesare pentru realizarea unei astfel de demonstrații este mai utilă folosirea altor mijloace: kinograme, fotografii, înregistrări video.

Cu privire la modalitatea de abordare a învățării din punct de vedere metodic, există opinia că abordarea globală este mai eficientă, decât cea în care se folosește metoda analitică prin care mișcarea ce compune, acțiunea de joc este descompusă în secvențe care se învață separat, ansamblându-se apoi într-o execuție globală.

Scopul cercetării este acela de a optimiza procesul de pregătire al copiilor de vârstă 7-9 ani în tenisul de câmp pe două direcții care se influențează reciproc: învățarea motrică și educarea dezvoltării îndemânării.

Obiectivele lucrării:

1. Studiarea și analiza teoriei și practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică în tenis.
2. Evidențierea particularităților de pregătire sportivă a tenismenilor începători pe durata unui mezciclu de antrenament.
3. Elaborarea structurii și conținutului metodologic al sistemului managerial de pregătire a tenismenilor începători (7-9 ani) prin învățare motrică.
4. Verificarea experimentală și confirmarea eficacității sistemului de pregătire a tenismenilor începători în baza metodologiei de dezvoltare a îndemânării.

Ipoteza cercetării. Se presupune că îmbunătățirea și dezvoltarea capacității motrice îndemânarea se poate realiza eficient folosind mijloace selecționate și alcătuite pe baza structurilor tehnice ale elementelor și procedeele din jocul de tenis, prin dezvoltare motrică.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în elaborarea și implementarea unui program complex de jocuri dinamice, precum și mijloace specifice tenisului și a îndrumarului *Tenis pentru începători* care să asigure dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică la copiii cu vârsta de 7-9 ani.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat constă în fundamentarea teoretică și experimentală a programului managerial de pregătire a tenismenilor începători, axat pe

mijloace de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică, ce va conduce la creșterea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative la aceștia.

Importanța teoretică constă în elaborarea și argumentarea experimentală a conținutului metodicii privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică ca și abordare științifică a conceptelor metodologice obținute prin rezultatele cercetării în baza cărora a fost elaborat un îndrumar metodic- didactic destinat tenismenilor începători.

Valoarea aplicativă a lucrării este determinată de: managementul procesului de antrenament axat pe mezocicluri, pe durata unui ciclu anual; stabilirea mijloacelor propuse pentru dezvoltarea îndemânării specifice vârstei și jocului de tenis (începători 7-9 ani); aplicarea îndrumarului de tenis pentru începători ca nouă metodică a procesului de antrenament; combinarea mijloacelor de pregătire a tenismenilor începători și integrarea acestora în dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică.

Aprobarea rezultatelor cercetării s-a realizat prin intermediul elaborării unor lucrări științifice și prezentării acestora în cadrul unor conferințe, simpozioane, congrese, articole în reviste de specialitate, cum ar fi: Conferința științifică internațională a doctoranzilor “Cultura fizică, probleme științifice ale învățământului și sportului”, USEFS, Chișinău, 2012; Conferința științifică internațională “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, USEFS, Chișinău, 2013; Conferința științifică internațională consacrată Zilei Mondiale a Calității “Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice” USEFS, Chișinău, 2014; Conferința științifică internațională ”Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, USEFS, Chișinău, 2015; Revista ”Idealuri”, Pitești, 2015; Revista ”Dialoguri didactice”, Pitești, 2015; Revista ”Catedra”, Pitești, 2015; Revista ”Teoria și arta educației fizice în școală”, Chișinău, 2015.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reprezintă esența suportului argumentării temei selectate pentru cercetare. În conformitate cu aceasta, ne-am referit la: actualitatea și importanța temei investigate, gradul de cercetare a temei, scopul și obiectivele propuse spre realizare, noutatea științifică a rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, modalitatea de aprobare a rezultatelor și concluziile cercetării.

Primul capitol al tezei „Problemele tehnico-metodice ale pregătirii tenismenilor începători prin învățare motrică” cuprinde evoluția tenisului de câmp, precum și elucidarea tendințelor actuale de manifestare și caracteristicile acestuia; de asemenea, au fost reflectate

particularitățile vârstei de 7-9 ani privind educarea aptitudinilor motrice în tenisul de câmp începători.

În urma analizei literaturii de specialitate, am evidențiat rolul și importanța educării și dezvoltării îndemânării la începători în tenisul de câmp.

În fond, a fost determinat procesul de predare-învățare ca și act de comunicare prin prisma didacticii educației fizice și sport.

Al doilea capitol al tezei „Eficacitatea dezvoltării îndemânării la începători în tenisul de câmp prin învățarea motrică ” cuprinde cadrul experimental al cercetării, cu informații concrete despre metodele de cercetare, testele utilizate și modalitatea de organizare și implementare a cercetării.

Sunt evidențiate analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor pe problema pregătirii tenismenilor începători, necesitatea elaborării curriculumului adecvat aferent planificării anuale din cadrul unității de învățământ specifice vârstei subiecților cercetați care constituie reperele metodologiei de pregătire specifică. De asemenea, a fost elaborat modelul teoretic privind învățarea motrică a îndemânării la tenismenii începători.

Al treilea capitol al tezei „Argumentarea experimentală a nivelului pregătirii sportive a tenismenilor în etapa de inițiere cu utilizarea elementelor capacităților coordinative” este reprezentat prin argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării îndemânării în pregătirea fizică a tenismenilor. Sunt prezentați indicatorii statistici obținuți pentru fiecare probă testată, atât în cadrul grupelor de experiment și în cea martor, cât și între cele două grupe.

În acest capitol se apreciază nivelul pregătirii tehnice la tenismenii începători prin mijloace specifice cu elemente de îndemânare, astfel a fost elaborat și argumentat traseul pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători, iar analiza statistică este însoțită de o reprezentare grafică ce aduce o informație nouă a rezultatelor cercetării.

Concluziile generale și recomandările tezei sunt argumentate logic de rezultatele experimentului și certifică valoarea demersului științific, iar teza se finalizează cu bibliografie, anexe, certificate de implementare a rezultatelor de cercetare în practică și curriculumul vitae al autorului.

1. PROBLEMELE TEORETICO-METODICE ALE PREGĂTIRII TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ

1.1. Evoluția tenisului de câmp - tendințe actuale de manifestare și caracteristicile acestuia

Originea tenisului este “*Jeu de paume*” practicat în Franța, în secolul al XII-lea, sub domnia lui Filip al IV-lea. Se cunosc două variante ale acestui joc:

- “longue paume”, jocul oamenilor din popor;
- “courte paume”, jocul nobililor.

În secolul al XIV-lea, regele Carol al V-lea interzice printr-un edict practicarea jocului de către oamenii din popor. La început, mingea a fost lovită cu palma, apoi cu o mânășă (pentru a proteja membrul superior). În această perioadă se aduc îmbunătățiri în ceea ce privește materialele de joc. Apare paleta din lemn, cu mâner scurt și cu suprafață mare de lovire, care mai târziu este transformată într-un fel de rachetă pătrată, apoi ovală, cu ramă și cu mânerul lung. Racordajul era realizat din șnur de piele, iar mingile, umplute cu postav, erau îmbrăcate în stofă sau în piele. În anul 1555, apare lucrarea „*Trattato della Palla*” de Antonio Scanio din Italia, în care jocul este surprins în diferitele sale ipostaze. În sudul Franței și apoi în nordul Spaniei, bascii aduc jocului elemente noi, transformându-l în actuala pelotă, într-un fel este o degradare a jocului de paume, motivată și de dificultatea mînuirii mingii pe teren deschis. Jucătorul se înarmează cu o paletă lunguiață (chistera), în formă de jgheab, cu care mingea poate fi aruncată departe. Fileul dispăre, în schimb se mărește rolul unui perete – fundal, unde sunt punctate loviturile.

Pelota este și astăzi practică pe scară largă în țările latine din sud, în Europa și America, iar varianta sa anglo-saxonă este baseballul. Pe teritoriul României se juca străvechea oină. Alte jocuri cu mingea devin tot mai cunoscute în lumea medievală, printre acestea un strămoș al fotbalului (calcio) foarte popular în Italia unde era jucat pe străzile orașelor [145,170, 176]

Longue paume-ul și unele feluri de „pelotă”, depărtându-se de tenisul propriu-zis, cel de sală, s-au apropiat tot mai mult de ceea ce avea să devină mult mai târziu tenisul de câmp (lawn tennis).

În secolul al XV-lea, acest joc apare în Anglia pentru prima oară sub denumirea de tenis. Noua denumire se pare că se datorează unei neînțelegeri din partea englezilor a cuvântului francez “*Tenez*”, folosit în momentul angajării mingii. Englezii încep practicarea tenisului în aer liber, denumindu-l “*Field-tennis*”, sport premergător tenisului din zilele noastre. La jumătatea secolului XIX, apare mingea de cauciuc, iar interesul pentru acest joc crește simțitor. Începând cu anul 1830 apar și încercările de a stabili un regulament de joc. Prima regulă se referea la delimitarea terenului de joc. În 1874, apare și primul regulament privind desfășurarea jocului și dimensiunile terenului,

autor fiind maiorul englez Walter Clopton Wingfield, Suprafața terenului rămâne conform dimensiunilor actuale, îngustat puțin la mijloc. Jucătorul servea dintr-un punct fix pentru ambele părți ale terenului advers. Un set era câștigat la acumularea a 15 puncte. Acestea erau câștigate numai de cel care servea, iar serviciul se schimba la prima greșeală a acestuia. Se juca atât simplu, cât și dublu. Acest tenis în aer liber s-a numit “*Sphairistike*”. Această denumire nu a avut viață lungă, a fost prescurtat în sticky, pentru ca apoi să dispară complet, făcând loc vechiului “tenis”, de data aceasta precedat obligatoriu de cuvântul “lawn” (pajiște, câmp), precizând că este vorba de noul sport, în aer liber. Investitura oficială fusese dată tenisului, iar el avea să devină dintr-un simplu joc de agrement, un sport adevărat. Ulterior au loc mai multe schimbări de regulament, care se apropie tot mai mult de cel din zilele noastre. Astfel, după toate aceste schimbări, se desfășoară la data de 9 iunie 1877 primul Campionat de la Wimbledon. Pentru această competiție s-a renunțat la forma de clepsidră a terenului și a fost coborât fileul la înălțimea lui de astăzi. Atunci a fost introdus punctajul devenit tradițional în tenis (15-30-40-ghem). Serviciul care atingea fileul era considerat valabil. Întrecerea a fost limitată la o singură probă, simplu masculin, și avea să dureze până în 12 iunie. Finala a fost programată pentru 16 iunie, iar câștigător a fost Spencer W. Gore, dintr-un total de 22 de participanți, câți au fost la start.

În anul 1900, se înființează o nouă competiție denumită “Cupa Davis” cel mai important eveniment internațional ce se desfășoară pe echipe. În prima finală a Cupei Davis, Statele Unite au învins Anglia la Boston, câștigând primul trofeu.

Pentru a confirma atracția și interesul de care tenisul se bucură în lumea întreagă, în martie 1913 se înființează Federația Internațională de Lawn Tennis (FILT), la care dintre cei 12 fondatori, majoritatea o dețineau europenii. În prezent, sunt afiliate peste 130 de federații naționale.

Continua dezvoltare a tenisului competițional, individual și pe echipe, a generat perfecționarea tehnicii și tacticii de joc, dar și metodica de pregătire, la care se adaugă materialele și suprafețele de joc, mereu mai diversificate și perfecționate [62, 144, 173].

În România, tenisul și-a făcut o apariție foarte timidă, boicotat fiind de oinarii pasionați. La început, era practicat în țara noastră de către studenții români reveniți de la studiile efectuate în străinătate și de cetățenii străini, veniți pe linie diplomatică sau comercială. Sursele documentare situează apariția acestui joc la noi între 1898 – 1899, în urmă cu un secol. Orașele ce l-au găzduit au fost București și Galați, orașe ce își revendică fiecare întâietatea în domeniu. Se pare că trebuie optat pentru Galați, considerând că prima grupare de tenis din România a fost Galatz Tennis Club. Concomitent cu clubul gălățean sau foarte puțin mai târziu, ia ființă în capitală gruparea Tennis

Raqueta. Ambele cluburi aveau membri aparținând, în majoritate, cercurilor de cetățeni străini, diplomați și funcționari.

În anul 1906, se înființează “Doherty Club” în apropierea Palatului Poștelor, grupare ce s-a numit Doherty, după numele celor doi frați englezi celebri în acele timpuri.

În 1907, la București apare un al doilea nucleu, denumit “Tenis Sport Club”, cu sediul în Parcul Primăriei, lângă Universitate.

Anul 1908 se remarcă prin organizarea a două momente semnificative:

- prima ediție a Campionatului Național masculin de tenis (Mircea Ionomu – primul campion român de tenis);
- prima ediție a Campionatului Național feminin de tenis (Jana Alexandrescu – prima campioană română de tenis).

În anul 1912, un eveniment important de ordin organizatoric este marcat de înființarea “Federației Societăților Sportive din România”, iar în cadru acestui organism este creată “Comisiunea pentru Lawn Tennis”, organism care va conduce activitatea de tenis din țara noastră.

În anul 1922 se organizează, în România, primele campionate internaționale, cu participarea unor valoroși jucători străini.

La data de 12 martie 1929, ia ființă “Federația Societăților Române de Tenis” care se afiliază Federației Internaționale de Tenis.

În anul 1938 FRT număra 5000 de membri.

În 1959 se remarcă Ion Țiriac, iar în 1966 apare pentru prima dată pe lista laureaților campionatului (în proba de dublu mixt) Ilie Năstase.

Tenisul feminin s-a dezvoltat permanent, având ca protagoniste de vârf pe jucătoarele Virginia Ruzici, Florența Mihai și Mariana Simionescu.

Momentele culminante ale tenisului românesc le-au constituit cele trei calificări în finala “Cupei Davis” din anii: 1969 (Cleveland), 1971 (Charlotte) și 1972 (București) la care se adaugă marile performanțe realizate la competițiile interne și internaționale de către valoroșii tenismeni Ilie Năstase și Ion Țiriac [172, 173, 174].

Jocul de tenis, încă de la apariție și până în zilele noastre, s-a răspândit pe toate continentele, fiind practicat ca sport de performanță și ca divertisment de către milioane de oameni, bucurându-se de o popularitate fără precedent.

Continua dezvoltare a tenisului competițional, pe echipe și individual, a fost generatorul perfecționării atât a tehnicii, tacticii, cât și a materialelor și terenurilor de joc. Jocul actual de tenis de înaltă performanță, se caracterizează prin mare dinamism, jucătorul fiind pus în situația de a

gândi și acționa rapid pentru aplicarea eficientă a arsenalului tehnico-tactic, în diversitatea situațiilor de adversitate.

Cu mult interes sunt urmărite, an de an, tradiționalele campionate pe echipe (Cupa Davis, Cupa Federației) sau tradiționalele campionate individuale ce se desfășoară la Roma, Paris (Roland Garros), Wimbledon, Flushing Meadow, Sidney, adevărate campionate mondiale ale sportului alb.

Începând cu anul 1926, în tenis își face apariția profesionalismul, fenomen nou cu profunde implicații în evoluția ulterioară a jocului. Până în anul 1968, tenisul profesionist își desfășoară activitatea paralel cu cel amator, aflat sub autoritatea FILT, organ care nu l-a recunoscut pe primul.

În decursul anilor, s-au făcut mai multe tentative de apropiere a celor două curente din tenisul internațional, tentative rămase fără succes. Abia în anul 1968, ca urmare a hotărârii adoptate de Adunarea Generală a FILT din 30 martie, s-a aprobat organizarea turneelor “Open”, cu participarea laolaltă a amatorilor și profesioniștilor.

Odată cu această decizie, s-a deschis o etapă importantă în evoluția tenisului, se dezvoltă latura profesionistă a tenisului, care a trezit interesul cercurilor financiare și a firmelor comerciale. Astfel, majoritatea jucătorilor sunt atrași în diverse grupări, cum sunt WCT și WTT. Noua situație a jucătorilor a generat înființarea în anul 1973 a ATP, care în prezent numără peste 5000 de membri.

Apariția acestor grupări, implicarea televiziunii în culori în competițiile de tenis au determinat zdruncinarea tradițiilor “sacre” ale tenisului. Pe această linie se renunță la echipamentul și mingile albe în favoarea culorilor pastel sau chiar vii. Astfel că “sportul alb” nu mai este alb nici la propriu, nici la figurat.

Efectele revoluționare asupra evoluției tenisului au avut și au drept scop cuceririle științei și tehnicii în ultimele decenii. Cu precădere industria materialelor sintetice a determinat apariția a noi suprafețe de joc, cum sunt: tartanul, quick, mateflex, matesoft, boltex, uniturf etc. În prezent, tenisul este practicat pe o mare varietate de suprafețe de joc, în ce privește atât duritatea, viteza și unghiul sub care ricoșează mingea, cât și culoarea acestora.

Materialele sintetice sunt utilizate deopotrivă și la fabricarea rachetelor, corzilor, mingilor și plaselor.

Au loc modificări radicale în organizarea turneelor de tenis. Se trece de la sistemul turneelor izolate la sistemul turneelor în circuit, cu durată variind de la o lună la 6–12 luni (Marele Premiu FILT). Jucătorii sunt puși în situația să joace pentru premii în bani, în schimb, organizatorii nu mai acordă niciun fel de alte condiții cu privire la transport și întreținere. O dată cu acest mod de organizare a turneelor se restrânge numărul locurilor pe tablourile finale, creându-se în schimb competiții de calificare și precalificare deosebit de dificile. Astfel, în vreme ce pentru un număr

restrâng de jucători se asigură premii consistente, zeci și uneori sute de jucători își dispută dreptul de a ocupa restul de locuri rămase vacante pe tabloul final al turneului.

Tenisul românesc, de la ale cărui începuturi s-au împlinit deja 110 ani, s-a bucurat în ultimele decenii de condiții superioare, care au determinat evoluția fără precedent pe care jocul o cunoaște astăzi în țara noastră. Momentele culminante ale evoluției tenisului românesc le-au constituit cele trei calificări în Finala Cupei Davis în anii 1969, 1971, 1973, precum și performanțele realizate la marile campionate internaționale de maestrul emerit al sportului Ilie Năstase, în proba de simplu, și împreună cu maestrul emerit al sportului Ion Țiriac, în proba de dublu, precum și de Virginia Ruzici, Florența Mihai, Lucia Romanov, Ruxandra Dragomir în turneele feminine. Ruxandra Dragomir face primii pași în tenis, chiar la Palatul Copiilor Pitești, sub îndrumarea profesorului Mihaiță Ianovschi. Astăzi, Ruxandra Dragomir, este Președinta Federației Române de Tenis.

Cota ridicată a performanțelor, precum și lărgirea bazei de masă impun necesitatea perfecționării continue a metodelor și mijloacelor utilizate în atragerea, selecția, instruirea și educarea jucătorilor. Necesitatea asigurării continuității performanțelor reclamă continua perfecționare a procesului instructiv și de educație, desfășurat în secții și la loturile naționale. Desigur că specialiștii care activează la unitățile de performanță au moștenit o valoroasă experiență, pe care au perfecționat-o continuu. Cu toate acestea, considerăm că netratarea unitară a tuturor aspectelor jocului și lipsa unei fundamentări științifice au atras după sine scăderea valorică a sportivilor chemați să reprezinte România în competițiile internaționale. Realizarea obiectivului ce se află în fața tenisului românesc este condiționată de perfecționarea calitativă și cantitativă a modului cum se formează și se pregătesc sportivii [154, 156, 172, 190, 240].

Tendențele actuale ale tenisului mondial sunt reflectate succint în Figura 1.1:

- în plan metodic-științific, se constată apariția unor școli de tenis care-și bazează originalitatea pe organizarea și desfășurarea procesului de pregătire a sportivilor pe criterii științifice, cu sportivi bine selecționați și dotați biologic, pregătiți de mari specialiști, sportivi care se consacră în totalitate ideii de a deveni mari jucători de tenis, activitate ce necesită regimuri de pregătire dintre cele mai severe;

- apariția în diverse perioade ale evoluției tenisului a unor mari campioni de talia lui: B.Tildent, H.Cochet, F.Perry, R. Laver, M.Santana, J.Newcombe, St.Smith, I.Nastase, J.Connors, B.Borg, I. Lendl, J. McEnroe, B.Becker, St.Edberg, A.Agassi, P.Sampras, J.Courier, M.Chang, și mulți alții, care, prin nota personală imprimată acțiunilor tehnico-tactice și prin creațiile în fazele de joc, au adus îmbunătățiri tehnice și tactice de joc, precum și laturi spectaculoase în marile competiții de tenis;

- industria materialelor sintetice a determinat apariția unor noi suprafețe de joc, a contribuit la fabricarea de rachete, mingi, cordaje și o serie de materiale ajutătoare. La acestea se pot adăuga diversitatea și coloritul echipamentului pentru joc;



Fig.1.1. Tendințele actuale ale tenisului mondial [169]

- structura mecanismului de execuție a unor procedee tehnice s-a modificat ca urmare a creșterii vitezei de circulație a mingii, a lovirii acesteia pe traiectorie ascendentă, a săriturilor ei de pe sol, precum și a măririi preciziei și forței la lovirea mingii;

- readaptarea și specializarea unor procedee tehnice la particularitățile suprafețelor de joc, a tipologiei jucătorului și a specificului adversității, au generat soluții tehnice pentru lovirea mingii cu două mâini, de pe partea stângă și chiar de pe partea dreaptă;

- tendința de realizare în toate fazele de joc, a unor momente de ofensivă permanentă (în mod deosebit la serviciu, retur și atacul la fileu);

- creșterea stabilității și eficienței acțiunilor tehnico-tactice în condiții de stres;
- creșterea permanentă a popularității jocului, cu implicarea televiziunii și a altor mijloace de sponsorizare a competițiilor de tenis, atrag tot mai mult tineretul la practicarea acestui minunat sport.

Jocul de tenis și conținutul reprezentativ, cele două probe, simplu și dublu-mixt, specifice acestui joc, implică o variată gamă de procedee tehnice și acțiuni tactice, solicitând jucătorii din punct de vedere al calităților motrice și al gradului de pregătire fizică, dar și al pregătirii psihologice.

Neaflarea jucătorilor în contact direct, acțiunile de joc, atac și apărare sau așteptare, sunt rezultatul unor succesiuni de lovituri prin care adversarii încearcă preluarea inițiativei, concretizată prin acțiuni ofensive care să ducă la câștigarea punctului. Apare astfel o caracteristică și o cerință în același timp a jocului actual și anume jocul ofensiv (atac permanent).

Jocul de tenis constă dintr-un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice, care se realizează pe o gamă largă de deplasării specifice, în concordanță cu regulile și principiile jocului de tenis. Factorii determinanți ai conținutului jocului de tenis sunt reflectați în Figura 1.2.

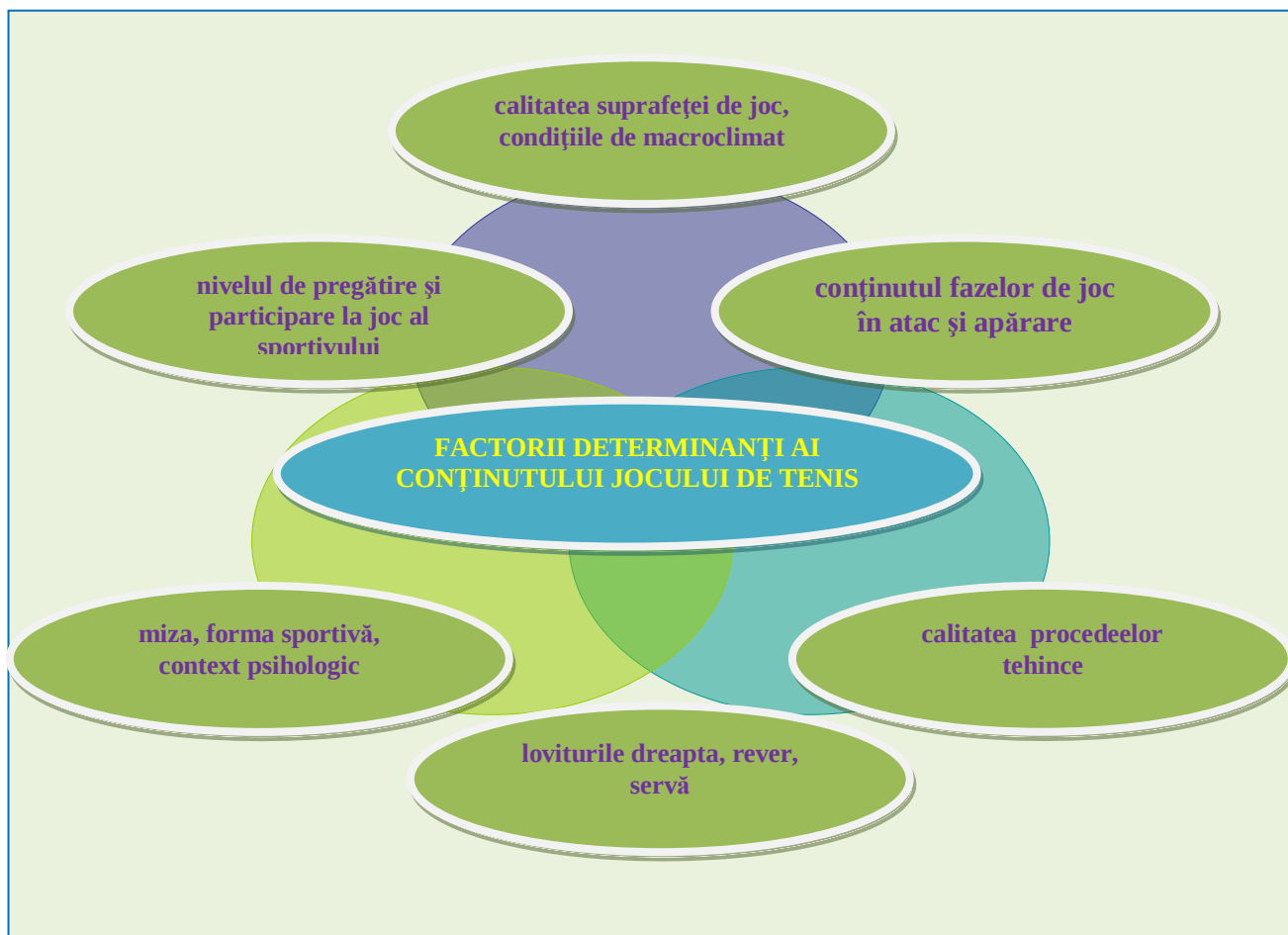


Fig. 1.2. Factorii determinanți ai conținutului jocului de tenis [173].

Jocul competițional de tenis reprezintă o dispută între nivelul de însușire al elementelor tehnice și al procedeelor tehnice pe fondul solicitării calităților motrice și psihologice. Factorul psihologic este important datorită complexității situațiilor din teren, mereu schimbătoare.

Caracteristicile fundamentale ale jocului de tenis. Tenisul face parte din marea familie a jocurilor sportive, fiind un sport individual și de echipă (în proba de dublu). Prin sistemul de procedee tehnico-tactice utilizate în joc, precum și prin scopul urmărit în pregătire și în joc, tenisul reprezintă atât un mijloc al educației, cât și un sport, o disciplină sportivă.

Disputa sportivă se realizează fără contact direct între jucători, aceștia fiind despărțiți în timpul jocului de un fileu care împarte, în mod egal, terenul de joc. În manevrarea mingii, jucătorii folosesc racheta de joc, confecționată din lemn, metal, grafit sau din alte materiale sintetice. Lovirea mingii se efectuează cu partea racordajului. Toate procedeele tehnico-tactice utilizate de jucători se fac în scopul trecerii mingii peste fileu - în condiții cât mai dificile pentru adversar – pentru realizarea punctului.

În organizarea acțiunilor din teren, jucătorii au voie să lovească mingea o singură dată, după ce aceasta a căzut pe sol sau înainte de a cădea pe sol, utilizând la lovirea mingii în această situație voleul sau smeciul.

Este un mijloc accesibil tuturor vârstelor, el poate fi practicat, începând cu vârsta de 7 ani până la 70 și chiar peste această limită. Accesibilitatea rezidă și din numărul redus de procedee tehnice cu care se dispută un joc, precum și dimensiunile terenului care, în aceste condiții simplificate de joc, nu solicită un efort de deplasare crescut. Practicarea tenisului de performanță presupune și solicită un mare efort în pregătire și joc, un înalt grad de îndemânare, viteză, forță de lovire a mingii, de deplasare în teren, precum și o mare rezistență fizică și psihică.

Complexitatea jocului crește pe scara măiestriei sportive, ceea ce presupune un efort fizic și psihic pentru realizarea de performanțe la nivel internațional. Durata jocului nu are limite în timp, o partidă poate dura de la o oră până la 4-5 ore.

În tenis se dispută cinci probe: simplu bărbați, simplu femei, dublu bărbați, dublu femei și dublu mixt. Jocurile la femei se desfășoară după sistemul două seturi câștigătoare din trei, iar la bărbați trei seturi câștigătoare din cinci. Desigur, sunt concursuri care pot reduce numărul de seturi – în special, simplu bărbați, iar în unele concursuri se poate utiliza regula de scurtare a seturilor (denumită “tiebreak”) [62, 141, 148].

Din punct de vedere fiziologic, jocul se caracterizează prin acte motrice rapide și precis alternate, cu lovituri în forță și o adaptare permanentă a execuțiilor tehnice la situații mereu

schimbătoare. Efortul la care sunt supuși jucătorii este de intensitate variabilă, momente de intensitate maximă, alternând cu eforturi moderate.

Sub aspect psihologic, tenisul poate fi caracterizat ca fiind un joc sportiv care solicită aproape integral activitatea psihică: atenția, gândirea, dârzenia, perseverența, curajul, hotărârea, inițiativa, puterea de anticipare etc.

1.2. Particularitățile vârstei de 7-9 ani privind educarea aptitudinilor motrice în tenisul de câmp pentru începători

„Copilul nu-i cum credem deseori, un om în miniatură. Mentalitatea lui nu-i numai cantitativ deosebită de a noastră, dar și calitativ, nu numai că-i mai mică, dar este și alta” [89].

Vârsta de 7-9 ani este vârsta copilăriei, de creștere și dezvoltare, de maturizare progresivă și împlinirea responsabilității. Din toată perioada de creștere a omului, de la naștere până la tinerețe, școlaritatea ocupă cea mai mare parte, atât ca timp, cât și ca pondere în formarea personalității. În copilărie se pregătesc modificările structurale ale individualității fizice și psihice ale viitorului adult pentru a-l face capabil să contribuie activ la procesul social [2, 5, 6, 8, 34, 35, 36, 53, 54, 90].

În aprecierea gradului de dezvoltare somatică și psihică trebuie să se țină cont nu numai de vârsta cronologică, cât și de vârsta fiziologică. Procesul de dezvoltare poate fi privit sub următoarele aspecte [60, 61, 66, 70, 72, 75, 77]:

- creștere - mărirea dimensiunilor și masei corpului;
- dezvoltare - diferențierea țesuturilor și organelor atât din punct de vedere structural, cât și funcțional;
- determinarea formelor - stabilirea unui echilibru între modificările proprietăților diferitelor segmente.

Caracteristica procesului de dezvoltare se desfășoară după anumite legi:

- creșterea și dezvoltarea corpului reprezintă un proces continuu, care ține de la naștere până la 17-18 ani la fete (care au o maturizare sexuală mai precocă) și până la 20 de ani, băieți;
- ritmul creșterii diferă de la perioadă la perioadă, fiind mai mare în perioada antepubertară și în cea pubertară;
- fiecare segment al corpului are un ritm propriu de dezvoltare, diferitele segmente și organe schimbându-și nu numai mărimea dar, și raporturile dintre ele;
- organul și funcțiile sale se dezvoltă în raport direct cu activitatea sa;

- excitanții mediului extern determină în mare măsură gradul dezvoltării organelor și organismului.

În dezvoltarea psihică, principalii factori sunt: ereditatea, mediu și educația, fiecare dintre ei având caracteristici specifice și determinând, într-un anumit mod și cu o pondere diferită, formarea personalității [50,58, 72, 73, 74, 99, 100, 179].

Aspectul general al dezvoltării psihice și al calității coordonării și reglajului indică, la vârsta antepubertară, o concentrare funcțională a procesului nervos. La această vârstă, jocul are un rol deosebit, deoarece copiii se dezvoltă, jucându-se. Toate solicitările fizice și psihice la care este supus copilul, trebuie să-i dea satisfacție. O astfel de pregătire îi asigură o evoluție rapidă, orientându-l spre viitoarea activitate [50, 51, 52, 137, 173].

Tot în această perioadă, se evidențiază la copii diferențierea funcțiilor psihice și a trăsăturilor de caracter. Se dezvoltă, de asemenea, activitatea intelectuală, memoria, gândirea. Copiii au la această vârstă o atenție instabilă și, din cauza formelor de oboseală fizică și intelectuală ce apar în timpul antrenamentelor, simt nevoia de odihnă, de activități plăcute. Trebuie deci acordată o mare atenție pauzelor în timpul efortului, și timpului de lucru, ce poate avea repercusiuni asupra organismului.

Unii specialiști subliniază faptul că deși creierul, ca organ al reglării este aproape în întregime ereditar, nu conține aproape deloc programarea ereditară a reacțiilor cu mediul social, inteligența umană construindu-se, în principal, pe acest raport. Formarea și dezvoltarea psihică a omului este rezultatul învățării, al activității practice și al exersării, al comunicării prin intermediul limbajului și al integrării individului în sistemul relațiilor sociale specifice fiecărei comunități. Cei patru factori importanți ce acționează în dezvoltarea psihicului copilului sunt [150, 151]:

- creșterea organică și, în special, maturizarea complexului format pe sistemul nervos și sistemele endocrine;

- rolul exercițiului și al experienței dobândite în acțiunea efectuată asupra obiectelor. În opoziție cu experiența socială, acesta, constă în mânuirea obiectelor pentru a le cunoaște și abstrage proprietățile. Logica matematică, constă în mânuirea obiectelor pentru a cunoaște rezultatele coordonării acțiunilor. În acest al doilea caz, cunoașterea este abstrasă din acțiune din cauza coordonării acțiunilor subiectului și nu presiunilor exercitate de obiectul fizic;

- instrucțiunile și transmiterile sociale, individul fiind un participant activ la procesul de socializare. Acțiunea socială este inefficientă fără asimilarea activă a copilului pe baza instrumentelor operatorii adecvate;

- coordonările generale ale acțiunii, a echilibrării pe baza autoreglării, a unei succesiuni de compensări active ale subiectului, reprezintă răspunsul la perturbațiile exterioare și în sensul unui reglaj de tip retroactiv (cu feed-back) și anticipativ.

„Legi” cu privire la creșterea și dezvoltarea psihică:

- cu cât organismul este mai tânăr, cu atât ritmul creșterii este mai intens (legea ritmului creșterii);

- pe parcursul copilăriei există etape care marchează puseuri de creștere, în raport cu ritmul general, ca de exemplu în perioada pubertății (legea oscilației ritmului creșterii);

- în timpul creșterii, în structura somatică și psihică și între toate părțile componente, care au fiecare ritmuri și particularități de dezvoltare, se creează diferite raporturi, interrelații și armonizări, care tind să stabilească unitatea ritmurilor și stadiilor dezvoltării generale (legea corelației creșterii).

Caracteristici ale dezvoltării psihice a copiilor:

a) înregistrează salturi calitative, pe baza unor acumulări calitative, formele noi de comportament sau de cunoaștere, fiind superioare precedentelor;

b) noile calități nu le desființează pe cele anterioare, ci le include succesiv;

c) se produce stadial, în etape distincte, cu caracteristici proprii fiecărei vârste.

d) transformările din viața psihică a copilului sunt continue și imperceptibile la intervale mici de timp;

e) dezvoltarea psihică este asincronă la nivelul diferitelor procese și însușiri cu ritmuri proprii de dezvoltare la diversele etape de vârste;

f) caracteristicile psiho-comportamentale, care ating nivelul de dezvoltare a adultului, tind să rămână relativ stabile.

Etapele sau stadiile de vârstă corespund caracteristicilor specifice fiecărei vârste, chiar dacă între vârsta cronologică și vârsta mentală nu există o corespondență deplină din cauza diferiților factori care condiționează această dezvoltare.

Evoluția psihică a vârstei de creștere este împărțită astfel:

I. *De la naștere la 3 ani*

- Vârsta sugarului - de la naștere la 1 an;

- Vârsta antepreșcolarului - de la 1 an la 3 ani - prima copilărie;

II. *Vârsta preșcolară - de la 3 ani la 6-7 ani*, numită și a doua copilărie.

III. *Vârsta școlară - de la 6-7 ani la 18-19 ani.*

- Vârsta școlară mică - de la 6-7 ani la 10-11 ani, numită și a treia copilărie.

- Vârsta școlară mijlocie - de la 10-12 ani la 14-15 ani, numită preadolescență sau pubertatea (la această perioadă termenul copilăriei nu mai este adecvat).

- Vârsta școlară mare - de la 14-15 ani la 18-19 ani, numită adolescență.

IV. *Tinerețea de la 18-19 ani la 25 ani.*

V. *Maturitatea, de la 25 ani la 55 ani.*

VI. *Senectutea, peste 55 ani.*

Astfel, categoria de vârstă 7-9 ani se încadrează în a treia copilărie sau vârsta școlară mică. Cu această categorie se începe și participarea la concursurile de tenis [92].

Stadiile de dezvoltare a inteligenței copilului sunt:

1. Stadiul inteligenței senzor-motrice, de la naștere până la 18 luni;
2. Stadiul gândirii preconceptuale, simbolice, de la 2-4 ani;
3. Stadiul gândirii intuitive, de la 4 ani la 7-8 ani;
4. Stadiul gândirii concrete, de la 7-8 ani la 11-12 ani;
5. Stadiul gândirii formate, de la 11-12 ani la adolescență.

În concepția lui Piaget, dezvoltarea psihică a copilului urmează un traseu complicat de trecere de la acțiune la operații, care se realizează în trei nivele: nivelul senzor-motric, nivelul semiotic și nivelul operațional. Foarte important în însușirea limbajului, Piaget insistă asupra funcției semiotice (de semnificație) și simbolice a acestuia. Nivelul operațional traversează, de asemenea, mai multe momente, în care se evidențiază apariția posibilităților copilului de a efectua grupări operatorii (începând de la 7-8 ani), care conduc la operațiile logice de clasare, scriere, numărare (grupări logico-matematice sau spațio-temporale). Trecerea la operațiile formale ale gândirii adolescentului se produce în momentul în care copilul e capabil să raționalizeze ipotetico-deductiv, pe baza unor aserțiuni, fără relația obligatorie cu realitatea.

Formele gândirii nu se înlocuiesc una pe alta, ci se „suprapun”, utilizându-se cu atât mai mult și mai eficace, cu cât individul atinge un nivel mai ridicat de generalizare.

Dintre particularitățile psihice ale vârstei școlare mici, atenția este atrasă în mod deosebit de cele intelectuale, care condiționează procesul de învățământ și de care sunt, în același timp, determinate. Procesele senzoriale ale cunoașterii, senzațiile și percepțiile, sunt bine dezvoltate din punct de vedere al receptivității, al disponibilității perceptive. Copiii sunt atrași de dinamică și însușirile exterioare ale obiectelor (mai ales culoare).

Din punct de vedere morfologic, la vârsta de 7-9 ani sistemul nervos este apropiat de aspectul pe care îl va avea în perioada adultă. Astfel, cerebelul atinge la 6 ani limita inferioară de greutate

prezentată de adulți. Ritmul rapid de dezvoltare duce la terminarea diferențierii neuronale, fibrele de asociație dezvoltându-se din ce în ce mai mult [101, 102, 103, 105].

Din punct de vedere funcțional, deficiența cea mai importantă se observă la nivelul proceselor fundamentale corticale de excitație și inhibiție. Se observă că fenomenele de manifestare a dinamicii corticale nu au posibilitatea de a-și dezvolta starea de excitabilitate; antepubertarii nu posedă nicio inhibiție de diferențiere care să le permită deosebirea lucrului esențial de cel neesențial, a celui important de cel neimportant. Insuficiența proceselor de inhibiție condiționată față de puterea proceselor de excitație are ca efect mișcări bruște, cu precizie scăzută, ale copiilor de această vârstă. Profesorul trebuie să-i îndrume pe elevi spre însușirea unei motricități corecte, spre eliminarea legănărilor și a altor mișcări de prisos în mers și alergare, trebuie să insiste asupra unui ritm corect al mișcărilor.

Gândirea trece de la concret la logic, la gândirea simbolică. Depășind informațiile senzoriale, copilul reține permanența elementelor - apa are volumul constant indiferent de forma vasului în care este turnată - transformările exterioare nu mai alterează acum cantitatea materiei. Același lucru se petrece și cu alte transformări, cele reversibile, pe care gândirea copilului le poate concepe în sens invers. Limbajul se dezvoltă intens în această perioadă sub influența procesului învățării scrise - citite.

Voința se dezvoltă datorită dobândirii de noi priceperi și deprinderi de comportament. Activitățile voluntare se caracterizează prin anticipare, organizarea prealabilă a operațiilor și durata mare de urmărire a realizării scopului, nefiind rațională tot timpul, datorită afectivității.

Personalitatea copilului este dominată de interesele și de atitudinile față de realitatea externă, apărând interese culturale (televiziunea, cinematograful, lecturile), calculatorul în locul desenului și modelajului.

În formarea personalității și conduitelor morale ale copilului, școala, care cu ajutorul și prin intermediul profesorilor și de asemenea și al părinților, poate înlătura unele comportamente nepotrivite cum ar fi lenea, minciuna, neglijența, superficialitatea.

Kohlberg afirmă că, din punct de vedere al gândirii, copilul de 7-9 ani se află în stadiul moralității hedonismului și anume respectarea regulilor este văzută ca o sursă de beneficii capabilă să aducă beneficii.

Din punct de vedere al dezvoltării fiziologice, organismul copiilor la această vârstă prezintă multe modificări.

Condițiile de viață și modul acesteia, mersul, alergarea și, în general, efortul fizic dozat au o influență pozitivă asupra rapidității dezvoltării oaselor. De asemenea, sexul copilului influențează și

el ritmul de osificare, deoarece la fete apariția centrelor de osificare și rapiditatea dezvoltării oaselor au loc ceva mai repede decât la băieți.

Diferența de talie și de greutate, până la 10 ani între băieți și fete de vârste egale, nu sunt mari și nu perturbă cu nimic procesul general ascendent de creștere și dezvoltare relativ rapidă a segmentului osos în această perioadă [21,76].

Mobilitatea activă și pasivă a coloanei vertebrale la copii se dezvoltă neuniform. Mobilitatea activă crește mult în această perioadă la nivelul segmentului toracic inferior și a celui lombar.

Educația fizică și sportul stimulează creșterea în lungime a oaselor, determinând sporirea înălțimii scheletului osos, în mai mică măsură sunt influențate oasele cutiei toracice și ale centurii scapulare, iar cel mai puțin sunt stimulate oasele bazinului [158, 180, 184].

Musculatura membrelor superioare (27% din masa musculaturii totale) este relativ mai bine reprezentată decât cea a membrelor inferioare (38% din masa musculaturii totale), pe când la adult cea superioară reprezintă 28% din masa totală, iar cea a membrelor inferioare 54%.

Fibrele musculaturii sunt relativ mai lungi decât la adulți, iar porțiunile tendinoase sunt mai scurte. Fibrele musculare sunt încă subțiri la această vârstă, au nucleeele mari și sunt relativ bogate în sarcoplasmă și apă, printre fibrele musculare găsindu-se o cantitate mare de țesut conjunctiv. Mușchii flexori sunt mai bine dezvoltați decât extensorii. Generalizarea biopotențialelor este mai accentuată la 8-9 ani decât mai târziu.

Tonusul muscular este mai scăzut la această vârstă, de aceea favorizează efectuarea mai amplă a mișcărilor în articulații, dar îngreunează realizarea unor mișcări fine, diferențiate, de precizie. Tot scăzută este și excitabilitatea neuromusculară la această vârstă, dar la copiii din mediul rural ea este mai crescută. Forța musculară este și ea scăzută, dar sub influența activităților fizice ea se poate dezvolta treptat fără a putea face față încordărilor musculare mari.

Menținerea echilibrului solicită un efort destul de mare din partea copiilor, deoarece centrul de greutate este relativ mai depărtat de sol, iar baza de susținere mai redusă.

Din punct de vedere al dezvoltării morfologiei sistemului nervos, se poate afirma că până la vârsta de 8 ani procesele de diferențiere a neuronilor corticali și periferici, precum și mielinizarea tuturor fibrelor aferente și eferente sunt încheiate. Rețeaua de fibre nervoase ortosimpatice este chiar mai bogată la această vârstă decât la adult. Însă, în ganglionii de la periferie, celulele nu au încă și dendrite, dezvoltarea lor încheindu-se mult mai târziu.

Analizatorul acustico-vestibular prezintă și el unele modificări. Urechea externă prezintă deosebiri în ceea ce privește dimensiunile și anume la 10 ani înălțimea pavilionului este de 56 mm, față de 70 de mm la adult. Însă, urechea medie are dimensiunile pereților și conținutului aproape ca

la adult. Pereții urechii medii nu sunt complet închiși, fapt ce favorizează propagarea infecțiilor din cavitatea timpanică. Unele studii efectuate de Klimt F. și Felkel A. au arătat că valorile în repaus sunt mai ridicate la fete 7-9 ani față de băieții de 7 ani și s-a constatat o medie de 100 pulsații/min la băieți, iar la fetele de aceeași vârstă este de 102. La 9 ani valoarea medie este de 98 pulsații/m pentru ambele sexe, iar la 9 ani este de 99 pulsuri/m la băieți și 105 pulsuri/m la fete. Având în vedere frecvența relativ ridicată a contracțiilor microcardului, chiar la valori mici ale volumului sistolic debitul cardiac este destul de mare, de 9 litri/m la 5 ani și 10 litri/m la 9 ani.

Datorită elasticității pereților vasculari în efort, tensiunea arterială nu va suferi modificări importante. Viteza de circulație a sângelui este de aproximativ două ori mai mare ca la adult. Sângele și organele hematopoetice la copiii de vârstă antepubertară satisfac în condiții relativ bune cerințele organismului. Potențialul ridicat al măduvei osoase galbene de a se transforma în măduva roșie, constituie o supapă de siguranță în cazul solicitări mari. Creșterea elementelor figurate din organism compensează în aceste condiții unele deficiente ale reglajului neuroendocrin al funcției circulatorii și respiratorii [67, 68, 163, 203].

În primii doi ani, ritmul de creștere al plămânilor este rapid, până la 10 ani devine mai lent, apoi după 13 ani se accelerează din nou. Capacitatea anatomică a plămânilor crește repede: la 8 ani atinge de opt ori valoarea inițială de la naștere, iar la 20 de ani este de douăzeci de ori mai mare. Începând cu vârsta de 7 ani, alveolele își ating dezvoltarea completă. Diafragma este mai ridicată. Bolta diafragmatică dreaptă se găsește, de obicei, în dreptul marginii superioare a celei de-a patra coaste, vasele nu sunt încă bine dezvoltate, dar rețeaua capilară este bine dezvoltată. Toracele, în ansamblu, se dezvoltă lent.

Capacitatea vitală la băieții de 8 ani este 1275 ml, iar la fete= 1131 ml; la 9 ani= 430 ml; la fete =1325 ml, pe când la vârsta de 10 ani la băieți =1630 ml, iar la fete =1533 ml (dr Antal A, 1973, citat de A. Dragnea, 1998).

Debitul respirator la 8 ani, în repaus este de 3 l/min și poate crește printr- un efort respirator deosebit până la 25-35 l/min și poate fi sărit în efort până la 40-45 l/min, ceea ce reprezintă 20-25% din valoarea ventilației maxime a unui sportiv adult.

Deci, în condițiile de solicitări suplimentare de orice natură, capacitatea funcțională a aparatului respirator se epuizează repede, ceea ce constituie unul din principalii factori limitativi ai efortului la această vârstă. Din punct de vedere al motricității copiilor, în perioada antepubertară trebuie acordată o mare importanță efortului fizic, deoarece „motricitatea în această etapă este o capacitate de învățare motrică-remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse” [77, 97].

Forța musculară este relativ redusă, iar predominanța excitației corticale face ca stimulii externi să producă reacții motrice exagerate, insuficient coordonate, explicabile și printr-o slabă inhibiție de diferențiere. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare-perfecționare.

Alergarea are un aspect apropiat de cel optim; odată cu creșterea și îmbunătățirea repartiției de forțe, deplasarea verticală a centrului general de greutate crește, ceea ce corespunde unei mai mari extensii a piciorului de impulsie. De asemenea, piciorul liber are o cursă mai amplă, cu ridicarea mai accentuată a genunchiului.

Printre calitățile motrice care influențează cel mai mult nivelul de dezvoltare a organismului, se numără viteza sub toate cele patru forme de manifestare: viteza de reacție, de execuție, de deplasare și de recepție.

Cercetările efectuate de Centrul de Cercetări al C.N.E.F.S. au arătat că viteza de deplasare a băieților la această vârstă este în continuă creștere. Aceștia afirmă că pe o distanță de 40-60 m efortul de viteză este suportat ușor de copiii din această categorie de vârstă. În vederea dezvoltării acestei calități motrice, se recomandă ca ceilalți parametri ai efortului (încărcătură, durată etc.) să fie reduși la maximum. Se va pune un accent deosebit pe jocuri cu multă mișcare, având în vedere tendința naturală a copiilor spre mișcări variate. Se vor evita însă eforturile continue și de lungă durată sau care ar putea duce la suprasolicitarea sistemului cardio-respirator [174, 189, 198, 230].

Prinderea mingii în această perioadă se caracterizează printr-o poziție de așteptare mai suplă, brațele sunt semiflectate, iar picioarele depărtate. Începând cu 9 ani, deplasările la minge sunt mai sigure și se caracterizează prin menținerea stabilității posturale verticale.

1.3. Predarea-învățarea ca act de comunicare prin prisma didacticii educației fizice și sportului

În „Dicționarul explicativ al limbii române” (1975), termenul „comunicare” este explicat prin: „a face cunoscut, a da de știre, a avea ceva în comun”. În comunicarea specific umană, este implicată întreaga viață psihică, vehiculându-se imagini, un schimb de informații, cunoștințe, mesaje, idei, păreri, opinii, atitudini.

Comunicarea este, de fapt, un „comportament de schimb” [39], al cărui scop este:

- dorința de informare;
- dorința de a fi în legătură permanentă unii cu alții;
- dorința de a întreține relații interumane, relații sociale.

Comunicarea are deci o dimensiune interpersonală, persoanele angajate în această activitate nu se limitează doar la un schimb de informații, ele se angajează într-o „cooperare verbală”.

Concepția modernă asupra comunicării implică abandonarea ideii unui receptor pasiv în favoarea celei de partener activ. Relația în care profesorul predă „ex-cathedra” unei clase „mute”, care tace și îl ascultă, s-a transformat într-una de colaborare cu clasa, iar fiecare poate transmite mesajul propriu vorbind, scriind, gesticulând și fiecare poate recepta mesajul ascultând, văzând [39, 40, 43, 45].

Contextul în care se desfășoară schimbul de informații conferă un anumit specific actului de comunicare. Astfel, într-un anumit fel comunică într-un cadru oficial (birou, sală de curs, conferință etc.) și în alt mod într-un cadru neoficial (pe stradă, în familie, într-un cerc de prieteni etc.). Comunicarea constituie o condiție fundamentală în procesul didactic și contribuie la cristalizarea, întărirea relațiilor dintre elevi și profesor, la întărirea coeziunii grupului. Comunicarea în cadrul clasei (echipei) are un caracter complex, combinând diferite forme, tipuri și mijloace de comunicare.

Marea problemă a zilelor noastre este faptul că oamenii comunică direct din ce în ce mai puțin. Viața modernă este greu de conceput fără telefonul mobil, e-mail sau internet. Oare prin aceste mijloace comunicăm cu adevărat sau este doar o iluzie? De multe ori, persoane care locuiesc pe aceeași stradă sau chiar în aceeași clădire preferă să ia contact telefonic sau pe messenger, deși ar fi relativ ușor să se întâlnească „față în față” și să comunice, să transmită sentimente și emoții prin viu grai, mimica feței, gestică etc. Bineînțeles, toate aceste considerații nu sunt valabile în situații de urgență sau când distanțele între interlocutori sunt mari [55, 57, 59, 171, 195, 247].

Didactica își are originea în grecescul „didaktika”, ce, în traducere românească, înseamnă „arta învățării”. Termenul de didactică are multiple înțelesuri: de știință sau teorie a procesului de învățământ, de știință sau teorie a predării și a învățării, de teorie a conducerii procesului de predare-învățare sau teoria generală a instruirii [1, 9, 23, 65, 95, 201, 202, 205, 208, 209, 210, 213].

Didactica educației fizice face parte din categoria disciplinelor științifice și anume din Știința educației fizice și sportului, întrucât are: obiect propriu de cercetare și studiu, concepte și noțiuni, metode de cercetare, legități, ipoteze de cercetare, sistem larg de cunoștințe și de date de specialitate [3, 47, 49, 50, 54, 192].

Predarea este un proces de comunicare didactică a informațiilor, deprinderilor și abilităților prevăzute în programele de învățământ, în scopul învățării [5, 12, 13, 14, 51, 108, 138, 150, 151, 164].

Schematic (Figura 1.3), problemele prezentate de Didactica educației fizice și sportului se prezintă astfel:

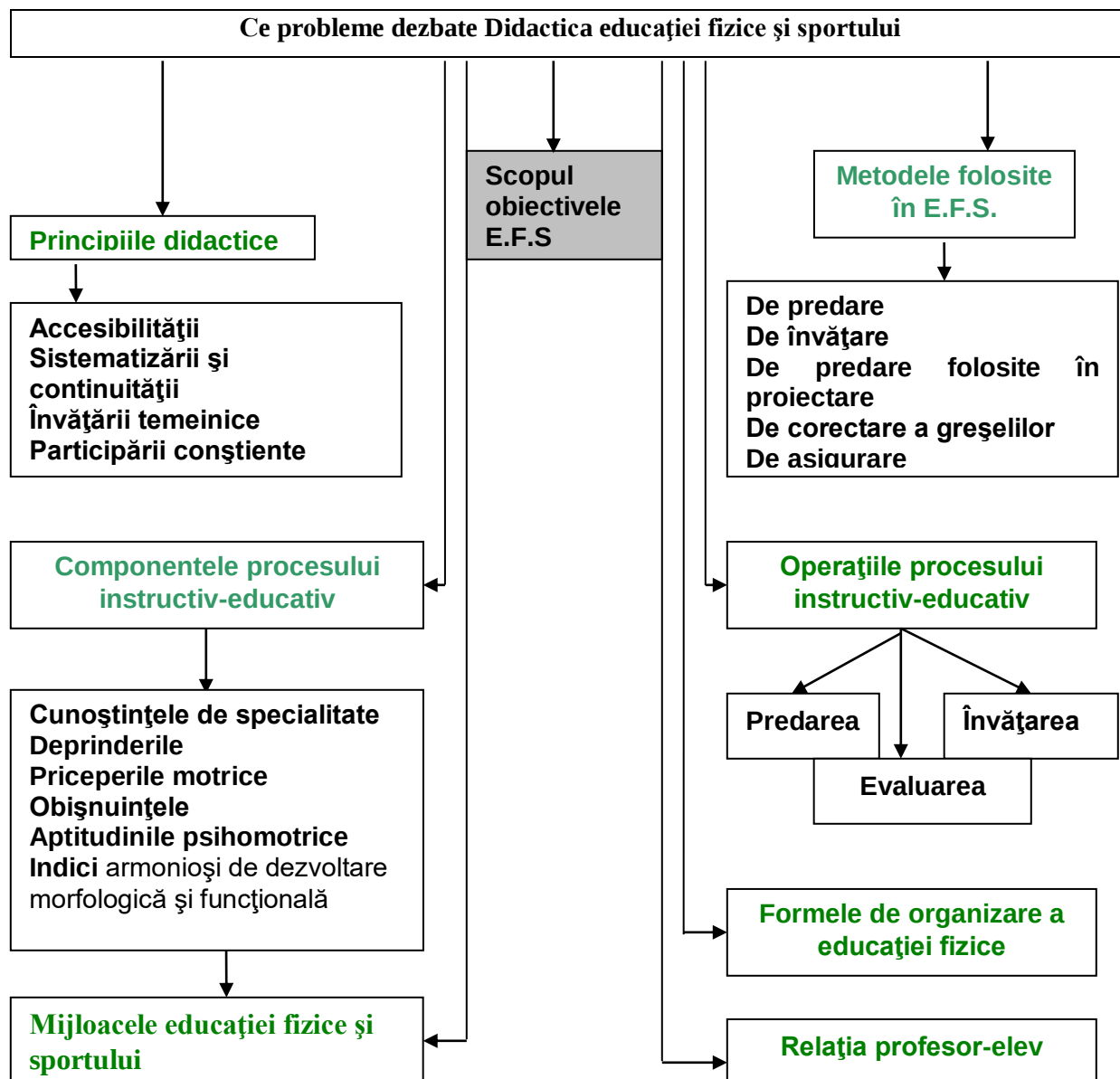


Fig.1.3. Probleme prezentate de Didactica educației fizice și sportului [166].

Învățarea este un fenomen foarte complex care se întâlnește în anumite științe care „cercetează comportamentul uman din diferite puncte de vedere: psihologice, pedagogice, etice, sociologice, politologice ș.a.m.d., se învață în egală măsură mișcările, atitudinile corporale, limbajul, expresiile emoționale, cunoștințele comportamentele și atitudinile morale și sociale, ca și doctrinele filozofice și politice. Învățarea este tot ceea ce se suprapune peste reactivitatea spontană și înnăscută, dovedind, prin repetare sau întărire, o achiziție cu caracter de relativă permanentă” [56, 85, 87].

Din punct de vedere pedagogic, învățarea poate fi definită ca „proces de asimilare a cunoștințelor și formare a deprinderilor și priceperilor necesare activității practice viitoare”.

Psihologia o abordează ca manifestare psiho-comportamentală atât la oameni, cât și la animale: „Învățarea reprezintă dobândirea de către individ a unor noi forme de comportare, ca urmare a repetării situațiilor, sau a exersării” [36, 93].

Învățarea este privită:

- ca rezultat, când se exprimă în termenii de cunoștințe, priceperi, deprinderi, obișnuințe, familiarizare, adaptare, performanță;

- ca proces, în cazul când se face referire la mecanismele care condiționează învățarea și la desfășurarea fenomenului, exprimat în termeni de însușire, asimilare, modificare, restructurare, întărire s.a.m.d.;

- ca acțiune operațională dirijată pedagogică sau independentă, individuală sau colectivă, în care termenii sunt predare, instruire, exersare, autoinstruire, verificare, examinare, putându-le asocia tehnicile și metodele adecvate materialului de învățat și subiectului care învață.

Învățarea umană „este în ceea mai mare măsură, intenționată, rațională, urmărind scopuri fixate conștient” [94]. Caracteristic învățării este faptul că „omul își însușește și date ale experienței multiseculare a omenirii, prin intermediul comunicării verbale”.

Subiectul este cel care suferă modificările esențiale în procesul de învățare. Învățarea impune participarea subiectului sub următoarele aspecte:

1. Trebuie și întărire (învățăm numai dacă există o motivație și aceasta este însoțită de satisfacțiile date de aprecierea favorabilă a profesorului, de cunoașterea rezultatelor).

2. Activitatea subiectului care corespunde stabilirii relațiilor dintre stimuli și răspunsuri sub forma învățării distributive sau concentrată și a organizării activității după criterii de creștere a eficienței. În învățarea inteligentă, activitatea subiectului variază chiar în situații obiective, identice, în funcție de starea pregătirii acestuia, manifestată în experimentele de:

- transfer a deprinderilor anterioare;
- interferența sau după modul;
- utilizare a informațiilor care-l pun pe subiect „pe drumul bun” (conform Fraisse, citat de M. Epuran, 1976).

Teoriile și mecanismele învățării

Literatura psihologică cu caracter didactic prezintă, de regulă, două mari grupe de teorii, la care se poate adăuga încă una, cu perspectiva de a se impune.

1. Teoriile asociaționiste-conecționiste se bazează pe relația stimul-răspuns (S-R) începând cu condiționarea clasică pavlovistă și continuând cu condiționarea operantă, cu teoria reducerii impulsului etc.

2. Teoriile cognitive pornesc de la concepția că învățarea este un proces care apare deodată pe baza organizării perceptive și pe „insight”, iluminare, înțelegere, bruscă a datelor, condiționate în mod deosebit de scopul spre care sunt îndreptate acțiunile. Teoriile îl privesc pe cel care învață ca pe un sistem energetic, dinamic așezat într-o ambianță ce reprezintă un complex de alte sisteme energetice, dinamice. Acesta interacționează cu sistemul mare (ambianță) prin ajustări, modificări, adaptări, s.a.m.d., deci prin învățare. Schimbările sunt logice și însușite sub forma principiilor sau generalizărilor.

3. Teoriile acțiunii se caracterizează prin faptul că iau în considerare comportamentul, conduita în perspectiva generală a dezvoltării sale.

Etapele învățării acțiunilor mentale sunt următoarele: familiarizarea cu sarcina, etapa constituirii reprezentării preliminare a sarcinii; execuția acțiunii, materializarea ei; transferarea acțiunii în planul vorbirii cu glas tare, fără sprijinul lucrurilor; transferarea acțiunii cu glas tare pe plan lăuntric, expunerea liberă, în gând a acțiunii; formarea acțiunii intelectuale în limbaj interior (formula verbală este redusă, concentrată, curge automat, dincolo de limitele autoobservației).

Formarea acțiunilor mentale constituie astfel fundamentul formării celorlalte procese psihice. Această concepție are multe similitudini, dar este principal deosebită de concepția lui Piaget Walton cu privire la dezvoltarea psihică. Analiza mișcărilor productive (și prin analogie a celor din domeniul activităților corporale) urmează același drum evolutiv în care „acțiunea ține de cunoaștere, iar cunoașterea de acțiune”. Când această acțiune trece în limbaj interior, ea devine proces automat.

„Învățarea este o activitate de restructurare a mecanismelor psiho-comportamentale în raport de nevoile de echilibru cu ambianța materială și socială, pe baza experienței individuale și a comunicării, îndrumării și controlului social”.

Factorii asociați ai învățării

Ca fenomen psiho-comportamental, învățarea nu poate fi privită decât în unitate și în dependență de elementele caracteristice ale subiectului și ale acțiunii sau a situației educaționale. O ierarhizare exactă a acestor factori este dificilă, întrucât însemnătatea și locul lor în sistemul sintezelor structurale realizate în învățare nu pot fi destul de obiectiv apreciate.

Motivația poate fi tema explicativă a învățării, când este legată de anumite trebuințe ce prezintă însemnătate pentru individ.

În activitățile corporale de tip competitiv, nevoia de performanță, de depășire a unui obstacol, de afirmare a calităților, de statut sau de afiliere joacă un rol deosebit. Lor li se adaugă motive de ordin superior, social, legate de sentimentele morale, patriotice și de idealuri. În învățare, stimulentele, „recompensa, sau sancțiunea”, sunt, evident, foarte însemnate. Îmbinarea „motivelor interne cu cele externe” reprezintă măiestria pedagogică capabilă să asigure o eficiență ridicată a învățării.

Întărirea, atât recompensele, cât și pedepsele influențează învățarea. Întărirea este fenomenul recunoscut de teoriile conexiunilor, cât și de cele cognitive sau acționale, ea răspunde efectului de a atinge un obiectiv, sau o stare (scop) care satisface motivele (dorințele sau trebuințele) în momentul producerii unui anumit răspuns [180, 183, 184, 239].

Stabilirea scopului și cunoașterea gradului în care este urmărit și realizat ridică valoarea performanțelor. Concordanța dintre nivelul de aspirație, nivelul de expectație și posibilitățile reale ale individului este un factor important pentru succesul învățării.

Exersarea sau rolul practicii este evidențiată prin faptul că totalitatea elementelor noi însușite sunt învățate din practică. Învățăm să scriem- scriind, să cântăm la un instrument- exersând. Exersarea poate realiza prin ea însăși consolidarea și întărirea, așa cum se întâmplă în cazul deprinderilor motrice.

Este un factor indispensabil învățării indiferent de numărul repetărilor, eșalonarea în timp și intensitatea acestora.

Atât memorarea, cât și uitarea sunt în atenția psihologilor și pedagogilor, deoarece așa cum arată Hilgard, ambele nu sunt încă suficient cunoscute.

Memoria este „funcția psihică fundamentală care face posibilă, fixarea, conservarea, recunoașterea și reproducerea fenomenelor psihice”.

Din punct de vedere al duratei memoriei, există trei forme de memorie:

1. Memoria de foarte scurtă durată, constituie, de fapt, o inerție a excitației senzoriale și face posibilă contopirea imaginilor în filmele proiectate pe ecran.

2. Memoria de scurtă durată asigură păstrarea unei imagini până la optsprezece secunde, în cazul că nu i se acordă o atenție deosebită. Ea face posibilă sesizarea unei melodii și înțelegerea unei fraze lungi, de aceea unii o caracterizează „memorie de lucru”.

3. Memoria de lungă durată poate conserva impresiile de ani de zile, întreaga viață, cuprinde totalitatea informațiilor receptate, având o capacitate nelimitată. Din păcate, nu se poate reaminti totul. O caracteristică principală a învățării, după cum subliniază psihologia pedagogică modernă, este dublul caracter ca proces informativ-formativ. De aceea, sub raport funcțional, învățarea este o

adaptare relativ durabilă pe care individul o realizează față de situații. Sub raport structural, ea produce o serie de modificări în sistemul nervos central, cu consecințe firești pentru întreaga dinamică psihică [88,90].

În teoria antrenamentului sportiv, întâlnim frecvent expresii ca: pentru perfecționarea sistemului de pregătire a sportivilor de performanță trebuie să elaborăm „modelul campionului”, sau „modelul de concurs”, sau „modelul pregătirii tehnico-tactice”. Aceasta pune în evidență gama largă de utilizare a modelelor în antrenamentul sportiv, începând cu etapa de proiectare, de concepere și de aplicare în practică a modelului. În antrenamentul sportiv, modelele au un pronunțat caracter prospectiv, de ipoteză chiar, având în vedere proiectarea lor în viitor. În antrenamentul sportiv, autorii disting mai multe categorii de modele:

- modele elaborate la nivel mondial, de dezvoltare, în principal, a sportului olimpic, ceea ce presupune analiza factorilor socioeconomiici, politici, ideologici și religioși;
- modele elaborate la nivel național, ce analizează și cuprind resursele materiale, financiare, cadrele, selecția etc.;
- modele de antrenament (cadre generale și ramurile sportive);
- modele privind ridicarea măiestriei fiecărui sportiv de înaltă performanță.

În domeniul sportului, se poate discuta și de alte tipuri de modele:

- modele finale cu care se încheie perioade mai lungi de antrenament, ca de pildă cele elaborate pentru pregătirea în intervalul dintre două ediții ale J.O. sau campionate mondiale, modelându-se participarea la viitoarele jocuri. Acest tip de modele se concretizează, de regulă, în programe ce conțin strategii de aplicare a lor, pe componente ale antrenamentului;

- modele intermediare elaborate ca trepte succesive care asigură controlul periodic, ciclic, în îndeplinirea parametrilor modelelor finale;

- modele operaționale (operative) sunt construite din sisteme de exerciții al căror efect este esențial în dezvoltarea capacității de performanță. Procedura cel mai des utilizată în elaborarea acestor modele este cea statistico-matematică, prin calcularea coeficientului de corelare dintre performanța generală și performanța obținută la efectuarea exercițiului. În jocurile sportive și sporturile tehnice, elaborarea modelelor operaționale este mai dificilă. Este necesar controlul permanent pentru revizuirea valorilor parametrilor sistemelor de exerciții, pentru a verifica gradul de corelație și a lua măsurile necesare pentru optimizarea modelului;

- modele de pregătire și concurs: elaborate după caracteristicile concursurile importante la care sportivii urmează să participe și cuprind obiectivele sau rezultatele preconizate a se realiza, ca și comportamentul sau conduita tehnico-tactică și fizică ce se impun.

În teoria și practica jocurilor sportive întâlnim patru tipuri de modele [61, 171, 174]:

- modelul integrativ (global) de joc;
- modelul de orientare și de selecție;
- modelul de pregătire;
- modelul de cercetare științifică.

Instruirea programată constă în fragmentarea conținutului materialului propus spre învățare în secvențe scurte, accesibile (pași metodici, algoritmi, structuri de exerciții, faze ale jocului etc.), aplicate într-o ordine prestabilită și având o dificultate gradată. În acest fel, se realizează o adaptare a conținuturilor la posibilitățile motrice ale elevilor (sportivilor) și la ritmul lor de învățare. Succesiunea exercițiilor depinde de ritmul achizițiilor anterioare și de posibilitățile de asimilare ale fiecărui elev [81, 124, 125, 133, 140, 152, 153, 225, 238].

Principiul instruirii programate constă în aplicarea unui stimul, care determină o reacție din partea elevului, reacție care este controlată, verificată, validând, (sau invalidând) atât gradul de accesibilitate a cunoștințelor transmise, cât trăinicia influențelor exercitate. Trecerea la etapa următoare în învățare depinde de obținerea reacțiilor așteptate, de exactitatea răspunsului. Dacă răspunsul nu este cel așteptat, profesorul intervine în instruire făcând corecturile necesare (vezi exercițiile ajutătoare, corective). Acest tip de instruire oferă posibilitatea tratării individualizate a elevilor (sportivilor) prin respectarea ritmului individual de învățare, dependent de particularitățile de dezvoltare fizică și de motricitate a elevilor. Astfel, profesorul poate concepe programe de lucru individuale (ex. antrenamente de individualizare pe posturi sau pe grupe de 2-3 jucători la jocurile sportive), poate aplica dozări diferențiate sub aspectul numărului de repetări, intensității și complexității efortului etc. Instruirea programată poate fi liniară (tip Skinner), sau ramificată (tip Crowder). În primul caz, execuția elevului (sportivului) reprezintă reacția directă de răspuns la comanda profesorului. Cel de-al doilea caz presupune alegerea din mai multe variante oferite, a celei corecte [161, 162, 196, 200].

Învățarea prin imitație

În general, în copilărie, învățătura „se producea prin imitarea sau reproducerea comportamentelor altora fără existența vreunei întăririi evidente și nici măcar a tendinței de a învăța” (P. Mureșan).

Procese de învățare prin imitație diferă de condiționarea operantă prin aceea că prezența unui model actual sau simbolic este hotărâtoare pentru învățare. Psihologii moderni înțeleg prin învățarea imitativă achiziționarea de noi comportamente care sunt în funcție de observarea unui model ce manifestă un comportament oarecare. Deși observatorului nu-i este necesară întărirea pentru

comportamentul său, consecințele a ceea ce se întâmplă cu modelul sau observatorul sunt esențiale [169, 170, 175, 181, 199].

Modelele pot fi: reale sau comportamentale (părinții, profesorii, prietenii etc.) ori simbolice (comunicate în scris, în imagini sau oral).

„Copiii manifestă tendința de a imita mult mai repede pe egali lor, ale căror stiluri de comportare sunt acceptate, întâlnite și facilitate decât pe ceilalți. Adulții par a fi totuși pentru copii mai bune modele decât partenerii lor. În general, modelul comportamental imitativ la copii este orientat mai degrabă spre același sex, decât spre sexul opus . S-a constatat că ceea ce imită copiii în prezent este mai degrabă ceea ce văd la alții și nu ceea ce le spun ei să facă” .

Se pot distinge două forme de învățare bazată pe observarea modelelor:

1. Cel ce învață observă rezultatele și consecințele modelului comportamental. El învață că un rezultat al unui anumit comportament este acceptat, respins sau pedepsit.

Exemplu: un copil mic observând că partenerii lui de joacă sunt admonestați de cineva pentru o anumită conduită negativă, el va trage concluzii în raport cu valoarea respectivei conduite și își va schimba atitudinea față de acesta.

2. Cel ce învață se concentrează asupra observației acțiunilor modelului mai degrabă decât a rezultatelor lor.

În acest caz, modelul nu este răsplătit pentru acțiunile sale, dar cel ce învață este răsplătit dacă își acordă comportamentul întru totul cu cel manifestat de către model.

Exemplu: copilul care repetă un act săvârșit de părinte, cuvinte pronunțate de acesta etc. este felicitat pentru succesul său.

În învățătura imitativă s-a prezentat o analiză a patru tipuri de „condiții de instruire”.

Fiecare dintre cele patru condiții de antrenare sau instruire reprezintă o combinație a întăririi contingente (întărire care depinde de un răspuns corect) de la M „modelul” și O „altă persoană” care observă modelul.

- I. În condiția reîntăririi, nici M și nici O nu primesc întărire
- II. În condiția întăririi directe, numai O primește întărire
- III. În condiția întăririi mediate (indirecte), O observă pe M primind întărirea
- IV. În condiția dublei întăririi, sunt întăriți atât M, cât și O.

S-a constatat că imitația lui M de către O sporește dacă M are succes în obținerea recompensei și este în funcție de procentajul răspunsurilor lui M care sunt răsplătite. Ca atare, cea mai mare intensitate a răspunsului asociată cu întărirea parțială este valabilă pentru întărirea directă, dar, evident, nu pentru întărirea mediată.

Comportamentul imitativ se va manifesta numai dacă condițiile după care acesta se realizează, sunt suficient de întărite. Se consideră, că întărirea unui model sau a unui observator în faza de comportare va afecta apoi răspunsul.

În urma cercetărilor, acesta remarcă faptul că „întărirea administrată la model a influențat performanța observatorilor, dar nu și achiziția răspunsurilor de potrivire, acordare, imitare”.

Cercetând formarea comportamentului imitativ au demonstrat cum efectele învățării imitative dintr-o situație se transferă și asupra altor situații. În acest sens, s-a verificat și în cazul imitației legitate clasică din psihologia învățării, potrivit căreia cu cât este mai mic gradul de similitudine dintre sarcini, cu atât scade probabilitatea producerii transferului de învățare între ele. În accepțiunea lor, recompensa pentru un răspuns specific la un model dat de indici întărește nu numai tendința pentru că acel model de indici să solicite răspunsul respectiv, ci, de asemenea, și tendința pentru că alte modele similare de indici să solicite același răspuns.

Același răspuns imitativ a fost observat ca generalizându-se la diferite modele, la diferite trebuințe fiziologice într-o oarecare măsură la diferite situații stimul precum și la diferite populații de observatori [68, 69, 193, 227].

Într-un experiment bazat pe varierea situațiilor stimul, au constatat generalizarea comportamentului imitativ odată cu sporirea similarității situației, stimul cu situația originală. Alte cercetări au pus în evidență generalizarea comportamentului imitativ la diferite răspunsuri în cadrul aceleiași situații-test și la un răspuns nerecompensat continuu cu răspunsurile imitative recompensate anterior [63, 187, 197].

De asemenea, alte cercetări au demonstrat că un răspuns de discriminare anterior achiziționat poate fi folosit pentru a sprijini achiziționarea unei dispoziții comportamentale imitative când stimulii-indici pentru ambele răspunsuri sunt aceiași. S-a constatat că generalizarea răspunsurilor imitative poate interfera cu performanța sarcinii observatorului, când sarcina lui „O” solicită asistarea la indici oarecum diferiți decât răspunsul lui.

Experimentele privind comportamentul imitativ includ cel puțin două faze: faza de instruire (de expunere la model, de manipulare a variabilelor independente); faza de testare (de evaluare a modificărilor care apar în comportamentul observatorului).

Există experimente care includ și o a treia fază, și anume cea a testului de retenție, care apreciază modificările comportamentele relativ durabile induse în imitație.

Imitația „este un termen relativ vag, desemnând procese de învățare imitativă (memorarea răspunsurilor unui model), cât și procese de reproducere comportamentală a acestui răspuns”. Unii autori au tratat identic învățarea răspunsurilor modelului cu imitația lor propriu-zisă. Însă sunt

prezentate cele două faze ale procesului de imitație: „o fază de achiziție, în timpul căreia subiectul învață comportamentul modelului, urmată (dar nu obligatoriu) de o fază de performanță în care subiectul desfășoară un comportament ce produce efectiv comportamentul modelului”. Tot acesta susține că: „achiziționarea răspunsurilor imitative rezultă din contagiunea evenimentelor senzoriale, în timp ce consecințele răspunsurilor determină omiterea propriu-zisă de către observator a răspunsurilor prin imitație”.

Pe plan mondial, se manifestă tendința de realizare a selecției la vârsta copilăriei (9-12 ani). Copiii până la 8 ani nu sunt capabili să prevadă traiectoria unei mingi cu destulă precizie pentru a-și perfecționa deprinderile corespunzătoare. Majoritatea specialiștilor apreciază că: “Cea mai favorabilă perioadă pentru învățarea deprinderilor tehnice este cea cuprinsă între 9-14 ani” [172,173, 174].

La vârsta de începători, nu se cunoaște lovitură de atac, dar nici nu se exclude învățarea procedurii de atac pe direcția elanului cu jucători mai îndemânatici în alcătuirea formației, la începutul fiecărui set, ne putem orienta, în funcție de eficiența serviciului fiecărui jucător [143, 147,154].

În unele lucrări se recomandă folosirea programelor de învățare și de perfecționare a tehnicii loviturii de atac cu ajutorul metodelor globală și constructivă, care sunt cunoscute pe rezultatele cercetărilor biomecanice. Pentru formarea deprinderilor loviturii de atac, o mare importanță au și datele antropometrice (în primul rând înălțimea). Un moment important în programele acestora sunt diferite corectări în timpul executării mișcării, informația periodică și folosirea mijloacelor tehnice de învățare [67, 68, 90].

Se poate afirma că dintre mijloacele tehnice de învățare a loviturii de atac care sunt folosite se menționează:

- diferite mingi cu schimbarea traiectoriei în zbor;
- construcții pentru fixarea grupei musculare a sportivului;
- mănuși de protecție, îngreunate pentru antrenamentul loviturilor și aruncărilor.

Toate construcțiile sus numite au și un șir de neajunsuri, care nu dau posibilitate de a folosi cu mare intensitate în joc capacitățile jucătorilor, de aceea trebuie a perfecționa și a inventa noi mijloace tehnice pentru învățarea și perfecționarea loviturii de atac.

Lucrările de specialitate ne aduc la cunoștință că la învățarea loviturii de atac, care este împărțită în cinci etape, înainte de învățarea noului element tehnic, trebuie a se dezvolta capacități fizice la nivel optim în concordanță cu elementul tehnic. Odata cu învățarea loviturii de atac, se

formează imaginația corectă a elementelor folosind explicațiile antrenorului, demonstrarea tehnicii și alte metode.

Procesul de formare a deprinderilor tehnice mai detaliat este următorul: pentru stabilirea primordială a deprinderilor trebuie să folosim metoda de exercițiu standard-repetat, iar pentru perfecționarea deprinderilor variate, metoda exercițiului repetat-variabil.

Una dintre căile mai des folosite pentru optimizarea procesului instructiv-educativ în jocul de tenis este individualizarea, adică “adaptarea tehnicii sportive și a procesului de instruire și educație la particularitățile fiecărui jucător”, principiul individualizării bazându-se pe informația biologică (fiziologică, biochimică și biomecanică), cât și pe cea pedagogică și psihopedagogică.

Instruirea programată după psihologul american, considerat părintele modern al acestei strategii “ a instrui înseamnă a organiza relații de întărire”. În accepția acestei strategii, programa (sau programul) poate fi definit ca “reprezentând ansamblul pașilor ce conțin o cantitate de informație ce urmează a fi simulată de către elevi”.

1.4. Considerații generale despre învățarea motrică

Din punct de vedere pedagogic, învățarea reprezintă activitatea proiectată de cadrul didactic pentru a determina schimbări comportamentale la nivelul personalității elevului sau sportivului prin valorificarea capacității acestuia de dobândire a cunoștințelor, deprinderilor, a strategiilor și a atitudinilor cognitive. Psihologic, învățarea este un fenomen psiho-comportamental prin care individul dobândește, ca urmare a exersării, anumite forme de conduită.

În activitatea de instruire specifică lecției de antrenament, procesul de învățare angajează dimensiunile cognitive, afective, motivaționale și volitive ale personalității sportivilor.

Vom aborda câteva noțiuni generale referitoare la învățarea motrică, pentru că în predarea jocului de tenis, în lecția de educație fizică este cea care determină formarea deprinderilor necesare însușirii acțiunilor de bază și a capacității de practicare a jocului în scopul realizării obiectivelor educației fizice școlare.

După unul dintre specialiștii din domeniul psihologiei sportive, învățarea motrică este definită ca un set de procese asociate exersării și experienței care conduc la schimbări permanente în conduita motrică și realizarea deprinderilor înalt performante [82,144,146,149].

Prin dezvoltarea motrică se însușesc acte și acțiuni motrice, pe baza unor modele, care determină o conduită sportivă. Aceasta va fi valorificată atât la nivel motric, prin gradul de măiestrie în execuția acțiunilor motrice învățate, dar și la nivelul componentei cognitive prin sistemului de cunoștințe specifice dobândite.

Activitatea cognitivă care însoțește orice proces de învățare motrică conferă acestuia specificul său. Deprinderile însușite devin mijloace operaționale de rezolvare a problemelor care apar. Învățarea motrică realizată la nivel de priceperi și deprinderi este dublată de însușirea unor noțiuni și concepte care oferă individului posibilitatea de a efectua raționamente, judecăți și de a se manifesta creativ în rezolvarea situațiilor concrete. Învățarea motrică capătă astfel caracterul unei învățări inteligent creative, iar performanța motrică este manifestarea superioară a aptitudinilor de învățare rapidă, eficientă, condiționată de factorii atitudinali, în special de motivație [77, 80, 126, 197].

În cadrul învățării motrice specifică jocului, subiectul trebuie să cunoască următoarele elemente:

- structura acțiunii motrice de joc;
- modalitățile de execuție;
- posibilitățile proprii de acționare;
- modalitățile de acționare, aplicare și adaptare a sistemului motric la situația concretă, pe baza sistemului de cunoștințe despre acțiunea respectivă și a unor deprinderi elementare deja însușite (priceperi motrice);

Exersând pe baza elementelor prezentate mai sus, subiectul va reuși să-și formeze deprinderea motrică specifică, caracterizată printr-un înalt randament și un indice de execuție performant (viteză, precizie, coordonare, ușurință în execuție, automatizare). Perfecționarea indicelui de execuție este asociată automatizării și caracterizează deprinderile motrice care se manifestă cu un grad de eficiență ridicat.

Învățarea motrică este un proces dinamic care se desfășoară pe o perioadă de timp marcată de momente de schimbare, accelerare, stagnare sau chiar regres.

Fiziologic, etapele de formare a deprinderilor motrice sunt:

- etapa mișcărilor inutile și a lipsei de coordonare;
- etapa mișcărilor realizate cu un grad mare de încordare și dispariția mișcărilor inutile;
- etapa stabilizării execuției;
- etapa execuției acțiunii la indicii normali de viteză, precizie, ușurință.

În vederea realizării unui proces de învățare motrică eficient în predarea jocului, profesorul va lua măsuri pentru ca elevii să-și formeze o imagine cât mai corectă despre deprinderea care urmează a fi învățată, folosind explicația și demonstrația, dar încercând să angreneze în acest proces cât mai mulți analizatori.

Explicația va consta în expunerea logică și argumentată a informațiilor necesare despre acțiunea sau situația de joc care urmează a fi învățată. Este important felul în care se transmit aceste

explicații, iar profesorul trebuie să facă un efort special pentru ca acestea să fie foarte clare și să fie reformulate în cazul în care se observă că nu au fost corect recepționate.

Explicațiile sunt eficiente numai dacă determină elevii să execute ceea ce li se cere. Este ușor pentru un profesor să fie nemulțumit atunci când elevii nu înțeleg ce li se cere, dar nu este o rezolvare. Capacitatea de a reformula de câte ori este necesar explicațiile fără ca acest lucru să supere, este o calitate importantă a unui profesor eficient.

Demonstrația trebuie folosită în corelație cu explicația, iar eficiența ei depinde de măsura în care se apropie din cât mai multe puncte de vedere de modelul acțiunii care urmează să fie învățată. În situația în care profesorul nu are abilitățile necesare pentru realizarea unei astfel de demonstrații este mai utilă folosirea altor mijloace: kinograme, fotografii, înregistrări video.

Eficiența învățării depinde de măiestria profesorului care trebuie să aibă în vedere următoarele aspecte:

- elevii să-și formeze o imagine corectă și bine conturată a acțiunii;
- explicația să indice cu precizie și claritate secvențele forte ale acțiunii, cărora executanții trebuie să le acorde atenție sporită;
- sistemul de acționare să fie alcătuit din exerciții cu eficiența testată;
- corectările să fie făcute individualizat;
- numărul de exersări să fie suficient pentru realizarea fixării și consolidării.

1.5. Concluzii la capitolul 1

1. Tenisul românesc, de la ale cărui începuturi s-au împlinit deja 110 ani, s-a bucurat în ultimele decenii de condiții superioare, care au determinat evoluția fără precedent pe care jocul o cunoaște astăzi în țara noastră.

2. S-a demonstrat că îndemânarea se poate dezvolta, cu ușurință în această etapă, limitarea ei fiind determinată îndeosebi de plisa inhibiției interne de diferențiere, ceea ce face ca „simțul muscular” să fie mai șters și, odată cu aceasta, precizia mișcării în timp și în spațiu să aibă un grad mai redus, dar ea nu trebuie neglijată, iar preocupările celor care se ocupă cu educarea și dezvoltarea calităților motrice ale copiilor de această vârstă trebuie să se ocupe în primul rând de această calitate și de viteză, acestea primând din punct de vedere al limitării fiziologice.

3. Putem afirma, deci, că îndemânarea a fost și este în prezent considerată de teoria educației fizice drept una dintre aptitudinile motrice de bază. Unele dificultăți de ordin terminologic și semantic au dus la reconsiderarea termenului, la analiza lui din toate punctele de vedere. Prin

intercondiționarea capacităților motrice și a celor coordinative se poate obține randament maxim în domeniul performanței motrice.

4. Procesele de învățare prin imitație diferă de condiționarea operantă prin aceea că, prezența unui model actual sau simbolic, este hotărâtoare pentru învățare. Psihologii moderni înțeleg prin învățarea imitativă achiziționarea de noi comportamente care sunt în funcție de observarea unui model ce manifestă un comportament oarecare. Deși observatorului nu-i este necesară întărirea pentru comportamentul său, consecințele a ceea ce se întâmplă cu modelul sau observatorul sunt esențiale.

5. Procesul de învățare motrică nu se desfășoară liniar și continuu. Mai ales când este vorba despre acțiuni complexe, anumite secvențe pot avea variații sub aspectul calității execuției, dar, privită global, performanța motrică va fi în progres. Dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor are, mai degrabă, aspectul unei spirale cu reveniri și reluări ale secvențelor și acțiunilor, de fiecare dată la un nivel ceva mai ridicat. În jocul de tenis, durata în timp a formării deprinderilor specifice depinde de experiența motrică a individului, de nivelul indicilor morfo-funcționali, de complexitatea acțiunii și, nu în ultimul rând, de nivelul motivației.

Problema de cercetare o constituie fundamentarea teoretică și experimentală a unui program managerial de pregătire a tenismenilor începători, axat pe mijloace de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică.

Scopul cercetării este acela de a optimiza procesul de pregătire al copiilor de vârstă 7-9 ani în tenisul de câmp pe două direcții care se influențează reciproc: învățarea motrică și educarea dezvoltării îndemânării.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea și analiza teoriei și practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică în tenis.

2. Evidențierea particularităților de pregătire sportivă a tenismenilor începători pe durata unui mezciclu de antrenament.

3. Elaborarea structurii și conținutului metodologic al sistemului managerial de pregătire a tenismenilor începători, (7-9 ani) prin învățare motrică.

4. Verificarea experimentală și confirmarea eficacității sistemului de pregătire a tenismenilor începători în baza metodologiei abordate.

2. EFICACITATEA DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP PRIN ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ

2.1. Metodele și organizarea cercetării

Integritatea obiectivelor cercetării nu poate fi posibilă fără utilizarea atentă a materialelor de cercetare științifică, de un real folos fiind atât metodele de colectare a datelor, cele de prelucrare, cât și cele de elaborare a rezultatelor [98, 159, 206, 207].

Analiza activității de pregătire a începătorilor în tenisul de câmp prin învățare motrică, a condițiilor de formare a acestora, ne-a condus la concepțiile referitoare la activitatea pedagogică a profesorului [22, 88, 105], la activitatea profesională a profesorului de educație fizică [24, 27, 63, 72, 178, 219], la sistemul pedagogic, la lecția de antrenament [208, 209], la concepțiile despre metodologia activităților extrașcolare [87, 166].

Sarcinile formulate anterior au fost realizate în baza unui complex de metode de cercetare și anume:

1. Analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii de specialitate.
2. Examinarea documentației de lucru (de planificare, de evidență, de evaluare și de totalizare) din cadrul programelor existente de studiu.
3. Chestionarea sociologică (anchetare, discuții).
4. Observația pedagogică.
5. Experimentul pedagogic.
6. Metoda testelor.
7. Prelucrarea matematică a datelor statistice și prezentarea lor grafică.

2.1.1. Analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii de specialitate

Studiul bibliografic a fost folosit pentru a crea posibilitatea documentării în ceea ce privește problematica lucrării. De asemenea, pentru a reuși o analiză de ansamblu asupra temei, am selecționat lucrările care tratează acest subiect, concretizate în 244 de titluri, din autori autohtoni și din străinătate, toate formând bibliografia selectivă a lucrării.

Abordarea teoretică a lucrării date a constituit-o concepțiile despre: activitatea profesională a profesorului de educație fizică, sistemul pedagogic, lecție de antrenament, metodologia activităților extrașcolare, pregătirea începătorilor în tenisul de câmp prin învățare motrică.

Analiza literaturii de specialitate s-a desfășurat pe parcursul a câtorva ani și cuprinde un spectru de științe, ce abordează probleme generale și particulare ale doctrinei docimologice ca știință

care se ocupă cu studiul sistematic al examenelor și la identificarea mijloacelor menite să contribuie la asigurarea obiectivității evaluării, de asemenea problemele legate de pregătirea tenismenilor începători prin învățare motrică.

Examinarea procesului de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică, în general, și a tenismenilor începători de 7-9 ani ne-a ajutat să stabilim direcția concretă a tezei și care corespunde obiectivelor și cerințelor contemporane ale științei și practicii pedagogice. În rezultatul analizei teoretico-metodologice a procesului de pregătire a copiilor, a fost determinată problema obiectivității examinării și evaluării din contextul activității didactice a profesorului, în calitate de component de bază în structura activităților pedagogice, ceea ce ne-a permis să stabilim obiectul și subiectul, ipoteza, scopul și sarcinile cercetării.

În procesul examinărilor teoretice, a fost aplicată abordarea sistemică în vederea cercetării conținutului caracteristicilor de bază a obiectului și subiectului, ce ne-a permis să evidențiem categoriile, elementele de bază și derivatele lor pentru elaborarea atât a conceptului pedagogico-formativ al programului de pregătire a tenismenilor începători și a ghidului de tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării prin învățare, constituit din principiul măsurării obiective a justeții secvențelor educative și a componentelor procesului didactic.

2.1.2. Examinarea documentației de lucru (de planificare, de evidență, de evaluare și de totalizare) din cadrul programelor existente de studiu

Au fost studiate documente de specialitate, atât în procesul instructiv-educativ, cât și documente cu specific în educația sportivă și, în special, tenisistică. Studiul s-a efectuat și în baza planificărilor elaborate pe baza programelor școlare pentru disciplina tenis.

Am făcut un studiu aprofundat asupra metodologiei de predare, existentă la nivel național și, îndeosebi, statutul antrenorului-profesor pentru obținerea celor mai eficiente metode de predare și de expunere a micilor tenismeni începători.

Programa elaborată la nivelul școlii a fost făcută după cerințele obiectivelor cadru și obiectivelor de referință a activităților specifice nivelului de pregătire. Studiarea documentelor care stau la baza pregătirii fizice generale, dezvoltarea fizică armonioasă, cât și dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică.

Pentru întocmirea și elaborarea unei programe cu actualizarea cerințelor moderne am studiat documente din arhiva unității școlare și am combinat cu cerințele tenisului modern, unde tehnologia are un rol primordial în progresul foarte rapid cu rezultate uimitoare. Prin studiul despre dezvoltării capacităților motrice, am elaborat obiective-cadru și obiective de referință, punând accent pe

dezvoltarea îndemnării cu specific de vârstă și nivel de pregătire. Exercițiul fizic și jocurile dinamice au fost studiate din documentele existente în biblioteca unității și structurate pentru obținerea unor activități distractive care să vină în sprijinul micilor copii care pășesc în tenisul de începători. În urma studiului de specialitate am elaborat Programul model experimental care cuprinde competențe generale, competențe specifice și conținuturi, elaborate pentru desfășurarea procesului instructiv educativ la standarde moderne [13, 60, 155, 72].

2.1.3. Chestionarea sociologică (anchetare, discuții)

Ancheta reprezintă un chestionar elaborat pentru analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor (profesori/antrenori) din domeniul tenisului de câmp pe problema pregătirii tenismenilor începători cu vârste cuprinse între 7–9 ani. Ancheta ne ajută să putem cunoaște părerea obiectivă a specialiștilor din domeniu, prin care aducem un plus de obiectivitate lucrării de cercetare (Anexa 1).

S-a elaborat un chestionar cu întrebări care au avut un rol foarte important în derularea experimentului științific. Chestionarul a fost alcătuit dintr-un număr de treisprezece întrebări și a fost dat spre analiză numai specialiștilor din domeniul tenisului.

Chestionarul a fost elaborat în urma studiului aprofundat, urmărind găsirea întrebărilor celor mai eficiente care să ne ajute la depistarea celor mai reale răspunsuri privind dezvoltarea îndemnării micilor tenismeni prin învățare motrică [62, 77, 101,127,147,148,171, 172]

Au primit și au răspuns la toate întrebările din chestionar, un număr de 50 profesori- antrenori cu un bagaj bogat de cunoștințe în ramura tenisistică.

Analiza rezultatelor celor chestionați ne arată că un rol deosebit de important în tenisul de câmp îl are dezvoltarea îndemnării prin învățare motrică și putem începe derularea experimentului științific.

Atenția îndreptată asupra tuturor componentelor enunță importanța legităților și principiilor ce constituie acest proces complex de intervenție al cărui scop este învățarea și perfecționarea tuturor componentelor antrenamentului sportiv sub forma sa simplă sau interconexată.

Expunerea criteriilor motrice, tehnice, tactice, îmbinarea lor cu cele morfologice, funcționale, psihologice, la care se adaugă vârsta optimă, standardul de sănătate sunt importante în realizarea și atingerea unor performanțe sportive maxime.

În urma rezultatelor chestionarului, se observă că, în procesul de pregătire fizică, abordarea importanței învățării motrice a tuturor mijloacelor este prioritară, întrucât dezvoltarea îndemnării la etapa de inițiere în jocul de tenis este determinată de un complex de exerciții, aplicate prin gândire, memorie, calități motrice, simțuri etc.

Astfel, corelația perfectă, legătura strânsă între aceste mijloace, contribuie la eficientizarea îndemnării la etapa de inițiere în jocul de tenis.

2.1.4. Observația pedagogică

Observația este cea mai veche metodă, este o metodă de constatare, pe baza căreia se fac descrieri, clasificări, se formulează ipoteze sau se extrag concluzii.

Observația este:

- naturală (când se efectuează în condiții normale ale activității oamenilor);
- clinică (când subiecții sunt puși într-o ambianță sau sarcină dată de cercetători).

Este metoda cea mai utilizată datorită contactului permanent dintre cercetător și obiectul studiului pe întreaga durată a experimentului. În cadrul cercetării noastre am utilizat metoda observației pentru a depista modul de realizare a mijloacelor propuse și a sesiza accesibilitatea lor și gradul de corectitudine a sarcinilor primite, recurgând la corectări de câte ori a fost necesar. De asemenea, s-a apreciat prin observație directă progresul realizat și modul de implicare a grupei experimentale la cerințele de antrenament. Toate aspectele observate s-au înregistrat în fișe speciale de observație, contribuind la dirijarea curentă a activității.

Observațiile pedagogice cu caracter de constatare s-au efectuat în scopul studierii multilaterale a actualei probleme în practică. Aceste observații s-au desfășurat în trei etape, care vor fi detaliate.

În prima etapă s-au efectuat observațiile asupra conținutului programei din România și Republica Moldova în perioada anului de studiu 2012-2013 și a factorilor de pregătire a tenismenilor începători prin învățare motrică. La această etapă, observațiile pedagogice au fost adunate din activitatea desfășurată cu copiii din cadrul Palatului Copiilor Pitești, precum și din formele de pregătire a tenismenilor începători privind dezvoltarea îndemnării prin învățare motrică. Rezultatele observațiilor pedagogice ne-au permis să stabilim nivelul mai puțin calitativ al acestui program, conținutul și formele de pregătire a copiilor de vârstă de 7-9 ani. Informațiile obținute în cadrul observațiilor pedagogice din această etapă au contribuit la evidențierea dezavantajelor unei programe, precum și la concretizarea structurii viitoarei programe, ca și material de profil.

Rezultatele observațiilor au contribuit la formarea tabloului concret în ceea ce privește cunoștințele teoretice și practice necesare pentru nivelul de pregătire al tenismenilor începători în vederea realizării obiectivelor programei curriculare de studiu și a formelor de evaluare a acestora.

În a doua etapă, observațiile pedagogice s-au desfășurat în perioada anului de studiu 2013-2014 în cadrul procesului instructiv-educativ, pilotând noua programă axată pe dezvoltarea

îndemânării prin învățare motrică.

Rezultatele observațiilor ne-au permis să determinăm influența unei noi programe asupra nivelului de pregătire a tenismenilor începători. În același timp, introducerea programului cu elemente și jocuri de mișcare privind dezvoltarea îndemânării a contribuit la evidențierea corelării directe între calitatea procesului instructiv-educativ din cadrul programei nou elaborate.

În paralel cu observațiile parțiale ale autorului asupra programului de pregătire, se efectuau și observații ale unor profesori de la alte cluburi asupra intuitivității și interoperabilității programului ce urma a fi introdus, respectiv cel de tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării.

Noile date obținute au completat informațiile acumulate în urma anchetării studenților, profesorilor de educație fizică și sport (specializare tenis) care au participat la acest experiment (Anexa 1).

În aceste observații, s-a constatat că introducerea programului de pregătire al tenismenilor începători va fi eficientă, fapt ce ne-a permis aprecierea obiectivă a nivelului de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică.

În etapa a treia, în anul de studiu 2014, observațiile pedagogice au fost desfășurate în cadrul procesului de evaluare și verificare a nivelului de pregătire privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică care au participat la acest experiment.

Având în vedere observațiile desprinse din ancheta utilizată în etapa a doua, observațiile unor profesori, precum și a observațiilor studenților asupra programului de pregătire a tenismenilor începători, a apărut necesitatea elaborării unui Ghid metodic diferit decât cel din etapa a doua, însă, ca noutate, a fost introdusă partea de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea îndemânării ca metodă eficientă de pregătire a tenismenilor începători.

Datele obținute în această ultimă etapă ne-au permis să stabilim modelul final al programei, model pe care îl considerăm cel mai aproape de cerințele propuse, precum și structura finală a Ghidului metodic “Tenis pentru începători”.

Observația pedagogică se caracterizează prin faptul că urmărește să verifice o ipoteză, în care se presupune existența unui raport între două fenomene, adică:

- Stimul - variabila independentă (factorul care este responsabil de modificarea fenomenelor cercetate, care este controlat, manevrat și modificat);
- Răspuns - variabila dependentă (reacțiile subiectului, răspunsurile lui, performanțele realizate).

Mai există și variabila subiect, se verifică în experiment, urmărindu-se reactivitatea la anumiți stimuli.

Această variabilă poate fi provocată (când subiecții sunt supuși anumitor condiții: alimentație, odihnă) sau invocată (când vârsta, sexul, constituția, pregătirea, sunt considerate relații cauzale cu anumite reacții și performanțe).

Experimentul care vizează probleme instructiv-educative se numește experiment pedagogic.

2.1.5. Experimentul pedagogic

În baza datelor empirice ale cercetărilor a fost înaintată presupunerea particularităților că în acționarea adecvată ocazional, apar progrese pedagogice asupra procesului instructiv-educativ al pregătirii tenismenilor începători și a formării unui sistem de evaluare obiectiv al îndemânării. S-a prevăzut că implementarea programului adecvat “tenis pentru începători”, prin învățarea motrică, ne va permite să dirijăm cu scop determinat procesul de pregătire al copiilor de vârstă 7-9 ani pentru dezvoltarea îndemânării prin învățarea motrică.

Experimentul pedagogic s-a desfășurat în trei etape:

În prima etapă, preliminară, a fost stabilit programul de argumentare și de sistematizare a cunoștințelor și priceperilor necesare tenismenilor începători. Rezultatul cercetărilor sociologice, a observațiilor pedagogice, analizei teoretice, generalizării și sintezei, ne-au permis să includem în „Programa de studiu” din cadrul învățământului extrașcolar a unei noi programe de studiu pentru copiii de vârstă 7-9 ani, “Tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică” în vederea formării la sportivi a pregătirii teoretice și practice prin utilizarea îndemânării.

Etapă a doua a experimentului s-a axat, în principal, pe verificarea eficacității programei curriculare de studiu, dar a funcționalității și operabilității primului program prin utilizarea îndemânării.

Optimizarea procesului instructiv-educativ de pregătire a tenismenilor începători s-a examinat prin prisma următoarelor aspecte:

1. Instructiv-formativ în baza formării cu scop determinat a cunoștințelor teoretice și practice privind dezvoltarea îndemânării prin învățarea motrică. Nivelul inițial al indicilor de pregătire a grupei experimentale se compară cu indicii grupei martor.

2. Practico-formativ în baza utilizării mijloacelor de îndemânare prin învățarea motrică și pregătire mai eficientă a tenismenilor începători pentru a evalua obiectiv cu ajutorul metodei introduse, care au avut în acest context și caracter instructiv.

La etapa finală a experimentului a fost efectuată aprecierea eficacității programei curriculare de studiu și a funcționalității și operabilității dezvoltării îndemânării prin învățare motrică. A apărut necesitatea elaborării ghid metodic “Tenis pentru începători”, având ca element de noutate creșterea

nivelului de pregătire a tenismenilor prin învățare motrică. Rezultatele aprecierii au fost prelucrate prin metodele matematico-statistice și interpretate prin comparațiile analitice respective calitative obținute de către copiii de vârstă 7-9 ani ai grupelor experimentale și martor în pregătirea lor.

Tipul de experiment folosit de noi este un experiment de verificare a unei ipoteze formulate. Experimentul nostru a urmărit compararea rezultatelor obținute la testarea nivelului de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică între testarea inițială și finală, în urma aplicării setului de mijloace propuse la grupa experimentală, cât și la grupa martor care a lucrat cu mijloace tradiționale, pentru evidențierea eventualei progres semnificativ și, de asemenea, compararea progresului grupei experimentale față de grupa martor.

2.1.6. Metoda testelor

Testele sunt probe psiho-tehnice, care în urma îndeplinirii unei sarcini identice pentru toți cei examinați sunt clasificați, caracterizați în raport cu o scară etalon.

Teste pedagogice (de cunoștințe);

- psihologice (senzorio-motorii sau mentale);

Testele pot fi:

- individuale;
- colective;
- cu aparate sau hârtie creion;
- verbale, nonverbale (de performanță);
- analitice sau sintetice;
- de dezvoltare și de aptitudini;
- de caracter sau personalitate;
- clinice sau psihomotrice.

În derularea experimentului pedagogic s-au folosit teste pentru dezvoltarea calităților motrice:

1. Alergarea de viteză pe distanța de 50 m (s);
2. Săritura în lungime de pe loc (cm);
3. Rezistență 600 m (s);
4. Aruncarea mingii de oină (m);
5. Abdomene (nr.);
6. Mobilitate (cm).

Pentru nivelul pregătirii tehnice, la tenismenii începători, inițial și final, s-au folosit testele:

1. Lovitura de dreapta (nr. r.)
2. Lovitura de rever (nr.r.)
3. Voleu de rever (nr.r)
4. Voleu rever (nr.r)
5. Serviciul din mână (nr.r.)

6. Testele se folosesc în metoda experimentală cu valoare de probe funcționale. În cadrul cercetării noastre am utilizat testarea nivelului de dezvoltare a pregătirii fizice speciale în direcția depistării nivelului de dezvoltare a îndemânării. S-a aplicat un set de teste motrice utilizate în aprecierea nivelului de dezvoltare a îndemânării pe care le prezentăm în continuare.

Se execută 20 de repetări cu dreapta și cu stânga. Se acordă 1 punct pentru fiecare lovitură reușită în A cu dreapta și în B cu stânga.

2.1.7. Prelucrarea matematică a datelor statistice și prezentarea lor grafică

Pentru prelucrarea și analiza statistică a indicatorilor cantitativi folosiți pe tot parcursul cercetării s-au utilizat metode statistice și matematice așa cum au fost prezentate în lucrările de specialitate [7, 43, 81]. În scopul verificării autenticității statistice am utilizat indicatorii de bază: valoarea medie $\bar{x}$, abaterea standard S , eroarea medie a mediei m , autenticitatea diferențelor p .

Media aritmetică. Este un indicator al tendinței centrale care rezultă din adunarea fiecărei valori a variabilelor cercetate și raportate acesteia la numărul total de cazuri. În cazul nostru variabilele cercetării sunt performanțele obținute prin calculul mediei aritmetice. În cele ce urmează am grupat variabilelor X și frecvența F a apariției acestora. Suma frecvențelor $\sum f$ este egală cu numărul elevilor din grupa respectivă.

$$1. \text{ media aritmetică } (\bar{x}): \bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

$$2. \text{ abaterea standard } (\sigma): \sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad (2.2)$$

$$3. \text{ amplitudinea standard a valorii medii } (m): m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.3)$$

$$4. \text{ coeficientul de variație } (v): v = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \quad (2.4)$$

5. calcularea diferențelor între valorile medii a celor două unități după criteriul Student (t):

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}} \quad (2.5)$$

6. Pentru eșantioane corelate (dependente) s-a utilizat următoarea formulă de calcul a testului student:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ unde } m_1 = \frac{\sigma_1}{\sqrt{n_1}}, \quad m_2 = \frac{\sigma_2}{\sqrt{n_2}} \quad (2.6)$$

$\bar{x}_1$ – media aritmetică a primului grup;

$\bar{x}_2$ - media aritmetică a celui de-al doilea grup;

m_1 - eroarea medie a primului grup;

m_2 - eroarea medie a celui de-al doilea grup.

Parametrul "t" este cu atât mai mare, cu cât diferența dintre medii este mai mare și cu cât abaterea standard ale șirurilor respective sunt mai mici.

Când "t" calculat este mai mare decât o valoare "t" tabelată (tabela lui Fischer), în funcție de gradul de libertate ($f = n_1 + n_2 - 2$) și pragul de semnificație, atunci ipoteza nulă (a diferenței întâmplătoare dintre medii) se infirmă. Rezultă o probabilitate acceptabilă că mediile celor două eșantioane diferă semnificativ.

7. Testul "t" Student pentru grupele independente:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot (m_1 \cdot m_2)}} \text{ pentru } f = n-1 \quad (2.7)$$

$\bar{x}_1$ – media aritmetică a primului grup;

$\bar{x}_2$ – media aritmetică a celui de-al doilea grup;

m_1 – eroarea medie a primului grup;

m_2 – eroarea medie a celui de-al doilea grup;

r – coeficientul de corelație;

f – numărul gradelor de libertate;

n – numărul de cazuri.

Organizarea cercetării

Cercetarea noastră s-a materializat în realizarea unui experiment pedagogic la o grupele de copii ai Palatului Copiilor Pitești. Experimentul a avut drept scop cercetarea efectelor învățării motrice. Cercetarea s-a derulat în perioada 2012-2014, astfel:

Etapa a I-a: februarie 2012-aprilie 2013, studierea literaturii de specialitate cu privire la procesul de învățare-predare, în general, și la învățarea motrică, în special.

Etapa a II-a: mai-iunie 2012 - inventarierea principalelor mijloace folosite în procesul de învățare, acestea fiind în funcție de particularitățile de vârstă și sex.

Etapa a III-a: iulie 2013 - stabilirea bazelor sportive unde se va desfășura experimentul pedagogic.

Etapa a IV-a: septembrie 2013 - martie 2014 derularea experimentului pedagogic.

Etapa a V-a: martie-aprilie 2014 - analiza și interpretarea rezultatelor cercetării și formularea concluziilor ce se desprind din aceasta.

Etapa a VI-a: mai 2015 - redactarea lucrării.

2.2. Analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor pe problema pregătirii tenismenilor începători

Studierea, analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor din domeniul tenisului de câmp din România pe problema pregătirii tenismenilor începători cu vârste cuprinse între 7 – 9 ani, au fost efectuate în vederea alcătuirii unui chestionar format din șaisprezece întrebări referitoare la anumite laturi ale sistemului de pregătire a tenismenilor începători, întrebări ce au fost concepute și ordonate în așa fel încât să obținem cât mai multe date de la specialiștii domeniului, date ce s-au dovedit a fi constructive în direcția temei cercetate. Chestionarul a urmărit ca prin întrebările sale să scoată în evidență aspectele atât generale, cât și specifice ale problemelor pregătirii tenismenilor începători și să putem cunoaște pe baza informațiilor obținute părerea obiectivă a specialiștilor din domeniu, aceasta aducând un plus de obiectivitate lucrării de cercetare concepută de noi (Tabelul 2.1).

Aceste chestionare au fost distribuite unui număr de 50 de antrenori-profesori din țară, aceștia având posibilitatea de a selecta unul sau mai multe răspunsuri. Toate răspunsurile au fost analizate cantitativ și procentual, iar, în final, reprezentate grafic în funcție de ponderea acestora, după cum urmează în figurile de mai jos.

Tabelul 2.1. Chestionar pentru analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor (profesori/antrenori) din domeniul tenisului de câmp pe problema pregătirii tenismenilor începători

Nr. crt.	Conținutul chestionarului	Variantele de răspuns	Răspunsuri	
			Nr.	%
1	Care este nivelul dezvoltării îndemânării jocului de tenis la începători?	1.Foarte înalt	2	4
		2.Înalt	5	10
		3.Mediu	7	14
		4.Slab	34	66

		5.Foarte slab	3	6
2	Care dintre instituțiile specializate contribuie mai mult la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători?	1.Cluburile sportive școlare	10	20
		2. Școlile sportive	7	14
		3.Cluburile private	29	58
		4.Școlile generale și liceele	4	8
		5.Alte instituții sportive	-	-
3	Precizați care este vârsta optimă de începere a etapei de inițiere pentru tenisul de câmp?	1. 5 - 6 ani	2	4
		2. 7 - 8 ani	21	42
		3. 9 - 10 ani	26	52
		4. Altă vârstă	1	2
4	Menționați care din componentele pregătirii sportive impun o atenție mai deosebită în pregătirea tenismenilor începători?	1.Pregătirea tehnică	7	14
		2.Pregătirea fizică	18	36
		3.Pregătirea tactică	1	2
		4.Pregătirea psihologică	5	10
		5.Mai multe componente	19	38
5	Specificați care dintre indicii îndemnării impun o atenție mai crescută în pregătirea tenismenilor începători?	1.Gradul de complexitate al sarcinii		
		2.Precizia execuției		
		3.Timpul de execuție care are trei variante:		
		-timpul însușirii gradului de precizie;	9	18
		-timpul executării mișcării însușite;	21	42
		-timpul minim din momentul modificării situației până la începutul mișcării de răspuns.	20	40
6	Precizați care este ponderea pregătirii fizice la etapa de inițiere în tenisul de câmp?	1. 15 - 20%	11	22
		2. 25 - 40%	13	26
		3. 45 - 60%	22	44
		4.Alt procentaj	4	8
7	Care dintre metodele ce apreciază dezvoltarea îndemnării le considerați a fi importante în instruirea tenismenilor începători?	1.Cele recomandate de federația de profil	10	20
		2.Cele propuse de fiecare antrenor în mod individual	11	22
		3.Ambele probe propuse	29	58
8	Menționați care este ponderea factorilor mai importanți în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp?	1.Perfecționarea tehnicii și tacticii de joc	8	16
		2.Perfecționarea metodicii de joc	28	56
		3.Diversificarea materialelor și suprafețelor de joc	14	28
9	Care dintre metodele tradiționale specifice jocurilor sportive le considerați mai importante în	1.Metodele verbale	8	16
		2.Metodele intuitive	4	8
		3.Metodele practice	12	24

	pregătirea tenismenilor începători?	4.Toate	24	48
		5.Altele	2	4
10	Precizați care dintre etapele dezvoltării îndemânării sunt mai importante în tenisul de câmp la începători?	- precizia în spațiu a coordonării mișcărilor, la care viteza de execuție nu este luată în considerație. În acest stadiu îndemânarea poate fi determinată prin corectitudinea mișcărilor executate simultan, de diferite segmente ale corpului pentru a realiza o mișcare dată;	29	58
		- această etapă se caracterizează prin precizia mișcărilor în spațiu, executate într-un timp cât mai scurt;	12	24
		- se caracterizează prin manifestarea îndemânării în condiții variate și neobișnuite.	9	18
11	Ce mijloace le considerați mai eficiente în dezvoltarea îndemânării la etapa de inițiere în jocul de tenis?	- săritura în lungime cu spatele spre direcția săriturii;	8	16
		- aruncarea mingii de tenis cu dreapta pentru stângaci;	4	8
		- efectuarea exercițiilor în tempou moderat;	8	16
		- aruncarea mingii de tenis din teren micșorat;	24	48
		- săritura în înălțime prin mai multe procedee;	2	4
		- săritura în sprijin, cu întoarcere suplimentară înainte de aterizare;	4	8
12	Credeți că este necesar a se ține cont de o succesiune de învățare a dezvoltării îndemânării la etapa de inițiere a tenismenilor începători?	1.Da	28	56
		2.Nu	2	4
		3.În unele cazuri	18	36
		4.Alte variante de răspuns	2	4
13	Stabiliți cum se abordează loviturile succesiv în procesul învățării motrice?	1.Învățarea loviturii de dreapta liftată	5	10
		2. Învățarea rever	5	10
		3. Învățarea voleu dreapta	4	8
		4. Învățarea voleu rever	5	10
		5. Învățarea serviciului de sus	6	12
		TOATE	25	50
14	Vârsta			
15	Caregoria de antrenor			
16	Vechimea de antrenor			

Răspunsurile analizate la întrebarea „Care este nivelul dezvoltării îndemânării jocului de tenis la începători? se constată „că 66% din cei chestionați consideră acest nivel slab, în timp ce 14% sunt de părere că nivelul pregătirii este mediu, în același timp 10% îl consideră înalt, iar 4% foarte înalt și doar 6% foarte slab, situație prezentată în Figura 2.1.

Astfel, constatăm clar că nivelul pregătirii tenismenilor începători în România este unul destul de redus, fapt ce indică schimbarea strategiei pregătirii copiilor la acest nivel, aceasta reieșind din simplul motiv că de succesul pregătirii copiilor la nivel de începători depinde în mare măsură nivelul pregătirii acestora la performanță. Tot aici se impune formarea unei concepții unitare la nivel de federație pentru ameliorarea situației în acest sens.

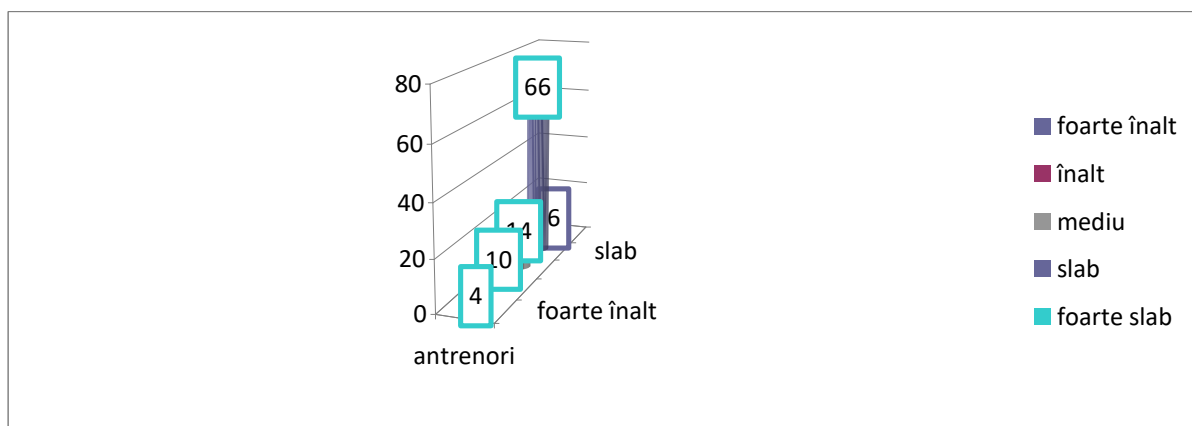


Fig.2.1. Prezentarea grafică a nivelului dezvoltării îndemânării în urma opiniilor specialiștilor din domeniul tenisului de câmp pe problema pregătirii tenismenilor începători

La cea de-a doua întrebare “Care dintre instituțiile specializate contribuie mai mult la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători?” se constată că 58% dintre răspunsuri reprezintă cluburile private, locul al doilea fiind ocupat de cluburile sportive școlare cu 20%, urmate de școlile sportive cu 14%, pe ultimul loc situându-se școlile generale și liceele cu 8% (Figura 2.2).

Aici se observă o tendință clară, specifică țărilor europene și nu numai, unde au apărut cluburile sportive private, lămurite prin faptul că, în ultimii ani, tenisul de câmp a devenit o industrie complexă, fapt ce i-a făcut pe investitori să dezvolte această ramură sportivă la toate nivelurile, inclusiv și la nivel de începători, astfel, destul de actuale mai rămân instituțiile statale cum sunt Cluburile Sportive Școlare și chiar clasele cu profil sportiv, care dau în continuare o bună parte de copii pentru sportul de performanță, în cazul dat fiind vorba de tenis.

La întrebarea: “Precizați care este vârsta optimă de dezvoltare a îndemânării la etapa de inițiere în tenisul de câmp?”, 42% dintre specialiști consideră că aceasta este în jurul vârstei de 7 – 8 ani, 4% este de părere că vârsta de 5-6 ani este optimă, 52% aduce în evidență vârsta de 9-10 ani și numai 2% au altă părere despre vârsta optimă de începere a etapei de inițiere (Figura 2.3).

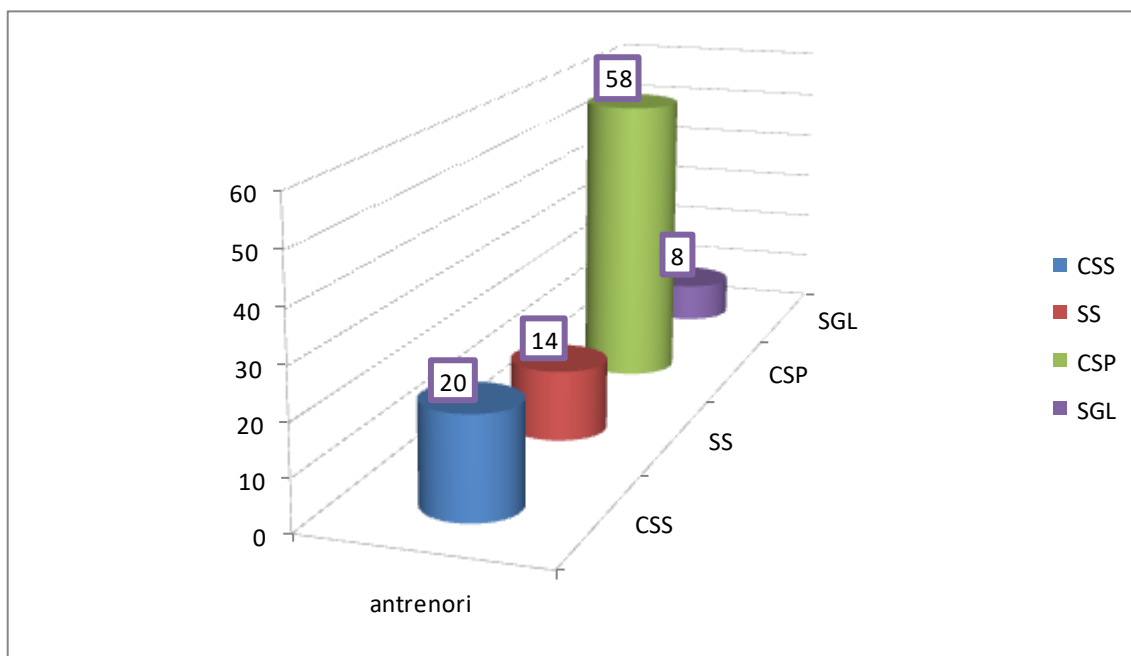


Fig.2.2. Prezentarea graficului cu instituțiile specializate, care contribuie la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători

Predominanța opiniilor în care majoritatea antrenorilor aderă pentru vârsta de 9-10 și 7-8 ani ca vârstă optimă de intrare în etapa de inițiere, demonstrează că acestei vârste îi aparține capacitatea de asimilare a bogatului arsenal de calități motrice, a gradului mare de solicitare a organismului prin direcțiile multiple ale antrenamentului și a necesității de a prelungi cât mai mult perioada de adaptare a organismului la cerințele eforturilor impuse de performanțe, la formarea și perfecționarea deprinderilor motrice în condițiile unor solicitări adecvate.

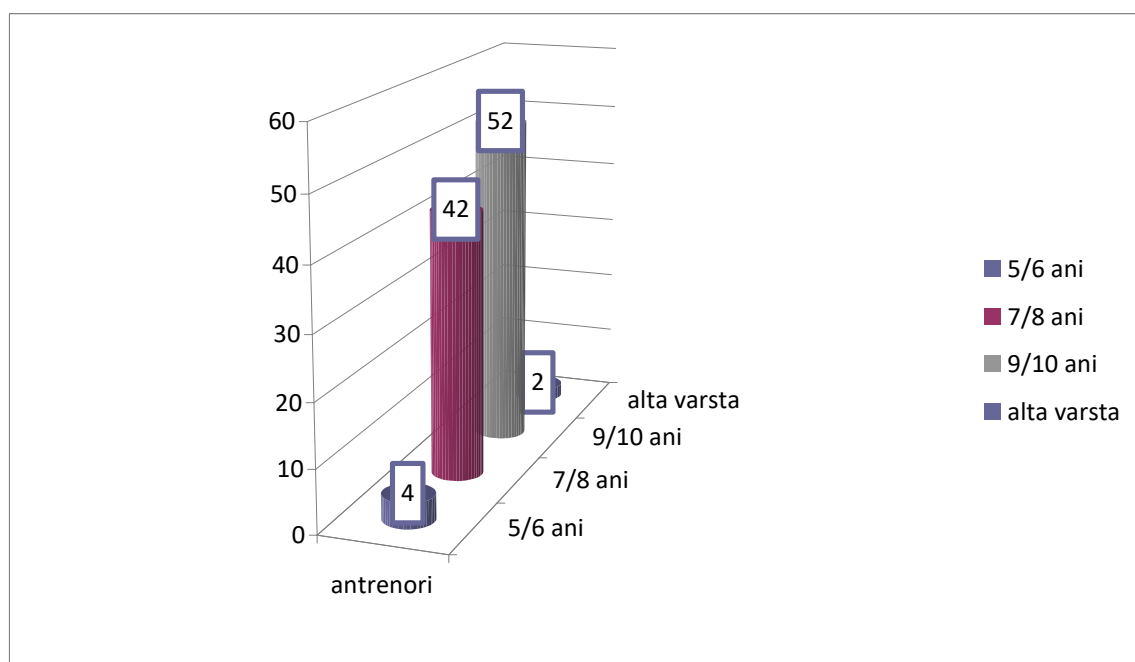


Fig.2.3. Prezentarea grafică a vârstei optime de începere a etapei de inițiere, în urma opiniilor specialiștilor din domeniul tenisului de câmp pe problema pregătirii tenismenilor începători

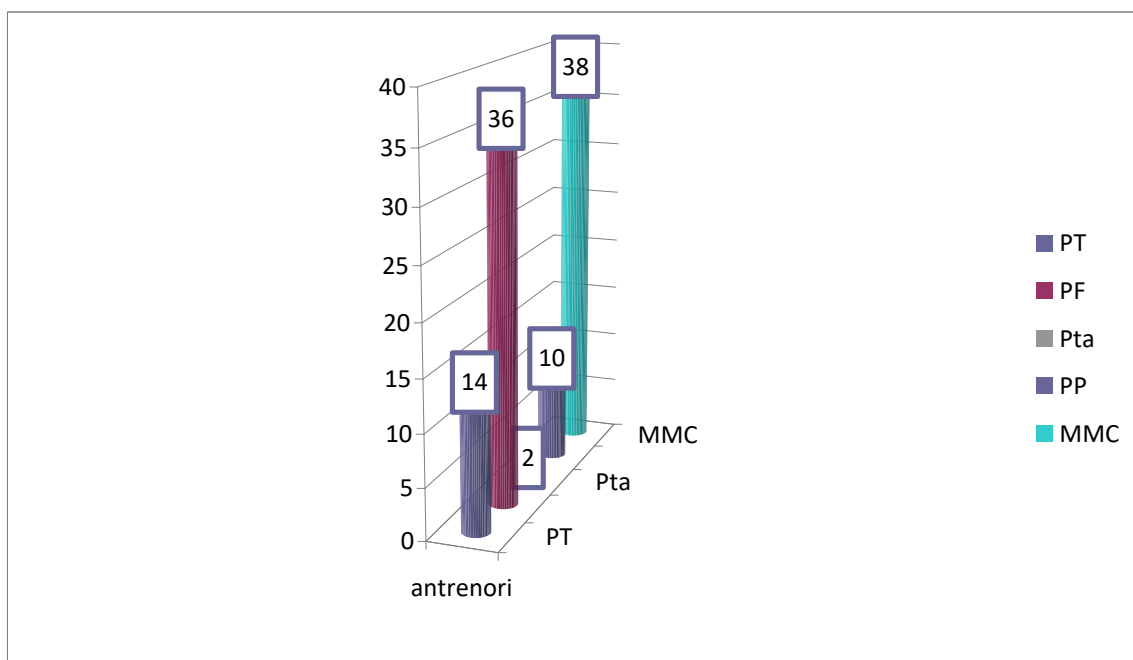


Fig. 2.4. Prezentarea grafică a componentelor pregătirii sportive care impun o atenție mai deosebită în pregătirea tenismenilor începători

La întrebarea a patra: “Care dintre componentele antrenamentului sportiv necesită o atenție mai sporită în pregătirea tenismenilor începători?” s-a răspuns în proporție de 38% pentru acordarea atenției asupra tuturor componentelor antrenamentului sportiv, urmată de pregătirea tehnică cu 36%, pregătirea fizică cu 14% și, în cele din urmă, pregătirea psihologică cu 10%, iar cea tactică doar 2%.

Rolul definitoriu al predominanței asupra tuturor componentelor antrenamentului sportiv fundamentează și condiționează implicațiile multiple ale procesului didactic.

La întrebarea: “Specificați care dintre indicii îndemânării impun o atenție mai crescută în pregătirea tenismenilor începători?” (Figura 2.5), antrenorii au răspuns în proporție de 18% pentru timpul însușirii gradului de precizie, în timp ce 42% au evidențiat atenția asupra timpului executării mișcării însușite, iar 40% pentru timpul minim din momentul modificării situației până la începutul mișcării de răspuns. Importanța acestui aspect, respectiv a creșterii indicilor îndemânării, impun adaptare și creștere a capacității creative în execuțiile procedeele tehnico-tactice.

Cu privire la răspunsurile formulate pentru întrebarea a șasea: “Precizați care este ponderea pregătirii fizice la etapa de inițiere în tenisul de câmp?”, 15 - 20% dintre antrenori au evaluat ponderea de 22%, la procentajul de 25-40% s-a evidențiat o pondere de 26% și 45-60% au înregistrat o pondere de 44%, alții au acordat alte valori ponderii pregătirii fizice, evidențiindu-se doar 8% din procentaj (Figura 2.6).

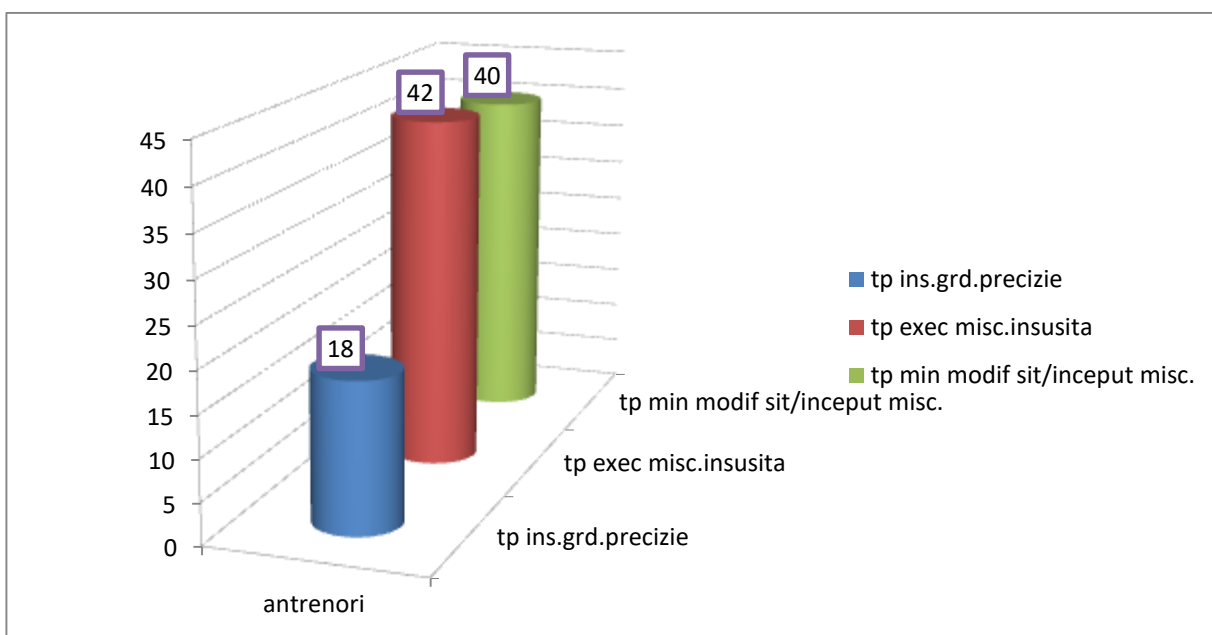


Fig. 2.5. Prezentarea grafică a indicilor îndemânării care impun o atenție mai crescută în pregătirea tenismenilor începători

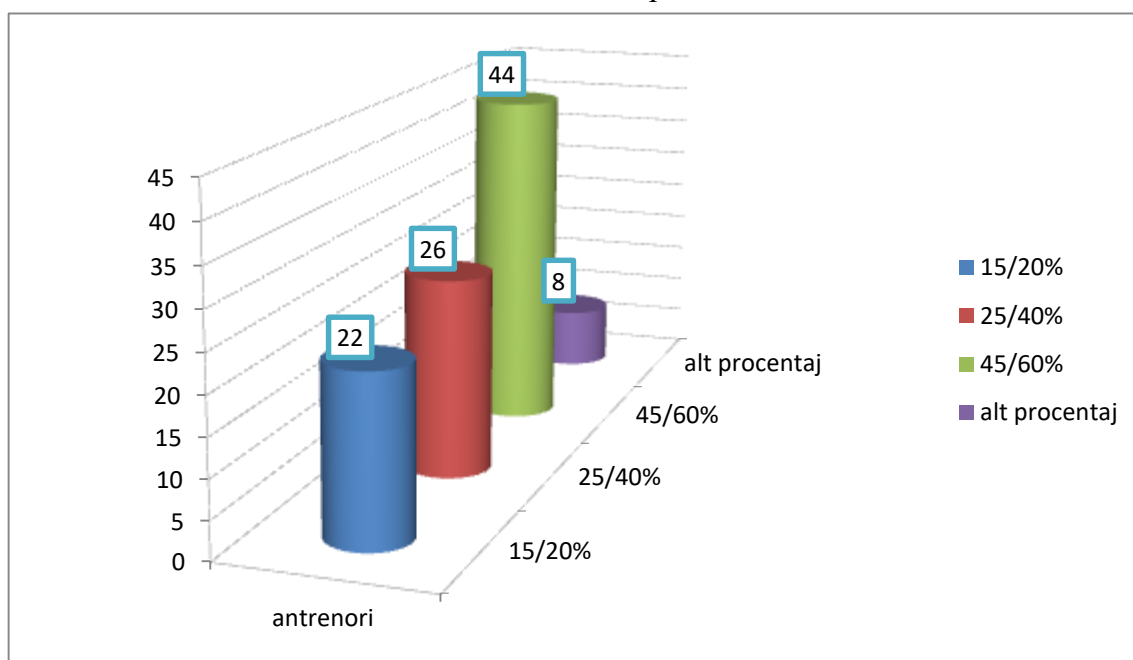


Fig.2.6. Prezentarea grafică a ponderii pregătirii fizice la etapa de inițiere la copiii începători, în urma opiniei specialiștilor din domeniul tenisului de câmp

În acest context, pregătirea fizică ocupă un procent important, aducând în prim plan importanța acestui factor în procesul de antrenament al tenismenilor începători.

Datorită celui mai înalt grad de specificitate, pregătirea fizică are o prioritate metodică importantă, iar specificitatea, raționalitatea, eficiența, perfectibilitatea, caracterul evolutiv al acesteia definesc importanța sa, constituind astfel un obiectiv permanent, un scop didactic ce trebuie parcurs în condițiile exigențelor actuale ale modelului sportului complex și ale modelului de concurs.

Referitor la întrebarea: “Care dintre metodele ce apreciază dezvoltarea îndemânării le considerați a fi importante în instruirea tenismenilor începători?” un număr de antrenori reprezentând 20% au considerat a fi importante cele recomandate de federația de profil, 22% cele propuse de fiecare antrenor în mod individual și 58 % au răspuns pentru importanța ambelor metode (Figura 2.7).

Cu siguranță, prezența F.R.T contribuie la realizarea obiectivelor majore prin îmbunătățirea sistemelor de selecție și de pregătire la eșaloanele competiționale. Existența acestui suport informațional pe niveluri formative și de performanță oferă fiecărui antrenor un punct de plecare orientativ în elaborarea strategiilor de pregătire.

Alternativa informațională creată de F.R.T., prin eșalonarea metodelor de evaluare, nu împiedică libertatea antrenorului de a aplica și alte metode pe care le consideră utile în scopul eficientizării nivelului de pregătire, fapt pentru care, dualismul între informațiile asigurate de F.R.T și contribuția personală a fiecărui antrenor determină o preocupare specială pentru atingerea și depășirea valorilor orientative fiecărei metode în parte.

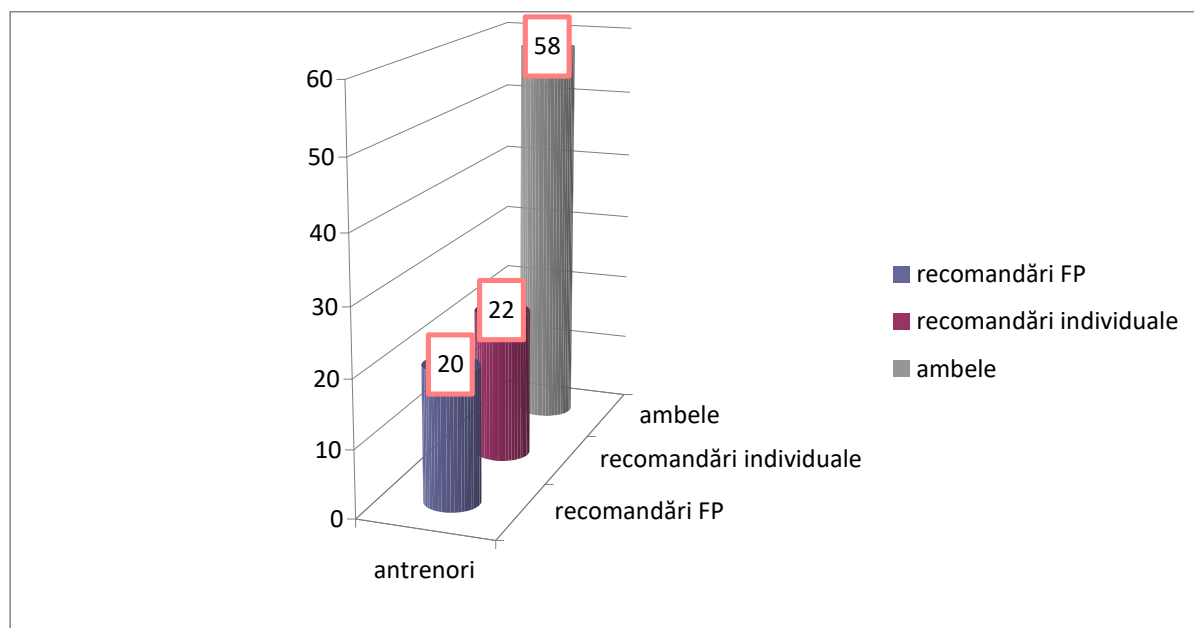


Fig. 2.7. Prezentarea grafică a metodelor importante privind dezvoltarea îndemânării în instruirea tenismenilor începători

În ceea ce privește răspunsurile date de respondenți la întrebarea: „Menționați care este ponderea factorilor mai importanți în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp?”, 16% dintre specialiști consideră că perfecționarea tehnicii și tacticii de joc are importanță în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp, 28% consideră că perfecționarea metodicii de joc , în timp ce 56% consideră că diversificarea metodicii de învățare motrică trebuie să predomină ca factor determinant în acest proces de dezvoltare (Figura 2.8).

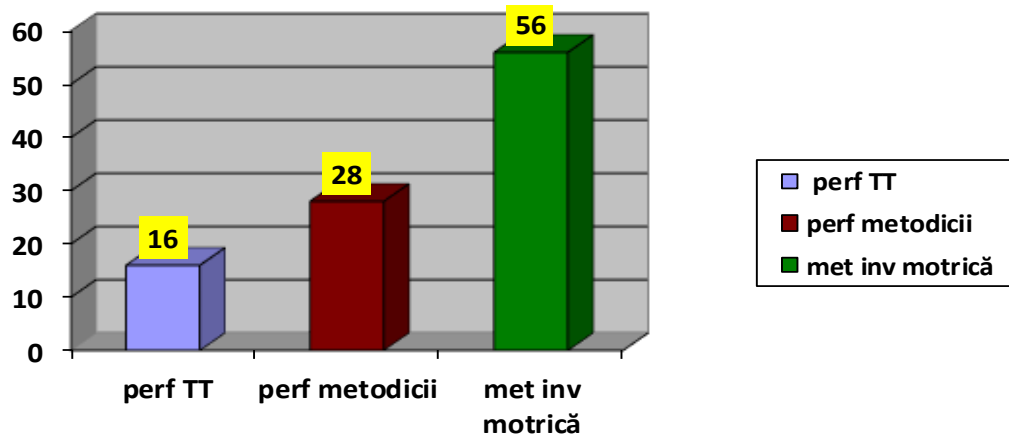


Fig. 2.8. Prezentarea grafică a factorilor importanți în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp în urma opiniilor specialiștilor pe problema pregătirii tenismenilor începători

Etapa inițierii implică cu succes abordarea multitudinii de mijloace, diversitatea și complexitatea lor constituind punctul de plecare în obținerea unor efecte pozitive în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp, a unei gândiri metodice pentru învățarea motrică, ale aplicării acesteia.

Cu privire la întrebarea: “Care dintre metodele tradiționale, specifice jocurilor sportive le considerați mai importante în pregătirea tenismenilor începători?”, se constată că 16% din cei chestionați au fost de părere că metodele verbale sunt importante, în timp ce 48% au răspuns că metodele prin imitație, 24% cele practice, iar 8% toate metodele și 4% alte metode (Figura 2.9).

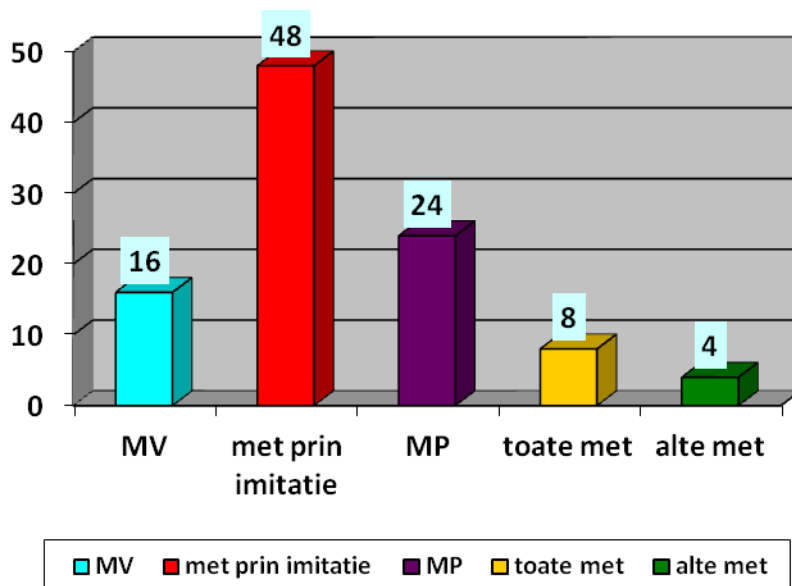


Fig. 2.9. Prezentarea grafică a metodelor tradiționale, specifice jocurilor sportive, în pregătirea tenismenilor începători

Astfel, putem concluziona că metodele de predare prin imitație au un rol important în pregătirea inițială a tenismenilor. Îmbinarea și aplicarea tuturor metodelor este, totuși, indispensabilă prin complexitatea sarcinilor didactice, a operațiilor logice, a sistemelor de aplicare, a accesibilității și a aspectului particular.

Cu privire la răspunsurile formulate la întrebarea: “Precizați care dintre etapele dezvoltării îndemânării sunt mai importante în tenisul de câmp la începători?” (Figura 2.10) 58% au considerat precizia în spațiu a coordonării mișcărilor, la care viteza de execuție nu este luată în considerare. În acest stadiu, îndemânarea poate fi determinată prin corectitudinea mișcărilor executate simultan, de diferite segmente ale corpului pentru a realiza o mișcare dată; 24% au afirmat că precizia mișcărilor în spațiu, executate într-un timp cât mai scurt, iar 18% se caracterizează prin manifestarea îndemânării în condiții variate și neobișnuite, reprezintă o etapă mai importantă în tenisul de câmp la începători.

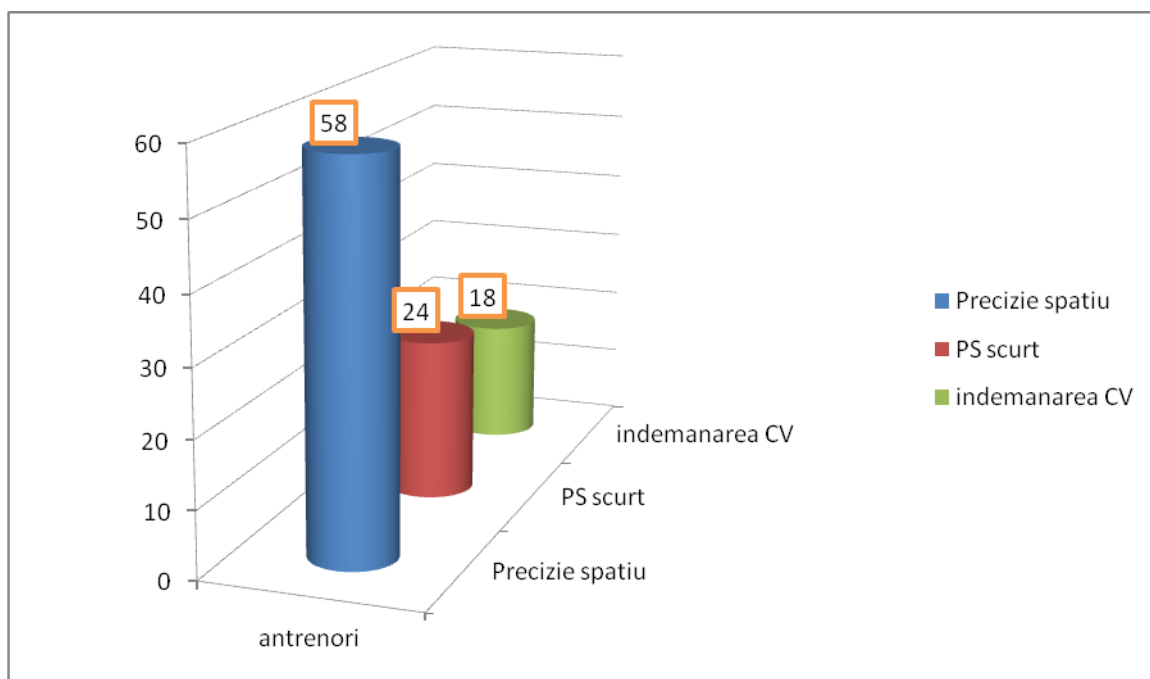


Fig. 2.10. Prezentarea grafică a etapelor dezvoltării îndemânării la începători în tenisul de câmp

Aceste etape au o importanță în dezvoltarea îndemânării, în eficiența învățării motrice prin imitație a elementelor și procedeele tehnico-tactice la tenismenii începători.

La întrebarea: “Ce mijloace le considerați mai eficiente în dezvoltarea îndemânării la etapa de inițiere în jocul de tenis?” s-a răspuns cu 16% că săritura în lungime cu spatele spre direcția săriturii, 8% aruncarea mingii de tenis cu dreapta pentru stângaci, 16% efectuarea exercițiilor în tempou moderat, 48% aruncarea mingii de tenis din teren micșorat, 4% săritura în înălțime prin mai multe procedee și 8% săritura în sprijin, cu întoarcere suplimentară înainte de aterizare (Figura 2.11).

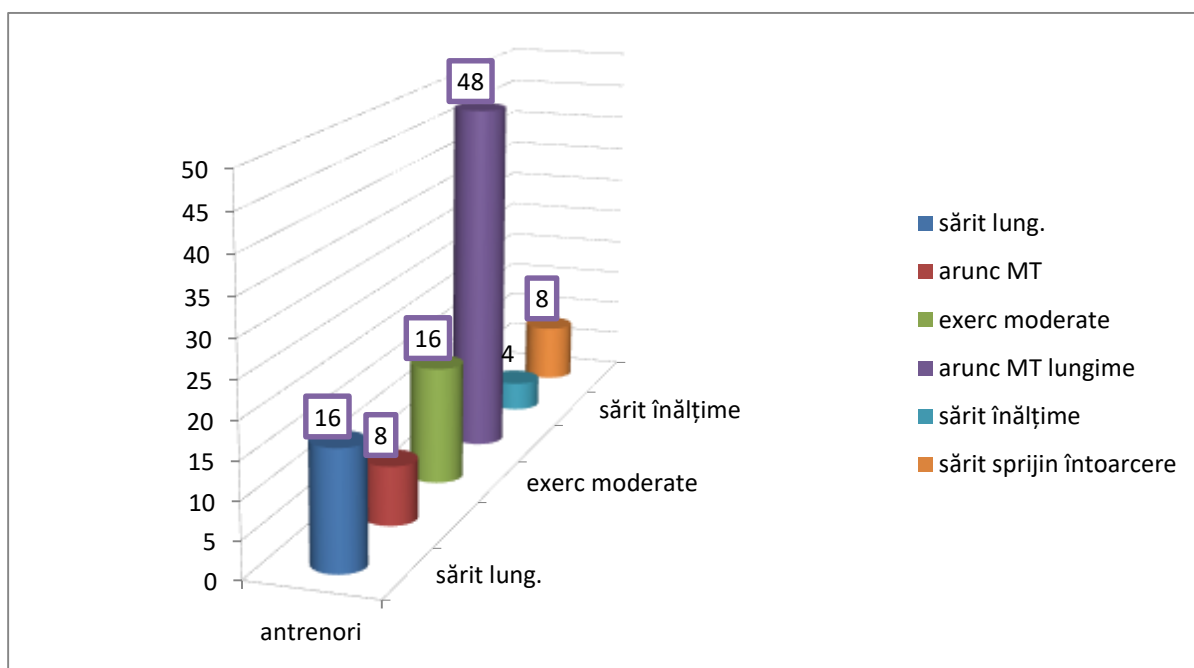


Fig. 2.11. Prezentarea grafică a mijloacelor considerate mai eficiente pentru dezvoltarea îndemânării în etapa de inițiere în jocul de tenis

Referitor la întrebarea: ”Credeți că este necesar a se ține cont de o succesiune de învățare a dezvoltării îndemânării la etapa de inițiere cu tenisiștii începători?” 56% dintre specialiști au răspuns cu ”Da”, 4% cu Nu, 36% ” în unele cazuri” și 4% alte variante de răspuns.

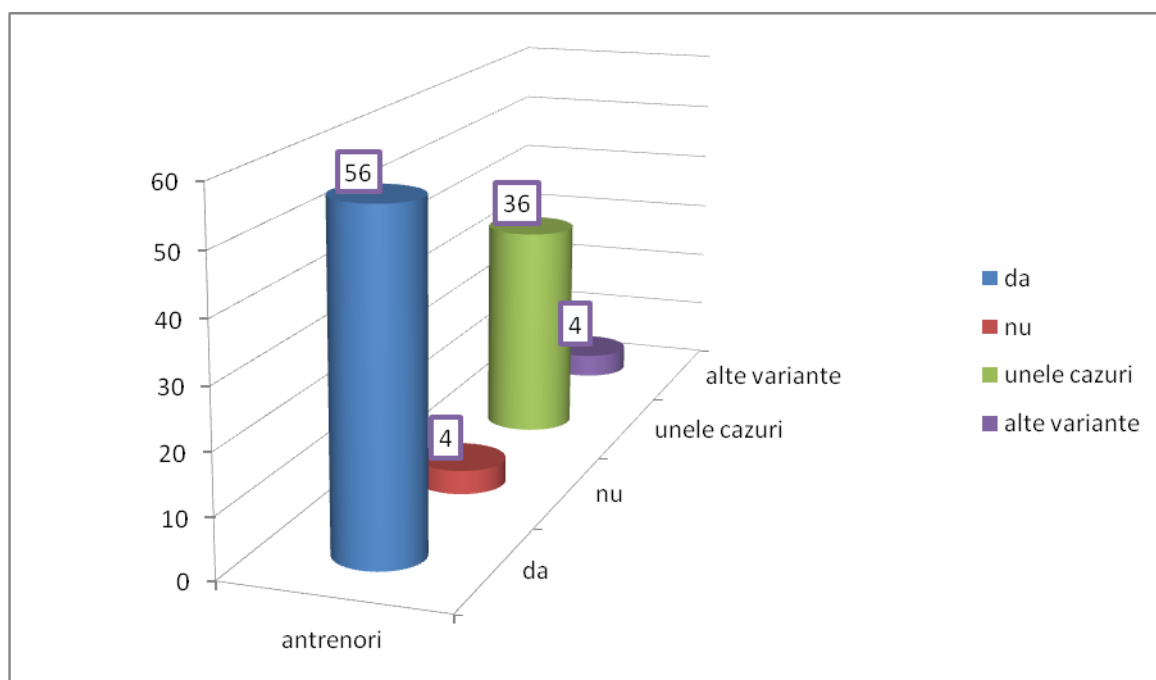


Fig. 2.12. Prezentarea grafică a succesiunii de învățare, privind dezvoltarea îndemânării în etapa de inițiere a tenismenilor începători

Aplicarea învățării motrice prin imitație în cadrul pregătirii fizice este necesară potrivit opiniilor majorității respondenților. Astfel, prin sistemul de reguli precise, obiectivele pregătirii

fizice, în etapa inițială, sunt realizate prin cele mai diverse și eficiente exerciții, dispuse într-o succesiune bine determinată, logică, precis cuantificată, ținându-se cont de regulile metodico-organizatorice necesare a fi optime în finalitățile învățării motrice a îndemânării în jocul de tenis.

Cu referire la răspunsurile acordate de cei intervievați, la întrebarea „Stabiliți cum se abordează loviturile succesiv în procesul învățării motrice?” (Figura 2.13), 10% din antrenori au considerat că învățarea loviturii de dreapta liftată, 10% învățarea reverului, 8% învățarea voleului dreapta, 10% voleului de rever, 12% a serviciului de sus și 50% toate combinate.

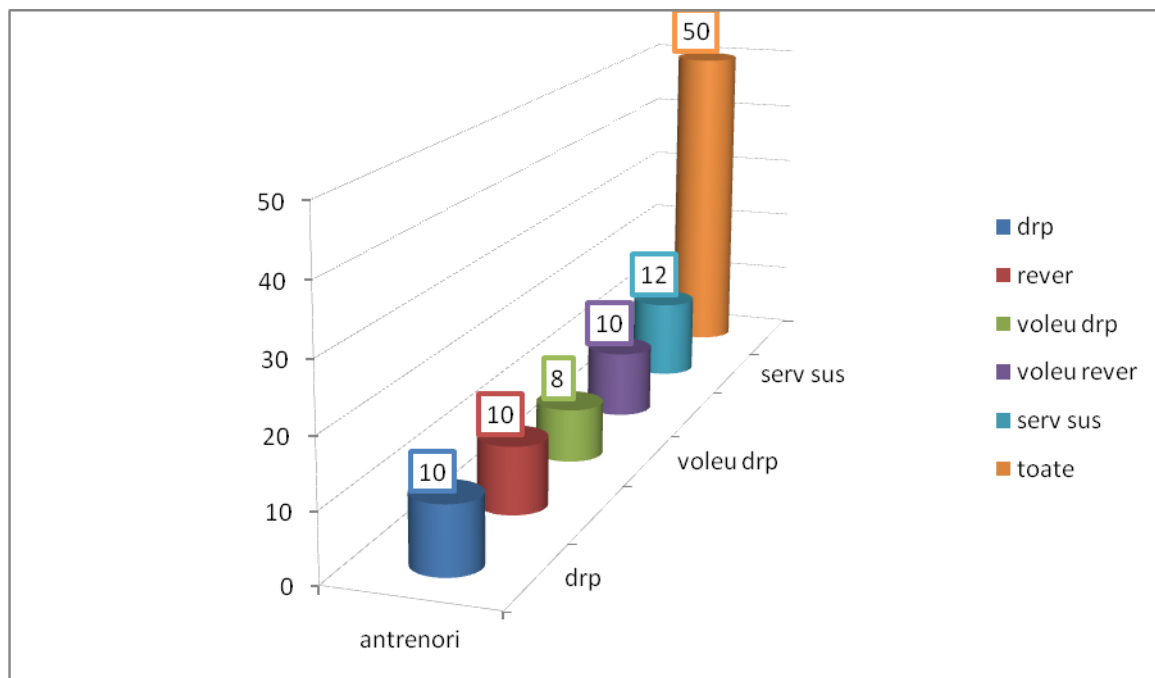


Fig. 2.13. Prezentarea grafică a abordării loviturilor succesive în procesul învățării motrice în urma chestionarului cu opiniile specialiștilor în domeniul tenisului de câmp

Părerile specialiștilor în ceea ce privește vârsta optimă de începere a etapei de inițiere este foarte definitorie, ei considerând propice vârsta de 7 – 8 ani.

În ceea ce privește ponderea componentelor antrenamentului la începători, s-au preferat mai multe variante de răspuns, considerându-se ca fiind esențiale la această vârstă toate componentele antrenamentului, urmând să predomine apoi pregătirea tehnică ca importanță ulterioară.

În vederea aprecierii ponderii pregătirii tehnice la etapa de inițiere, a reieșit că o mare parte din specialiști iau în considerare, într-un procentaj maxim, importanța pregătirii tehnice la această etapă, iar probele ce apreciază nivelul pregătirii tehnice sunt importante și luate în considerare atât cele recomandate de F.R.T., cât și cele propuse și concepute de fiecare antrenor în parte.

Răspunsurile specialiștilor cu privire la abordarea combinațiilor de mijloace eficiente în învățarea tehnicii de joc la această etapă a inițierii ocupă un loc primordial, fiind urmate de exercițiile sub formă de concurs și de cele sub formă de joc.

O importanță deosebită se acordă de către specialiști succesiunii de învățare a elementelor și procedurilor tehnice, majoritatea lor fiind de acord cu aceasta, iar, în ceea ce privește aplicarea algoritmizării în cadrul pregătirii tehnice la etapa de inițiere, aduce în evidență importanța și predominanța acestui aspect.

2.3. Necesitatea elaborării curriculum-ului

Capacitatea de performanță este determinată într-o foarte mare măsură de aptitudinile psihomotrice, ca rezultat al calității sistemului nervos central. Din acest motiv, precum și din dorința de a scoate în evidență dificultatea depistării și dezvoltării acestor aptitudini am considerat necesar să le abordăm analitic, în măsura în care acestea pot fi decalate. Datorită acestui fapt, am renunțat la a le grupa într-o singură calitate cu numele generic de “îndemânare”. Aceasta din urmă a fost înțeleasă de mulți autori sub forma unui conglomerat ce provoacă confuzii metodologice:

- în primul rând, a fost înțeleasă ca o calitate motrică complexă [88, 182, 186];
- în al doilea rând, ca aptitudine a individului de a învăța rapid o nouă mișcare, fiind din acest punct de vedere (în prima fază a învățării) sinonimă cu priceperea motrică elementară [122, 123, 218];
- în al treilea rând, ca o capacitate de a restructura rapid mișcările în condiții variate în funcție de condițiile concrete de efectuare a acestora [85, 122, 241, 243].

Dacă adăugăm faptul că îndemânarea se manifestă specific și în funcție de ramura de sport și de execuția fiecărei deprinderi motrice de bază sau specifice, avem în față întregul tablou al complexității înțelegerii și manifestării acestei calități predominant psihomotrică. Accentuăm acest lucru gândind la participarea masivă a psihicului în ce privește manifestarea ei (percepții complexe și specializate, reprezentări, memorie, atenție, afectivitate, gândire rapidă, convergentă, divergentă s.a.), alături de alte calități motrice ca: viteza, forța și rezistența.

Un alt argument pentru care nu mai folosim noțiunea de îndemânare aplicabilă la tot ce înseamnă motricitate umană constă în faptul că această formă se referă numai la capacitatea de a lucra cu mâinile, capacitate care este proprie mai mult activităților productive decât celor sportive, care sunt extrem de variate și diversificate.

În acest context, capacitățile coordinative desemnează generic, un complex de calități preponderent psihomotrice care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și

eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent”.

Deși părerile specialiștilor privind capacitățile coordinative sunt variate, întâlnim unele note comune referitoare la componentele acestora. De exemplu, opinia unor specialiști este aceea că, din multitudinea de factori, trei sunt foarte importanți: a) capacitatea de conducere (ghidare) a mișcărilor; b) capacitatea de adaptare și readaptare motrică; c) capacitatea de învățare motorie.

Se consideră capacitățile coordinative formate din: capacitatea de învățare, capacitatea de dirijare și control a mișcării și capacitatea de adaptare și transformare a mișcării [115, 171, 190].

Capacitatea de combinare a mișcărilor permite stabilirea legăturilor între deprinderile motrice automatizate, respectiv între elementele și procedeele tehnice specifice unor ramuri de sport (jocuri sportive, sporturi de luptă sau gimnastică, sărituri în apă, unde mișcărilor sunt standardizate).

Capacitatea de combinare a mișcărilor include și coordonarea segmentară, îndeosebi coordonarea brațe – picioare - trunchi și ambidextria (întâlnită în atletism, canotaj, ciclism etc).

Capacitatea de orientare spațio-temporală permite modificarea poziției și mișcarea corpului în spațiu și timp, în raport cu un anumit câmp de acțiune. Se pot distinge două forme fundamentale de orientare:

- în raport cu obiectele în mișcare, în condiții relativ statice;
- orientarea corpului în raport cu puncte de referință fixe sau mobile.

Capacitatea de orientare prezintă un rol important în jocurile sportive, în care sportivul trebuie să-și adapteze continuu execuțiile în funcție de coechipieri și adversari, același lucru fiind valabil și în cazul sporturilor de luptă, în care câmpul de acțiune este mai redus. În cazul jocurilor sportive, localizarea spațială variază în măsura în care sportivii au o dinamica foarte puternică pe tot terenul (baschet, handbal, fotbal, rugby etc), în timp ce, în cazul voleiului sportivii utilizează un spațiu de joc limitat, ceea ce facilitează activarea unei puteri maxime în sărituri.

În sporturile tehnico-compoziționale (gimnastica artistică, ritmica sportivă, patinaj artistic), orientarea spațio-temporală este foarte solicitată, însă automatizarea reduce considerabil rolul analizatorului vizual pentru a-l consolida pe cel al celorlalți analizatori.

Capacitatea de diferențiere chinestezică permite un control fin, diferențiat al parametrilor dinamici, temporali și spațiali ai mișcării. Capacitatea de diferențiere chinestezică intervine în mod decisiv în toate sporturile care implică adoptarea unor posturi sau imitarea unor elemente sau procedee, la fel ca și în cele care fac obiectul unei notări estetice, în măsura în care ea condiționează precizia și eleganța mișcării sau a exercițiului respectiv. Ea determină nivelul de tensiune corespunzător intensității, deplasării unghiulare și accelerării segmentelor corporale.

Capacitatea de echilibru presupune menținerea corpului într-o anumită poziție stabilă și reechilibrarea acestuia după deplasări și solicitări cu amplitudine mare.

În menținerea echilibrului rolul analizatorului vestibular este determinant.

Capacitatea de reacție presupune răspunsuri motrice rapide la diferiți stimuli. Se deosebesc: **forme simple** - de reacție la semnale prevăzute și cunoscute; **forme complexe** – în care stimuli nu sunt cunoscuți, iar gama răspunsurilor posibile este foarte largă.

Simțul ritmului reprezintă aptitudinea individului de a-și organiza în timp și spațiu execuțiile motrice. El este deosebit de important în învățarea elementelor și procedeele tehnice și a combinațiilor tactice în care este necesară variația frecvenței mișcărilor fără creșterea costului energetic.

Capacitatea de transformare a mișcărilor permite ca programul motor al unei acțiuni în curs să poată fi adaptat sau modificat în funcție de transformările neprevăzute și complet neașteptate ale situației, putând chiar să necesite o întrerupere a mișcării, cum se întâmplă în cazul fentelor. Este strâns legată de capacitățile de orientare și de reacție.

În sinteză, capacitățile coordinative pot fi prezentate schematic ca în figura ce urmează: (dupa J. Weineck, 1980)

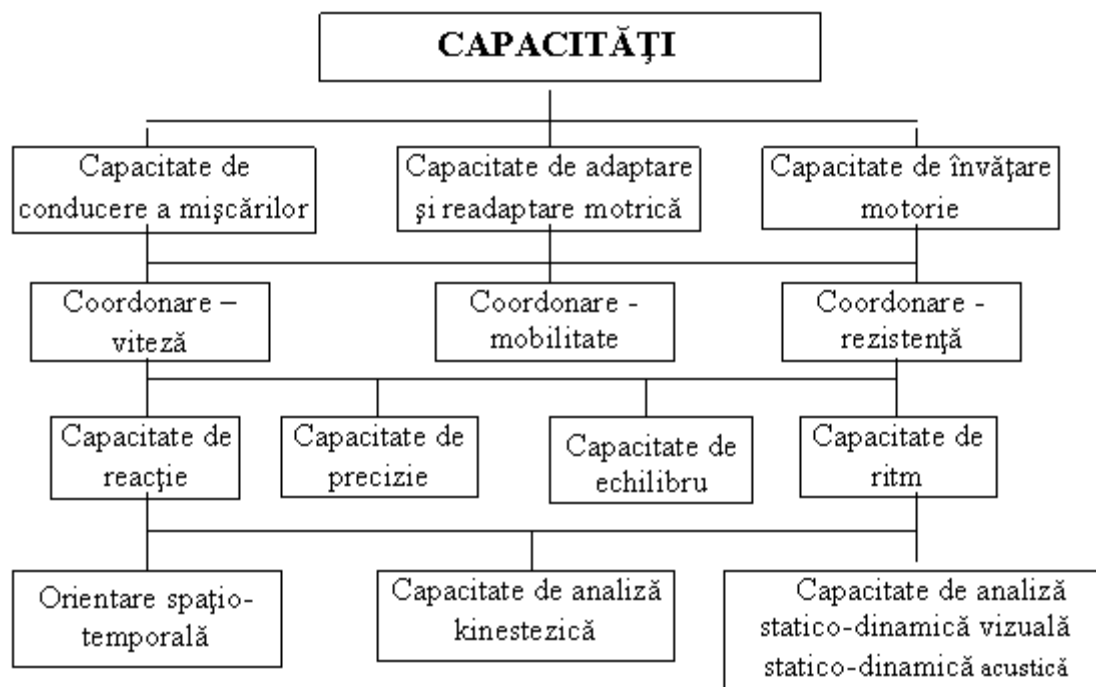


Fig. 2.14. Aspecte metodice privind dezvoltarea capacităților coordinative [78]

Ca și viteza, capacitățile coordinative sunt în mare măsură determinate genetic și, ca atare, se consideră că și gradul lor de antrenabilitate este mai redus. Aceasta determină, în consecință, că și procesul de selecție sportivă să fie orientat (în sporturile în care această calitate este considerată

prioritară) către subiecții cu disponibilități în această direcție. Pentru a dezvolta capacitățile coordinative este necesar a se cunoaște bazele teoretice și practice ale acestora, măsura valabilă, de altfel, pentru toate calitățile motrice.

În consecință, în antrenamentul sportiv se impun următoarele măsuri și indicații metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative:

- accentul în instruire va fi pus pe stăpânirea unui număr cât mai mare de deprinderi motrice.
- exercițiile trebuie să prezinte un grad de dificultate sporit, chiar în primele stadii ale învățării, pe măsură ce subiectul se obișnuiește și execută cu mare ușurință un exercițiu, se va mări dificultatea acestuia sporind exigențele (cerințele) față de precizia mișcării, coordonarea integrală a mișcării și componentele acesteia, precum și spontaneitatea schimbării situației;
- în procesul dezvoltării capacităților coordinative vor fi evitate exercițiile care provoacă crisparea subiecților;
- dezvoltarea capacităților coordinative trebuie programată la începutul lecției de antrenament, după o bună încălzire, când organismul este pregătit pentru eforturile pe care le implică acest obiectiv;
- trebuie să se asigure pauze suficient de lungi, care să permită refacerea completă a capacității de efort (intervale optime);
- volumul de lucru per lecție va fi mic, în schimb se va programa un număr mare de lecții cu obiective de dezvoltare a diferitelor componente ale capacităților coordinative;
- perioadele cele mai favorabile pentru dezvoltarea capacităților coordinative sunt copilăria, pubertatea și adolescența, când organismul posedă o plasticitate mai mare decât la vârsta adultă. La 6-7 ani sunt bine dezvoltate și se poate acționa asupra lor. Echilibrul, mobilitatea articulară și rezistența musculară (locală) fac posibilă însușirea unui număr mare de deprinderi motrice care fundamentează dezvoltarea marcată a capacităților coordinative între 6-11 ani [31, 106, 116, 231, 239]. Această perioadă de vârstă este cea mai importantă pentru achiziționarea de noi deprinderi motrice care se nasc pe cale integrativă, din combinarea celor cunoscute cu mișcări noi.

Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative

Procesul dezvoltării capacităților coordinative poate fi orientat în două direcții:

1. dezvoltarea coordonării generale;
2. dezvoltarea componentelor capacităților coordinative specifice fiecărei ramuri de sport.

Raporturile dintre acestea sunt foarte strânse, în sensul că bazele generale creează premisele coordonării specifice. Între cele două forme există o continuă îmbunătățire, o continuă alternare, realizate prin diminuarea treptată a exercițiilor de coordonare generală și înlocuirea acestora prin

exerciții cu caracter specific. Prezentăm, în continuare, un tabel cu procedee metodice necesare pentru dezvoltarea capacităților coordinative [105].

Tabel 2.2. Procedee metodice pentru dezvoltarea capacităților coordinative

Nr. crt.	Procedeul metodic	Exerciții
1	Folosirea unor pozitii de plecare neobișnuite pentru efectuarea exercițiilor	- săritura în lungime stând cu spatele în direcția efectuării acesteia; -start cu spatele la direcția de alergare din poziții variate (ghemuit, culcat).
2	Efectuarea exercițiilor cu segmentul neîndemânatic (braț, picior)	-aruncarea obiectelor (mingi, disc, greutate) cu mâna opusă celei preferate; -box cu garda inversă; -efectuarea exercițiilor de gimnastică în oglindă sau invers comenzii.
3	Schimbarea tempoului și a sistemului de execuție	-alergări în tempo variat și cu variante de alergare; -desfășurarea acțiunilor de atac sau a altor structuri de joc în tempo variat sau cu accelerarea treptată până la faza de finalizare.
4	Limitarea spațiului în care se efectuează exercițiul	-structuri de joc, jocuri pregătitoare și dinamice pe terenuri reduse.
5	Efectuarea procedeele tehnice și a înălțuirilor acestora cu restricții	-exerciții din jocuri fără dribling sau cu un singur dribling; -exerciții pentru corectarea tehnicii.
6	Schimbarea procedeele de execuție	-sărituri în înălțime prin diverse procedee; -aruncări diferite la poarta sau la coș;
7	Efectuarea exercițiilor prin creșterea complexității acestora	-efectuarea unor mișcări suplimentare la săriturile din gimnastică, înainte de aterizare; -lovirea mingiicu racheta de tenis din diferite poziții
8	Folosirea unor adversari diferiți ca valoare și nivel de pregătire	-jocuri cu echipe mai slabe sau mai puternice; -utilizarea unor planuri și acțiuni tactice diferite.
9	Efectuarea exercițiilor în condiții variate de mediu, cu materiale diferite și la aparate, instalații și simulatoare	-canotaj pe apă cu valuri; -lucru la aparate diferite de gimnastică; -slalom (schi) pe teren denivelat; -tenis pe diferite suprafețe

Proiectări didactice (Anexele 6 și 7)

Competențe generale:

C1 -Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.

C2- Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.

C3- Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și pregătire, cu accent pe dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică.

C4- Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire.

C5- Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv.

C6- Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor.

C7- Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic.

C8- Formarea și dezvoltarea deprinderilor de orientare spațio-temporale și coordonare psihomotrică.

C9- Manifestarea calităților unui comportament bazat pe respectarea normelor N.T.S.M și I.S.U, respect față de organizatori, arbitri și spectatori.

Nr. crt.	Unitate de învățare	Competențe generale	Competențe specifice	Conținut	Nr. Ore	Săptămâna	Obs.
1	Organizarea grupelor	C.G.1	Cunoașterea tematicii Vizionarea materialelor	Formarea grupelor pe vârstă și sex/prezentarea tematecii/calendarului competițional	2	S1	
2	Norme N.T.S.M si I.S.U	C. G.9	Să respecte normelor N.T.S.M și de igienă și aplicarea lor în orele de tenis	Comentarea normelor de protecție și a regulamentului de ordine interioara Vizionarea materialelor Cunoasterea cercului, și utilizarea corectă, regulamentară	2	S2	
3	Învățarea și utilizarea corecta a așezărilor, deplasărilor și procedeele tehnice de bază specifice tenisului	C.G.1, C.G.3, C.G.5, C.G.8, C.G.9	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare tenisului	Lovitura de forhand de pe loc și cu deplasare Lovitura de rever de pe loc și cu deplasare Lovitura de forhand și rever cu minge oferită de profesor Lovitura de forhand și rever cu deplasare printre jaloane Serviciul plat, liftat și returul de serviciu Returul de serviciu în zona fixă a terenului Serviciul și returul de serviciu cu teme pe puncte	2 2 2 2 2 2 2	S3-9	

4	Realizarea eforturilor generale impuse în pregătirea antrenamentelor. Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în întrecere.	C1,C3, C5,C7, C8, C9	Creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	Lovitura de forhand liftat și rever liftat cu deplasare în teren. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și deplasare în teren. Lovitura de forhand liftat și slice cu deplasare printre jaloane. Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice. Lovitura de forhand din mișcare cu minge aruncată peste fileu, cu racheta.	4 4 4	S9- 15	
5	Însușirea elementelor tehnice învățate, consolidarea lor și folosirea în timpul jocului	C.G.1 C.G.2 C.G.5	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice tenisului	Lovitura de forhand liftat și rever liftat cu minge oferită cu racheta de către profesor peste fileu	4	S15-17	
6	Utilizarea adecvată în întreceri, concursuri a procedeelor tehnice învățate	C.G.1 C.G.2 C.G.6	Capacitatea de executare corectă a unor elemente și succesiuni tehnice tactice	Competiție sportivă cu punerea în aplicare a procedeelor tehnice învățate pe parcursul semestrului	2	S18	
					Total 36		

2.4. Modelul teoretic privind învățarea motrică și dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători

Abordări conceptuale privind învățarea motrică: Activitatea motrică reprezintă o „variabilă ireversibilă în cadrul producerii performanței sportive”, manifestată fizic, în cea mai mare parte. Chestionarea modalităților de intervenție ameliorativă, în cadrul acestui proces complex din practica activităților motric-performanțiale, reprezintă astfel un obiectiv fundamental pe care ni l-am propus în abordarea și dezvoltarea conceptului de învățare motrică din cadrul cercetării de față.

Regula de bază a intervenției psihopedagogice, pe tot acest parcurs evolutiv, este aceea de a ști să aștepți, de a avea răbdare, încredere, putere de decizie, o viziune și o abordare rațională în toată această grabă universală de a face totul mai rapid, cu costuri minime.

Managementul timpului pe parcursul învățării motrice înseamnă alocarea de timp, resurse minime cu efecte maxime în însușirea unui element tehnic sau în formarea unei deprinderi motrice particulare (în cazul cercetării noastre, a tehnici jocului de tenis), cu luarea în considerare, în viziune sistemică, și a altor parametri [127, 142, 145, 167, 211].

Timpul managerial va conduce implicit, la creșterea eficacității psihopedagogice în învățarea motrică. Am putea afirma că esența demersului nostru investigativ din cercetarea de față, constă în atribuirea și confirmarea ca validă a caracteristicii de necesitate a intervenției psihopedagogice, cu efect de optimizare a întregului parcurs, pe termen mediu și lung, așa cum este cel al pregătirii unui tânăr jucător de tenis.

Conținuturile învățării motrice

Învățarea reprezintă activitatea desfășurată de către elevi (sportivi) cu scopul de a-și schimba comportamentul uman. Este o activitate specific umană, bazată pe exersare, prin care se rețin cunoștințe, se învață deprinderi și se formează abilități și obișnuințe [96, 108, 109, 113, 117, 120].

În procesul învățării, rolul principal îl joacă cuvântul ca semnalizator și îndrumător al activității copilului. În școală, copilul reflectă în creierul său realitatea în mod conștient. Cuvântul în interacțiune cu obiectele realității are o importantă funcție cognitivă. Procesul învățării nu se limitează însă numai la cunoștințe și acțiuni verbale, el este mult mai complex și cuprinde organizarea întregii comportări a individului, cristalizată sub forma de priceperi, deprinderi, atitudini s.a.m.d. Datorită funcției reglatoare a cuvântului, omul este capabil să-și dirijeze întreaga sa activitate în mod creator, în funcție de condițiile în care se află pe baza cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor. Termenul de comportament nu privește exclusiv numai laturile deprinderilor sau priceperilor, ci și pe ale cunoștințelor și atitudinilor pe care individul le însușește.

În procesul instructiv-educativ, învățarea privește în egală măsură activitatea intelectuală, cât și activitatea practică. Cele două aspecte sunt însă întrepătrunse, delimitarea făcându-se doar pentru o mai bună analiză, întrucât activitatea intelectuală nu se poate exprima decât sub aspectele motorii, iar cea practică nu se poate efectua decât sub conducerea și controlul celui de mai înainte.

Rezultatul învățării este atât formarea unui sistem de cunoștințe, cât și a deprinderilor intelectuale. Pe planul activității practice, deprinderile au la bază înțelegerea principiilor de acțiune și a corespondenței între sarcină și acțiunile fizice, reușita acțiunii practice constă într-o bună pregătire intelectuală a ei.

Caracterul intenționat și conștient pe care-l cere îi conferă învățării și atributele raționalității, organizării, sistematizării și integrării. Învățarea „nu este o simplă asimilare de răspunsuri la situații standard, ci o adecvare a acestora ce se reflectă în practică și în mod deosebit în capacitatea de

perfecționare progresivă pe baza dezvoltării unor însușiri esențiale ale ființei umane (creativitate, selectivitate, decizie, independenta)” [84, p. 91].

Învățarea „constituie un „proces” pentru că este în permanență devenire, transformare și înnobilare. Evident, ea are și momente de pauză, de stagnare, uneori chiar de revenire asupra propriilor pași parcurși mai înainte, dar, în final, dezvoltare, perfecționare” [90].

Psihologia pedagogică modernă subliniază dublul caracter al învățării ca proces informativ-formativ.

Ca proces individual, învățarea constă „din asimilarea de către om a unei culturi, tradiții, a unui sistem de cunoștințe sau deprinderi pe care le va folosi în mod direct în activitate. El participă cu întreaga ființă la acest proces de acumulare și transformare, cu interesele, emoțiile și gândirea, cu voința și efortul de concentrare și realizare. Ceea ce rezultă sunt achiziții care-i aparțin, îl caracterizează și-i conferă o valoare în societate” [91, 110, 165].

Învățarea, în general, dar, mai ales, învățarea școlară, aceea care se realizează la vârsta de creștere, când plasticitatea sistemului nervos este deosebită, angajează întreaga activitate psihică a individului (proces cognitive, afective și conative, interesele și motivația, toate colorate de specificul particularităților aptitudinale, temperamentale și caracteriale). Dintr-un proces relativ impus din exterior, învățarea devine, chiar la școlarii mici, un proces conștient, în care se angajează nu numai forțele intelectuale, ci și cele morale. Elevul își dă seama nu numai că trebuie să învețe un anumit sistem de date și de activități, dar înțelege și sensul mai îndepărtat al utilităților acestora. S-ar putea spune că deschiderea perspectivelor cognitive, trezirea curiozității, a spiritului de investigație, de căutare al noului valorează uneori mai mult decât asimilarea. Această atitudine este valorificată maximal din momentul în care elevul dobândește primele priceperi despre cum trebuie să învețe, despre căile și mijloacele care se potrivesc cel mai bine pentru a realiza un progres mai rapid de învățare, care privită analitic este un proces de comunicare umană de transmitere pentru cei care învață o informație cu semnificație practică pentru individ și societate [127, 139, 191, 200].

Pentru procesul învățării sunt importante atât aspectele calitative, cât și cele cantitative ale informației: receptorii și, mai ales, scoarța cerebrală au anumite limite în recepția și prelucrarea informației, limite care pot fi influențate pozitiv de factorii stimulatori (motivație, organizarea bună a procesului de învățare) sau negativ de cei perturbatori.

Cunoștințele declarative

Această categorie de cunoștințe, stocate în memoria de lungă durată, este compusă din cunoștințe legate de fapte, teorii, evenimente etc. Ele se regăsesc sub forma unor expresii, enunțuri sau propoziții, care pot fi adevărate sau false. În cadrul activităților motrice, între cunoștințele

declarative și cele procedurale se manifestă o relație cauzală dinamică, fiind prezente fenomene de metamorfoză, cu inducție bidirecțională, a celor două tipuri de cunoștințe. Adeseori, acestea întrunesc, prin funcții și efecte, o dublă conotație, cele procedurale sunt, în egală măsură, declarative și invers.

Cunoștințe procedurale

Acest tip de cunoștințe se regăsesc în procesul de învățare de tip școlar, la diferite discipline de învățământ. În cadrul activităților motrice, fie că vorbim de cele specifice educației fizice, fie de cele specifice sportului școlar, prezența cunoștințelor procedurale este resimțită în enunțarea principiilor operaționale, a principiilor de acțiune individuală (în sporturile individuale) sau colectivă (în sporturile de echipă), în elaborarea regulilor de acțiune, pentru a da numai câteva exemple.

Adeseori, pentru îndeplinirea unor sarcini de natură practică (motrică), un sportiv face apel la o serie de cunoștințe teoretice. Aceste așa-zise resurse cognitive ale sportivului au ca sursă principală cunoștințele teoretice ale profesorului antrenor, transmise și ordonate de acesta prin intermediul uneia sau mai multor componente (factorii) ai antrenamentului sportiv. De exemplu, pregătirea teoretică, reprezintă componenta care determină pregătirea sportivă în procesul de antrenament. Dar, din prezentarea de mai jos, putem constata faptul că și alte componente generează resurse cognitive pentru sportiv.

Astfel cunoștințele procedurale se complică, se diversifică și se nuanțează pe măsura avansării în cariera sportivă, a desăvârșirii intervențiilor psihopedagogice externe, a atingerii unor stadii avansate de învățare heteronomă, dar și a învățării autonome. Ele sunt mai solide, mai complexe, mai bine organizate la sportivii cu vechime mai mare în activitate, fiind dobândite pe tot parcursul perioadei în care aceștia sunt cuprinși într-un proces organizat de pregătire sportivă, chiar dacă acest proces de achiziție este intenționat sau nu, conștientizat sau nu.

Cunoștințe strategice

Cunoștințele strategice sunt a treia categorie de cunoștințe dobândite în procesul de învățare motrică, alături de cele verbale (declarative) și procedurale (operaționale). Ele se formează în cadrul procesului de învățare, care este unul tipologic încadrat în categoria rezolvării de probleme. Sportivii înzestrați cu cunoștințe strategice, din multitudinea de soluții posibile de rezolvare a unei situații date, selectează, în manieră strategică, cea mai eficientă cale de rezolvare.

Dobândirea unor cunoștințe strategice îi permite unui individ un grad mărit de control asupra proceselor mentale implicate în alegerea celor mai adecvate soluții de optimizare a concentrării, a percepției, a memorării, de acțiune sau de decizie, chiar în situații critice. Totodată, ele îi permit acestuia aplicarea operațională la momentul oportun, a cunoștințelor declarative sau procedurale.

Aplicarea lor are un anumit grad de specificitate în raport cu nivelul și fondul apercetiv al unui individ (intelectual, sau practic, aplicativ), cu alte particularități individuale ale acestuia, cu caracteristici ale contextului relațional și ale contextului situațional, în general.

Cunoștințele strategice permit gestionarea (receptarea, procesarea etc.) rapidă a informațiilor pe care le culege un sportiv într-un anumit context (antrenament, competiție), apoi pregătirea sa mentală (exersarea unor strategii de concentrare), urmate de execuția celor mai potrivite și ergonomice mișcări în raport cu condițiile ambiental motrice. [143, 233, 236, 242]

Etapale învățării motrice în etapizarea învățării alergării la copii, sunt valorificate prin demersurile noastre de informare și documentare bibliografică. Rezultatele obținute, precum și experiența noastră profesională, ne demonstrează importanța privind învățarea motrică specifică alergării, în contextul tenisului, menționând momentele structurante în etapizarea procesului de învățare.

Memoria motrică

Memoria motrică reprezintă capacitatea de a realiza (reproduce) o anumită mișcare, într-o manieră relativ stabilă, în cadrul și ca o consecință a unor execuții (exersări) repetate anterior, într-un anumit context didactic (psihopedagogic), lecția de educație fizică sau lecția de antrenament sportiv, dar, posibil, și în contexte informale.

Procese de mielinizare a nervilor cranieni se încheie până la 8 ani, iar perfecționarea neuronilor corticali continuă lent și după această vârstă [10, 107, 226, 232, 234]. Emisferile cerebrale ale școlarului mic se aseamănă cu cele ale adultului, dar, între câmpurile corticale, limitele nu sunt întotdeauna clare și precise. În substanța albă a emisferelor, până la 10 ani se găsesc celule ganglionare izolate, dar după această vârstă numărul lor crește.

Predominanța excitației corticale este în cea mai mare măsură responsabilă pentru vioșia exagerată, neastâmpărul veșnic, irascibilitatea, starea de agitație permanentă la această vârstă care trece apoi brusc într-o stare de depresie tranzitorie. Slaba dezvoltare a inhibiției (interne) condiționate determină instabilitatea relativă a concentrării și dificultatea menținerii atenției timp mai îndelungat.

Plasticitatea mărită a sistemului nervos central a copiilor asigură recepționarea unui număr relativ mare de informații provenite din mediul extern, acesta însușindu-și o cantitate mare de noțiuni și cunoștințe dintre cele mai variate domenii ale diferitelor științe din procesul învățământului, însă există o slabă dezvoltare a inhibiției de diferențiere care îngreunează fixarea noțiunilor noi. Contradicția nefiind antagonistă, avantajul plasticității creierului la anteperturbări nu se pierde, deoarece printr-un număr mai mare de repetări se poate compensa cel puțin parțial slaba

dezvoltare a inhibiției de diferențiere și prin aceasta se poate asigura, într-un ritm crescut, însușirea unui volum de cunoștințe noi decât la adult, prin metodele de lucru cele mai variate.

Trebuie ținut cont de orele în care capacitatea intelectuală a copiilor atinge valori maxime și anume orele 9-11 și 16-18, iar zilele săptămânii mai prielnice fiind până joi, după care copilul începe să resimtă oboseala, de asemenea activitatea școlară zilnică să cuprindă 3-4 ore pentru a nu deveni obositoare. S-a constatat că la 10 ani există o tendință de stagnare și chiar o alungire a perioadei latente a reacției motrice la stimuli vizuali, apoi scăzând din nou. Perioada latentă a reacției motrice este mai scurtă la fete decât la băieții de aceeași vârstă și, de asemenea, mai scurtă la copiii din mediul urban în comparație cu cei din mediul rural. Dezvoltarea analizatorilor este intensă la această vârstă cu mici excepții și ating dimensiunile caracteristice adultului în această perioadă.

Analizatorul vizual se dezvoltă intens, globul ocular sporește la vârsta de 8 ani cu 80% din volumul și greutatea inițială și anume 2,29 g și 3,25 cm la naștere. Corneea este proporțională mai groasă, iar plicile irisului sunt inconstante până la vârsta de 10 ani. În această perioadă cristalinul are o putere de refracție mai mare decât la adult. Anexele ochiului sunt bine dezvoltate, dar dimensiunile lor se modifică și după această vârstă.

Noi considerăm că învățarea motrică reprezintă un proces gradual, ierarhic organizat, de formare a unei deprinderi motrice (în cazul nostru, deprinderea de a realiza pasul de deplasare în teren, care constituie un element tehnic din școala tenisului și nu numai), cu o durată considerabilă, ca dimensiune temporală, definit ca un proces de tip longitudinal.

În viziunea noastră, memoria motrică reprezintă rezultatul procesului de învățare motrică, rezultat care se obiectivează într-o anumită cunoștință procedurală și strategică, dobândită prin exersare, stocată și stabilizată, completând așa-zisul portofoliu motric personal al unui sportiv, general (bagajul sistemul de deprinderi motrice de bază) sau specific (sistemul de deprinderi motrice specifice unei discipline sportive).

Retenția motrică și ciclicitatea procesuală a antrenamentului sportiv

Retenția motrică reprezintă capacitatea de a stoca și apoi de a activa conștient și de a reproduce un element tehnic (o structură motrică) la nivelul unei performanțe superioare (chiar și peste o performanță care a fost atinsă anterior), în urma unui proces de învățare motrică, pe fondul de persistență a acelui nivel performanțial, retenție realizată în urma unei întreruperi intenționate (dirijate) sau imprevizibile (accident sportiv, imposibilitate temporară de a practica sport, îmbolnăvire temporară) a procesului de învățare motrică.

Propunerea noastră de a introduce termenul de retenție motrică se bazează pe rațiuni care depășesc unele conotații, fals motivate de o așa-zisă dorință de diversificare semantică nefundamentată.

În cadrul procesului de antrenament, ciclicitatea pregătirii sportive este una dintre caracteristicile procesuale definitorii și fundamentale. Alternarea efortului, din antrenamentul propriu-zis, cu odihna și refacerea post-efort, determină apariția unui fenomen denumit de specialiștii domeniului, drept supracompensare [19, 20, 32, 86, 121, 148, 157, 237, 238].

În continuare, vom prezenta o sinteză a factorilor ce determină modelul teoretic în tenis a viitorilor sportivi la diverse etape ale pregătirii, în ordinea importanței lor [168, 176]:

- talent;
- capacitate motrică (îndemânare, viteză de acțiune și de reacție, forță, rezistență, mobilitate);
- capacități cognitive (concentrare, inteligență motrică, posibilități tactice, creativitate etc.);
- predispoziții motrice tehnice (echilibru, simțul mingii, al spațiului, al ritmului etc.);
- capacitatea de învățare a mișcărilor (rapiditatea, observația, analiza etc.);
- dispoziție pentru performanță (disponibilitate pentru efort, ambiție, perseverență, sârguință și toleranță la frustrare etc.);
- factori afectivi (stabilitate psihică, dorință de întrecere, controlul stresului etc.);
- factorii sociali (capacitate de integrare și de cooperare).

În cadrul lecției de antrenament, dezvoltarea capacităților coordinative trebuie programată în prima parte a antrenamentului în momentul când organismul se află în stare optimă de realizare a eforturilor fizice și psihice, dar și în a doua verigă tematică, atunci când se învață, consolidează sau perfecționează deprinderi motrice, cu condiția ca efortul din prima parte tematică să nu fi fost unul intens [129, 160, 188, 194, 204, 224, 241].

Capacitatea coordinativă (îndemânarea) alături de forță este considerată a fi aptitudinea cu cea mai largă interdependență față de celelalte aptitudini, aspect explicabil prin faptul că orice mișcare implică o anumită intensitate a contracției musculare, dar și un grad ridicat de precizie, stabilitate și eficiență. La începători, ea poate fi afectată datorită creșterii prea rapide a taliei și greutatei, necorelată cu aceeași creștere a forței musculare. În plus, o mai slabă dezvoltare a inhibiției conduce la efecte negative în privința controlului mișcărilor, reflectându-se în diminuarea parametrilor specifici capacității coordinative [29, 42, 130, 131, 146, 220, 228, 246]. Capacitatea de a selecționa și efectua rapid și corect acțiuni motrice, adecvate unor situații neprevăzute, cu o eficiență crescută.

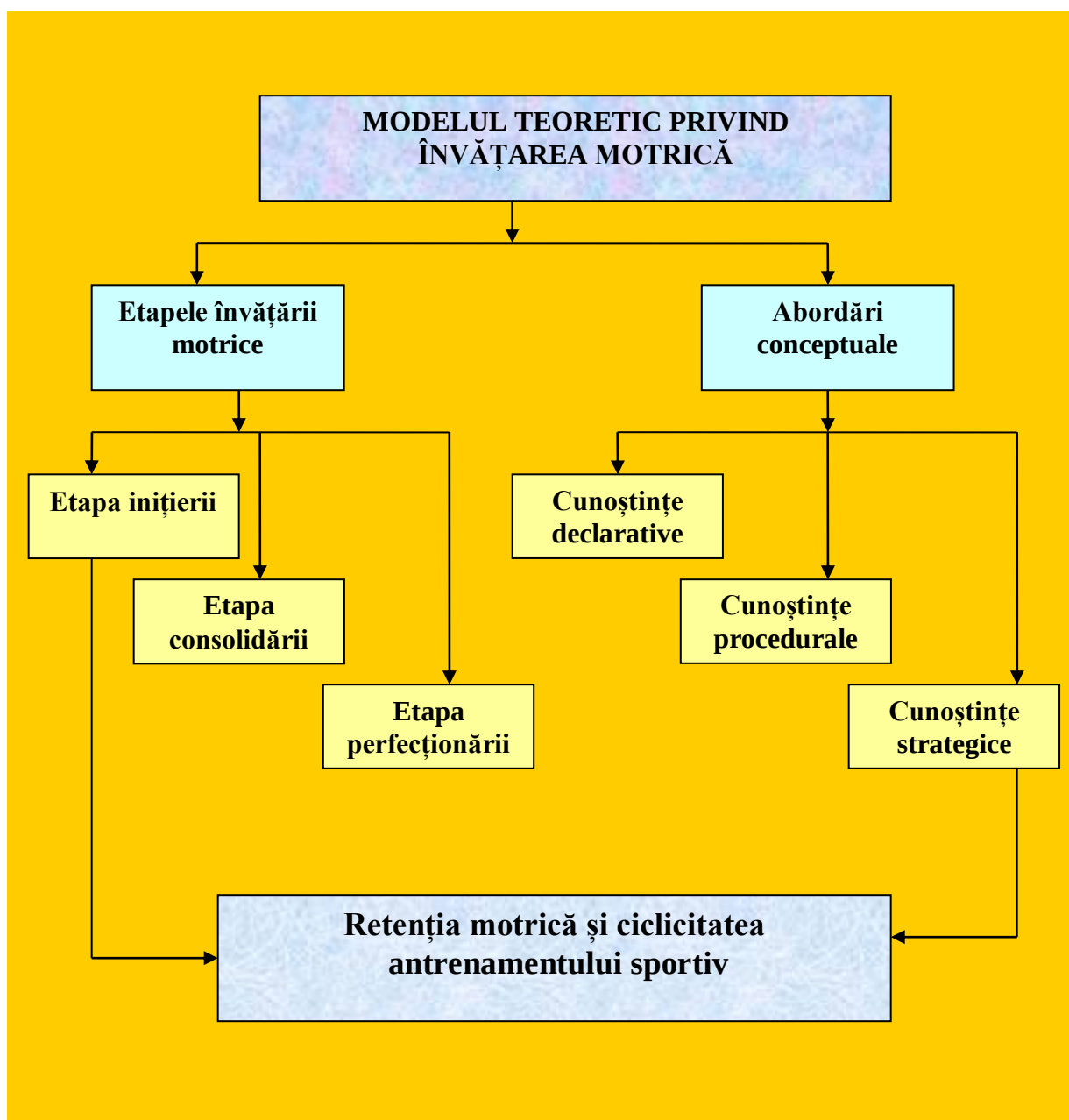


Fig. 2.15. Modelul teoretic privind învățarea motrică [77]

Echilibrul static și dinamic al corpului se dezvoltă gradat în intervalul 3-13 ani, cel dinamic apropiindu-se de valorile adulților chiar la 3-4 ani, pe când cel static după 7 ani. Progrese semnificative la nivelul coordonării generale, reacției motrice rapide și orientării spațio-temporale se obțin în intervalul 8-12 ani, în special la băieți, după acest interval propice, progresele fiind mai restrânse. Simțul ritmului și diferențierea kinestezică vor crește în intervalul 11-12 ani [129, 130, 131, 214, 245]. Anumite profesii în viață sunt strict legate de îndemânare, sunt meserii care pretind această calitate - îndemânarea (piloții, șoferii, strungarii, medicii chirurghi, artiștii de circ). Fără îndemânare nu puteau exista acei faimoși navigatori sau cuceritori ai munților, maeștri ai artei

și ai sportului. Îndemânarea omenească este cea care a făcut ca omul să descopere știința, arta, dar printr-o muncă de ani, o muncă neîntreruptă. Îndemânarea seamănă matematicii din școală. Fără ea, toate celelalte cunoștințe din școală nu au valoare. Îndemânarea este aptitudinea de a stăpâni coordonarea motrică, de a o transforma și de a o comuta de la anumite acțiuni precis coordonate, spre alte acțiuni în concordanță cu cerințele mediului înconjurător în continuă schimbare [25, 26].

Îndemânarea este capacitatea de a selecționa și efectua rapid și corect acțiuni motrice, adecvate unor situații neprevăzute, cu o eficiență crescută. Pe fondul dezvoltării ei se perfecționează mecanismele coordonării unor mișcări complicate, condiție a însușirii corecte și rapide a deprinderilor tehnico-tactice și folosirii lor în situații variate [134, 136].

Această calitate foarte complexă dă posibilitatea să acționeze atât într-o situație cunoscută, cât și într-o situație nouă și contribuie la găsirea celei mai potrivite rezolvări.

Orice mișcare voluntară are drept scop final rezolvarea unei sarcini concrete, care are diferite grade de dificultate. Astfel, gradul de dificultate al activității motrice respective, poate constitui prima măsură etalon pentru îndemânare. Cea de-a doua măsură o constituie precizia execuției (ce depinde de precizia mișcării) de spațiu și timp de încordare.

Precizia execuției are diferite valori de apreciere, în funcție de felul exercițiului: exercițiul relativ stereotip și exercițiul nestereotip. În cazul unei mișcări relativ stereotipe, durata însușirilor constituie etalonul îndemânării.

Când o persoană execută cu ușurință o mișcare nouă (nestereotipă), ea va fi considerată mai îndemânică decât alta căreia îi trebuie un timp mai îndelungat pentru a ajunge la același rezultat. Execuția mișcării este rezultatul colaborării reciproce între diferiți mușchi și grupe musculare, în sensul unei asocieri armonioase. Părțile coordonării unei mișcări ce pot fi stabilite obiectiv sunt: succesiunea în timp a duratei și a gradului de complexitate.

Indiciile îndemânării sunt (Figura 2.16):

- Gradul de complexitate al sarcinii;
- Precizia execuției;
- Timpul de execuție care are trei variante:
 - timpul însușirii gradului de precizie;
 - timpul executării mișcării însușite;
 - timpul minim din momentul modificării situației până la începutul mișcării de răspuns.

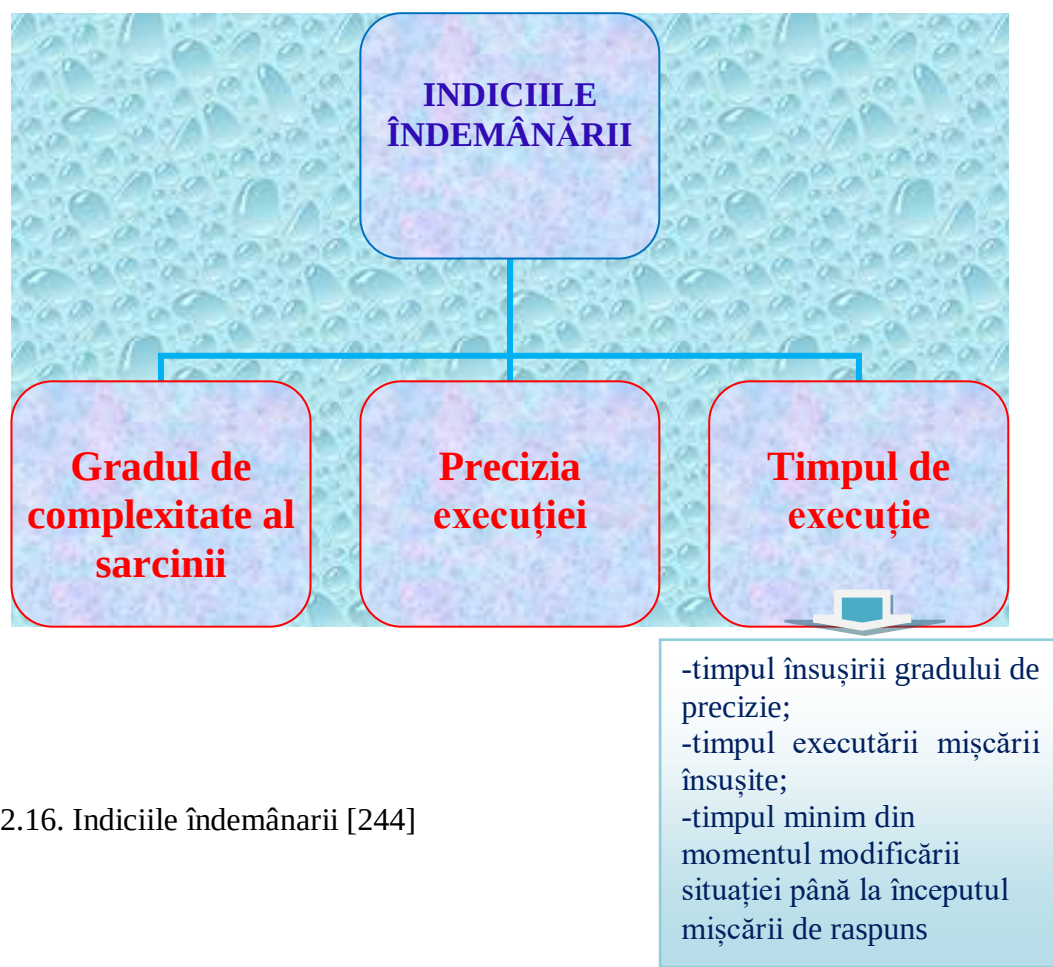


Fig. 2.16. Indiciile îndemănării [244]

În formarea și dezvoltarea îndemănării se găsesc trei etape:

- precizia în spațiu a coordonării mișcărilor, la care viteza de execuție nu este luată în considerație. În acest stadiu îndemănarea poate fi determinată prin incorectitudinea mișcărilor executate simultan, de diferite segmente ale corpului pentru a realiza o mișcare data;
- această etapă se caracterizează prin precizia mișcărilor în spațiu, executate într-un timp cât mai scurt;
- se caracterizează prin manifestarea îndemănării în condiții variate și neobișnuite.

Se afirmă că astăzi în lumea științei sportului, în ceea ce privește ușurința și economicitatea de mișcare, a apărut o divergență cu privire la preferința pentru termenul de „îndemănare” și cel de „coordonare” [166]. Problema cea mai gravă, spune autorul, pare a fi determinată de acceptarea unuia sau celuilalt termen sau, mai bine zis, de a accepta cei doi termeni cu același înțeles. În abordarea acestei probleme, pornesc de la ideea că capacitatea de performanță este determinată, într-o foarte mare măsură, de aptitudinile psihomotrice, ca rezultat al activității sistemului nervos central [78]. Din acest motiv, dar și din dorința de a scoate în evidență dificultatea depistării și dezvoltării acestor aptitudini, autorii consideră necesară abordarea analitică a acestora. Datorită acestui fapt, ei

au renunțat la a le grupa într-o singură calitate cu numele generic de „îndemânare”. Problema e că această noțiune, după părerea acelorași autori, a fost înțeleasă de mulți savanți sub forma unui conglomerat ce provoacă confuzii metodologice :

- în primul rând a fost înțeleasă drept o calitate motrică complexă [73, 74, 75];
- în al doilea rând, ca aptitudine a individului de a învăța rapid o nouă mișcare, fiind din acest punct de vedere (în prima fază a învățării) sinonimă cu priceperea motrică elementară [76, 77];
- în al treilea rând, drept capacitate de a restructura rapid mișcările în condiții variate, în funcție de condițiile concrete de efectuare a acestora [78].

Forta, viteza, rezistența sunt calități cheie, dar cheia de bord a tuturor este îndemânarea. Aceasta este calitatea cea mai de finețe și complexitate în sportul de performanță.

Coordonarea mișcărilor, această armonizare fină și precisă a tuturor mușchilor noștri, a fost considerată de Orbeli “una dintre minunile cele mai uimitoare și una dintre cele mai grele probleme din domeniul fiziologiei omului”.

Factorii de condiționare de care depinde îndemânarea sunt evidențiați în Figura 2.17.

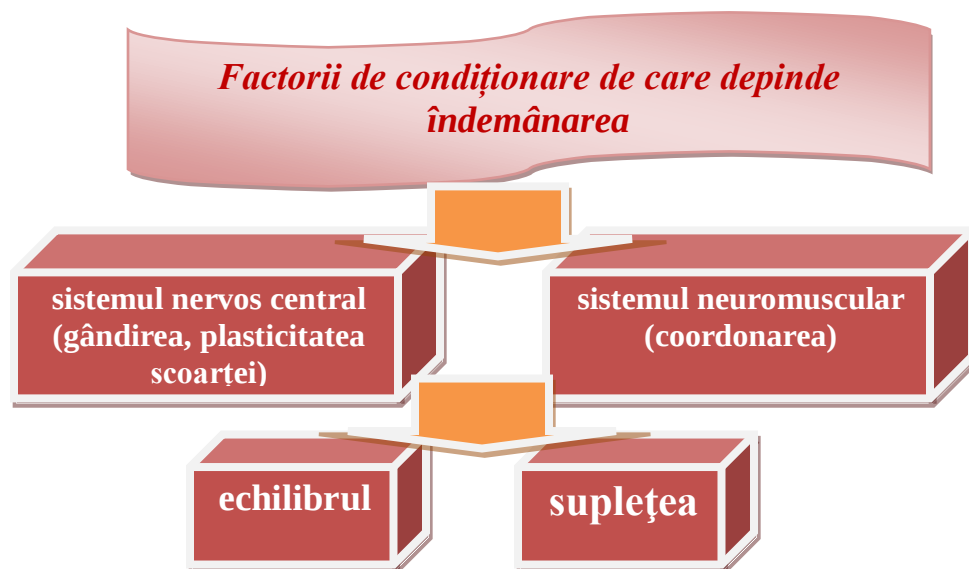


Fig.2.17. Factorii de condiționare de care depinde îndemânarea [72].

Prin îndemânare se înțelege calitatea de a executa rapid, precis și în condiții neprevăzute, mișcări complexe și cu o eficacitate maximă. Psihologii spun de îndemânare că este rezultanta unor deprinderi complexe intelectuale, senzoriale și motrice.

Fiziologic sunt trei etape de formare a acestei calități:

- a) Faza iradiației proceselor nervoase;
- b) Faza concentrării;

c) Faza stabilirii, stabilizării stereotipului dinamic.

Analiza factorilor de care depinde îndemânarea:

Gândirea - acest factor de care depinde îndemânarea este coordonatorul întregului act motric al omului, al sportivului. Rolul gândirii apare dominant în toate jocurile de îndemânare prin însușirea mișcării în tehnica individuală și în tactică. Gândirea trebuie educată timpuriu cu metode individualizate, în funcție de tipul de sistem nervos al sportivului. Baza fiziologică a gândirii o constituie sistemul nervos central, al doilea sistem de semnalizare și analizatori.

Gândirea este în strânsă legătură cu limbajul, ele s-au dezvoltat simultan în procesul muncii și au aceeași bază fiziologică. De aceea, exercițiul fizic și mai ales repetările pentru însușirea tehnicii sunt atât de legate de al doilea sistem de semnalizare și, din același motiv, în concurs un rol precumpănitor îl are gândirea (gândirea tactică).

Sfera noțiunii de gândire ne obligă la căutarea și sistematizarea exercițiilor de atenție, concentrare, memorie, judecată și imaginație. Fără gândire, fără personalitate, sportivii nu aruncă decât jumătate din potențialul lor de luptă.

Suplețea se asociază îndemânării, aceasta după unii specialiști nu este o calitate motrică a corpului omenesc, ci este o calitate anatomo-morfologică a aparatului locomotor. Ea este considerată ca un factor al îndemânării ce depinde de: mobilitatea articulară, elasticitatea musculară, centrii nervoși care condiționează tonusul. Suplețea e o calitate nativă, dar perfectibilă prin comportament. Metodic, în execuția exercițiilor de suplețe, trebuie să se țină seama de alternarea exercițiilor, respectând următoarea indicație:

- flexia urmată de extensie;
- îndoirea urmată de întindere;
- exerciții de forță, viteză și rezistență intercalată cu exerciții de mobilitate și elasticitate.

Numai astfel se ajunge la adevărata relaxare și suplețe dorită.

Formele de manifestare ale îndemânării sunt:

- îndemânarea generală;
- îndemânarea specifică;
- îndemânarea în regim de viteză;
- îndemânarea în regim de forță;
- îndemânarea în regim de rezistență.

Gradul de îndemânare la care ajunge un sportiv este condiționat de:

- tipul de activitate nervoasă superioară;
- vârsta de inițiere și specializare sportivă;

- multilateralitatea și sportivitatea;
- măiestria sportivă;
- viața sportivă.

În cadrul tipului de activitate nervoasă superioară, tipul slab (temperament melancolic) însușește greu și nedurabil; tipul puternic, neechilibrat (coleric), inegal; tipul puternic echilibrat, inert (flegmatic) bine; tipul puternic echilibrat, mobil (sanguin) foarte bine.

În cadrul vârstei de inițiere și specializare sportivă, observăm că vârsta de inițiere în toate sporturile este mult mai scăzută. Revoluția s-a produs violent în sporturile de îndemănare, unde vârsta de inițiere este de 3-6 ani, iar specializarea între 8 și 10 ani. În felul acesta se obține marea performanță mondială între 15-18 ani.

În cazul multilaterațiilor și polisportivității, am observat că Ter-Ovanesian coorecordmen al lumii la săritura în lungime (8,35m) a fost mai întâi gimnast, schior, jucător de fotbal și decatlonist peste 7000 de puncte; Prof. Leon Teodorescu, șeful catedrei de jocuri al I.E.F.S., analizând concepția modernă de pregătire în jocuri sportive, arată că azi tehnica trebuie însușită în condiții de luptă aeriană, dueluri aeriene în condiții de dezechilibru. Au apărut coordonatori de jocuri în toate ramurile sportive. Pe fondul dezvoltării ei se perfecționează mecanismele coordonării unor mișcări complicate, condiție a însușirii corecte și rapide a deprinderilor tehnico-tactice și folosirii lor în situații variate.

Structura materialelor analizate este determinată de direcțiile concepției de realizare psihopedagogică a activității de performanță și în conformitate cu care procesul instructiv-educativ, care se schimbă permanent, cu privire la selecția inițială, de asemenea, a dezvoltării îndemnării prin învățare motrică [48, 62, 140, 141].

În baza cercetărilor anterioare întreprinse și a actelor normative existente, am elaborat îndrumarul privind dezvoltarea îndemnării prin învățare motrică (Fig. 2.18).

Capitolul care cuprinde stadiul actual și tendințele evoluției tenisului este alcătuit dintr-un număr de opt pagini care reflectă un scurt istoric, privind apariția și dezvoltarea tenisului de înaltă performanță. S-a pus un accent deosebit asupra capitolului privind învățarea motrică, deoarece este mai mult dedicat antrenorilor și specialiștilor din tenis și are o capacitate de nouă pagini. Terminologia de specialitate ca și componentă teoretică specifică este necesară în mod evident pentru a opera în diferite situații și aspecte ale jocului de tenis.

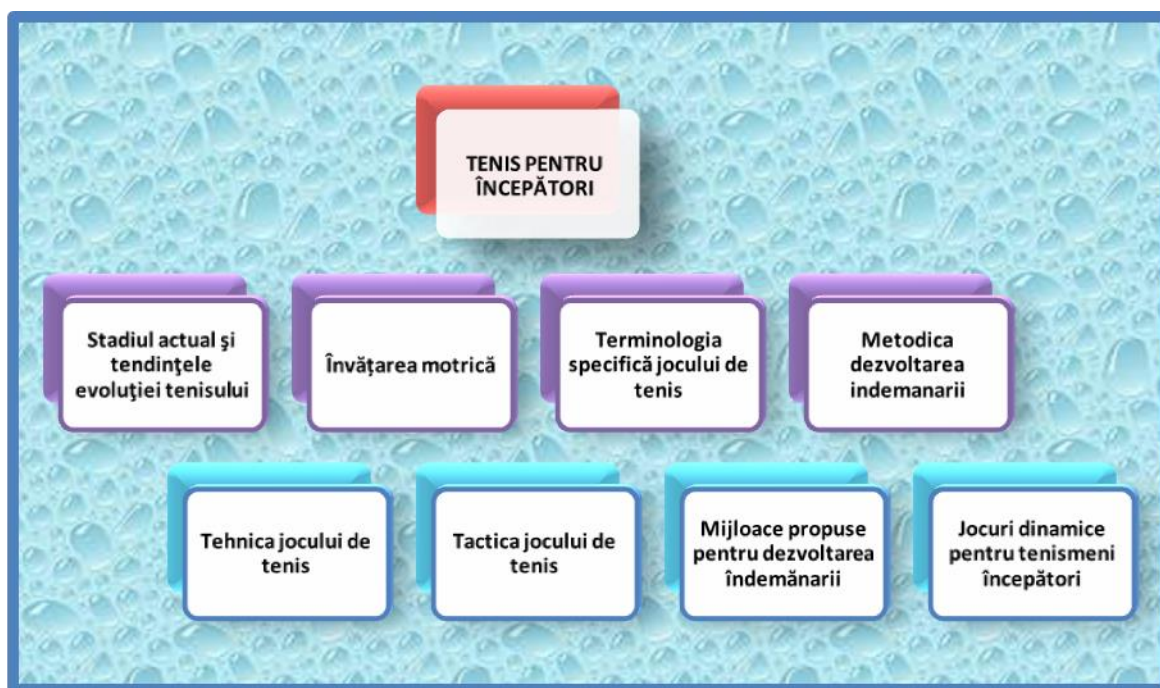


Fig. 2.18. Îndrumar privind dezvoltarea îndemnării prin învățare motrică [143]

De asemenea, în capitolul dedicat metodicii dezvoltării îndemnării s-a insistat asupra opiniilor marilor teoreticieni cu privire la factorii biologici, motrici și a celor psihopedagogici. Un loc deosebit s-a distribuit și capitolelor dedicate tehnicii și tacticii jocului de tenis la începători. Jocurile dinamice cu mijloacele cuprinse în teoria exercițiului, conform căreia, în opinia lui Lesgaft se susține că „jocul este un exercițiu care pregătește copilul pentru viață și este oglinda mediului în care trăiește și se dezvoltă” [248, 229].

Astfel îndrumarul „Tenis pentru începători” reprezintă o lucrare practico-metodică cu informație actualizată și pilotată în cadrul cercetărilor desfășurate cu copiii începători privind îndemnarea prin învățare motrică.

2.5. Concluzii la capitolul 2

1. Aplicarea învățării motrice prin imitație în cadrul pregătirii fizice este necesară potrivit opiniilor majorității respondenților. Astfel, prin sistemul de reguli precise, obiectivele pregătirii fizice, în etapa inițială, sunt realizate prin cele mai diverse și eficiente exerciții, dispuse într-o succesiune bine determinată, logică, precis cuantificată, ținându-se cont de regulile metodico-organizatorice necesare a fi optime în finalitățile învățării motrice a îndemnării în jocul de tenis.

2. Constatăm clar că nivelul pregătirii tenismenilor începători în România este unul destul de

reduc, fapt ce indică la schimbarea strategiei pregătirii copiilor la acest nivel, reieșind din simplul motiv că de succesul pregătirii copiilor la nivel de începători depinde în mare măsură nivelul pregătirii acestora la performanță. Tot aici se impune formarea unei concepții unitare la nivel de federație pentru ameliorarea situației în acest sens.

3. Metodica educației fizice consideră că etapele învățării motrice și principalele lor obiective sunt următoarele:

- etapa inițierii în bazele tehnicii de execuție a deprinderii motrice cu următoarele obiective: formarea unei reprezentări clare asupra deprinderii respective, formarea ritmului general de execuție, preîntâmpinarea sau corectarea greșelilor tipice de execuție, în prima etapă predomină volumul efortului fizic;

- etapa consolidării deprinderii motrice, cu următoarele obiective: formarea tehnicii de execuție, exersarea deprinderii în condiții relativ și predominant constante, prioritate acordată corectării greșelilor individuale de execuție, în această etapă crește rolul intensității efortului fizic;

- etapa perfecționării deprinderii motrice, cu următoarele principale obiective: sporirea variantelor de execuție a fiecărei deprinderi, desăvârșirea procedeele tehnice specifice, exersarea deprinderii cu precădere în condiții cât mai variate și apropiate de cele întâlnite în practică.

4. Modelul teoretic elaborat de noi în tenis, a viitorilor sportivi la diverse etape ale pregătirii, în ordinea importanței lor constă în:

- talent;
- capacitate motrică (îndemânare, viteză de acțiune și de reacție, forță, rezistență, mobilitate);
- capacități cognitive (concentrare, inteligență motrică, posibilități tactice, creativitate etc.);
- predispoziții motrice tehnice (echilibru, simțul mingii, al spațiului, al ritmului etc.);
- capacitatea de învățare a mișcărilor (rapiditatea, observația, analiza etc.);
- dispoziție pentru performanță (disponibilitate pentru efort, ambiție, perseverență, sârguință și toleranță la frustrare etc.);
- factori afectivi (stabilitate psihică, dorință de întrecere, controlul stresului etc.);
- factorii sociali (capacitate de integrare și de cooperare).

Dezvoltarea îndemânării, în cadrul lecției de antrenament, trebuie programată în prima parte a antrenamentului în momentul când organismul se află în stare optimă de realizare a eforturilor fizice și psihice, dar și în a doua verigă tematică, atunci când se învață, consolidează sau perfecționează deprinderi motrice, cu condiția ca efortul din prima parte tematică să nu fi fost unul intens.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ

3.1. Managementul lucrului instructiv-educativ în cercurile de tenis din Palatul Copiilor din Pitești

Practica activității ne demonstrează faptul că, organizând adecvat procesul instructiv-educativ precum și dispunând de un colectiv de cadre de calitate, Palatul Copiilor reprezintă o bază iminentă de atragere a copiilor în practicarea sistematică a tenisului, educarea tinerilor sportivi și pregătirea activiștilor pentru colectivele de cultură fizică a școlilor generale.

În cadrul activității, cadrele didactice ar trebui să fie axate pe următoarele componente:

- atragerea unui număr important de copii în vederea practicării probei preferate (în cazul dat tenis);
- crearea condițiilor de a practica tenisul (perioada anului);
- crearea interesului față de proba preferată;
- desfășurarea activităților educative sistemice;
- organizarea strictă a procesului instructiv-educativ, utilizarea datelor științifice și a practicii înaintate;
- înzestrarea sportivilor cu cunoștințe teoretice necesare (în concordanță cu cerințele programei) drept factor important de creștere a calității și a productivității lecțiilor de antrenament;
- desfășurarea sistematică a competițiilor din cadrul clubului, cartierelor, municipiului;
- atragerea părinților în participarea sistematică în activitățile instructive-educative ale Palatului.

Actuala programă este alcătuită în baza rezultatelor cercetărilor științifice, precum și a tendințelor de dezvoltare a tenisului în Palatul Copiilor, ca probă sportivă.

În program se regăsesc etapele de pregătire a tenismenilor junior, de asemenea, sunt cuprinse structura și directivele de bază ale cercurilor de tenis, conținutul lecțiilor de antrenament pe grupe și ani de pregătire, norme de evaluare și de control.

Organizarea lecțiilor de antrenament, desfășurarea lucrului educativ cu copiii se realizează concomitent de către administrație, cadrele didactice și părinți.

Cercul de tenis dispune de documentația de planificare și evidență a activității, planul calendaristic al competițiilor din cadrul grupelor cercului, competiții municipale, de asemenea întruniri cu alte cluburi și palate din țară și poate străinătate (personale, pe echipe).

Lecțiile de antrenament în cadrul cercului de tenis trebuie să cuprindă pregătirea multilaterală: fizică, tehnică, tactică, psihică și teoretică a sportivilor.

Scopul procesului instructiv-educativ constă în educarea personalității sportivilor direcționați spre performanțe, sănătate și aptitudini pentru activități sociale. Palatul Copiilor urmărește un șir de obiective:

- atragerea copiilor în practicarea sistematică a jocului tenis;
- pregătirea dezvoltării multilaterale a copiilor, realizarea întăririi sănătății acestora;
- oferirea ajutorului școlilor generale în vederea organizării activităților sportive de masă;
- pregătirea rezervelor pentru a fi transmise școlilor sportive de diferit grad.

Pregătirea contemporană a rezervelor în cadrul Palatului Copiilor ar trebui să se realizeze în baza următoarelor direcții metodologice:

- dezvoltarea fizică multilaterală, întărirea sănătății, dezvoltarea unui complex de calități fizice și formarea de capacități motrice, care ar constitui baza pentru performanța fizică;
- evoluția obiectivelor, mijloacelor și metodelor de pregătire a copiilor;
- respectarea principiului consecutivității de utilizare a efortului fizic în cadrul procesului de pregătire a tinerilor tenismeni;
- creșterea permanentă a volumului de mijloace de pregătire fizică generală și specifică.

Conceptia de pregătire a tenismenilor începători

Conceptia de învățare în tenis este axată ca o analiză consecutivă a activității competiționale a jocului, precum și a transformării informației obținute în model de antrenament, jocul este segmentat în fragmente, faze, situații în care se modelează acțiunile sportivilor. Însă, până în prezent, nu există opinia conform căreia copilul înainte de a practica jocul necesită a fi instruit prin acțiuni cu mingea și fără. Astfel instruirea tenismenilor juniori începe cu învățarea procedurilor tehnice prin jocuri și exerciții de îndemânare. Ceea ce a fost format extra-joc se va «deforma» în cadrul acestor exerciții și va permite copilului dezvoltarea gândirii tactice, care în joc apar ca un tot integru, iar în exerciții acestea sunt diferențiate. Necesită a fi revizuit, în primul rând, sistemul de pregătire a tinerilor tenismeni încă de la etapa inițială de instruire, dându-li-se prioritate mijloacelor de joc, care creează un fond motric consistent copiilor, dezvoltând creativitate îmbogățită cu bucurie, lucru foarte important. Internațional Tennis Federația (ITF) dezvoltă în toată lumea programul de mini –tenis, iar în școlile generale «Play and stay».

Aruncarea mingii se prezintă cu o fază pregătitoare în care piciorul opus brațului de aruncare avansează, brațul liber este ridicat pentru a echilibra rotația trunchiului ce are drept consecință o rotație a acestui braț și o flexie lejeră laterală și antero-posterioară a trunchiului. Această deprindere

motrică fundamentală se realizează printr-o acțiune pluriarticulară (scapulo-humerală, coxo-femurală). Săritura în lungime, una din cele mai utilizate deprinderi, așa cum afirmă A. Dragnea [79], acesta făcând parte și din programa școlară de educație fizică, implică o acțiune concertată a diferențelor segmente corporale (brațe, membre inferioare, trunchi, cap), în funcție de orientare.

În această etapă de vârstă, copilul este capabil să realizeze o impulsie puternică a piciorului de bătaie, o relație de bună „cooperare” a forțelor orizontale și verticale, o acțiune coordonată a brațelor, o extensie completă a piciorului de impulsie în timpul zborului, elemente importante în executarea deprinderilor motrice de bază.

Un alt argument constă în faptul că în această formă ea se referă numai la capacitatea de a lucra cu mâinile, ceea ce nu cuprinde generalitatea mișcărilor întregului corp. În plus, spun autorii, această capacitate este proprie mai mult activităților productive decât celor sportive, care sunt extrem de variate și diversificate. Se menționează că multiplele cercetări din ultimele decenii au arătat că diferite manifestări coordinative ale individului, în educația fizică, sport, activitățile de muncă și militare, în viața cotidiană, au un caracter specific. Iată de ce, termenul de bază „îndemânare”, statornicit de multă vreme, fiind polisemantic, neclar și unul „de trai” sau „de viață”, a fost înlocuit de termenul „capacități coordinative”[78, 166, 235].

Îndemânarea este o calitate fizică completă: gândirea îi dă expresie și dinamism, coordonarea, echilibrul și suplețea îi asigură viteza și precizia, iar curajul în lupta sportivă asigură întotdeauna victoria.

Toți creatorii de sisteme de educație fizică au fost preocupați de sistematizarea exercițiilor. Sistematizarea sugerată de factorii determinanți ai îndemânării cuprinde: exerciții de coordonare, exerciții de gândire, exerciții de echilibru și exerciții de suplețe.

Cei ce reușesc exerciții perfecte în minimum de timp și în condiții neprevăzute, se spune că au o bună coordonare. Deci, elementul prim al mecanismului îndemânării, al actului motric prin care se obțin execuții precise și rapide în condiții neobișnuite, este coordonarea.

Coordonarea poate fi statică și dinamică în execuția mișcărilor simultane. Coordonarea este însușirea neuromusculară care ne permite o cât mai amplă și variată motricitate.

S-a anticipat atât egalitatea pregătirii fizice a femeilor cu bărbații, cât și ambidextria, antrenamentul simetric (exerciții ale mâinii stângi făcute deopotrivă cu dreapta). Corpul se menține în echilibru datorită automatismului tonic. Într-o lucrare despre cultura fizică, dr. Adrian Ionescu consideră exercițiile de echilibru “mișcări complexe în care nu se folosește nici forța, nici viteza, ci mai mult concentrarea atenției și coordonarea mișcării”. Toate deprinderile motrice, alergarea, săritura, aruncarea, cățărarea și celelalte au la bază echilibrul.

Îndemânarea se obține în procesul învățării, al antrenării unui număr mare și variat de priceperi și deprinderi motrice, concretizându-se în condiții variate de concurs. Această calitate nu este solicitată de executarea acțiunilor simple și cunoscute. Dar ea devine cu atât mai necesară, cu cât obiectivul învățării și al executării sunt acțiuni noi, complexe care pot fi efectuate în condiții schimbătoare, ce reclamă orientarea rapidă și adecvată.

În aceste cazuri, nevoia dezvoltării îndemânării este invocată în perioada de început și mai puțin atunci când deprinderea se automatizează, fără să dispară însă vreodată, pentru că, în concurs, îndemânarea poate fi confruntată cu realități neanticipate, care solicită soluții selective și eficiente.

Rezultă deci că îndemânarea constituie un gen de liant care unifică, într-un moment al concursului, valorile celorlalte calități motrice și caracteristicile biomecanice ale tehnicii însușite. Nu întâmplător, unii autori [30, 33, 114, 129] consideră îndemânarea ca o calitate a așa-zisei inteligențe motrice, care are evident o sursă genetică, dar care se și cultivă prin procesul de antrenament.

Îndemânarea este una dintre cele mai complexe și importante calități motrice, considerată de unii specialiști drept corolar al celorlalte calități. Ea reprezintă capacitatea organismului de a efectua acțiunile motrice complexe, dificile din punct de vedere al coordonării, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu iuțeala și încordările necesare, dependent de situațiile care apar pe parcursul execuției. Ea depinde de o serie de factori dintre care, la fel ca și în cazul vitezei, o bună parte sunt puternic influențați de ereditate. Dintre aceștia menționăm: capacitatea scoarței de a selecționa informațiile (depinde de acuitatea organelor de simț, echilibru) și de a programa coordonat comenzi nervoase, contracțiile și relaxările, experiența motrică anterioară, nivelul de dezvoltare a celorlalte calități etc.

La vârsta de 7-9 ani, forța ce reclamă încordări neuromusculare importante vor trebui evitate, deoarece oasele, ligamentele, capsulele articulare și tendoanele nu rezistă unor încordări mari. Dezvoltarea spectaculoasă a forței nu se poate încă realiza, deoarece secreția hormonilor la copiii de această vârstă se află la un nivel foarte scăzut, iar aportul lor insuficient pune o stavilă aproape de netrecut în calea dezvoltării rapide și însemnate a forței musculare. Asta nu înseamnă că nu va mai putea lucra elemente pentru forță cu copiii de această vârstă, ci trebuie ca efortul să fie bine dozat și bine adaptat, utilizându-se eforturi cu o încărcătură de 35-40% din potențialul maxim. În ceea ce privește eforturile de lungă durată efectuate cu intensitate mare va duce la probleme de creștere.

Caracteristicile psihofizice extrem de favorabile achiziționării de structuri motrice trebuie exploatate în mod sigur în vederea învățării tehnicilor fundamentale coordonate grosier la început,

dar consolidate ulterior. În probele sportive ce necesită o însușire precoce a tehnicii (înot, gimnastică), copiii își perfecționează chiar repertoriul gestual specific [177, 183, 187].

Un factor important în procesele de creștere și de dezvoltare a organismului la copiii de 7-9 ani îl reprezintă solicitările unui aport crescut de proteine, mai ales de origine animală, acestea conțin cantități de aminoacizi indispensabili. De asemenea, se va avea în vedere asigurarea unui aport corespunzător de săruri și vitamine, mai ales a celor din grupa B și vitaminelor C și D.

După eforturi intense, rația alimentară va trebui să asigure refacerea rapidă a potențialului biologic. Astfel, în primele 24 de ore va mânca puțin, va consuma multă apă și, în general, lichide. Va reduce consumul de proteine, în special rația de carne, aportul de proteine fiind asigurat prin consumul de lapte și produse lactate ușor asimilabile. Aportul crescut de electroliți, vitamine și substanțe alcalinizate va grăbi refacerea echilibrului funcțional și a potențialului biologic al copilului obosit.

Din punct de vedere biologic, dezvoltarea copiilor de vârstă școlară mică se realizează neuniform, marcând perioade de dezvoltare mai rapidă și perioade de dezvoltare mai lentă. Statura elevilor prezintă o evoluție ascendentă neuniformă, marcând salturile cele mai ridicate, aproximativ în clasa a treia. La fete, acest nivel de creștere apare mai devreme, începând din clasa a doua și se realizează, în general, prin dezvoltarea membrelor inferioare.

Greutatea prezintă și ea o evoluție ascendentă, neuniformă, înregistrând cele mai ridicate creșteri în clasa a treia. Oasele se dezvoltă mult mai rapid decât țesutul muscular, având în structura lor o apreciabilă cantitate de țesut cartilaginos, fapt care determină slaba rezistență a acestora la solicitări mari, intense și chiar deformarea lor, dacă intervin factori favorizanți în acest sens. Osatura bazinului, fiind incomplet sudată, poate suferi influențe negative, ceea ce impune respectarea anumitor cerințe privind efortul fizic, în special, la fete.

Din cauza unor eventuale carențe în depunerea sărurilor de calciu în oase, a pozițiilor asimetrice din timpul șederii în bancă, a purtării greșite a greutateților în mâini, la această vârstă pot apărea cifozele, lordozele, spatele rotund etc., favorizate și de faptul că la vârsta de șase ani fibrele musculare sunt slab dezvoltate, iar țesutul muscular este bogat în apă; musculatura extensoare, de asemenea, se prezintă mai puțin dezvoltată în comparație cu cea flexoare, de unde și intenția copilului de a sta într-o poziție ușor cifotică. Sistemul articular se întărește, mai ales către vârsta de 8-9 ani, însă nu suficient, prezentând aspecte de instabilitate.

Sistemul muscular se dezvoltă, ajungând la 27,2% din greutatea întregului corp, musculatura membrelor fiind mai slab dezvoltată decât cea a trunchiului. Se constată că marile funcțiuni se dezvoltă concomitent cu aspectele somatice, organismul dovedind o capacitate de adaptare la efort

din ce în ce mai bună. Viteza de circulație a sângelui este de trei ori mai mare comparativ cu a adulților, arterele și capilarele fiind și ele mai largi. Frecvența cardiacă se situează în medie la 90 de pulsații pe minut. Din cauza nivelului scăzut de dezvoltare a centrilor nervoși care reglează activitatea inimii, aceasta prezintă o instabilitate accentuată.

Funcția respiratorie este slab dezvoltată, plămânii înghesuiți într-o cutie toracică mică, îngustă, turtită, toate acestea făcând ca în timpul eforturilor să crească amplitudinea mișcărilor respiratorii care se realizează, în general, prin deplasarea diafragmei. Frecvența respiratorie marchează 30 de respirații pe minut, apropiindu-se de 24 de respirații abia la vârsta de 12 ani. Perimetrul toracic marchează creșteri continue de la an la an, atât la băieți, cât și la fete, elasticitatea toracelui prezentând valori mai ridicate la fete. Fiecare an aduce modificări atât calitative, cât și cantitative.

Deci, procesul dezvoltării nu se desfășoară în linie dreaptă, uniform, regulat, ascendent, ci are un ritm mai lent de dezvoltare și altul mai rapid. Copilul nu mai are o vârstă cronologică, ci o vârstă biologică și una mintală, vârste care adeseori nu corespund numărului de ani scurși de la data nașterii.

Dezvoltarea psihică a copilului de 6-10 ani se realizează sub influența puternică a mediului complex creat prin intrarea în școală. Trecerea la o acumulare sistematică a cunoștințelor, însușirea bazelor generale ale unor științe, contribuie la lărgirea orizontului mintal, dezvoltarea gândirii și schimbarea caracterului tuturor proceselor psihice. La începutul perioadei, gândirea elevilor are un pronunțat caracter intuitiv, treptat, sub influența procesului de învățământ, pe măsură ce se înmulțesc senzațiile, percepțiile, reprezentările, începe să se evidențieze și caracterul logic al acestora. Același fenomen se observă și în privința memoriei.

De la memoria cu caracter predominant intuitiv, specifică elevului de 6-7 ani se trece la memoria logică. Capacitatea de prelucrare, reproducere, fixare și stocare activă a acesteia se perfecționează prin repetări sistematice, în jurul vârstei de 9 luni. La această vârstă, așa-numita memorie este în strânsă legătură cu cea vizuală. Școlarul începător are o slabă capacitate de autocontrol în timpul învățării. Imaginația este activă, orientată spre obiecte simple, concrete, se dezvoltă imaginația reproductivă și cea creatoare.

Dezvoltarea capacității senzoriale se concretizează în creșterea sensibilității, capacității vizuale, capacității de orientare în spațiu și a percepției în timp. Viața afectivă a copilului de vârstă școlară capătă treptat o mai mare stabilitate și echilibru, acțiunile dictate de necesitate încep să fie înlocuite treptat cu cele provenite, din plăcere, modificându-se și motivația activității. Se cunosc inconștiența motivelor care susțin activitatea copiilor, dificultățile întâmpinate în stăpânirea stărilor emoționale, în controlul gesturilor și acțiunilor, dificultatea încadrării lor în viața colectivului.

Având în vedere că la această vârstă jocul ocupă încă un rol și un loc important în cadrul preocupărilor copilului, învățătorul trebuie să se ocupe de utilizarea, în continuare, a acestuia ca mijloc de bază a educației fizice școlare.

Conținutul său trebuie dirijat în favoarea dezvoltării și lărgirii relațiilor de grup, educării unor calități, formării unor deprinderi și obișnuințe de comportare morală, lărgirii sferei motivelor și trebuințelor elevilor. Perseverența, răbdarea, curajul, inițiativa, subordonarea intereselor individuale celor colective, modestia, respectarea regulilor stabilite în grup, trebuie să fie principalele obiective în raport cu care vor fi selecționate jocurile motrice, se vor stabili cerințele pentru efectuarea lor. Pe lângă rolul lor în dezvoltarea armonioasă din punct de vedere fizic, exercițiile selectate trebuie să contribuie la dezvoltarea caracterului analitic al percepției, la dirijarea voinței a observației și atenției, la dezvoltarea memoriei motrice.

Corect concepute și realizate, traseele aplicative, ștafetele cu elementele de întrecere pot contribui la dezvoltarea imaginației, a supleței gândirii, la îmbogățirea reprezentărilor și noțiunilor, la încurajarea independenței și inițiativei. Stăpânirea de sine, disciplina, voința, capacitatea de efort sunt slab dezvoltate la această vârstă, dar, prin jocuri cu reguli și exigențe mai stricte, prin exerciții de front și formare, prin alergări de durată, se poate favoriza dezvoltarea acestora. Se va ține, deci, seamă în organizarea lecției de educație fizică de o serie de factori obiectivi și subiectivi, legați de procesele de creștere și de fenomenele morfofuncționale și psihice ale școlarilor.

În acest sens, se impune acordarea unei atenții deosebite raportului dintre ritmul de creștere și volumul muscular, tulburărilor dintre echilibrul funcțional, structurii psihice instabile, preocupărilor variate cu valențele diferitelor interese, mobilității intelectuale, puterii de concentrare nervoasă și fizică ale elevilor.

Învățarea reprezintă particularități în situații în care înțelegerea este indispensabilă pentru realizarea progresului. Sunt încă numeroase situațiile de învățare în care nu este implicată înțelegerea, ci intuiția (insight-ul) și asimilarea sau execuția automată. Evident că, de la caz la caz, învățarea va prezenta anumite particularități.

Transferul, factorul prezent în majoritatea formelor învățării, are un caracter important când influența vechii învățări asupra situației noi este pozitivă, „transferul este pozitiv”, iar în fenomenele de facilitare proactivă în caz contrar, transferul este negativ, iar fenomenul poartă numele de inhibiție sau interferență practic.

Mini-tenisul reprezintă calea ideală de a face cunoștință cu tenisul mare. Metoda cea mai eficace de a atrage atenția copiilor spre tenis sunt jocurile cu mingea și racheta prezentate în formă veselă și activă, fapt ce permite unui număr mare de copii să învețe să joace tenis și să primească

plăcere de la acesta. În cadrul lecțiilor de antrenament, se utilizează inventar în corespundere cu posibilitățile copilului: plase joase, mingi de porolon, rachete ușoare etc.

Fiecare lecție trebuie să includă:

- jocuri de mișcare care dezvoltă capacități coordinative, de viteză și forță-viteză;
- diferite exerciții și repetări, în care se utilizează conuri, mingi de diferite dimensiuni și greutate;
- exerciții care le permit copiilor să facă cunoștință cu inventarul de tenis;
- jocuri cu mingea și racheta cu regulament simplificat, care dezvoltă îndemânarea și gândirea tehnico-tactică.

Etapă de pregătire generală în cluburile de tenis

La această etapă sunt selectați copiii care doresc să ocupe un loc în grupele de învățare a jocului de tenis și care nu au contraindicații medicale. Etapa are o durată de trei ani.

Scopul, sarcinile și direcțiile prioritare:

- formarea la copii a interesului stabil în vederea practicării jocului de tenis;
- îmbunătățirea pregătirii fizice și fortificarea sănătății copiilor;
- educarea calităților motrice specifice jocului de tenis;
- învățarea acțiunilor tehnice de bază;
- învățarea și participarea în activități competiționale, meciuri de antrenament, turnee.

În cadrul etapei de inițiere, profesorul- antrenor evaluează și testează nivelul de pregătire fizică și tehnică a elevilor, nivelul de însușire a materialului programat.

Tabelul 3.1. Etape de pregătire în Palatul Copiilor, grupe de tenis (Vârsta / ani)

Etape	Perioade	Grupe	Vârsta / ani
Pregătire generală	-	1, 2 și 3 ani de pregătire	7-10
Pregătire specială	Pregătitoare	4 ani de pregătire (și mai mult)	11-14
	Competițională		
	Tranziție		

Etapa– pregătire generală în grupele respective în care copiii încă nu frecventează regulat și competițiile oficiale nu au o planificare strictă, planul de studii se construiește fără repartitia pe perioade de pregătire.

**Programarea și conținutul lecțiilor pentru începători în secțiile de tenis din cadrul
PALATELOR COPIILOR**

Tabelul 3.2. Repartizarea timpului pe factorii de antrenament

	Factorii de antrenament	Forma lecției	Grupe de studiu 1 an		
			total	teorie	practică
1	PREGĂTIREA TEORETICĂ	Lecție tematică	4	4	-
2	PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ	Lecție instructiv-educativă	29	-	29
3	PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ	Lecție instructiv-educativă	16	-	16
4	PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ	Lecție instructiv-educativă	18	2	16
5	PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ	Lecție instructiv-educativă	4	1	3
6	PRACTICA DE ARBITRAJ ȘI INSTRUCȚIE	Lecție instructiv-educativă	1	-	1
	Total:		72ore		

PLAN TEMATIC la compartimentul
«PREGĂTIREA TEORETICĂ»

Tabelul 3.3. Repartizare ore pregătire teoretică

	Compartimente și tematica lecțiilor	Număr ore
1 an de studiu		
1	Regulament de securitate și profilactica traumatismelor în lecțiile de antrenament la tenis. Echipamente și inventar în lecțiile de antrenament la tenis.	2
2	Tenisul, probă de sport. Istoria apariției și dezvoltarea tenisului.	1
3	Regulamentul jocului de tenis.	1
	Total:	4ore

- însușirea unor cunoștințe generale despre teoria și practicarea jocului de tenis;
- însușirea metodică de predare și demonstrare a tehnicii și tacticii jocului de simplu;
- capacitatea de descriere a tehnicii și tacticii jocului, a depistării greșelilor tehnice;

PLAN TEMATIC la compartimentul
«PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ»

Tabelul 3.4. Repartizare grupe studiu, pregătire fizică generală

	Compartimente și tematică	Perioada de studiu/ Nr. ore
		1 an
1	Exerciții de front și ordine	2
2	Exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte: pentru mușchii brațelor și a centurii scapulo-humerale; pentru musculatura picioarelor; pentru musculatura corporală	4
3	Exerciții pentru formarea ținutei corecte	4
4	Exerciții de dezvoltare fizică generală cu obiecte (coarda de gimnastică, mingi medicinale etc.)	4
5	Exerciții din atletism (deplasări, alergări, sărituri etc)	6
6	Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică	7
7	Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	2
Total:		29 ore

PLAN TEMATIC la compartimentul
«PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ»

Tabelul 3.5. Repartizare grupe studiu, pregătire fizică specifică

Nr. crt.	Compartimente și tematică	Perioada de studiu/ Nr. ore
		1 an
1	Capacități de viteză	3
2	Capacități de forță	2
3	Capacități coordinative	6
4	Elasticitate	3
5	Rezistență	2
Total:		16 ore

PLAN TEMATIC la compartimentul
«PREGĂTIRE TEHNICO-TACTICĂ»

Tabelul 3.6. Repartizare grupe studiu, pregătire tehnico-tactică

№	Compartimente și tematică	Număr ore
1 an de studiu		
1	Exerciții pregătitoare speciale cu mingea de tenis	1
2	Lovituri ale mingii ricoșate din teren. Formarea imaginii despre punctul de lovire precum și a pozițiilor de lovituri (din partea dreaptă și stângă a mingii ricoșate), priza rachetei	2
3	Lovituri ale mingii ricoșate din teren. Lovituri individuale cu fixare relativă a mișcărilor de picioare	2
4	Lovituri ale mingii ricoșate din teren. Executarea unor serii de lovituri individuale succesiv din dreapta și din stânga	3
5	Lovituri ale mingii ricoșate din teren. Executarea unor serii individuale de lovituri din dreapta și din stânga într-o succesiune determinată și deliberată	2
6	Lovituri ale mingii din voleu. Formarea imaginii despre punctul de lovire, poziția rachetei și a jucătorului în momentul contactului cu mingea	1
7	Lovituri ale mingii din voleu. Executarea unor serii de lovituri individuale succesiv din dreapta și din stânga	1
8	Lovituri ale mingii din voleu. Executarea unor serii individuale de lovituri din dreapta și din stânga într-o succesiune determinată și deliberată.	1
9	Serviciu. Formarea imaginii despre punctul de lovire, poziția rachetei și a jucătorului în momentul contactului cu mingea	1
10	Serviciu. Executarea săltării mingii cu fixarea poziției ce precede lovitura	1
11	Serviciu. Executarea mișcării de lovitură	1
12	Serviciu. Executarea serviciului	2
Total:		18 ore

PLANIFICAREA LECȚIILOR DE TENIS

Procesul instructiv-educativ se desfășoară pe perioada unui an întreg în concordanță cu planul anual și programa actuală.

Planul de studii este calculat pe parcursul a 36 de săptămâni de lecții de antrenament nemijlocit în condițiile de club. Formele de bază a lucrului în cadrul cercurilor sunt: lecții de antrenament de grup, lucrul conform planurilor individuale, teste pedagogice, lecții teoretice, participări la măsuri de cultură fizică, meciuri și concursuri etc.

Durata unei lecții în cadrul secției de tenis-începători, nu trebuie să depășească două ore academice. Conducătorul secției organizează și desfășoară în cadrul procesului instructiv-educativ și concursuri, competiții educative cu contingentul său conform planului, avizat de către managerul Palatului Copiilor.

Este destul de important ca în planificarea procesului instructiv-educativ să fie repartizat materialul programei pe perioade și etape ale ciclului anual de pregătire.

Profesorul-antrenor trebuie să organizeze procesul de antrenament, astfel încât mijloacele și metodele utilizate la etapa de pregătire generală să fie direcționate spre rezolvarea următoarelor obiective:

- întărirea sănătății copiilor, formarea unei poziții corecte a corpului;
- dezvoltarea multilaterală, formarea bazei incipiente a pregătirii fizice multilaterale, iar, în esența acesteia, crearea premiselor pentru însușirea cu succes a tehnicii și a tacticii probei date;
- stabilirea bazelor tehnicii loviturilor și însușirea bazelor elementare ale tacticii jocului;
- formarea disciplinei și independenței, a interesului stabil față de lecții, formarea deprinderilor igienice și a autocontrolului;
- îmbinarea teoriei tehnice cu tactica jocului de tenis.

MODEL PROGRAMĂ EXPERIMENTALĂ PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ LA TENISMENII ÎNCEPĂTORI

Competențe generale:

C1 -Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică;

C2- Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică;

C3- Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și pregătire, cu accent pe dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică;

C4- Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeele tehnico-tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire;

C5- Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv;

C6- Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor;

C7- Valorificarea în întreceri, în concursuri și în competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic;

C8- Formarea și dezvoltarea deprinderilor de orientare spațio-temporale și coordonare psihomotrică;

C9- Manifestarea calităților unui comportament bazat pe respectarea normelor N.T.S.M și I.S.U, respect față de organizatori, arbitri și spectatori.

VALORI ȘI ATITUDINI PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII

- Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea și depășirea obiectivelor de instruire și de performanță prestabilite;
- Manifestarea spiritului competitiv în activitățile de antrenament și competiționale;
- Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire și concurs;
- Respectul față de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori;
- Manifestarea spiritului de fairplay atât în activitatea sportivă, cât și în viața socială;
- Disponibilitatea pentru colaborare cu partenerii, pentru inițierea și menținerea relațiilor interumane;
- Obiectivitatea în aprecierea randamentului propriu, al coechipierilor și al adversarilor;
- Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber.

NOTĂ DE FUNDAMENTARE

Programele orientative pentru activitățile extrașcolare în domeniul tenisului au fost elaborate în conformitate cu:

- asumarea de către România a Planului detaliat de lucru asupra obiectivelor sistemului educațional și de formare profesională din Europa, ratificat de Consiliul Europei de la Barcelona în 2002 și a Declarației miniștrilor europeni ai educației și formării profesionale și a Comisiei Europene cu privire la consolidarea cooperării europene în formarea profesională „Declarația de la Copenhaga”, convenită la Copenhaga în 2002;

- obiectivele actuale ale reformei învățământului din România, vizând finalitățile, curriculumul și structura învățământului extracurricular/extrașcolar, stabilite în conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 1/2011, republicată, cu modificările și completările ulterioare;

- valorificarea experienței pozitive privind proiectarea curriculumului pornind de la competențe ca achiziții finale ale învățării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acționare în formarea elevilor;

- rolul și statutul pregătirii sportive practice într-o disciplină sportivă, stabilite în planurile cadru de învățământ pentru învățământul extrașcolar.

Noile programe școlare pentru fiecare activitate extrașcolară cu profil sportiv au următoarea structură:

- Notă de fundamentare, elaborată în scopul prezentării relației dintre programele școlare și documentele de politică educațională și curriculară pe care acestea se fundamentează;

- Nota de prezentare, în care se detaliază rolul disciplinei de învățământ și statutul specific al acesteia în cazul curriculumului național, precum și contribuția disciplinei de învățământ la cele opt domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european;
- Competențe generale cu un nivel accentuat de complexitate, definite pentru a evidenția achizițiile finale de învățare ale elevilor la sfârșitul etapei de pregătire.
- Valori și atitudini, promovate prin învățare, pe întreg parcursul etapei de școlarizare.
- Competențe specifice, cărora le sunt asociate conținuturi, reprezentând nucleul funcțional al programei școlare, definite pentru fiecare grupă de nivel de instruire: începători, avansați, performanță.
- Sugestii metodologice, elaborate pentru a orienta proiectarea demersului didactic adecvat competențelor, valorilor și atitudinilor prevăzute în programele școlare.

NOTĂ DE PREZENTARE

A IMPORTANȚEI DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ

Prezentul document conține programele, filiera vocațională, profil sportiv, specializarea TENIS, nivelurile de pregătire: ÎNCEPĂTORI.

Obiectivul general al TENISULUI constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică categoriei de vârstă și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică are un rol primordial în pregătirea micilor tenismeni pentru tenisul de înaltă performanță.

Tenisul contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea elevilor în domeniile de competențe-cheie, definite la nivel european, a învăța să înveți, competențe interpersonale, interculturale, sociale și civice, spirit antreprenorial și sensibilitate la cultură.

Dezvoltarea îndemânării și pregătirea sportivă practică într-o disciplină sportivă și participarea în concursuri pun elevul în situații concrete de:

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, în limba română și în limbi străine cu profesorul antrenor, cu colegii de antrenament, echipă cu adversarii și arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament, precum și a substratului biochimic și fiziologic al reacțiilor organismului în efort;

- analizare a aspectelor biomecanice ale procedeelor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare și acționarea, după caz, pentru ameliorarea unor componente ale acestora;
- căutare, stocare și comunicare, prin mijloacele tehnologiei informației și a comunicărilor de date, vizând: componentele și metodologia pregătirii de specialitate în disciplina sportivă practică, performanțele actuale realizate pe plan național și mondial, tehnologii eficiente ale instalațiilor și echipamentelor din domeniul specialității etc.;
- inițiere și întreținere de relații interpersonale, autocontrolul relațiilor personale în concordanță cu comportamentele acceptate și interzise în disciplina sportivă practică, medierea situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor și al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază, înțelegerea statutului de sportiv profesionist;
- utilizare a unor categorii de metode și mijloace eficiente de perfecționare a componentelor pregătirii sportive, precum și a instrumentelor de evaluare ale acestora, care pot fi folosite independent, corespunzător evoluției personale a parametrilor pregătirii sportivului.

NOTĂ

PRIVIND IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ

Întrucât practica avansată, națională și internațională, în domeniul pregătirii sportivilor de performanță a confirmat ca formație eficientă de instruire grupa de nivel valoric, programa de pregătire sportivă la tenis a fost concepută pe cele trei grupe de nivel valoric, respectiv de începători, de avansați și de performanță, precizându-se pentru fiecare grupă competențele specifice și conținuturile aferente, corespunzătoare vârstei optime a elevilor și a stadiului de pregătire în aceeași grupă.

Dezvoltarea îndemânării se face pe tot parcursul pregătirii unui ciclu anual, folosindu-se mijloace directe și indirecte.

Din această programă orientativă sunt competențele generale și specifice, valorile și atitudinile prevăzute, conținuturile aferente fiecărei competențe specifice, putând fi completate, înlocuite, dezvoltate corespunzător particularităților grupei și competenței profesionale a cadrului didactic.

În învățământul nonformal, grupele se constituie din elevi din clase diferite, având un caracter deschis, promovările la grupele de nivel superior realizându-se corespunzător capacității de performanță manifestată obiectiv, în concursuri, de către fiecare elev.

PROFILUL ACTIVITĂȚII: TENIS
NIVEL VALORIC: ÎNCEPĂTORI

Competențe specifice și conținuturi

C.G. 1 - Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică

Competențe specifice	Conținuturi
1.1. Realizarea eforturilor generale impuse de antrenamente și întreceri.	Indici somato-funcționali: - troficitate musculară - tonicitate musculară - elasticitate toracică - capacitate vitală / debit respirator - integritatea aparatului locomotor - integritatea analizatorului vizual - mobilitate articulară Deprinderi și priceperi motrice: - mers, variante de mers - școala alergării - școala săriturii Calități motrice de bază: - Viteza: - de reacție - de execuție - de deplasare - de repetiție - Forța: - generală - explozivă - Îndemânare: - orientare și atenție - anticipare - coordonare segmentară - jocuri specifice tenisului - echilibru - mînuire - deplasări cu sarcini complexe - precizie a încadrării mișcării în spațiu - stăpânire a mișcării - Rezistență : - generală aerobă - Mobilitate : - articulară, stabilitate articulară
1.2. Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în antrenamente și întreceri.	Indici somato-funcționali specifici: - integritatea aparatului locomotor - volum cardiac - puls în repaus - percepții acustice, optice, kinestezice Calități motrice specifice: - Viteza: - în regim de rezistență - de anticipare - în regim de îndemânare - Forța:

Competențe specifice	Conținuturi
	- în regim de viteză - în regim de rezistență - membrelor inferioare, superioare și a spatelui Îndemânare: - în regim de viteză: - timp de execuție, - tempoul și ritmul de execuției - în regim de forță: - precizie la gradul de încordare musculară - simțul rachetei și al mingii - intuiție în situație de joc - orientarea în spațiu - aprecierea spațio-temporală a momentului impactului rachetă-minge Rezistență: în regim de viteză și îndemânare Mobilitate articulară
1.3. Utilizarea adecvată în întreceri, concursuri a procedeele tehnice însușite.	Procedee tehnice de bază: - priza rachetei - poziția fundamentală de bază: la serviciu, la primirea serviciului, la preluare și execuție - poziția fundamentală specifică procedeele tehnice Procedee tehnice specifice: - serviciul și preluarea din serviciu simplu - jocul de contraatac pe direcții stânga, dreapta - jocul de mijloc bazat pe efect stânga, dreapta - lovitura liftată de forhand și rever
1.4. Inițierea oportună a acțiunilor tactice individuale în întreceri.	Acțiuni tactice individuale: - direcționare - efecte, rotația mingii imprimată de rachetă Acțiuni tactice individuale de apărare: - poziția fundamentală în teren
1.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice tenisului	- tenacitate - eliminarea sentimentului de teamă față de adversar - atenție distributivă - curaj - stăpânire de sine - colaborare și întrajutorare - perseverență - dârzenie - stabilitate emoțională - spirit de anticipație - mobilitatea gândirii - rezistență la stres

C.G.2 - Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică

Competențe specifice	Conținuturi
2.1. Ameliorarea independentă a indicilor somato-funcționali, conform programului dat de antrenor.	- metode, procedee de creștere a troficității - metode, procedee de creștere a tonicității - determinarea indicilor morfofuncționali

Competențe specifice	Conținuturi
2.2. Creșterea nivelului de manifestare a calităților motrice proprii conform recomandărilor profesorului, antrenorului.	Metode și mijloace de dezvoltare: - a forței explozive - a vitezei de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare, de anticipare - a rezistenței la eforturi aerobe - a îndemânării - a mobilității și a supleții
2.3. Exersarea independentă a exercițiilor de consolidare a tehnicii, la recomandarea profesorului, antrenorului.	Procedee tehnice recomandate individual : - de manevrare - de finalizare Acțiuni tactice recomandate individual - serviciul - contraatacul stânga, dreapta - jocul de mijloc stânga, dreapta - lift

C.G.3 - Manifestarea calităților de organizator, arbitru și conducător al activităților de instruire și competiționale, de concurs a grupelor de inițiere în disciplina sportivă în care s-a specializat

Competențe specifice	Conținuturi
3.1. Manifestarea calităților de bun demonstrant al procedeelor tehnice de bază.	- caracteristicile demonstrării eficiente - procedee de acordare a ajutorului, asistenței și a sprijinului - noțiuni de arbitraj

C.G.4 - Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor

Competențe specifice	Conținuturi
4.1. Identificarea factorilor care generează randamentul sportiv optim și al celor care îl diminuează.	- factorii care condiționează performanța - cauzele care reduc randamentul - criteriile de apreciere a randamentului - specificul autocaracterizării, caracterizării și evaluării randamentului
4.2. Analizarea obiectivă a rezultatelor din întreceri.	- criterii de analiză

C.G.5 - Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori

Competențe specifice	Conținuturi
5.1. Respectarea în întreceri a regulilor stabilite.	- regulament de întrecere, concurs - greșeli de arbitraj - criterii de evaluare a arbitrajelor
5.2. Manifestarea respectului față de antrenori și partenerii de antrenament.	- relații specifice de subordonare - caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă, conducător de joc, arbitru - comportamentul în întrecere, concurs - situații critice din întrecere, concurs

3.2. Argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării îndemânării în pregătirea fizică a tenismenilor

Pe data de 15 septembrie, în anul școlar 2012-2013, s-a cerut avizul medicului din care să reiasă că fiecare copil este apt pentru practicarea exercițiului fizic, s-a dat și o testare inițială din punct de vedere a dezvoltării calităților motrice, această testare dându-se și la sfârșitul experimentului, în data de 31 martie 2013.

Aceasta testare a cuprins:

1. alergarea de viteză 50 m;
2. săritura în lungime de pe loc;
3. alergarea de rezistență 600 m;
4. aruncarea mingii de oină;
5. ridicări de trunchi din poziția sezând în timp de 30 secunde;
6. mobilitate în plan vertical, din poziția stând cu picioarele ușor depărtate și întinse, îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse, executantul fiind așezat pe o treaptă superioară. Se va măsura distanța de la vârful degetelor până la punctul de contact cu solul, această distanță fiind notată cu „-“ ce depășește nivelul solului se va nota cu „+“ (se scade înălțimea încălțăminte).

Acțiunea de învățare motrică privește tehnica specifică tenisului de câmp. Însușirea unei tehnici corecte presupune efectuarea economică, rațională și eficientă a mișcării.

Tehnica are componente, elementul tehnic, procedeul tehnic, stilul și mecanismul de bază al procedeului tehnic, fiind necesare în vederea efectuării eficiente a acesteia. Înainte de a se trece la învățarea propriu-zisă a elementelor tehnice de bază (dreapta, rever, serviciul și voleul), realizate prin procedeul tehnic cu care se începe învățarea și anume „plat”, s-au efectuat câteva exerciții de acomodare cu terenul, mingea și racheta de tenis:

Tabelul 3.7. Analiza comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupei martor și experimentală (indici inițiali, n=24)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		T	P
		Grupa martor X±m	Grupa experiment X±m		
1	Alergare de viteză 50 m	10,32±0,24	10,24±0,23	0,24	> 0,05
2	Săritura în lungime de pe loc	114,83±3,72	116,67±3,80	0,34	> 0,05
3	Alergare de rezistență 600 m	238,92±3,81	236,17±3,66	0,52	> 0,05
4	Aruncarea mingii de oină (m)	16,47±0,44	16,51±0,44	0,06	> 0,05
5	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene, 30 sec)	17,70±0,53	17,87±0,53	0,23	> 0,05
6	Îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse (mobilitate, cm)	2,86±0,46	2,80±0,44	0,09	> 0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 22 t = 2,074 2,819 3,792

În urma testării inițiale a calităților motrice la indicatorul de viteză, grupa martor a înregistrat valori apropiate față de grupa experimentală, rezultatele tesării având diferențe de 0.08 sec, ce reprezintă o creștere de 1% ($P>0.05$). La săritura în lungime de pe loc grupa martor are rezultate apropiate de grupa experimentală, diferența fiind nesemnificativă.

Cu privire la rezistență, putem afirma că rezultatele înregistrate de către grupa martor de asemenea sunt apropiate cu cele obținute de către grupa experiment.

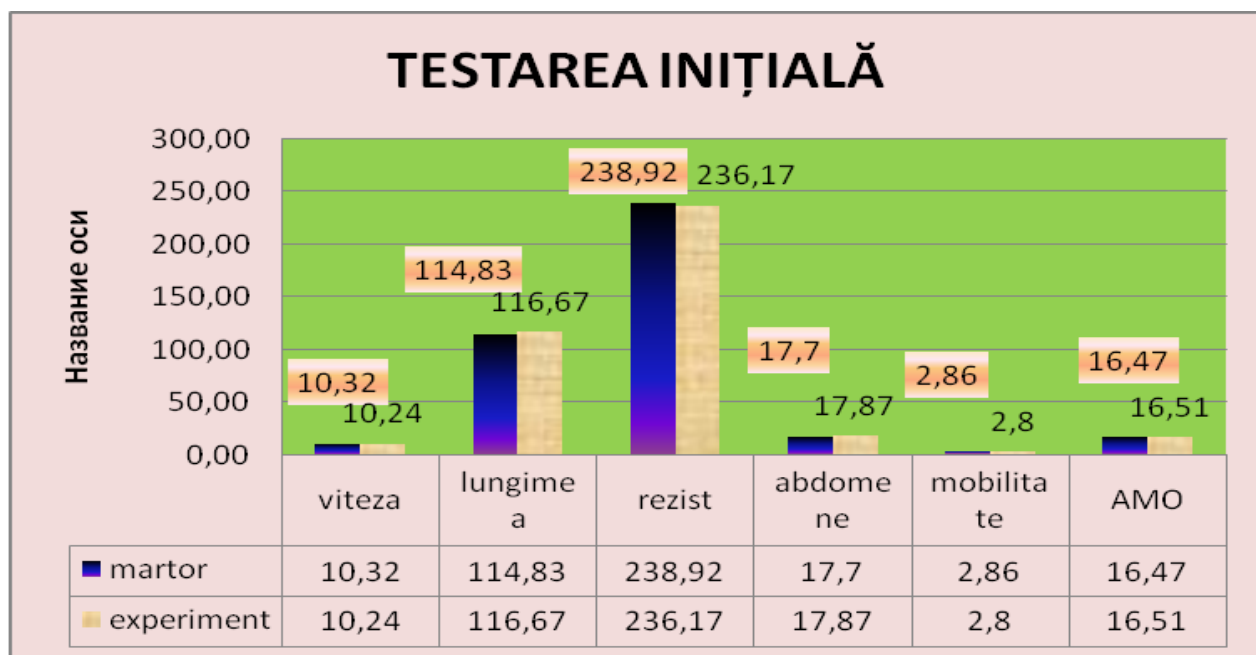


Fig.3.1.Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupelor martor și experimentală (indici inițial, n=12)

Figura anterioară ne demonstrează faptul că valorile înregistrate la nivelul grupelor martor și experiment inițiale sunt apropiate, aceasta ne permite să desfășurăm experimentul, iar grupele sunt omogene.

Testarea inițială s-a realizat după 45 de zile de la începerea experimentului după ce s-au prezentat toate exercițiile (mai puțin cele pentru serviciul de sus, acestea realizându-se în luna octombrie).

Testarea s-a realizat în condiții ușurate cu mingea aruncată din mână, la distanță mică. De asemenea, este atestat faptul că ambele grupe la testarea inițială sunt omogene. Testarea finală a avut loc pe data de 25 aprilie 2013, s-a lucrat în aceleași condiții ca la testarea intermediară, luându-se în calcul numărul repetărilor.

Pe data de 31 martie 2013, s-a dat și testarea finală din punct de vedere al calităților motrice, chiar dacă nu s-a lucrat specific pentru dezvoltarea lor (Tabelele 3.1 și 3.2).

Tabelul 3.8. Analiza comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupei martor (indici inițiali și finali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		T	P
		Grupa martor $\bar{X} \pm m$	Grupa martor final $\bar{X} \pm m$		
1	Alergare de viteză 50 m	10,32±0,24	10,14±0,22	0,86	> 0,05
2	Săritura în lungime de pe loc	114,83±3,72	117,48±3,64	0,78	> 0,05
3	Alergare de rezistență 600 m	238,92±3,81	235,37±3,74	1,02	> 0,05
4	Aruncarea mingii de oină (m)	16,47±0,44	17,00±0,42	1,35	> 0,05
5	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene, 30 sec)	17,70±0,53	18,03±0,51	0,69	> 0,05
6	Îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse (mobilitate, cm)	2,86±0,46	3,24±0,45	0,90	> 0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 11 t = 2,201 3,106 4,437

Cu privire la indicii morfofuncționali, la grupa martor, care a avut un parcurs clasic de dezvoltare a îndemânării, putem menționa că la majoritatea indicatorilor au fost înregistrate rezultate pozitive, astfel grupa martor a obținut inițial la viteză, pe când la finalul experimentului au fost obținuți timpi cu diferență de 1.8 sec, ce reprezintă o creștere de 2% ($P > 0,05$). La toți indicatorii, grupa martor a înregistrat creșteri nesemnificative.

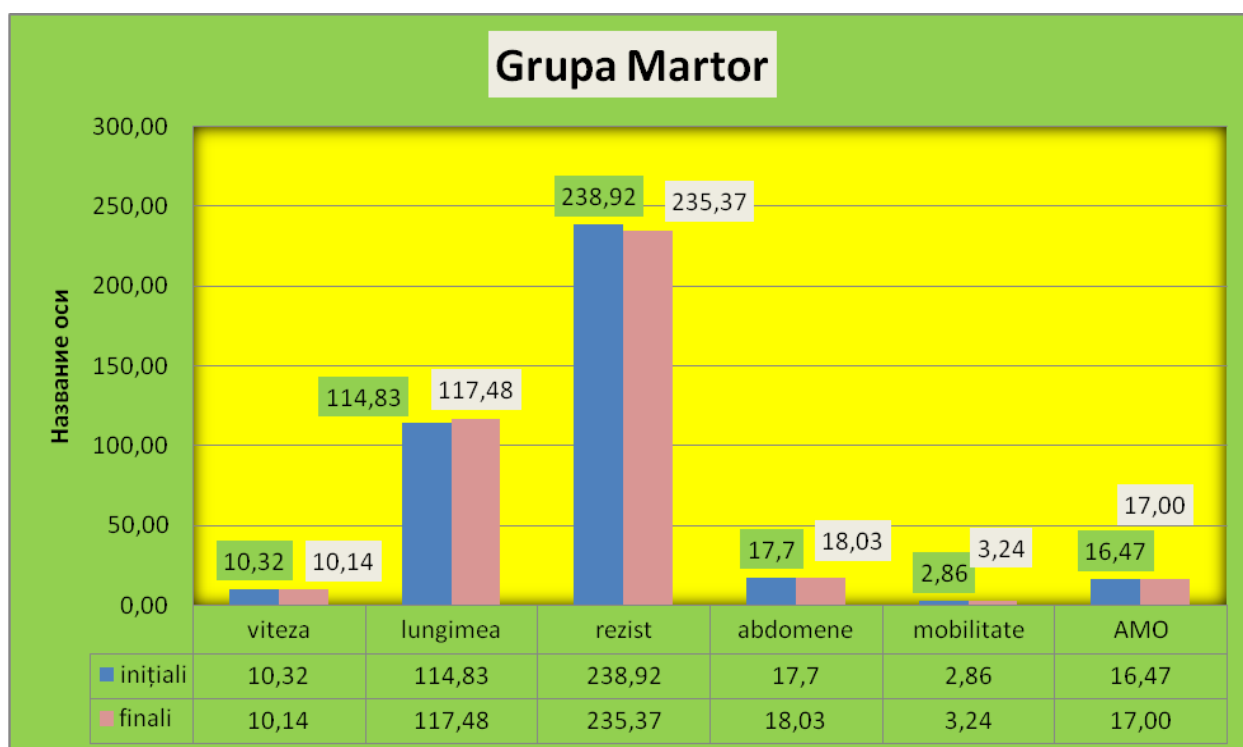


Fig. 3.2. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupelor martor (indici inițiali și finali, n=12)

Grupa experimentală după ce a parcurs programa axată pe capacitățile coordinative a înregistrat valori semnificative față de cele inițiale. Spre exemplu, capacitățile de viteză, testate prin alergarea de 50 m, s-au îmbunătățit de testarea inițială la cea finală cu 0,3 secunde, ceea ce reprezintă o creștere semnificativă de aproximativ 7 % ($P < 0,01$). În opinia noastră, aceasta se datorează aplicării mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative, fapt ce a condus la îmbunătățirea atât a coordonării intermusculare cât și a celei intramusculare, ceea ce influențează substanțial frecvența mișcărilor, factor determinant al capacității de viteză.

Tabelul 3.9. Analiza comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupei experimentale (indici inițiali și finali, $n=12$)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa experiment inițial $X \pm m$	Grupa experiment final $X \pm m$		
1	Alergare de viteză 50 m	10,24 $\pm$ 0,23	9,52 $\pm$ 0,18	3,79	< 0,01
2	Săritura în lungime de pe loc	116,67 $\pm$ 3,80	129,21 $\pm$ 3,57	3,69	< 0,01
3	Alergare de rezistență 600 m	236,17 $\pm$ 3,66	223,00 $\pm$ 3,48	4,00	< 0,01
4	Aruncarea mingii de oină (m)	16,51 $\pm$ 0,44	18,33 $\pm$ 0,40	4,67	< 0,001
5	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene, 30 sec)	17,87 $\pm$ 0,53	19,69 $\pm$ 0,48	3,87	< 0,01
6	Îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse (mobilitate, cm)	2,80 $\pm$ 0,44	4,60 $\pm$ 0,42	4,50	< 0,001

Notă: $n = 12$ $P - 0,05; 0,01; 0,001.$
 $f = 11$ $t = 2,201 \quad 3,106 \quad 4,437$

La indicatorul săritura în lungime de pe loc, grupa experimentală a înregistrat valori medii în comparație de valorile la testarea inițială, iar la finalul experimentului, constatăm diferențe substanțiale de 12 cm, ce reprezintă un procent de creștere de 11% ($p < 0,001$). La indicatorul aruncarea mingii de oină și mobilitate s-au înregistrat valori finale foarte semnificative ale acestor calități motrice, arătând importanța experimentului cercetat.

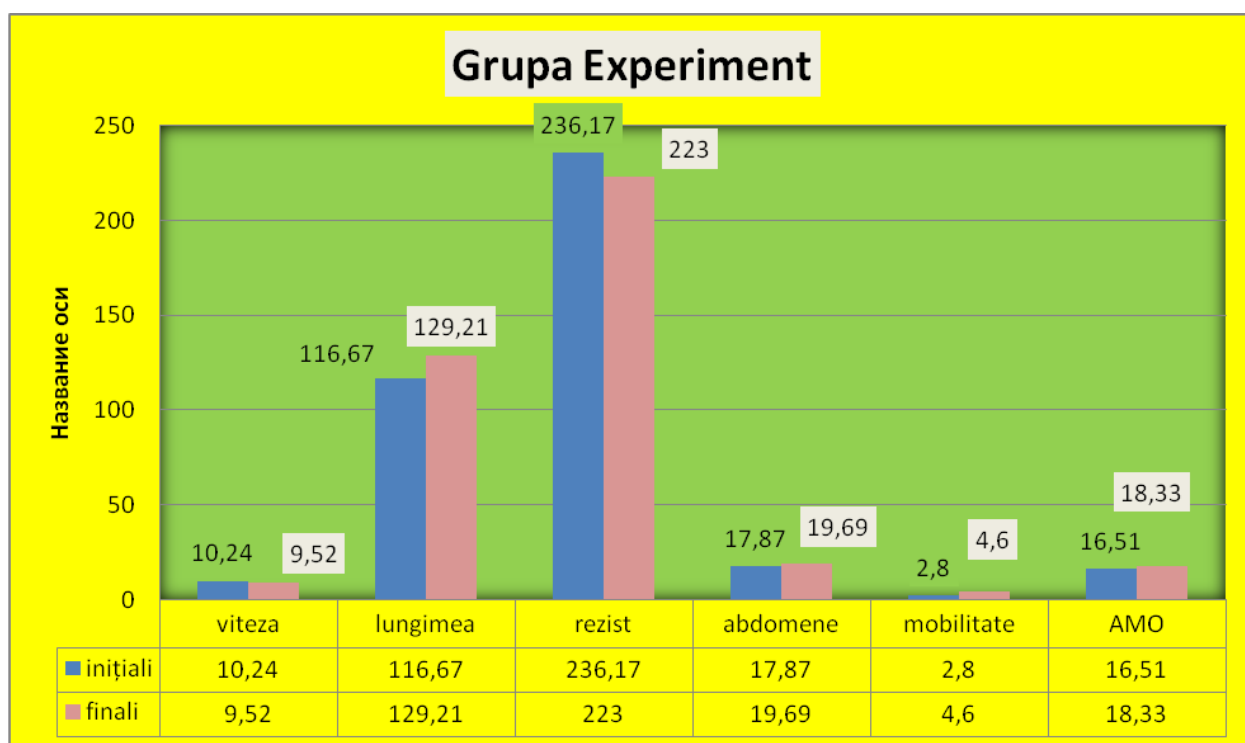


Fig. 3.3. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupei experimentale (indici inițiali și finali, n=12)

Tabelul 3.10. Analiza comparativă a nivelului pregătirii psihomotrice a subiecților grupelor martor și experimentale (indici finali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa martor X±m	Grupa experiment X±m		
1	Alergare de viteză 50 m	10,14±0,22	9,52±0,18	2,21	< 0,05
2	Săritura în lungime de pe loc	117,48±3,64	129,21±3,57	2,30	< 0,05
3	Alergare de rezistență 600 m	235,37±3,74	223,00±3,48	2,42	< 0,05
4	Aruncarea mingii de oină (m)	17,00±0,42	18,33±0,40	2,29	< 0,05
5	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene, 30 sec)	18,03±0,51	19,69±0,48	2,37	< 0,05
6	Îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse (mobilitate, cm)	3,24±0,45	4,60±0,42	2,23	< 0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 22 t = 2,074 2,819 3,792

La comparația valorilor înregistrate între grupa martor și experiment, la final putem menționa că la indicatorul de viteză grupa martor a obținut o medie mai mică față de grupa experimentală, respectiv cu 0.6 sec, reprezentând un procent de 6% iar ($P < 0,05$). La săritura în lungime de pe loc grupa martor a înregistrat valoarea mai mică față de grupa experimentală, respectiv, 11.7 cm, reprezentând un procent de 9% ($P < 0,05$). La indicatorul de rezistență s-au înregistrat diferențe semnificative de creștere a indicilor grupei experimentale față de grupa martor, respectiv de 12 sec, ce reprezintă un procent de creștere de 7% ($P < 0,05$).

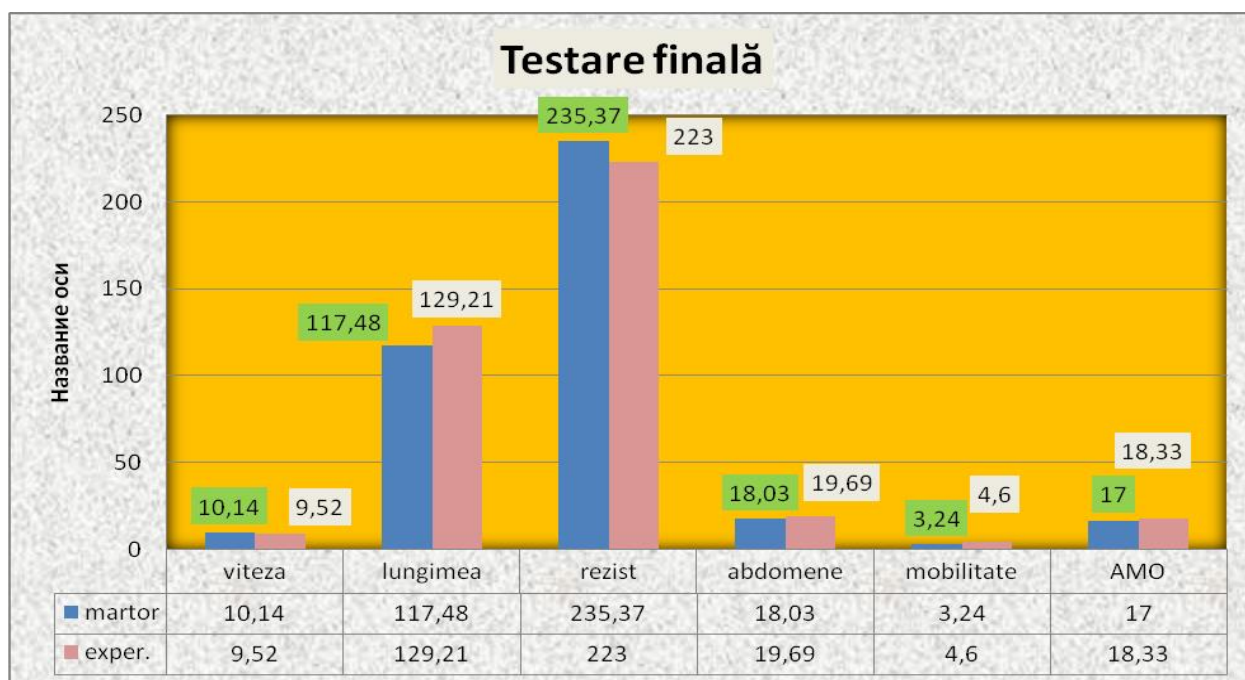


Fig. 3.4. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire psihomotrică a subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, n=12)

Cu privire la testarea finală a calităților motrice, am obținut valori semnificative la aruncarea mingii de oină, numărul de abdomene și mobilitate, la ceilalți factori, de asemenea,, a crescut semnificativ ($P < 0,05$) valoarea indicilor înregistrați de sportivi din grupa experiment.

3.3. Aprecierea nivelului pregătirii tehnice la tenismenii începători prin mijloace specifice cu elemente de îndemânare

Aceasta testare a cuprins: 1. Lovitura de dreapta; 2. Lovitura de rever; 3. Voleul de dreapta; 4. Voleul de rever; 5. Serviciul din mână.

Tabelul 3.11. Analiza comparativă a nivelului pregătirii tehnice a subiecților grupelor martor și experimentală (indici inițiali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa martor $\bar{X} \pm m$	Grupa experiment $\bar{X} \pm m$		
1	Lovitura de dreapta (nr.r.)	15,93±0,78	15,95±0,79	0,02	> 0,05
2	Lovitura de rever (nr.r.)	13,43±0,75	13,76±0,77	0,31	> 0,05
3	Voleu dreapta (nr.r.)	15,10±1,18	15,23±1,10	0,08	> 0,05
4	Voleu rever (nr.r.)	11,73±0,97	11,50±1,00	0,16	> 0,05
5	Serviciul din mână (nr.r.)	2,77±0,22	2,82±0,21	0,17	> 0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 22 t = 2,074 2,819 3,792

Testarea inițială a indicilor pregătirii tehnice a indicatorului loviturii de dreapta, grupa martor a înregistrat valori apropiate față de grupa experimentală, diferențele nesemnificative. La indicii lovirurii de rever, grupa martor, înregistrează o diferență în procent de 3%, față de grupa experimentală.

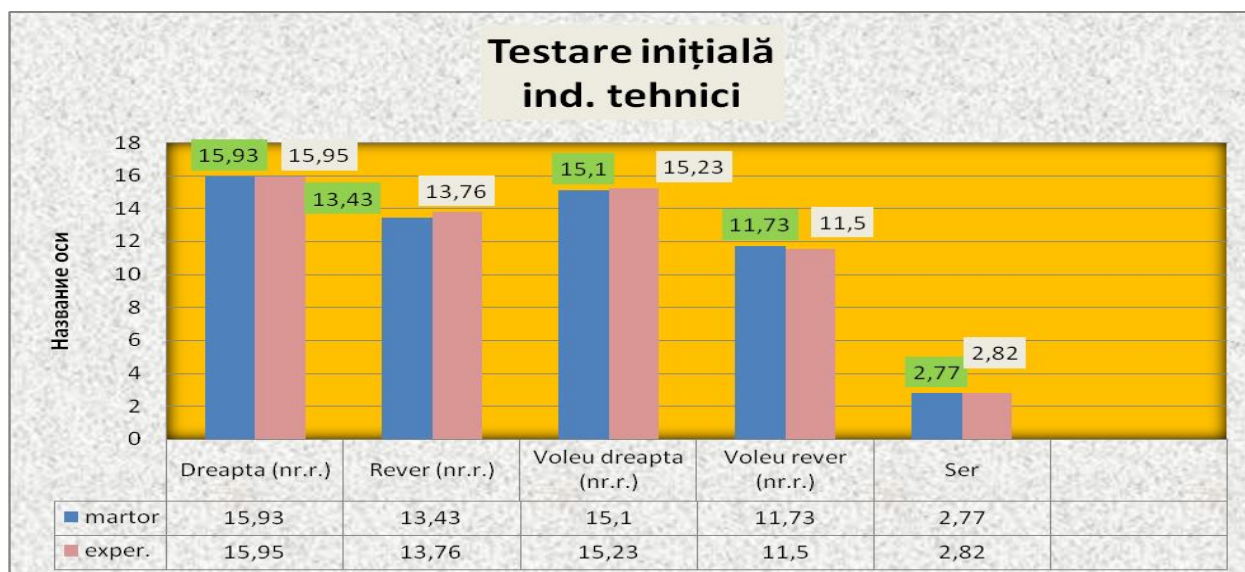


Fig. 3.5. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire tehnică a subiecților grupelor martor și experimentală (indici inițiali, n=12)

Cu privire la voleu de dreapta, putem afirma că rezultatele înregistrate de către grupa martor, sunt apropiate cu cele obținute de către grupa experiment, diferențele reprezintă un procent de 1%, asta ne arată că valorile sunt foarte apropiate din punct de vedere al pregătirii tehnice.

În urma rezultatelor indicilor cu privire la voleu de rever, putem afirma că valorile înregistrate de către grupa martor sunt apropiate cu cele obținute de către grupa experiment, diferențele nu sunt mari, având un procent de 1% ($P > 0,05$).

La indicatorul serviciul din mână ca și la ceilalți indicatori, afirmăm că rezultatele înregistrate de către grupa martor și grupa experimentală, valorile pregătirii sunt foarte apropiate din punct de vedere al procentelor.

Astfel, am demonstrat că mediile indicatorilor obținute la etapa inițială a experimentului sunt apropiate, iar grupele sunt, de asemenea, omogene.

Cu privire la indicii tehnici, grupa martor care a avut un parcurs clasic de dezvoltare a îndemânării, putem menționa că la majoritatea indicatorilor au fost înregistrate rezultate pozitive, astfel grupa martor inițial la lovitura de dreapta o diferență procentuală de 4% ($P > 0,05$). La grupa martor s-a înregistrat la lovitura de rever valori diferențiate de 5%. La voleu dreapta am înregistrat o diferență de creștere de la indicii inițiali la cei finali de 4%. Voleu rever în faza

inițială și până la finele cercetării are o creștere a procentului dezvoltării calităților tehnice de 4%.

Tabelul 3.12. Analiza comparativă a nivelului pregătirii tehnice a subiecților grupei martor (indici inițiali și finali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa martor inițial $X \pm m$	Grupa martor final $X \pm m$		
1	Lovitura de dreapta (nr.r.)	15,93±0,78	16,63±0,76	0,98	> 0,05
2	Lovitura de rever (nr.r.)	13,43±0,75	14,01±0,73	0,85	> 0,05
3	Voleu dreapta (nr.r.)	15,10±1,18	15,86±1,12	0,72	> 0,05
4	Voleu rever (nr.r.)	11,73±0,97	12,20±0,94	0,87	> 0,05
5	Serviciul din mână (nr.r.)	2,77±0,22	2,88±0,20	0,58	> 0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 11 t = 2,201 3,106 4,437

Afirmăm că la toți indicatorii de elemente tehnice înregistrați de către grupa martor la sfârșitul experimentului am obținut creșteri nesemnificative față de indicatorii inițiali.

Tabelul 3.13. Analiza comparativă a nivelului pregătirii tehnice a subiecților grupei experimentale (indici inițiali și finali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa experiment inițial $X \pm m$	Grupa experiment final $X \pm m$		
1	Lovitura de dreapta (nr.r.)	15,95±0,79	18,83±0,73	4,12	< 0,01
2	Lovitura de rever (nr.r.)	13,76±0,77	16,41±0,70	3,89	< 0,01
3	Voleu dreapta (nr.r.)	15,23±1,10	19,08±1,06	3,89	< 0,01
4	Voleu rever (nr.r.)	11,50±1,00	15,00±0,91	3,98	< 0,01
5	Serviciul din mână (nr.r.)	2,82±0,21	3,50±0,19	3,78	< 0,01

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 11 t = 2,201 3,106 4,437

După ce a parcurs programa axată pe capacitățile coordinative, grupa experiment a înregistrat valori semnificative față de cele inițiale, ca de exemplu, la indicatorul de lovitură de dreapta, la finele experimentului am obținut o creștere de 18%, a capacităților coordinative ($P < 0,01$). La indicatorul loviturii de rever, grupa experimentală a înregistrat valori medii de 19%. La indicatorul voleu dreapta, s-a înregistrat o creștere valorică de 19%. Indicatorul voleu rever, înregistrează o creștere semnificativă de inițial medii de 25% ($P < 0,01$). La serviciul din mână, indicii rezultați la testarea finală, ne arată ponderea de creștere a nivelului pregătirii subiecților în urma pregătirii din cadrul cercetării, respectiv un procent de creștere de 24%.

Astfel, mijloacele utilizate în cadrul experimentului au fost eficiente și valorile înregistrate de către grupa experiment la sfârșitul experimentului sunt semnificative la toate componentele tehnice înregistrate.

Tabelul 3.14. Analiza comparativă a nivelului pregătirii tehnice a subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, n=12)

Nr. crt.	Testele	Indicatorii statistici		t	P
		Grupa martor X±m	Grupa experiment X±m		
1	Lovitura de dreapta (nr.r.)	16,63±0,76	18,83±0,73	2,10	<0,05
2	Lovitura de rever (nr.r.)	14,01±0,73	16,41±0,70	2,37	<0,05
3	Voleu dreapta (nr.r.)	15,86±1,12	19,08±1,06	2,09	<0,05
4	Voleu rever (nr.r.)	12,20±0,94	15,00±0,91	2,13	<0,05
5	Serviciul din mână (nr.r.)	2,88±0,20	3,50±0,19	2,27	<0,05

Notă: n = 12 P - 0,05; 0,01; 0,001.
f = 22 t = 2,074 2,819 3,792

Comparația valorilor înregistrate între grupa martor și experiment, la finalul acestuia putem menționa faptul că la evaluarea elementelor tehnice grupa martor a obținut la indicatorul lovitura de dreapta un procent de creștere de 14%. La lovitura de rever, grupa experimentală, înregistrează o creștere procentuală de 17% (P < 0,05). Indicatorul voleu de dreapta, a înregistrat creșteri semnificative de 20% de către grupa experimentală.

La voleu rever, grupa experimentală înregistrează o creștere cu 23% față de grupa martor. Indicatorul serviciul din mână, are o creștere de 24% a dezvoltării calităților coordinative a subiecților grupei experimentale, comparativ cu subiecții grupei martor.

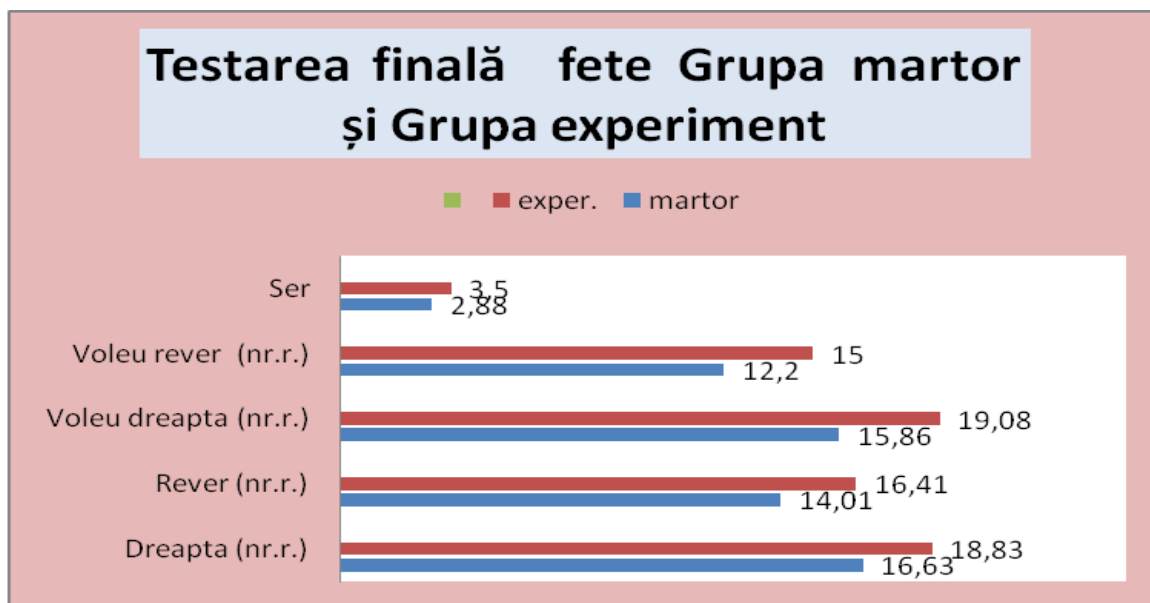


Fig. 3.6. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire tehnică a subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, n=12)

Din cele expuse anterior, putem menționa că atât grupa martor, cât și cea experimentală, la finele experimentului, a înregistrat valori pozitive cu privire la evaluarea indicatorilor tehnici la

copiii de vârstă 7-9 ani, tenismeni începători, însă valorile înregistrate de către grupa experiment sunt semnificative față de valorile grupei martor, la toate elementele tehnice evaluate.

3.4. Elaborarea și argumentarea traseului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători

Este cunoscut faptul că tenisul reprezintă o probă sportivă destul de complexă. Acest joc îmbină în sine elemente din atletism și acrobatică, box și scrimă, hochei și balet, precum și schimbări de ritm în atac și apărare. Această probă necesită de la sportivi manifestarea calităților motrice, de asemenea, concentrarea atenției sporite pe o perioadă îndelungată de timp, viteză de reacție și gândire operativă, intuiție de joc și capacități coordonative.

Criterii ale îndemânării, care ne permit să apreciem calitativ această capacitate:

- complexitatea coordinativă a sarcinilor motrice;
- corectitudinea executării (corelarea caracteristicilor spațiale, temporale și de forță ale sarcinilor motrice;
- timpul de execuție (timpul de studiu necesar sportivului pentru însușirea corectitudinii executării).

Capacitățile coordonative sunt componente de bază ale motricității umane. Din ansamblul calităților psihomotrice, îndemânarea a constituit și constituie cea mai discutată temă.

Îndemânarea, care în literatura de specialitate se regăsește și sub denumirea de capacități coordonative, este determinată de procesele de ghidare și reglare a gesturilor motrice. Ea asigură posibilitatea persoanei de a-și coordona mișcările sigur, cu un minim de consum energetic, în situații posibile și neobișnuite, precum și de a învăța relativ repede gesturile sportive.

Plecând de la ideea că îndemânarea înseamnă buna coordonare a întregii motricități a corpului, aceasta a primit un sens foarte larg și nediferențiat. Încercările de a-i alătura “dibăcia” sau “mobilitatea” ca o a doua calitate componentă, s-au impus parțial. În paralel, s-a încercat și atribuirea noțiunilor de “coordonare” și “calitatea de coordonare”, o semnificație asemănătoare [66-70].

De aici, capacitățile coordonative se manifestă în întreaga activitate a unui individ, contribuind la buna integrare și adaptare a organismului uman la condițiile mereu schimbătoare ale mediului în care își desfășoară activitatea. De gradul de dezvoltare a acestora depinde posibilitatea de mișcare a ființei umane, sub toate aspectele ei. Aceste calități psiho-motrice se pot dezvolta și trebuie să se dezvolte de la o vârstă cât mai fragedă, deoarece funcțiile fiziologice care stau la baza lor ajung la maturizare în jurul vârstei de 12-14 ani, când tinerii se află în perioada pubertară.

Îndemânarea se obține în procesul învățării, al antrenării unui număr mare variat de priceperi și deprinderi motrice, concretizându-se în condiții variate de concurs. Ea devine cu atât mai necesară, cu cât obiectivul învățării și al executării sunt acțiuni noi, complexe care pot fi efectuate în condiții schimbătoare, ce reclamă orientarea rapidă și adecvată. Actul reflex, involuntar de corectare, de reechilibrare a sportivului în timpul acțiunii motrice scapă controlul conștiinței sale, care ulterior intervine și analizează efectele obținute.

Îndemânarea constituie un fel de liant care unifică într-un moment al concursului valorile celorlalte calități motrice și caracteristicile biomecanice ale tehnicii însușite. Nu întâmplător, unii autori consideră îndemânarea ca o calitate a așa-zisei inteligențe motrice, care are evident o sursă genetică, dar care se și cultivă prin procesul de antrenament.

Fundamentarea biologică a acestei calități este încă insuficientă în raport cu celelalte calități motrice de bază. Plasticitatea și mobilitatea proceselor nervoase fundamentale, activitatea nervoasă superioară și a analizatorilor joacă un rol determinant în evidențierea îndemânării prin puterea lor de cuprindere și de prelucrarea informațiilor (semnalele auditive, optice, kinestezice, tactile, și vestibulare). De asemenea, relațiile cortico-subcortice, nivelul de coordonare a contracțiilor musculare și folosirea schemelor mentale și legate de execuția acțiunilor motrice, în timpul învățării și perfecționării în condiții de dificultate reprezintă tabloul sinoptic psiho-fiziologic care evidențiază mecanismele îndemânării.

Formele de manifestare ale îndemânării urmează clasificarea consacrată; există o îndemânare generală și una specială, adică cea în regim de viteză, de forță și de rezistență și cea proprie diferitelor ramuri și probe. Relația dintre îndemânare și celelalte calități motrice este indiscutabilă, pentru că în orice acțiune care se dorește să fie promptă, adecvată și eficientă este nevoie mai întâi de viteză, de forță, pentru a o impune și a învinge rezistența opusă, mai cu seamă în momentele critice ale concursului, care, de obicei, apar în finalul lui. Dar, dintre toate calitățile motrice de bază, îndemânarea este indistructibil legată de factorul pregătirii tehnico-tactice, sursa perfecționării ei constituind-o în ultima analiză multitudinea deprinderilor dobândite.

Îndemânarea este permanent dezvoltată pe parcursul ciclului anual. În perioada pregătitoare sunt incluse mijloacele din categoria celor cu acțiune directă și indirectă, care favorizează dezvoltarea îndemânării generale, iar în cea competițională mijloacele specifice proprii concursului fiecărei ramuri și probe în parte. În procesul de îndemânare se recomandă folosirea diferitelor metode, pentru a crea noi situații care să stimuleze formarea unui grad mai ridicat de coordonare.

Tabelul 3.15.. Dezvoltarea îndemânării [121]

<i>Conținutul procesului metodic</i>	<i>Exercițiul</i>
Folosirea pozițiilor inițiale	- săritura în lungime cu spatele spre direcția săriturii
Efectuarea opusă a exercițiilor	- aruncarea discului cu dreapta pentru stângaci
Schimbarea vitezei sau tempoului	- efectuarea exercițiilor în tempou moderat
Schimbarea limitelor spațiului în care se efectuează exercițiul	- aruncarea discului din cerc micșorat
Schimbarea procedului de efectuare a exercițiului	- săritura în înălțime prin mai multe procedee
Complicarea exercițiului prin mișcări suplimentare	- săritura în sprijin, cu întoarcere suplimentară înainte de aterizare
Schimbarea acțiunii reciproce în exerciții efectuate în grup sau pe perechi	- aplicarea diferitelor combinații tactice în joc

În metodică dezvoltării îndemânării, elementul hotărâtor îl constituie complicarea continuă și progresivă a acțiunilor motrice. Pentru o înaltă măiestrie, foarte utilă este complicarea artificială a condițiilor de lucru, cum ar fi: repetări într-o stare de oboseală mărită sau într-o încordare emoțională mare.

Educarea capacității coordinative este dependentă de volumul și calitatea deprinderilor motrice învățate, de gradul de maturizare al S.N.C., un număr mare de repetări asigurând feedback-ul corect al proprioceptorilor din musculatură ce contribuie astfel la corectitudinea mișcării. Plasticitatea S.N.C. este superioară adulților și, în intervalul 6-12 ani, acest aspect favorizează asimilarea mișcărilor noi și combinarea creativă a celor deja cunoscute [16, 17, 18, 37].

Majoritatea autorilor consideră că elementele capacității coordinative pot fi educate cu eficiență ridicată în intervalul 4-7 ani datorită curiozității copiilor, perioadă de acumulare urmată de intervalul 7-12 ani și apoi de cel peste 14 ani. Singurul moment considerat mai problematic fiind 12-13 ani, faza critică [28, 40, 41, 44, 46, 129].

Referindu-se la subordonarea noțiunilor „îndemânare” și „capacități coordinative”, Волынкин В.В. și Лебедев В.М. [216, p.26] consideră capacitățile coordinative parte componentă în structura îndemânării, formând împreună cu alte componente, rezerva de deprinderi motrice și capacitățile psihofuncționale, un fel de complex funcțional. Îndemânarea, după părerea autorilor, are loc în mișcările care necesită manifestarea abilității, iscusinței, ingeniozității, în timp ce capacitățile coordinative se realizează în formarea sau executarea aproape a tuturor acțiunilor tehnico-sportive.

Astfel, capacitățile coordinative desemnează generic „un complex de calități preponderent psihomotrice, care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului

motric existent”. Majoritatea autorilor definesc noțiunea de „coordonare” sau „capacități coordinative” ca fiind o aptitudine motrice complexă ce reprezintă:

- capacitatea de a regla și dirija mișcările singulare sau la care participă întregul organism, precum și capacitatea de a stăpâni mișcarea motrică;
- aptitudinea de a trece rapid de la unele acțiuni și relații la altele, în concordanță cu cerințele mereu schimbătoare ale mediului înconjurător (ale ambianței unui anumit sport).

Totuși, după același autor, capacitățile enumerate mai sus sunt generalizatoare, dar nu sunt toate. Astfel, s-au descoperit peste optzeci de forme ale capacității de coordonare. Făcând referire la sportul școlar, enumerăm cinci forme ale capacității de coordonare fundamentale: capacitatea de diferențiere cetică; capacitatea de orientare spațială; capacitatea de reacționare; capacitatea de menținere a echilibrului; capacitatea ritmică [72, 141, 148, 106].

Analizând rezultatele unor cercetări speciale anterioare, considerăm capacitățile coordinative ale sportivului ca fiind diverse și specifice fiecărui gen de sport [155]. Ele pot fi diferențiate în funcție de: particularitățile de manifestare, criterii de apreciere, factorii ce determină manifestarea lor.

Astfel, autorul evidențiază următoarele capacități coordinative, relativ independente:

- capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, de spațiu și timp ai mișcării;
- capacitatea de coordonare musculară;
- capacitatea de diferențiere kinestezică;
- capacitatea de orientare vizuală și spațială;
- capacitatea de echilibru;
- capacitatea de ritm;
- capacitatea de reacționare;
- capacitatea de restructurare a programului motrice;
- capacitatea de învățare motrice;
- capacitatea de dirijare și control;
- capacitatea de adaptare.

Putem afirma, deci, că îndemânarea a fost și este considerată de teoria educației fizice drept una dintre aptitudinile motrice de bază. Unele dificultăți de ordin terminologic și semantic au dus la reconsiderarea termenului, la analiza lui din toate punctele de vedere. Așa s-a ajuns că de aproape treizeci de ani se folosește, la început, paralel cu termenul *îndemânare* și, mai apoi, aproape exclusiv, sintagma *capacitate coordinativă* [128, 129, 185].

Îndemânarea presupune următoarele componente:

- capacitatea de coordonare a segmentelor corpului sau a acestuia în întregime pentru efectuarea unor acte sau acțiuni motrice;

- capacitatea de combinare a mișcărilor;
- capacitatea de diferențiere a mișcărilor;
- echilibrul;
- precizia;
- capacitatea de orientare spațială;
- amplitudinea.

Îndemânarea ar putea fi definită ca fiind capacitatea organismului uman de a efectua acte și acțiuni motrice în contextul componentelor anterior menționate, mai ales în condiții variate și neobișnuite, cu eficiență maximă și cu consum minim de energie din partea executantului.

Formele de manifestare:

A) Îndemânare generală necesară efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice de către oameni, cu eficiență maximă și consum minim de energie.

B) Îndemânarea specifică, caracteristică sau necesară oamenilor care practică diferite probe și ramuri sportive.

C) Îndemânarea în regimul altor calități motrice: îndemânarea în regim de viteză, de rezistență, de forță.

Formele de manifestare ale îndemânării trebuie raportate și la alte elemente care reprezintă și indici valorici ai calității respective astfel (Figura 1.5):

- gradul de dificultate, complexitatea actului sau acțiunii motrice, în care se integrează coordonarea simetrică și asimetrică;
- indicele de precizie al încadrării mișcării în spațiu;

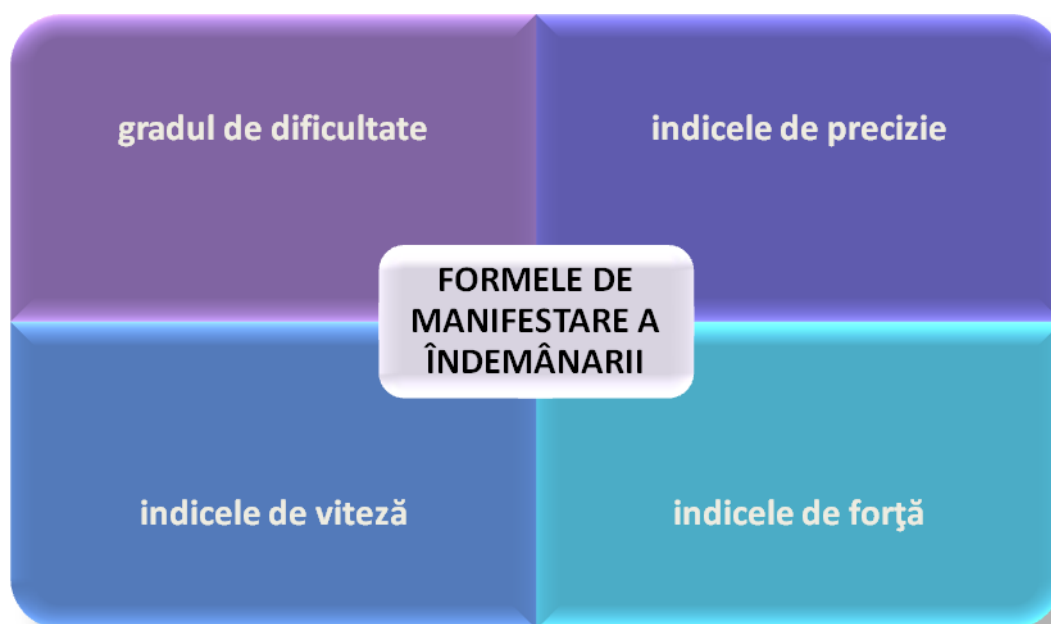


Fig. 3.7. Formele de manifestare a îndemânării [239]

- indicele de viteză, dat de timpul de execuție, tempoul și ritmul execuției;
- indicele de forță care rezultă din raportarea indicelui de precizie, la gradul de încordare musculară la lucrul efectuat.

Deci, îndemânarea este o calitate motrică deosebit de complexă (psihomotrică). Având un conținut extrem de bogat de componente, îndeplinește un rol esențial în dezvoltarea fizică armonioasă și implicit în atingerea obiectivelor de instruire și competiționale.

În tenis, unde este caracteristică schimbarea rapidă a condițiilor de activitate și a acțiunilor, este important de micșorat timpii între semnal și începutul execuției acțiunii motrice, este necesară o îndemânare sporită în vederea reacționării rapide, succesive, cu scop bine determinat. Aici, măsura evaluării îndemânării poate servi capacitatea de adaptare rapidă la schimbări (inventivitatea).

Este clar că pregătirea unui tenismen capabil de a juca la un nivel sporit de măiestrie reprezintă un proces îndelungat și de durată, care conform practicii existente ar cuprinde 7-9 ani.

Există o insuficientă informație cu privire la metodica selecției copiilor de 6-7 ani în grupele de pregătire incipientă în cadrul Palatului Copiilor.

S-a presupus că analiza metodicii de selecție în grupele de începători, dar și mijloacele recomandate de noi, de dezvoltare a îndemânării la copiii de vârstă 8-10 ani, va permite optimizarea procesului instructiv-educativ din Palatul Copiilor în cadrul jocului de tenis.

E necesar de menționat că îndemânarea poate să se manifeste doar în combinație cu alte calități fizice, fapt care include și premisa de bază a dezvoltării îndemânării, capacității fizice umane. De aceea, perfecționarea coordonării mișcărilor în tenis reprezintă capacitatea de restructurare rapidă a activității motrice în concordanță cu situațiile de joc care se schimbă în permanență.

Procesul de învățare motrică nu se desfășoară liniar și continuu. Mai ales când este vorba despre acțiuni complexe, anumite secvențe pot avea variații sub aspectul calității execuției, dar privită global performanța motrică va fi în progres. Dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor are mai degrabă aspectul unei spirale cu reveniri și reluări ale secvențelor și acțiunilor, de fiecare dată la un nivel ceva mai ridicat. În jocul de tenis, durata în timp a formării deprinderilor specifice depinde de experiența motrică a individului, de nivelul indicilor morfo-funcționali, de complexitatea acțiunii și, nu în ultimul rând, de nivelul motivației.

Vârsta optimală oficial recunoscută de începere de practicare a tenisului este de 7 ani, anume la această vârstă conform documentelor existente de normare se începe formarea grupelor în școlile sportive de tenis, dar creșterea continuă a popularității probei de tenis, precum și specializarea timpurie, susținută de rezultatele performerilor, asigură un izvor fluent de copilași în palate, cluburi și școli sportive de vârstă între 4 și 6 ani, fenomen ce are loc pretutindeni. [2]

În această etapă, motricitatea este foarte mare, capacitatea de învățare motrică-remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse. În consecință, doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă, în repertoriul motric al copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare, perfecționare. La începutul perioadei 7 ani, are dificultăți de plasare în spațiu, în raport cu traiectoria mingii. La 9 - 11 ani, deplasările la minge sunt mai sigure și se caracterizează prin menținerea stabilității posturale verticale. Etapa pubertară reprezintă un interval optim pentru învățarea majorității deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport, precum și pentru dezvoltarea calităților viteză, rezistență, coordonare. Pe lângă perfecționarea deprinderilor motrice de bază, însușite în etape anterioare, inițierea în practicarea unor ramuri și probe sportive prin însușirea elementelor tehnico-tactice specifice acestora reprezintă unul dintre obiectivele importante ale acestei etape.

La vârsta școlară mică, copiii au capacitatea de a însuși forme complexe de mișcări privind tehnica execuției, fapt ce reflectă că activitatea superioară nervoasă deja atinge un nivel adecvat de dezvoltare. De la vârsta de 5 ani până la 12 ani copilul însușește aproximativ 90% din volumul total de priceperi motrice, pe care le adăunează pe perioada întregii vieți.

Direcția dominantă a procesului de antrenament în anii de studii este determinată cu luarea în considerare a etapelor senzitive de dezvoltare a calităților fizice la sportivii începători.

Învățarea în Palatul Copiilor se împarte în etape:

- pregătirea preliminară (3 ani);
- specializarea sportivă incipientă (1 an);
- antrenamentul aprofundat (1-3 ani);
- perfecționarea sportivă (3 ani).

Aceste etape revin diferitelor perioade de vârstă și contribuie la actualitatea deosebită, luând în considerare și particularitățile de vârstă, algoritmizând și determinând sarcinile, obiectivele, metodele și mijloacele de pregătire pentru fiecare etapă de învățare.

Astfel, am stabilit o baterie de exerciții de dezvoltare a îndemânării pentru tenismenii începători:

- mers pe vârfuri, pe o linie trasată pe sol în zig-zag;
- mers pe vârfuri, ghemuit, cu fața sau cu spatele pe banca de gimnastică pe partea lată sau îngustă dispusă la diferite înălțimi de la sol;
- mers pe banca de gimnastică (pe ambele suprafețe cu diferite mișcări ale segmentelor, aruncând și prinzând o minge, prin sărituri la coardă, cu piruete, alergând și sărind peste diferite obiecte);
- sărituri cu un baston menținut vertical în echilibru pe palmă;

- cumpăna alternativ pe un picior și pe celălalt, se folosește bârna de gimnastică, banca întoarsă sau un buștean, o bordură înălțată;

Exerciții pentru educarea capacităților coordinative:

- din poziția așezat, consecutiv schimbând brațele, trecere în poziția sprijin culcat, revenind la poziția inițială;

- două sărituri cu întoarcere la 360 de grade în părți diferite, săritură înainte [3].

Tabelul 3.16.. Metode pentru educarea capacităților coordinative

Sarcinile	Condiția sportivului	Timpii de lucru	Numărul de repetări	Pauză de odihnă
Educarea capacităților coordinative	Optimală	Până la 5 sec Peste 5 sec	De la 6 până la 10-12 în 2-3 serii	De la 1 până la 2-3 min De la 1 până la 2-3 min
Perfecționarea în condițiile de oboseală	Oboseală	Până la 5 sec Peste 5 sec	12-15-6	10-15 sec

De asemenea, am propus jocuri pentru dezvoltarea îndemânării:

- Rostogolirea mingii;
- Semănatul și culesul cartofilor;
- Lupul și oaia;
- Cine este mai îndemânat;
- Cursa în saci;
- Mingea în presă;
- Îmbracă și dezbracă cercul;
- Ștafete cu trasee aplicative;

Am elaborat model de traseu aplicativ pentru tenismeni începători ($t=36\text{sec}$).

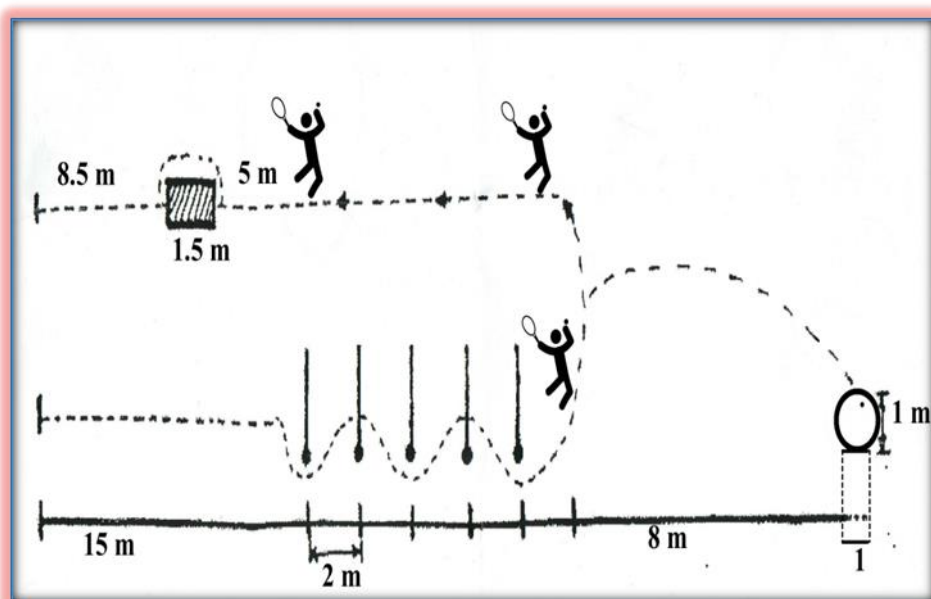


Fig. 3.8. Prezentarea traseului aplicativ pentru testarea îndemânării subiecților grupelor martor și experimentală

Tabelul 3.17. Rezultatele pe porțiuni și întregime a circuitului pentru grupa martor (7- 9 ani, n=12, t=sec)

Nr. crt.	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Deplasare cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
Inițial	4.23	8.85	8.07	7.45	4.23	3.17	36,00
			1 minge				
Final	4.18	7.27	8.6	7.35	4.15	3.12	34,67
			2 mingi				

După cum se observă, noi am înregistrat următoarele rezultate pe porțiuni la traseul aplicativ pentru tenismenii începători. La alergarea de viteză, grupa martor a obținut inițial valori de 4.23 de sec., iar la finalul experimentului a înregistrat valoarea de 4.18 sec. La mers, alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m, valorile inițiale au constituit un număr de 8.85 sec, iar, în final, s-au înregistrat 7.27 sec. La segmentul aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m, s-au înregistrat timpi de 8.07 sec., iar media aruncărilor din 4 încercări a constituit 1 minge, respective la finalul experimentului s-au înregistrat 8.6 sec cu o medie de 2 mingi. Deci, aici se observă la grupa martor, că la finalul experimentului timpul de execuție a crescut, dar și numărul de mingi nimerite s-a mărit. La deplasarea cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m, la începutul experimentului am obținut o medie de 4.23, iar la finele experimentului 4.15 sec. În fine, segmentul alergare de viteză 8,5 m, la sfârșitul traseului am obținut medii de timpi 3.17 sec, respectiv 3.12 la finalul experimentului [149].

Tabelul 3.18. Rezultatele pe porțiuni și întregime a circuitul pentru dezvoltarea îndemânării, grupa experimentală (7-9 ani, n=12, t=sec)

Nr. crt.	Alergare de viteză pe 15 m	Mers, alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
Inițial	4.23	8.56	8.07	7.45	4.23	3.17	35,71
			1 minge				
Final	4.08	6.27	7.6	6.03	3.05	3.12	30,15
			3 mingi				

Ca și concluzie, putem menționa că la majoritatea segmentelor traseului aplicativ am înregistrat creșteri de timpi, excepție la grupa martor a constituit aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m, dar și acolo, în pofida factorului de creștere a timpului mediu înregistrat, a crescut și numărul de mingi nimerite în cerc (Anexele 2, 3, 4 și 5).

La grupa experimentală am înregistrat rezultatele pe porțiuni la traseul aplicativ pentru tenismenii începători. La alergarea de viteză inițial s-au obținut valori de 4.23 de sec., la finalul experimentului s-a înregistrat valoarea de 4.08 sec. La mers, alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m, valorile inițiale au constituit 8.56 de sec, iar, în final, s-au înregistrat 6.27 sec. La segmentul aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m, s-au înregistrat timpi de 8.07 sec., iar media aruncărilor din 4 încercări a constituit 1 minge, respective la finalul experimentului sau înregistrat 7.6 sec cu o medie de 3 mingi. Aici se observă la grupa experiment, că la finalul experimentului timpul de execuție s-a micșorat, dar numărul de mingi nimerite a crescut la 3 din 4 încercări. La deplasarea cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m, la începutul experimentului am obținut o medie de 4.23, iar la finele experimentului 3.05 sec. Segmentul alergare de viteză 8,5 m, la sfârșitul traseului am obținut medii de timpi 3.17 sec. și respectiv 3.12 la finalul experimentului (Anexele 6 și 7).

Putem menționa că la majoritatea segmentelor traseului aplicativ am înregistrat creșteri de timpi, excepție la grupa experiment a constituit aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m, dar și acolo în pofida factorului de scădere a timpului mediu înregistrat a crescut și numărul de mingi nimerite în cerc. De asemenea, valorile la segmentul 1 și 6 la grupele martor și experiment sunt aproape egale la începutul și finalele experimentului.

Tabelul 3.19. Rezultatele integrale ale circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători (7-9 ani, n=12)

Nr d/o	Teste	Grupele și statistica	Indicatori statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1	Timpul final pentru întreg circuitul	M	36,00±1,60	34,67±1,56	0,92	> 0,05
		E	35,71±1,59	30,15±1,50	3,96	< 0,01
		T	0,13	2,09	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

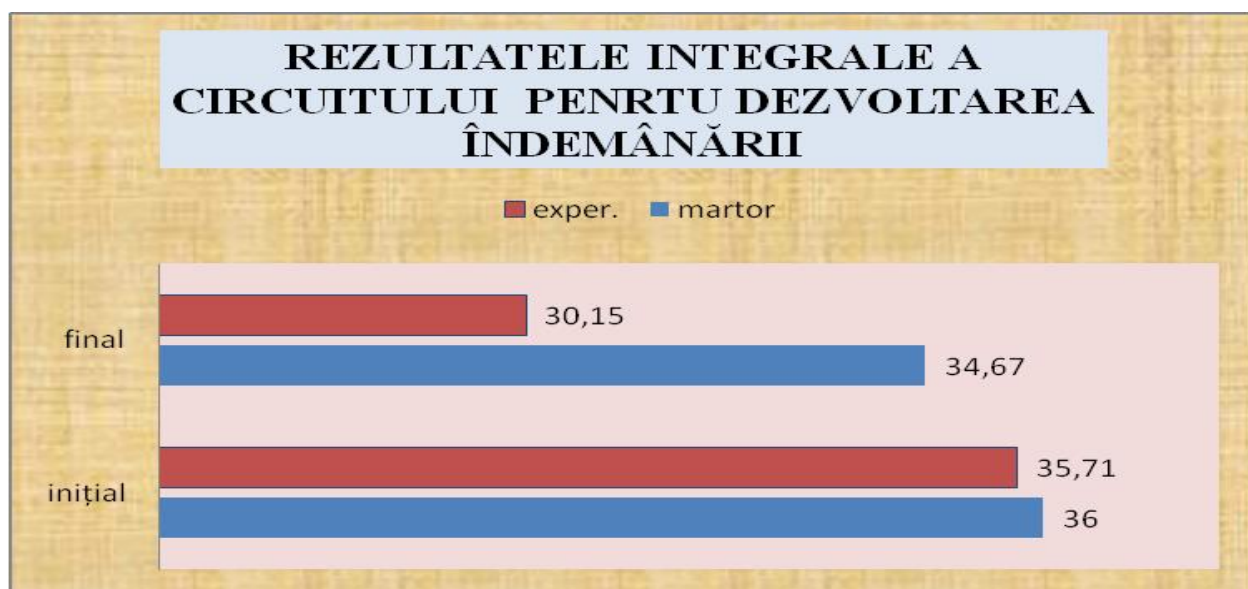


Fig. 3.9. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire al îndemânării subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, n=24)

Cu privire la rezultatele integrale ale circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători, putem menționa că grupele martor și experiment la testarea inițială au înregistrat următorii indici: grupa martor $36,00 \pm 1,60$, iar grupa experiment $35,71 \pm 1,59$, valoarea t constituind 0,13 cu un $P > 0,05$, astfel se demonstrează că ambele grupe au fost omogene, iar diferențele nesemnificative. La testarea finală, am obținut următorii indicatori: grupa martor respectiv $34,67 \pm 1,56$, iar grupa experimentală $30,15 \pm 1,50$ valoarea t constituind 2,09, iar $P < 0,05$, fapt ce ne demonstrează că în urma utilizării mijloacelor specifice vârstei de 7 - 9 ani și a probei de tenis, grupa experimentală a înregistrat valori semnificative la finele experimentului.

3.5. Concluzii la capitolul 3

1. Cu privire la indicii morfofuncționali, grupa martor care a avut un parcurs clasic de dezvoltare a îndemânării putem menționa că la majoritatea indicatorilor au fost înregistrate rezultate pozitive astfel grupa martor inițial a obținut la viteză $10,32 \pm 0,24$ pe când la finele experimentului au fost obținuți următorii timpi $10,14 \pm 0,22$, iar t fiind de 0,86 valoarea $p > 0,05$. La toți indicatorii grupa martor a înregistrat creșteri nesemnificative valoarea $p > 0,05$, or aceasta ne demonstrează faptul că valorile înregistrate la nivelul grupelor martor și experiment inițiale sunt apropiate, aceasta ne permite să desfășurăm experimentul, iar grupele sunt omogene.

2. La comparația valorilor indicilor morfofuncționali înregistrați între grupa martor și experiment, la finalul acestuia, putem menționa că, la indicatorul de viteză, grupa martor a obținut o medie de $10,14 \pm 0,22$, iar grupa experimentală- $9,52 \pm 0,18$, cu un t de 2,21, iar valoarea $P < 0,05$. La lungimea de pe loc, grupa martor a înregistrat valoarea de $117,48 \pm 3,64$, iar grupa experimental respectiv $129,21 \pm 3,57$, unde t cu valoare de 2,30, iar P de asemenea $< 0,05$. La

indicatorul de rezistență s-au înregistrat de către grupa martor valori de $235,37 \pm 3,74$, iar cea de experiment respectiv $223,00 \pm 3,48$, unde t de 2,42, iar $P < 0,05$.

Cu privire la testarea finală a calităților motrice, am obținut valori semnificative la aruncarea mingii de oină, numărul de abdomene și mobilitate la ceilalți factori, de asemenea a crescut valoarea indicilor înregistrați de sportivii din grupa experimentală, iar $P < 0,05$.

3. Aprecierea nivelului pregătirii tehnice la tenismenii începători s-a realizat în urma demonstrării că mediile indicatorilor obținuți la etapa inițială a experimentului sunt apropiate, iar grupele sunt omogene atât cea martor cât și cea experimentală.

4. La testarea finală, putem menționa că la sfârșitul experimentului ambele grupe au înregistrat valori pozitive cu privire la evaluarea indicatorilor tehnici la copii de vârstă 7 – 9 ani tenismeni începători, însă valorile înregistrate de grupa experimentală sunt semnificative față de valorile grupei martor, iar $P < 0,05$ la toate elementele tehnice evaluate.

5. Privind rezultatele circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători putem menționa că grupele martor și experiment la testarea inițială au înregistrat indici apropiați, valoarea t constituind 0,13 cu un $P > 0,05$, astfel se demonstrează că ambele grupe au fost omogene, iar diferențele nesemnificative. La testarea finală, am obținut următorii indicatori: grupa martor respectiv $34,67 \pm 1,56$, iar grupa experimentală $30,15 \pm 1,50$ valoarea t constituind 2,09, iar $P < 0,05$, fapt ce ne demonstrează că în urma utilizării mijloacelor specifice vârstei de 7-9 ani și a probei de tenis, grupa experimentală a înregistrat valori semnificative la finele experimentului.

6. Luând în calcul valoarea rezultatelor obținute de noi în urma cercetărilor realizate, precum și diferența semnificativă dintre nivelul final de pregătire inițială a copiilor în tenisul de câmp, cu succes a fost soluționată cu succes problema științifică importantă în domeniul cercetării, care constă în fundamentarea teoretică și experimentală a programului managerial de pregătire a tenismenilor începători, axat pe mijloace de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică, ceea ce a condus la creșterea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative la aceștia.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

1. Din studiul literaturii de specialitate privind cercetarea științifică, s-a constatat că îndemânarea se poate aprecia în mod matematico-statistic (cuantificat) prin indicii: gradul de complexitate a acțiunii, precizia execuției (a acțiunii), timpul de execuție, pentru care s-au conceput probe de control (de teren) exact măsurabile.

2. Programa privind dezvoltarea îndemânării la începătorii de vârstă 7-9 ani în jocul de tenis se poate aprecia prin eficiența în învățarea motrică și executarea unui nou procedeu, a unei noi acțiuni și prin rapiditatea de orientare în diferite situații. Modelul de învățare motrică reprezintă procesul însușirii de către individ, prin exersare, a gestului motric sub îndrumarea pedagogului sau independent. Realizarea priceperilor motrice trebuie să fie scopul final al procesului de instruire. Priceperile motrice sunt componente neautomatizate ale activității motrice voluntare umane, deoarece sunt dependente de condiții variabile, nestandardizate.

3. Progresele în realizarea sarcinilor de învățare motrică la categorii de vârstă diferite depind într-o măsură mult mai mare de experiențele motrice anterioare, decât de vârstă. Experiențele practice demonstrează că mecanismele motrice simple nu implică niște solicitări condiționale deosebite și nu sunt necesare procese deosebite de antrenament (de ex.: învățare după model, învățare prin intuiție etc.).

4. Opiniile specialiștilor în ceea ce privește vârsta optimă de începere a etapei de inițiere este definitorie, majoritatea dintre aceștia considerând propice vârsta de 7 – 8 ani. În ceea ce privește ponderea componentelor antrenamentului la începători s-au preferat mai multe variante de răspuns, considerându-se ca fiind esențiale la această vârstă toate componentele antrenamentului, urmând să predomine apoi pregătirea tehnică ca importanță ulterioară.

5. În urma elaborării și implementării programului complex de jocuri dinamice, precum și a mijloacelor specifice tenisului la începătorii de 7-9 ani, prin învățare motrică, care s-a axat pe elaborarea conținuturilor didactice pe durata unui macrociclu de antrenament, s-a îmbunătățit substanțial nivelul de pregătire a tenismenilor începători.

6. Cu privire la rezultatele integrale ale circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători, la testarea finală grupa experimentală a obținut indicatori semnificativ superiori ($P < 0,05$) comparativ cu grupa martor, fapt ce demonstrează eficiența mijloacelor specifice jocului de tenis pentru vârsta de 7- 9 ani.

7. În urma aplicării programei experimentale pentru dezvoltarea îndemânării prin învățarea motrică, au crescut semnificativ ($P < 0,05$) indicii ce definesc nivelul pregătirii psihomotrice la subiecții grupei experimentale, fapt ce demonstrează eficiența acesteia.

8. Programa experimentală aplicată a condus, de asemenea, la îmbunătățirea semnificativă ($P < 0,05$) a indicilor ce definesc nivelul pregătirii tehnice, la subiecții grupei experimentale, comparativ cu cei din grupa martor. Astfel, în rezultatul cercetărilor realizate, a fost soluționată cu succes problema științifică de importanță majoră, care a constat în fundamentarea teoretică și experimentală a programului managerial de pregătire a tenismenilor începători, axat pe mijloace de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică, ceea ce a condus la creșterea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative la aceștia.

Analiza literaturii de specialitate și rezultatelor experimentului pedagogic desfășurat în cadrul cercetărilor noastre ne demonstrează că problema dezvoltării îndemânării prin învățare motrică în tenisul de câmp la începători poate fi rezolvată eficient numai prin respectarea următoarelor recomandări metodice:

1. Profesorul-antrenor să posede un sistem complex de cunoștințe teoretice cu privire la metodologia de dezvoltare a îndemânării prin învățare motrică în tenisul de câmp la începători pentru practicarea tenisului respectând principiile, metodele și criteriile bine determinate și argumentate științific pe plan național și internațional.

2. Instituțiile care organizează și desfășoară procesul de pregătire a tenismenilor să pună la dispoziția antrenorilor mijloace și utilaje necesare pentru testarea și depistarea subiecților cu aptitudini la etapa inițială de practicare a jocului de tenis.

3. Procesul de învățare motrică trebuie să fie dirijat, sistematic și continuu pentru a crea condițiile necesare de desfășurare a unor activități de antrenament graduale și de monitorizare a subiecților.

4. Vârsta indicată pentru începerea procesului de instruire în tenis, la etapa inițială a selecției, este între 7-10 ani, în dependență de particularitățile individuale ale fiecărui subiect. Volumul de efort la această etapă de pregătire să fie eșalonat în funcție de posibilitățile subiecților, de nivelul de dezvoltare și de pregătire fizică a acestora.

5. Sistemul pregătirii multianuale a teniștilor se va face în baza unor criterii științifice și metodice aplicate în teoria și metodologia antrenamentului sportiv: somatice, motrice, tehnice, psihologice, pedagogice, medico-biologice etc.

6. Ținând cont de diferențele între dezvoltarea indicilor somatici, motrici, tehnici și psihologici ai eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, sugerăm ca fiind indispensabilă aplicarea planurilor de pregătire, pe baza analizei riguroase a dezvoltării îndemânării prin învățare motrică cu luarea în considerație a particularităților fiecărui sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Albulescu I. Predarea și învățarea disciplinelor socio-umane, elemente de didactică aplicată. Iași: Polirom, 2000, p. 224.
2. Alexandrescu C. Modificarea unor proporții ale corpului la băieți și fete între 11 și 18 ani. Congresul al II-lea de igienă și protecție a muncii. București, 1978, p. 50-66.
3. Alexe N. Metode de cercetare științifică în educația fizică școlară. În: Revista Cultură Fizică și Sport nr. 3/1975, p. 25-36.
4. Atanasiu M., Atanasiu C. Jocuri pentru pionieri și școlari. București: E.D.T., 1974, p. 247.
5. Ausubel D., Robinson Fl. Învățarea în școală. O introducere în psihologia pedagogică. București: Didactică și Pedagogică, 1981, p. 54-61.
6. Babanski I.K. Optimizarea procesului de învățământ. București: Didactică și Pedagogică, 1979, p. 253.
7. Badiu T. Elemente de statistică matematică aplicate în educație fizică și sport. Universitatea Galați. 1994, p. 16-49.
8. Baciuc C. Cl. Anatomia funcțională a aparatului locomotor. București: CNEFS, 1967, p. 440.
9. Bejat M. Talent, inteligență, creativitate. București: Editura Științifică, 1971, p. 12-16.
10. Belloiu M. Cercetarea potențialului biologic la tineri. Sibiu: Medicală, 1972, p. 176-184.
11. Bratu I. Cadrul metodic și limitele aplicării metodelor moderne de instruire în procesul de educație fizică școlară. În: Educație Fizică și Sport. București, 1982. Nr. 9. p. 27-29.
12. Bruner J. Pentru o teorie a instruirii. București: Didactică și pedagogică, 1970, p. 13.
13. Bruner J. Procesul educației intelectuale. București: Științifică, 1970, p. 43-59.
14. Bruner J. Învățământul matematic în lumea contemporană. București: Didactică și pedagogică, 1971, p. 327.
15. Budevici A. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Chișinău, 1993, p. 125-127.
16. Budevici A. Filozofia activităților fizice și de loisir. Iași, 2000, p. 38-52.
17. Bompa T. O. Periodizarea - Dezvoltarea calităților biomotrice. Constanța: EX PONTO, 2001, p. 256-263.
18. Bompa T. O. Periodizarea - Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Ediția a IV-a. Constanța: EX PONTO, 2001, p. 25-122.
19. Bompa T. O. Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului. București: Ed. EX PONTO - C.N.F.P.A., 2002, p. 11-13, 25-46, 65-214.
20. Bompa T. O. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului. București: Ed. EX PONTO S.N.A., 2003, p. 224.

21. Bota C. Ergofiziologie. București: Globus, 2000, p. 141-367.
22. Cândea R. Comunicarea managerială. București: Expert, 1996, p. 112-131.
23. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului - note de curs. București: Ed. AEF, 1991, p. 143-152, 176-183.
24. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Universul, 1993, p. 187.
25. Cârstea Gh. Programarea și planificarea în educația fizică sportivă școlară. București: Universul, 1993, p. 154.
26. Cârstea Gh. Metodică educației fizice școlare. București: Ed. Universul, 1993, p. 231.
27. Cârstea Gh. Programarea și planificarea, în educația fizică și sportivă școlară. București: Ed. Universul, 1993, p. 9-12, 63.
28. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Universul, 1995, p. 211.
29. Cârstea Gh. Educația fizică - teoria și bazele metodicii. București: Universul, 1997, p. 263
30. Cârstea Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii, Societatea "Ateneul Român". București, 1997, p. 89-94, 116-125.
31. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. București: ANDA, 2000, p. 105-122.
32. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Ed. ANDA, 2000, p. 67-69, 94-100.
33. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: ANDA, 2000, p. 64-90.
34. Cârstea Gh. Didactica educației fizice. București: A.N.E.F.S., 2001, p. 73-90.
35. Ceban V. Managementul sportiv – realități și perspective. În: Filozofia mișcării: Forumul Internațional al profesorilor de Educație fizică. Chișinău, 2013, p. 7-14.
36. Ceban V., Danail S. Particularitățile activității profesionale pedagogice în contextul condițiilor de muncă și al factorilor de personalitate ai profesorului. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2013, p. 49-52.
37. Ceban V. Calea sănătății. Chișinău: CEP USM, 2014, p. 224.
38. Ceașescu N.N. Pedagogia educației fizice și sportului. București: Sport-Turism, 1976, p. 208.
39. Cerghit I. Metode de învățământ. București: Didactică și Pedagogică, 1976, p. 114.
40. Cerghit I. Perfecționarea lecției în școala modernă. București: Didactică și Pedagogică, 1983, p. 75.

41. Cerghit I. Mijloace de învățământ și strategii didactice: Curs de pedagogie. Universitatea București, 1988, p. 134.
42. Chelcea S. Experimentul în psihopedagogie. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1982, p. 180 - 185.
43. Chelcea S. Chestionarul în investigarea sociologică. București: Ed. Științifică și Pedagogică, 1975, p. 137-201.
44. Chiriță G. Pedagogia aplicativă la domeniul educație fizică. București: Sport-Turism, 1974, p. 20-38.
45. Chiriță G. Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice. Ediția a II-a. București: Ed. Sport-Turism, 1977, p. 57.
46. Chiriță G. Pedagogie. București: Sport-Turism, 1976, p. 185-217.
47. Chiriță G. Educație prin jocuri de mișcare. București: Sport-Turism, 1983, p. 27-32.
48. Ciorbă C. Aspecte teoretice privind conținutul pregătirii profesionale a specialistului de cultură fizică. În: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău, 2003, p.35-37.
49. Ciorbă C., Talaghir L.G., Iconomescu T.M. Study regarding movement speed development in primary school children by using motor games and relays. In: International Scientific Conference "Sports, Education Culture-Interdisciplinary Approaches in Scientific Research. Galați, 26-27 mai 2017, p. 86.
50. Cristea S. Pași spre reforma școlii. București: Didactică și Pedagogică, 1991, p. 74-85.
51. Cristea S. Metodologia reformei educaționale. București: Didactică și Pedagogică, 1996, p. 85-114.
52. Cristea S. Dicționar de termeni pedagogici. București: Didactică și Pedagogică, 1998, p.97.
53. Cristea S. Dicționar de pedagogie. Chișinău - București: Litera Internațional, 2000, p. 382.
54. Cucoș C. Raționalitatea activității instructiv-educative și proiectarea pedagogică, Psihopedagogia. Iași: Ed. Spiru Haret, 1994, p. 195-204.
55. Cucoș C. Pedagogie. Colecția Științele educației. Iași: Ed. Polirom, 1996, p. 99-115.
56. Cucoș C. Pedagogie. Iași: Polirom, 1998, p. 220.
57. Cucoș C. Pedagogie. Ediția a II-a, revăzută și adăugită. Iași: Polirom, 2006, p. 464.
58. Cucoș C. Teoria și metodologia evaluării. Iași: Polirom, 2010, p. 54-90.
59. Cojocaru M. Forma sportivă în jocurile sportive. București: MTS, 1992, p. 67-70.
60. Cojocariu V.M. Introducere în managementul educației. București: Didactică și Pedagogică, 2004, p. 274.
61. Colibaba-Evuleț D., Bota I. Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Aldin. 1998, p.100.

62. Colibășanu F.B., Pascu N. Studiu privind eficiența tactică a fazei fixe în jocul de simplu la nivelul juniorilor în tenisul de câmp. În: Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: Conferința Științifică Internațională. Chișinău: USEFS, 2015, p. 201-205.
63. Danail S.N. Obiectul-cultură fizică - în sistemul de învățământ privind elaborări contemporane ale teoriei. În: Sesiunea Jubiliară de comunicări științifice, Universitatea "Al. I. Cuza". Iași, 1995, p. 49-51.
64. Dancsuly B., Chircev A., Manolache I. Pedagogia. București: Didactică și pedagogică, 1964, p. 167.
65. Dave R.H. Educația permanentă. București: Didactică și Pedagogică, 1991, p. 74-80.
66. Demeter A. Fiziologia sporturilor. București: Ed. Stadion, 1972, p. 5-42.
67. Demeter A. Bazele fiziologice ale educației fizice școlare. București: Stadion, 1980, p. 207.
68. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice. București: Sport – Turism, 1981, p. 23-87.
69. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Ed. Sport-Turism, 1982, p. 82.
70. Demeter A. Fiziologia educației fizice și sportului. București: Ed. Stadion, 1984, p. 273.
71. Drăgan I. Selecția medico-biologică în sport. București: Ed. Sport - Turism, 1979, p. 165-171.
72. Dragnea A. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Sport-Turism, 1984, p. 189.
73. Dragnea A. Antrenamentul sportiv - teorie și metodologie. București, Ministerul Tineretului și Sportului, 1991, p. 34-48.
74. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodologie. Vol. I și II. București: Ed. A.N.E.F.S., 1993, p. 231.
75. Dragnea A. Dimensiuni obiective și subiective ale capacității de performanță (optimizarea sistemului atitudinal și a rolului acestuia în manifestarea capacității de performanță). Teza de doctorat, A.N.E.F.S., București, 1994, p. 16-19.
76. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Ed. Didactica și Pedagogică R.A., 1996, p. 364-370.
77. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică R.A., 1999, p. 106-112, 183-246.
78. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: FEST, 2002, p. 610.
79. Dragomir M., Pleșa A., Breaz M., Chicinaș L. Manual de management educațional pentru directorii unităților de învățământ. București: Hiperborea, 2000, p. 145.

80. Dumitrescu G. Educația fizică în evoluția gândirii pedagogice. București: Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, p. 115.
81. Dumitrescu V. Metode statistico-matematice în sport. București: Stadion, 1971, p. 24-112.
82. Dumitrescu R. Metodica educației fizice. Educație psihomotrică. Ediția a II-a. București: Universitatea din București, 2008, p. 24-38.
83. Dottrens R., și colab. A educa și a instrui. București: Didactică și Pedagogică, 1970, p. 87.
84. Epuran M. Psihologia educației fizice și sportului. București: Sport-Turism, 1980, p. 276.
85. Epuran M. Psihologia educației școlare. București: Ed. Sport-Turism, 1982, p. 304.
86. Epuran M. Psihologia. Vol. I, II, III. București: Ed. I.E.F.S., 1984, p. 380.
87. Epuran M. Personalitatea. În: Revista I.E.F.S., București, 1985, p. 15-18.
88. Epuran M. Asistența psihologică în sport. Medicina sportivă aplicată. București: Ed. Editis, 1994, p. 91-107.
89. Epuran M. Modelarea conduitei sportive. București: Sport-Turism, 1990, p. 9-33, 53-57.
90. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale. Vol. I–II. București: Ed. ANEFS, 1992, p. 517.
91. Epuran M. Psihologia educației fizice și sportului. București: Fundația România de Măine. 1995, p. 199.
92. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport. Vol. II. București: A.N.E.F.S., 1996, p. 239-316, 451-459.
93. Epuran M. Psihologia sportului de performanță. București: FEST, 2001, p. 36-74.
94. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, sport, fitness. București: FEST, 2005, p. 410.
95. Farcaș V. Didactica educație fizice și sportului. Târgu Mureș: Universitatea Petru Maior, 2003, p. 52 – 61.
96. Florescu C., Dumitrescu V., Predescu A. Metodica dezvoltării calităților fizice. Ediția a II-a. C.N.E.F.S., București, 1969, p. 98-106.
97. Florescu C. Sportul de performanță. București: Ed. Sport-Turism, 1985, p. 16-30, 74-83.
98. Gagne R.M. Condițiile învățării. București: Didactică și Pedagogică, 1975, p. 145.
99. Gagea A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: Ed. Fundației “România de Măine”, 1999, p. 20-42.
100. Găvenea A. Cunoașterea prin descoperire în învățământ. Oradea: Didactică și pedagogică, 1975, p. 140.
101. Georgescu M. Controlul medical și primul ajutor medical. I.E.F.S., București, 1977, p. 88.
102. Georgescu M. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993, p. 34-49.
103. Ghibu E. (Coord.). Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan.

- București: Ed. U.C.F.S., 1967, p. 276.
104. Grigoraș I. Finalitățile educației și operaționalizarea obiectivelor pedagogice, Psihopedagogie. Iași: Ed. Spiru Haret, 1995, p. 117-124.
 105. Harre D. și colab. Teoria antrenamentului. București: Ed. Stadion, 1973, p. 302.
 106. Hirtz P., Sass H. Practicarea jocurilor sportive și perfecționarea calităților de coordonare. Korpererziehung. 1988, p. 410. (traducere).
 107. Ionescu A. Creșterea somato-funcțională a tinerei generații corelată cu dezvoltarea calităților fizice. În: Manifestări științifice, București, 1989, nr. 2. p. 54-73.
 108. Ionescu M., Chiș V. Strategii de predare - învățare. București: Științifică, 1992, p. 95-113.
 109. Ionescu M., Radu I. Didactica modernă. Cluj-Napoca: Dacia, 1995, p. 325.
 110. Jinga I. Conducerea învățământului. București: Didactică și Pedagogică, 1993, p. 174.
 111. Joița E. Eficiența instruirii. București: Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., 1998, p. 302.
 112. Mândăcanu V. M. Bazele tehnologiei și măiestriei pedagogice. Chișinău, 1993, p. 117-130.
 113. Mândăcanu V. M. Etica Pedagogică. Chișinău, 2000, p. 237.
 114. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, C.C.P.S. București, 1996, p. 14-68, 135-148.
 115. Manno R. Pregătirea sportivă la copii și adolescenți. Efecte ale practicării sportului de performanță la copii și juniori. București, 1996, p. 40-78.
 116. Manolachi V. Optimization of physical, technical-tactical and psychomotor abilities of judo players / Optimizarea capacităților fizice, tehnico-tactice și psihomotrice ale judocanelor de performanță. In: Gymnasium. Scientific Journal of Education, Sports and Health. No. 1 Supplement, Vol XVI, Bacău, 2015, p. 123-136.
 117. Manolachi V., Lefter N., Manolachi Victor Judo: Ghid didactic pentru școlile sportive de specialitate. Chișinău: Editura USEFS, 2017, p. 179.
 118. Marolicaru M. Abordarea sistematică în educația fizică. În: Educația fizică și sport, nr.1, 1988, p. 5-8.
 119. Marolicaru M. Abordarea sistemică a educației fizice. Cluj-Napoca: Ed. Universității, 1992, p. 51-56.
 120. Marcu V., Maroti Șt., Voicu A.V. Introducere în deontologia profesiei didactice. Cluj-Napoca: Inter-Tonic, 1995, p.22 .
 121. Matveev L. P., Novikov A. D. Teoria și metodică educației fizice. București: Ed. Sport-Turism, 1980. 600 p.
 122. Matveev L.P., Novikov A.D. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: Sport-Turism, 1980, p. 254 – 276.
 123. Matveev L. P. Antrenamentul și organizarea acestuia, Scuola dello Sport, Roma, IX, 1990,

- 18, ian-mart., p. 7 (traducere). În: Revista "Sportul de performanță", C.C.P.S., București, 1991, (nr. 311), p. 15-30.
124. Mitra Gh., Mogoș Al. Metodica predării educației fizice. București: Ed. Stadion, 1972, p. 25-35, 317-335.
 125. Mitra Gh., Mogoș Al. Metodica educației fizice școlare. București: Ed. Sport-Turism, 1980, p. 503.
 126. Mitrofan N. Aptitudinea pedagogică. București: Academiei R.S.R., 1988, p. 213.
 127. Mucchielli R. Metode active în pedagogie. București: Didactică și Pedagogică, 1982, p. 75.
 128. Moiescu P., Gurbuz A. Developing coordinative capacities by means of motor skills and/or abilities in primary school pupils. Analele Universității „Dunărea de Jos” Galați – Fascicula XV: Educație Fizică și Management în Sport, Galați, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, ISSN 1454-9832, Galați 2012, p. 127-130.
 129. Moiescu P. Impactul capacitatilor coordinative asupra performantei motrice la copii de 7-11 ani. Bucuresti: Ed. Didactica si Pedagogica, 2012, p. 176.
 130. Moser C. A. Modele de anchetă în integrarea fenomenelor sociale. București: Ed. Stadion, 1967, p. 75-76.
 131. Neacșu I. Instruire și învățare. București: Științifică, 1990, p. 154-168.
 132. Negulescu I. Contribuții la ameliorarea selecției inițiale și a metodologiei de pregătire a copiilor și juniorilor în cadrul sistemului piramidal de organizare a handbalului. Teză de doct. în ped. ANEFS, București, 1997, p. 23-46, 78-83, 112-119.
 133. Nett T. Despre antrenamentul cu juniori. Cu ce începem. Probleme ale juniorilor. C.N.E.F.S. București, 1977, p. 218.
 134. Nicu A. Raționalizarea antrenamentului sportiv. București: C.C.P.S., 1992, p.15-23.
 135. Nicu A. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993, p. 531.
 136. Nicu A. Teoria și metodică antrenamentului. București: România de Măine, 1999, p. 34-36.
 137. Novikov A. D. Teoria și metodică educației fizice. București: Sport-Turism, 1979, p. 240.
 138. Okon V. Didactica generală -compendiu. București: Didactică și Pedagogică, 1974, p. 563.
 139. Oprea A. Modalități de perfecționare a relației profesor -elev în cadrul activității școlare de educație fizică și sport. În: Educație Fizică și Sport, București, 1982, nr.5, p.11-14.
 140. Ozolin N. G. Metodica antrenamentului sportiv. București: Ed. Stadion (traducere de Alex. Retinschi), 1972, p. 28-141, 243-248, 377.
 141. Pascu N. Optimizarea procesului de antrenament al copiilor de 8-10 ani în tenisul de câmp. În: Cultura fizică: probleme specifice ale învățământului și sportului. Chișinău: USEFS, 2012, p. 126-129.

142. Pascu N. Contribuții privind învățarea motrice în tenisul de câmp. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău: USEFS, 2013, p. 152-156.
143. Pascu N. Pregătirea tenismenilor începători prin învățarea motrice. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău: USEFS, 2014, p. 154-159.
144. Pascu N. Importanța dezvoltării îndemânării în inițierea micuților tenismeni. În: Revista Dialoguri didactice, nr. 8, Pitești, 2014-2015, p. 23-25.
145. Pascu N. Interdependența formelor educației. În: Revista Idealuri, nr. 7, Costești, Argeș, 2015, p. 49-51.
146. Pascu N. Educarea coordonării micilor tenismeni. În: Revista Catedra, nr. 91, Argeș, 2015, p. 42.
147. Pascu N., Colibășanu F. Dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători. În: Revista Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 2, Chișinău, 2015, p. 61-64.
148. Pascu N., Budevici-Puiu A., Ceban V. Tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică. Câmpulung Muscel: Editura LARISA, 2016, p. 188.
149. Pascu N., Ceban V. Traseul de dezvoltare a îndemânării la tenismenii începători. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Materialele Congresului Științific Internațional. Vol. II. Chișinău: USEFS, 2016, p. 74-79.
150. Piaget J. Psihologia inteligenței. București: Științifică, 1965, p. 160.
151. Piaget J. Psihologie și pedagogie. București: Didactică și Pedagogică, 1972, p. 446.
152. Pieron M. Cercetarea unei învățări eficiente a activităților fizice. Colecția Educația fizică în școală. București, 1980. Vol. XLIV, p. 63-124.
153. Platonov V. N. Pregătirea sportivilor de înaltă performanță, 1986, p. 115-130.
154. Platonov V. N. Selecția și orientarea sportivilor în procesul pregătirii sportivilor vârstnici. Teoria sportului. 1987, p.145-167.
155. Platonov V. N. Teoria și metodică sportului de performanță, 1991, p. 234-245.
156. Platonov V. N. Teoria generală de pregătire a sportivilor în sportul olimpic. Kiev: Literatura Olimpică, 1997, p. 73-78.
157. Platonov V. N. Teoria generală a pregătirii sportivilor în sportul olimpic. În: Revista "Știința în sporturile olimpice", Kiev, 1999, p. 35-40.
158. Pradet M. Pregătirea fizică, S.D.P. Nr.426-428, C.C.P.S., București, 2000, p. 145.
159. Popa Gh. Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului. Timișoara: Ed. Orizonturi universitare, 1999, p. 281.

160. Popescu V. Conducerea învățământului. București: Didactică și Pedagogică, 1978, p. 45-48.
161. Popescu C. Antrenorul. Profilul, personalitatea și munca sa. București: Ed. Sport-Turism, 1979, p. 86-121.
162. Popescu M. Educația fizică și sportul în pregătirea studenților. București: Didactică și Pedagogică, 1995, p. 240.
163. Radu I.T., Iluț P., Matei L. Psihologie socială. Cluj-Napoca: Exe S.R.L, 1994, p.157-165.
164. Radu I.T. Dezvoltarea practicilor incluzive în școli - ghid managerial. București: UNICEF, 1999, p. 256.
165. Radu I.T., Ezechil L. Didactica – teoria instruirii. Pitești: Paralela 45, 2004, p. 312.
166. Rață G. Didactica educației fizice școlare. Bacău: Alma Mater, 2004, p. 11 -30.
167. Stanciu S. Din istoria gândirii pedagogice universale. București: Didactică și pedagogică, 1959, p. 255.
168. Segărceanu A. Tenis pentru copii. București: Sport- Turism, 1989, p. 200.
169. Segărceanu A. Tehnică. Tactică. Metodică. Din itinerarul marilor turnee. București: Quasar, 1998, p. 320.
170. Segărceanu A. Cursuri de învățare a tehnicii și tacticii jocului de tenis pentru instructori și monitori de tenis. București, 1999, p.180.
171. Segărceanu A. Concernes the improvement of somatic physiologic criteria in the multianual selection of tennis players. În: Viitorul. Craiova, 2004. Nr.5, p. 50-52.
172. Segărceanu A., Carp I. Selecția multianuală solicită un process de instruire adecvat pentru tenisul de înaltă performanță. În: Educație prin sport: Materialele Conferinței științifice. Pitești: Centrul de cercetări pentru performanță umană, 2004, p. 87-91.
173. Segărceanu A. Aspecte teoretico-metodice ale selecției în tenisul de performanță. În: Cultura fizică: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului. Chișinău: INEFS, 2004, p. 314-319.
174. Segărceanu A. Rolul și importanța selecției în cadrul sistemului de pregătire a tenisiștilor // perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului: Mater. Conf. Științ. Internaț. Chișinău: INEFS, 2006, p. 74.
175. Segărceanu A., Carp I., Cuptov I. Dinamica indicilor pregătirii tehnice a tenisiștilor la diverse etape ale selecției sportive. În: Știința culturii fizice. Chișinău: INEFS, 2006. Nr. 4, p. 35.
176. Segărceanu A., Carp I. Argumentarea experimentală a eficienței selecției sportive în tenis la diverse etape ale pregătirii multianuale. În: Știința culturii fizice. Chișinău: USEFS, 2007. Nr. 5, p. 41-45.

177. Stoica A. Creativitatea elevilor. București: Didactică și Pedagogică, 1983, p.68.
178. Stoica M. Pedagogie școlară – pentru cadrele didactice înscrise la definitivat, gradul al II-lea, gradul I și la perfecționare. Craiova: Ed. Gheorghe Cârțu - Alexandru, 1995, p. 102-125.
179. Surdu E. Prelegeri de pedagogie generală. București: Didactică și Pedagogică, 1995, p. 30-31.
180. Szogy A. Aspecte ale capacității maxime de efort fizic la adolescenți și adolescente, (13-18 ani) care practică sportul de performanță. Teză de doctorat. București, 1973, p. 280.
181. Șerbănoiu S. Metodica educației fizice. București: Cartea Universitară, 2004. p. 18-71.
182. Șiclovan I. Noi aspecte teoretice metodice cu privire la lecția de educație fizică din școlile de toate gradele. În: Revista de Educație Fizică și Sport. București, 1964. Nr.2, p. 35-38.
183. Șiclovan I. Teoria educației fizice și sportului. București: Stadion, 1972, p. 541.
184. Șiclovan I. Teoria educației fizice și sportului, ediția a III-a, revăzută și completată. București: Sport-Turism, 1979, p. 130-177.
185. Șiclovan I. Teoria educației fizice și sportului. București: Sport-Turism, 1979, p. 376.
186. Șiclovan I. Teoria antrenamentului sportiv. București: Sport-Turism, 1987, p. 285.
187. Teresciuc R. Psihologia aptitudinilor comunicative. Chișinău, 2000, p. 67-79.
188. Teodorescu L. Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive. București: Sport-Turism, 1975, p. 224.
189. Teodorescu L. Sportul-integrator al educației fizice în cadrul științei sportului. În: Revista EFS, nr. 5, București, 1989, p. 8-11.
190. Teodorescu-Mate S. Programare-planificare în antrenamentul sportiv. București: Semne, 2001, p. 179.
191. Țîrcovnicu V. Pedagogia generală. Cluj-Napoca: Facla, 1975, p. 463.
192. Trifu Al. În căutarea unei pedagogii naturale. În: Revista Forum, nr.9, București, 1972, p. 90.
193. Tudorescu I. și colab. Filosofie. București: Didactică și Pedagogică, 1976, p. 420-426.
194. Toma Gh. și colab. Tehnici de comunicare. București: Artprint, 1999, p. 42-44.
195. Văideanu G. Munca în programele școlare. București: Didactică și Pedagogică, 1981, p. 64.
196. Văideanu G. Conținutul educației fizice și problematica lumii contemporane. București: Didactică și Pedagogică, 1981, p. 143.
197. Văideanu G. Pedagogie. Iași: Universitatea „Al. I. Cuza”, 1986, p. 316.
198. Văideanu G. Educația la frontiera dintre milenii. București: Politică, 1988, p. 264.
199. Zațiorski V.M. Calitățile fizice ale sportivului (traducere). București: UCFS, 1970, p. 54-67.

200. Zbârnciog V., Budevici A., Levodeanski I. Pedagogia aplicativă în domeniul educației fizice. Chișinău: Ed. USM, 1999, p. 160.
201. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: Для пед. спец. высш. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Просвещение, 1980, с. 141.
202. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка студентов. În: Советская педагогика, 1984, № 5, с.68-74.
203. Агреби Б. Оптимизация процесса подготовки гандболистов высокой квалификации путем варьирования соотношения скоростно-силовых средств воздействия Автореф.дис. канд. пед.наук. Киев, 1983, с. 23.
204. Аулик К.В. Как определить тренированность спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1977, с. 100.
205. Афанасьев В.Г. Общество: системность, познание и управление. Москва: Политиздат, 1981,с. 187.
206. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1978, с. 33.
207. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1978, с. 233.
208. Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса (В вопросах и ответах). Киев, 1982, с. 21-22.
209. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Москва: Просвещение, 1982, с. 380.
210. Бабанский Ю.К. Слестелин В.А., Сорокин Н.А. и др. Педагогика: Учеб. пособ. для ин-тов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Просвещение, 1988, с. 479.
211. Барышев Г.И. Подготовка гандболистов в предсоревновательном этапе с учетом данных текущего контроля Автореф.дис. канд.пед.наук. Л., 1980, с. 20.
212. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт. 1988, с. 262.
213. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловьев А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и медико–практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Матер. науч. практ. конф. СПб, 2000, с. 23–24.
214. Быстров Б.М., ФИЛИН В.П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций.

Теория и практика физ.культуры, 1971, №2, с. 35-38.

215. Вербицкий А.А. Познавательная активность личности в обучении / Активность личности в обучении // Психолого-педагогический аспект. Москва: Нии Пвш Апп СССР, 1986, с. 5-20.
216. Волынка В. В., Лебедев В. М. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов: Метод, рек. Минск, 1992, с. 39.
217. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоровья, 1984, с. 144.
218. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 3. Педагогика, 1993, с. 112.
219. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. Москва: Физкультура и спорт, 1974, с. 159.
220. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 1980, с. 131.
221. Гужаловский А.А., система отбора юных спортсменов. Минск, 1975, с. 48.
222. Гужаловский А.А. Проблема критических периодов онтогенеза и её значение для теории и практики физического воспитания. Очерки по теории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1984. с. 211-224.
223. Давыдов В.В., Макарова А.К. Концепция учебной деятельности школьников // Вопросы психологии. 1981. № 6. с. 5-17.
224. Деркач А.А., Исаев И.И. Творчество тренера. Москва: Физкультура и спорт. 1982, с. 239.
225. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1967, с. 40.
226. Жолдак В.И. К вопросу о социальных функциях физической культуры и спорта. Конф. по психологии и социологии спорта: Тез.докл. Тарту, 1969, с. 5-7.
227. Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Социология менеджмента физической культуры и спорта. Москва: Советский спорт, 2003, с. 384.
228. Запорожанова Л.П. Педагогические аспекты отбора и прогнозирования результатов в спорте по показателю латентного периода двигательной реакции (на примере гандбола); Автореф.дис. докт.биол.наук. Краснодар, 1980, с. 21.
229. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена Москва: Физкультура и спорт, 1966, с. 91.
230. Каледин С. В. Физическая подготовка юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1968, с. 156.
231. Козлова К.Ф. Исследование тактических действий гандболистов в нападении и пути

- повышения их эффективности Автореф.дис..., канд.лед.наук. Л.: 1973,с. 19.
232. Косилов С.А. Физиологические основы НОТ. Москва: Экономика, 1969, с. 302.
233. Косинцев В.С. Экспериментально-педагогическое исследование и пути его совершенствования в гандболе Автореф.дис. канд.пед.наук. Москва, 1969, с. 22.
234. Кряж В.Н. Исследование динамики переноса тренированности в процессе тренировки Автореф. Дис. канд.пед.наук. Москва, 1969, с.17.
235. Лях В. Средства развития координационных способностей. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник. Выпуск 16. Минск: Полымя, 1986, с. 129-131.
236. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 1964, с. 247.
237. Матвеев Л.П. Проблемы Периодизации спортивной тренировки. 2-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 1965, с. 244.
238. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва: ФиС, 1991, с. 543.
239. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки Теория и практика физ.культуры. 1969. №4, с. 49 - 53.
240. Матвеев Л.П. О современных тенденциях построения тренировки; сб.научн.тр Гос.цент.ин-т физ.культуры, 1972, с. 148.
241. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Москва: Воениздат, 1997, с. 305.
242. Набатникова М.Я. методологические аспекты совершенствования системы управления подготовкой юных спортсменов совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. Москва: 1980. с.131-139.
243. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970, с. 480.
244. Фарфель В. С. Физиологические основы спортивной тренировки. В кн.: Учебник спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1964, с. 267-273.
245. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1974, с. 230.
246. Филин М., Фомин В. Возрастные основы физического воспитания. Москва, 1972, с.9-16.
247. Ханин Ю.Л. Психология обучения в спорте. Москва, 1980, с. 210.
248. Харре Д. Учение о тренировке. Москва: Физкультура и спорт. 1971, с. 356.

Anexa 1.

Chestionar pentru analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor (profesori/antrenori) din domeniul tenisului de câmp pe problema pregătirii tenismenilor începători cu vârste cuprinse între 7–9 ani, să putem cunoaște părerea obiectivă a specialiștilor din domeniu, aceasta aducând un plus de obiectivitate lucrării de cercetare.

Nr. crt.	Conținutul chestionarului	Variantele de răspuns	Răspunsuri Nr. %	
1	2	3	4	
1	Care este nivelul dezvoltării îndemânării jocului de tenis la începători?	1. Foarte înalt	2	4
		2. Înalt	5	10
		3. Mediu	7	14
		4. Slab	34	66
		5. Foarte slab	3	6
2	Care din instituțiile specializate, contribuie mai mult la sporirea nivelului de pregătire a tenismenilor începători?	1. Cluburile sportive școlare	10	20
		2. Școlile sportive	7	14
		3. Cluburile private	29	58
		4. Școlile generale și liceele	4	8
		5. Alte instituții sportive	-	-
3	Precizați care este vârsta optimă de începere a etapei de inițiere pentru tenisul de câmp?	1. 5 - 6 ani	2	4
		2. 7 - 8 ani	21	42
		3. 9 - 10 ani	26	52
		4. Altă vârstă	1	2
4	Menționați care din componentele pregătirii sportive impun o atenție mai deosebită în pregătirea tenismenilor începători?	1. Pregătirea tehnică	7	14
		2. Pregătirea fizică	18	36
		3. Pregătirea tactică	1	2
		4. Pregătirea psihologică	5	10
		5. Mai multe componente	19	38
5	Specificați care din indici ai îndemânării impun o atenție mai crescută în pregătirea tenismenilor începători?	1. Gradul de complexitate al sarcinii;		
		2. Precizia execuției;		
		3. Timpul de execuție care are trei variante:		
		-timpul însușirii gradului de precizie;	9	18
		-timpul executării mișcării însușite;	21	42
6	Precizați care este ponderea pregătirii fizice la etapa de inițiere în tenisul de câmp?	-timpul minim din momentul modificării situației până la începutul mișcării de răspuns.	20	40
		1. 15 - 20%	11	22
		2. 25 - 40%	13	26
		3. 45 - 60%	22	44
		4. Alt procentaj	4	8
7	Care din metodele ce apreciază dezvoltarea îndemânării le considerați a fi importante în instruirea tenismenilor începători?	1. Cele recomandate de Federația de profil	10	20
		2. Cele propuse de fiecare antrenor în mod individual	11	22
		3. Ambele probe propuse	29	58
8	Menționați care este ponderea factorilor mai importanți în dezvoltarea permanentă a tenisului de câmp?	1. Perfecționarea tehnicii și tacticii de joc	8	16
		2. Perfecționarea metodicii de joc	28	56

		3.Diversificarea materialelor și suprafețelor de joc	14	28
9	Care din metodele tradiționale, specifice jocurilor sportive le considerați mai importante în pregătirea tenismenilor începători ?	1. Metodele verbale	8	16
		2. Metodele intuitive	4	8
		3. Metodele practice	12	24
		4. Toate	24	48
		5. Altele	2	4
10	Precizați care din etapele dezvoltării îndemânării sunt mai importante în tenisul de camp la începători?	-precizia în spațiu a coordonării mișcărilor, la care viteza de execuție nu este luată în considerație. În acest stadiu îndemânarea poate fi determinată prin corectitudinea mișcărilor executate simultan, de diferite segmente ale corpului pentru a realiza o mișcare dată;	29	58
		-această etapă se caracterizează prin precizia mișcărilor în spațiu, executate într-un timp cât mai scurt;	12	24
		-se caracterizează prin manifestarea îndemânării în condiții variate și neobișnuite.	9	18
11	Ce mijloace le considerați mai eficiente în dezvoltarea îndemânării la etapa de inițiere în jocul de tenis?	- săritura în lungime cu spatele spre direcția săriturii;	8	16
		- aruncarea mingii de tenis cu dreapta pentru stângaci;	4	8
		- efectuarea exercițiilor în tempou moderat;	8	16
		- aruncarea mingii de tenis din teren micșorat;	24	48
		- săritura în înălțime prin mai multe procedee;	2	4
		- săritura în sprijin, cu întoarcere suplimentară înainte de aterizare;	4	8
12	Credeți că este necesar a se ține cont de o succesiune de învățare a dezvoltării îndemânării la etapa de inițiere cu tenismenii începători?	1. Da	28	56
		2. Nu	2	4
		3. În unele cazuri	18	36
		4. Alte variante de răspuns	2	4
13	Stabiliți cum se abordează loviturile, succesiv în procesul învățării motrice?	1. învățarea loviturii de dreapta lăsată	5	10
		2. învățarea rever	5	10
		3. învățarea voleu dreapta	4	8
		4. învățarea voleu rever	5	10
		5. învățarea serviciului de sus	6	12
		TOATE	25	50
14	Vârsta			
15	Categoria de antrenor			
16	Vechimea de antrenor			

Tabelul A2.1. Date generale ale subiecților grupei martor

NR. CRT.	SUBIECȚI CERCETATI	DATA NAȘTERII	LOCALITATEA
1	P .E.	9 iulie 2006	PITEȘTI
2	G. T.	17 iunie 2004	PITEȘTI
3	T. S.	14 mai 2005	PITEȘTI
4	N. L.	23 iunie 2004	PITEȘTI
5	I. A.	28 martie 2005	PITEȘTI
6	B. N.	10 august 2004	PITEȘTI
7	G. A.	2 decembrie 2005	PITEȘTI
8	F. D.	14 octombrie 2005	PITEȘTI
9	T. A.	23 septembrie 2006	PITEȘTI
10	F. A.	15 iunie 2005	PITEȘTI
11	B. O.	18 martie 2006	PITEȘTI
12	D. A.	30 mai 2004	PITEȘTI

Tabelul A2.2. Rezultatele pe porțiuni și în întregime a circuitului pentru dezvoltarea îndemânării(*grupa martor, testare inițială*)

Nr. crt.	Subiecți cercetați	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu batalia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpu final pentru întreg circuitul
1	P.E.	3,98	8,74	7,54 1 MINGI	7,79	4,39	3,32	35,76
2	G.T.	4,21	8,42	7,31 0 MINGI	6,83	4,58	3,07	34,42
3	T.S.	3,83	8,84	7,52 2 MINGI	7,16	4,15	3,57	35,07
4	N.L.	4,33	8,33	8,09 1 MINGI	7,09	4,70	3,04	35,58
5	I. A.	4,03	8,86	7,09 0 MINGI	7,48	3,73	2,80	33,99
6	B. N.	4,19	9,20	7,83 0 MINGI	7,31	3,37	3,18	35,08
7	G. A.	4,45	9,65	7,65 1 MINGI	7,55	4,31	3,28	36,89
8	F. D.	4,51	8,73	7,98 2 MINGI	7,84	4,37	3,45	36,88
9	T.A.	4,36	8,94	8,71 1 MINGI	7,34	3,74	3,11	36,20
10	F. A.	4,57	9,00	8,19 2 MINGI	7,59	4,68	3,26	37,29
11	B. O.	3,94	9,02	8,87 1 MINGI	8,01	4,59	2,64	37,07
12	D. A.	4,36	8,47	10,06 1 MINGI	7,41	4,15	3,32	37,77
Media aritmetică		4,23	8,85	8,07 1 MINGI	7,45	4,23	3,17	36,00

Tabelul A3.1. Rezultatele pe porțiuni și în întregime a circuitului pentru dezvoltarea îndemnării- (*grupa martor, testare finală*)

Nr. crt.	Subiecți cercetați	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu batalia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
1	P.E.	3,93	7,16	8,07 1 MINGI	7,58	4,31	3,25	34,30
2	G.T.	4,16	6,84	7,84 0 MINGI	6,62	4,49	3,02	32,97
3	T.S.	3,78	7,27	8,07 2 MINGI	7,15	4,07	3,51	33,85
4	N.L.	4,28	6,76	8,62 1 MINGI	7,09	4,62	2,99	34,36
5	I. A.	3,98	7,28	7,62 0 MINGI	7,48	3,65	2,87	32,88
6	B. N.	4,14	7,62	8,36 0 MINGI	7,30	3,31	3,11	33,84
7	G. A.	4,40	8,07	8,18 1 MINGI	7,44	4,23	3,22	35,54
8	F. D.	4,46	7,14	8,51 2 MINGI	7,46	4,29	3,39	35,25
9	T.A.	4,31	7,36	9,22 1 MINGI	7,33	3,66	3,06	34,94
10	F. A.	4,52	7,42	8,72 2 MINGI	7,55	4,60	3,21	36,02
11	B. O.	3,89	7,44	9,40 1 MINGI	7,80	4,51	2,57	35,61
12	D. A.	4,31	6,88	10,59 1 MINGI	7,40	4,06	3,24	36,48
Media aritmetică		4,18	7,27	8,6 2 MINGI	7,35	4,15	3,12	34,67

Tabelul A4.1. Date generale ale subiecților grupei experimentale

NR. CRT.	SUBIECTI CERCETAȚI	DATA NAȘTERII	LOCALITATEA
1	P. M.	5 iulie 2004	PITEȘTI
2	G. L.	24 iulie 2004	PITEȘTI
3	N. S.	1 februarie 2005	PITEȘTI
4	B. L.	23 iunie 2004	PITEȘTI
5	M. A.	20 martie 2005	PITEȘTI
6	L. N.	15 aprilie 2005	PITEȘTI
7	S. A.	2 mai 2006	PITEȘTI
8	P. D.	14 octombrie 2005	PITEȘTI
9	N. A.	21 mai 2006	PITEȘTI
10	G. A.	15 august 2005	PITEȘTI
11	P. S.	28 septembrie 2006	PITEȘTI
12	S. A.	10 iunie 2005	PITEȘTI

Tabelul A4.2. Rezultatele pe porțiuni și în întregime a circuitului pentru dezvoltarea îndemânării (grupa experimentală, testare inițială)

Nr. crt.	Subiecți cercetați	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bătaia mingii pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
1	P. M.	4,08	8,91	7,83 2 MINGI	7,31	3,38	3,15	34,66
2	G.L.	4,36	8,65	8,71 1 MINGI	7,34	3,75	3,00	35,81
3	N.S.	4,38	8,18	10,06 0 MINGI	7,41	4,04	3,20	37,27
4	B.L.	3,92	8,73	8,87 1 MINGI	8,01	4,60	2,76	36,89
5	M. A.	4,04	8,57	7,09 1 MINGI	7,48	3,74	2,83	33,75
6	L. N.	4,22	8,45	7,54 0 MINGI	7,79	4,40	3,34	35,74
7	S. A.	4,45	9,36	7,65 1 MINGI	7,55	4,32	3,23	36,56
8	P. D.	4,51	8,44	7,98 2 MINGI	7,84	4,38	3,50	36,65
9	N.A.	4,07	8,13	7,31 1 MINGI	6,83	4,59	3,05	33,98
10	G. A.	4,57	8,71	8,19 0 MINGI	7,59	4,69	3,37	37,12
11	P. S.	4,33	8,04	8,09 1 MINGI	7,09	4,71	3,02	35,28
12	S. A.	3,83	8,55	7,52 2 MINGI	7,16	4,16	3,59	34,81
Media aritmetică		4,23	8,56	8,07 1 MINGI	7,45	4,23	3,17	35,71

Tabelul A5.1. Rezultatele pe porțiuni și în întregime a circuitul pentru dezvoltarea îndemânării (*grupa experimentală, testare finală*)

Nr. crt.	Subiecți cerțați	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu bătaia mingii cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bătaia mingiei pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
1	P. M.	3.96	6,87	7,36 4 MINGI	5,91	2,21	3,10	29.41
2	G.L.	4.19	6,21	8,24 3 MINGI	5,90	2,57	2.95	30.06
3	N.S.	4.26	6,04	9,59 3 MINGI	6,03	2,86	3,15	31,93
4	B.L.	3.75	6,38	8,4 2 MINGI	6,55	3,42	2.71	31.21
5	M. A.	3.87	6,33	6,62 3 MINGI	6,16	2,56	2.78	28.32
6	L. N.	4.19	6,21	7,07 3 MINGI	6,25	3,22	3,29	30.23
7	S. A.	4.23	6,14	7,18 3 MINGI	6,21	3,14	3,18	30,08
8	P. D.	4.46	6,48	7,51 4 MINGI	6,37	3,20	3,45	31.47
9	N.A.	3.85	5,88	6,84 3 MINGI	5,42	2,81	3,00	27.80
10	G. A.	4.39	6,47	7,72 2 MINGI	6,16	2,92	3,32	30,98
11	P. S.	4.15	6,14	7,62 3 MINGI	5,64	4,12	2.97	30,64
12	S. A.	3.74	6,01	7,05 3 MINGI	5,77	3,57	3,54	29.68
Media aritmetică		4.08	6.27	7.6 3 MINGI	6.03	3.05	3.12	30.15

PLANIFICARE ANUALĂ

CERCUL: TENIS, PROF: PASCU NICOLAE, NIVEL: ÎNCEPĂTORI

Competențe generale:

C1 -Valorificarea la nivel maxim, în competiții, a potențialului fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic, dobândit prin pregătirea sportivă practică.

C2- Optimizarea componentelor pregătirii sportive proprii, prin integrarea cunoștințelor și a metodologiei însușite în pregătirea sportivă practică.

C3- Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex și pregătire.

C4- Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire.

C5- Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv.

C6- Evaluarea obiectivă a randamentului sportiv propriu, al partenerilor și al adversarilor.

C7- Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic.

C8- Formarea și dezvoltarea deprinderilor de orientare spațio-temporale și coordonare psihomotrică.

C9- Manifestarea calităților unui comportament bazat pe respectarea normelor N.T.S.M și I.S.U, respect față de organizatori, arbitri și spectatori.

Nr. crt.	UNITATE DE ÎNVĂȚARE	COMPETENȚE GENERALE	COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUT	NR.ORE	SĂPTĂMÂNA	OBS.
1	Organizare a grupelor	C.G.1	Cunoașterea tematicii. Vizionarea materialelor.	Prezentarea tematicii/calendarului competițional	2	S1	
2	Norme N.T.S.M și I.S.U	C.G.5	Respectarea normelor N.T.S.M., de igienă și aplicarea lor.	Prezentarea normelor de protecție și a regulamentului de ordine interioară. Vizionarea materialelor Cunoașterea cercului, și utilizarea corectă, regulamentară.	2	S2	
3	Caracteristicile jocului de tenis, elemente introductive.	C.G.1 C.G.5	Îmbunătățirea deprinderilor motrice de bază/ utilitar-aplicative necesare practicării tenisului.	Înțelegerea termenilor. Recunoașterea noțiunilor elementare. Cunoașterea numărului minim de elemente tehnice de bază.	8	S3-6	
4		C.G.1	Creșterea indicilor de				

	Calități motrice generale și deprinderi specifice tenisului. Indici somato-funcționali specifici. Elemente tehnice de baza specifice.	C.G.2	manifestare a calităților motrice de bază și a celor specifice, potrivit vârstei și a sexului	Exersarea fragmentară/ globală a mecanismelor de bază. Exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice. Aplicarea deprinderilor formate. Compararea valorilor indicilor proprii de dezvoltare a calităților motrice cu cei optimi pentru tenis.	14	S 7-13	
5	Însușirea elementelor tehnice	C.G.1 C.G.2	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice tenisului	Exersarea procedeelor tehnice de bază	10	S 14-18	
6	Însușirea, consolidarea elementelor tehnice fundamentale din jocul de tenis.	C.G.1 C.G.2	Însușirea acțiunilor tactice individuale/ colective elementare, specifice disciplinei sportive	Folosirea procedeelor tehnice învățate în timpul schimbului de mingi cu profesorul.	12	S19-24	
7	Consolidarea procedeelor învățate și folosirea lor în jocul de tenis	C.G.1 C.G.2	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	Participarea activă la realizarea acțiunilor tehnico tactice stabilite de profesor sau solicitate de desfășurarea competiției	12	S25-30	
8	Concursuri pentru evaluarea celor învățate	C.G.1 C.G.2 C.G.3 C.G.4 C.G.5	Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri.	Participarea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condiții variabile de desfășurare. Participarea la întreceri și concursuri în fața propriilor colegi și suporteri	10	S 31-35	
					Total 70		

PLANIFICAREA SEMESTRIALĂ
CERCUL: TENIS, PROF: PASCU NICOLAE, NIVEL: ÎNCEPĂTORI

Competențe generale:

1. Dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire;
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice disciplinei sportive, în conformitate cu stadiul de pregătire;
3. Valorificarea în întreceri, concursuri și competiții sportive a potențialului bio-motric, tehnico-tactic și psihic;
4. Întărirea motivației pentru practicarea sportului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv;
5. Manifestarea constantă a unui comportament bazat pe respect față de reguli, adversari, organizatori, arbitri și spectatori;
6. Cunoasterea și folosirea unui limbaj cu termeni de specialitate în situații de comunicare;
7. Folosirea mijloacelor necesare pentru igienă și menținerea stării de sănătate;
8. Dezvoltarea capacităților motrice în funcție de sex și de vârstă;
9. Formarea unui comportament normal în relațiile personale cu cei din grup.

Nr. crt.	UNITATE DE ÎNVĂȚARE	COMPETENȚE GENERALE	COMPETENȚE SPECIFICE	CONȚINUT	NR. ORE	SĂPT.	OBS.
1	Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	C1 C2	Consolidarea tuturor elemente și teme însușite în primul semestru	Exersarea sub forma de întrecere , a procedeelor tehnice însușite Participarea activă la realizarea acțiunilor tehnico-tactice stabilite de profesor sau solicitate de desfășurarea competiției	10	S20-24	
2	Consolidarea elementelor tehnice de bază: poziție fundamentală, deplasări în teren, lovirea mingii de pe loc și din mișcare,	C1 C2 C3 C4 C5	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive Însușirea acțiunilor tactice individuale elementare, specifice disciplinei sportive Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	Exersarea fragmentată și globală a procedeelor tehnice de bază Exersarea acțiunilor tactice individuale Exersarea fragmentată și globală a acțiunilor tactice colective Exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite Participarea	8	S 25-28	

				activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor			
3	Însusirea elementelor tehnice și a loviturilor învățate care stau la baza organizării de concursuri din temele învățate: lovitura de forehand plat și liftat, lovitura de rever plat și liftat, serviciu și returul de serviciu	C1 C2 C3 C4 C5	Învățarea procedeelor tehnice de bază, specifice disciplinei sportive Însușirea acțiunilor tactice individuale elementare, specifice tenisului Consolidarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice însușite	Exersarea fragmentată și globală a procedeelor tehnice de bază Exersarea acțiunilor tactice individuale Exersarea, sub formă de întrecere, a procedeelor tehnice însușite Participarea activă la realizarea acțiunilor tactice stabilite de profesor sau solicitate de desfășurarea întrecerii	10	S29-33	
4	Consolidarea tuturor procedeelor învățate și aplicarea lor în cerințele jocului de tenis. Competiții care să includă toate procedeele tehnice învățate conform regulamentului de tenis	C1 C2 C3 C4 C5	Aplicarea, în întreceri și concursuri sportive, a potențialului motric și tehnico-tactic dobândit Învingerea emoțiilor negative și valorificarea optimă a potențialului motric și tehnico-tactic, în întreceri și concursuri Manifestarea interesului pentru practicarea sportului de performanță Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup	Receptarea și respectarea în întreceri și concursuri a regulilor stabilite Participarea la întreceri și concursuri cu „adversari” diferiți și în condiții variabile de desfășurare Participarea la întreceri și concursuri desfășurate în fața suporterilor, colegi și adversarilor	4	S 34-35	
					Total 38		

Acte de implementare



TENIS CLUB AS – LAWN TENNIS SCHOOL

J03/SENT DOSAR 64/ PJ 2001/ 30-1/30911 CIF 14355186
ROMANIA 0300 PITEȘTI str. TEILOR PS 6 sc.A ,ap.5
Tel/fax 0248 – 21.10.70/21.82.33 mobil 0722 – 260.365
Cont BRD RO25BRDE030SV28181740300

Nr.196 din 22.10.2016

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că dl. **PASCU NICOLAE**, profesor titular al catedrei de TENIS de la clubul sportiv Palatul Copiilor Pitești, a realizat la baza sportivă a clubului nostru un studiu pe problema " **DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP, PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ**".

Programul experimental de bază, s-a desfășurat pe parcursul anilor școlari 2012-2014 și a fost realizat cu sprijinul profesorilor și antrenorilor de la Tennis Club "AS".

În perioada menționată, dl. profesor Pascu Nicolae, a implementat la nivelul grupelor de copii, strategii didactice de predare, învățare și evaluare care au contribuit la o evidentă îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a încemănării sportivilor participanți la studiul științific.

S-a eliberat prezenta pentru a-i servi la completarea dosarului personal.

PREȘEDINTE
Prof. Gabriel SÂNDULESCU



Nr. 1029 / 21.10.2016

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, se adeverește că domnul PASCU NICOLAE, profesor titular la Palatul Copiilor Pitești pe catedra de Tenis de câmp a realizat între anii școlarii 2011-2015 un studiu pe problema „DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA ÎNCEPĂTORI ÎN TENISUL DE CÂMP PRIN ÎNVĂȚARE MOTRICĂ”.

Programul experimental de bază s-a desfășurat pe parcursul anilor școlarii 2012-2014 în cadrul bazei sportive a Palatului Copiilor Pitești.

În perioada menționată domnul profesor Pascu Nicolae a implementat în cadrul procesului instructiv-educativ strategii didactice de predare învățare și evaluare care au condus la o reală îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a îndemânării copilor participanți la experimentul științific.

S-a eliberat prezenta spre a-i servi la completarea dosarului personal.

DIRECTOR,
Prof. Ramona LINTE



Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, Pascu Nicolae, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Pascu Nicolae

Semnătura _____

Data:

CV-UL AUTORULUI



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume **Pascu Nicolae**
Adresă(e) Pitești, Str.Barbu Stefanescu Delavrancea Nr.68 A
Telefon(oane) **0740779517**
Fax(uri)
E-mail(uri) pascunicolae21@yahoo.com
Naționalitate(-ități) Romana
Data nașterii 14 octombrie 1967
Sex Masculin



Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional

Director Clubul Copiilor Mioveni

Experiența profesională

Perioada	1 septembrie 2011 – prezent
Funcția sau postul ocupat	Profesor titular educație fizică, Catedra Tenis - Palatul Copiilor Pitești
Activități și responsabilități principale	- instruirea copiilor și elevilor înscriși la Cercul Tenis - organizarea și participarea la concursuri locale, județene și naționale - responsabil Comisie pentru Situații de Urgență și Protecție Civilă, Palatul Copiilor Pitești - președinte Comisia de inventariere a patrimoniului Palatului Copiilor Pitești - din septembrie 2015 - membru în Consiliul de Administrație, Palatul Copiilor Pitești - din 31.08.2016 – membru al corpului național de experți în management educațional
Numele și adresa angajatorului	Palatul Copiilor Pitești Str. Trivale, Nr. 80, Județul Arges
Tipul activității sau sectorul de activitate	Educație – activități extrașcolare
Perioada	2009 - 2011
Funcția sau postul ocupat	Profesor titular educație fizică, Catedra Tenis de masă - Clubul Copiilor Mioveni
Activități și responsabilități principale	- instruirea copiilor și elevilor înscriși la Cercul Tenis - organizarea și participarea la concursuri locale, județene și naționale - membru în Consiliul de Administrație, Clubul Copiilor Mioveni
Numele și adresa angajatorului	Clubul Copiilor Mioveni
Tipul activității sau sectorul de activitate	Educație – activități extrașcolare
Perioada	2008- 2009
Funcția sau postul ocupat	Profesor titular educație fizică - Școala Generală cu clasele I-VIII Gruiu – Căteasca
Activități și responsabilități principale	- activități de predare-învățare, în conformitate cu Programul școlar la disciplina Educație fizică - coordonarea colectivelor de elevi aflate în încadrarea normei didactice
Numele și adresa angajatorului	Școala Generală cu clasele I-VIII Gruiu – Căteasca

Tipul activității sau sectorul de activitate Educație

Educație și formare

Perioada	2011-2015
Calificarea / diploma obținută	Studii de doctorat
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Specialitatea – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Ministerul Educației al Republicii Moldova Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
Perioada	August 2015
Calificarea / diploma obținută	Certificat de acordare a gradului didactic II
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Educație fizică și sport
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea din Pitești Departamentul pentru pregătirea Personalului Didactic
Perioada	2009 - 2010
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de absolvire a Ciclului II - Studii universitare de masterat
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Programul de studii: Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea din Pitești Facultatea de Educație Fizică și Sport
Perioada	2004 - 2008
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Licență
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Educație fizică și sport
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea din Pitești Facultatea de Educație Fizică și Sport

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)	romana					
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)						
	Autoevaluare		Înțelegere		Vorbire	
	Nivel european (*)		Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral
					Scriere	
					Exprimare scrisă	
Limba	franceza		A2		A2	
Limba	rusa		B1		B1	

(*) [Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine](#)

Competențe și abilități sociale	Abilitati de lucru in echipa Capacitatea de adaptare
Competențe și aptitudini organizatorice	Organizarea de competiții sportive, spectacole școlare, activități educative Membru în Comisii de disciplină sportivă Organizator concursuri școlare de anvergură Realizarea de parteneriate cu unitati de invatamant
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Utilizarea cu ușurință a programelor I.T. Abilitate în utilizarea Internetului, Word, Excel, Power-Point, Acces, Quark-XPress

Alte competențe și aptitudini	Posed permis de conducere cat. B,C,D,E Organizator – concursuri naționale si internationale de tenis Participant la simpozioane și întruniri de valorizare a proiectelor europene Disponibilitate de timp și de deplasare; Persoană comunicativă, sociabilă, empatică, cu atitudine pozitivă în lucrul cu persoanele, abilitate de muncă în echipă, tolerantă, cu capacitate de înaltă relaționare socială Capacitate de analiză și sinteză, rezistență la stres, receptivă, corectă și cinstită; Seriozitate și punctualitate în rezolvarea problemelor.
Anexe	Documentele justificative privind competențele profesionale