

**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

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

CHIȘINĂU 2018

**Teza a fost elaborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
a Republicii Moldova
Catedra Managementul Culturii Fizice**

Conducător științific:

Ceban Vasile, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Consultant științific:

Budevici-Puiu Anatolie, doctor în istorie, profesor universitar

Referenți oficiali:

1. **Moisescu Petronel Cristian**, doctor în științele motricității umane, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos”, Galați, România.
2. **Tăbîrța Vasile**, doctor în științe pedagogice, USEFS, Chișinău.

Membrii Consiliului Științific Specializat:

1. **Manolachi Veaceslav**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – președinte.
2. **Jurat Valeriu**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău – secretar științific.
3. **Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă”, Chișinău - membru.
4. **Acsinte Alexandru**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea „V. Alecsandri”, Bacău, România - membru.
5. **Moga Carolina**, doctor în științe pedagogice, USEFS, Chișinău - membru.

Susținerea publică a tezei va avea loc la **20.09.2018, ora 14.30**, în ședința Consiliului Științific Specializat D 40.533.04-32 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga 22.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la **20.08.2018**.

**Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat,
doctor în ped., conf. univ.**

Jurat Valeriu

**Conducător științific,
doctor în ped., conf. univ.**

Ceban Vasile

**Consultant științific,
doctor în istorie, prof. univ.**

Budevici-Puiu Anatolie

Autor

Pascu Nicolae

© Pascu Nicolae, 2018

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea 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.

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 [3, 9, 16, 24].

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.

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 acțiune prin declanșarea unor activități reflectate la nivelul SNC și legate de experiența motrică personală anterioară a fiecărui individ.

Îndemânarea tenismenului 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.

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.

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.

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. Studierea 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 metodico- 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.

Tezele de bază ale lucrării propuse pentru susținere:

- abordarea teoretică a problemei privind strategiile de proiectare a activităților extrașcolare a pedagogului – antrenor care trebuie să se efectueze în cadrul concepțiilor conform cărora examinarea fenomenului se realizează prin mijloace de jocuri sportive (tenis) a obiectelor și subiectelor generale din sistemul procesului instructiv-educativ al antrenamentului sportiv cu elevii începători;

- conținutul cunoștințelor teoretice și priceperilor practice ale activităților strategice de proiectări didactice a pedagogului – antrenor ce se determină prin cunoașterea obiectelor de cercetare, (legitățile desfășurării procesului instructiv educativ din cadrul sistemului AS; ale procesului de pregătire intelectuală, fizică și psihomotrică; ale biomecanicii (tehnica) exercițiului

fizic; ale dezvoltării anatomo-fiziologice și psihice a elevilor în dependență de vîrstă și sex, de socializare a personalității; ale activității profesional-pedagogice) care constituie componentele de bază ale sistemului instructiv-educativ și prin utilizarea mijloacelor de jocuri sportive (tenis);

- pregătirea elevilor începători pentru activitățile extrașcolare trebuie să se efectueze în cadrul programei de instruire, care prevede nivele adecvate ale acestei activități: competențe, prin mijloace de tenis.

- formarea priceperilor și cunoștințelor, activităților extrașcolare care sunt eficiente în cadrul îndrumarului metodic de "Strategii manageriale de proiectare ale activităților extrașcolare" în baza sistemului pedagogic integrativ al lecțiilor, și realizării lor în sistemul de predare.

Structura tezei: introducere; 3 capitole; concluzii generale și recomandări; bibliografie – 248 titluri; 8 anexe; 128 pagini text de bază; 30 figuri; 21 tabele.

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

PROBLEMELE TEORETICO-METODICE ALE PREGĂTIRII TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ

(conținutul de bază al capitolului 1)

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.

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 metodică de pregătire, la care se adaugă materialele și suprafețele de joc, mereu mai diversificate și perfecționate [6, 12, 19].

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.

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).

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 [18, 19, 20].

Performanțele de prestigiu realizate, au determinat creșterea considerabilă a popularității tenisului în rândurile tineretului din România. Astfel, a fost posibilă o creștere vertiginoasă a numărului de terenuri, a numărului practicanților precum și apariția unei școli de tenis care stă la baza tenismenilor de performanță.

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 [14, 19].

Plecând de la aceste considerente, tehnicienii și specialiștii domeniului afirmă tot mai mult că tenismenul 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.

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.

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.

Tendințele 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;



Fig.1.1. Tendințele actuale ale tenisului mondial

- 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;
- 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.

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

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.

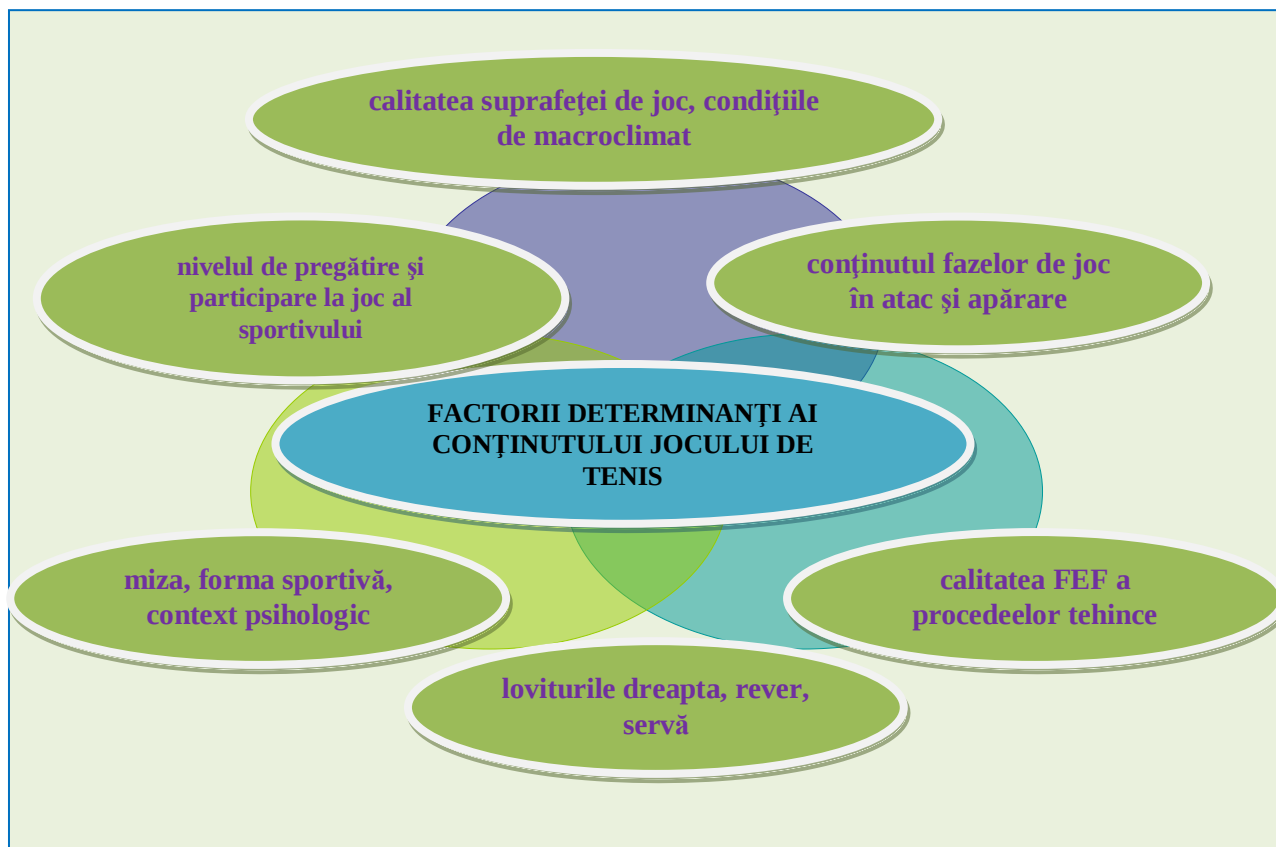


Fig. 1.2. Factorii determinanți ai conținutului jocului de tenis

Rolul și importanța educării dezvoltării îndemânării la începători în tenisul de câmp

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 [4, 5, 10, 11, 13, 22, 23, 25]. 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 a deprinderilor tehnico-tactice și folosirii lor în situații variate.

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.

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

(conținutul de bază al capitolului 2)

Organizarea cercetării

Cercetarea noastră s-a materializat în realizarea unui experiment pedagogic la o grupă 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.

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).

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 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 executiei;		
		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 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 tenisiștii 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

		<i>TOATE</i>	25	50
14.	Vârsta			
15.	Caregoria de antrenor			
16.	Vechimea de antrenor			

Aceste chestionare au fost distribuite unui număr de 50 de antrenori 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.

Modelul teoretic privind învățarea motrică a îndemânării la tenismenii începători

Învățarea este un proces important prin care un individ dobândește deprinderi și cunoștințe noi, având la bază un set de evenimente, apariții și schimbări care apar atunci când practica permite oamenilor să-și însușească anumite sarcini. Ea poate fi transpusă ca un rezultat direct al experienței și al exersării.

Procesul învățării este format dintr-un set de procese asociate cu practica și experiența care influențează și duc la schimbări a capacității de a răspunde. Priceperile umane iau multe forme care accentuează controlul și coordonarea marilor grupe musculare, în activitățile care implică forța cum ar fi fotbalul sau săriturile, până la cele în care grupele mușchilor nici nu trebuie antrenate în mod special.

Principiile performanței umane și învățarea depind de o extindere asupra unui fel de deprindere motrică care urmează să fie săvârșită. Deprinderile de baza în învățarea actului motric sunt cele motorii și cognitive.

Învățarea motrică trebuie urmărită sub două direcții esențiale, prima în care sunt introduse terminologia, conceptele și principiile înrudite cu performanța umană calificată și fără o mare referire la procesele asociate cu învățarea. Principiile de aici în mod sigur se aplică îmbunătățirii deprinderilor deja performante, care reprezintă obiectivul antrenorului.

Cunoașterea eficienței unui rezultat este deosebit de importantă pentru procesul de învățare, iar greselile pot oferi informații care au rolul de a ajuta și preveni un eventual eșec.

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.

Priceperile motrice sunt condiționate în primul rând de volumul de deprinderi motrice cunoscute, stapanite de individul uman, adică de experiența motrică anterioară.

Nivelul priceperilor motrice exprimă măiestria practică în situații variabile, necunoscute, imprevizibile, ceea ce reprezintă scopul final al procesului de practicare a exercițiilor fizice. Acest nivel de manifestare este condiționat și de plasticitatea scoarței cerebrale.

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 etapa predomina 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, desavârșirea procedeelor tehnice specifice, exersarea deprinderii cu precădere în condiții cât mai variate și apropiate de cele întâlnite în practică.

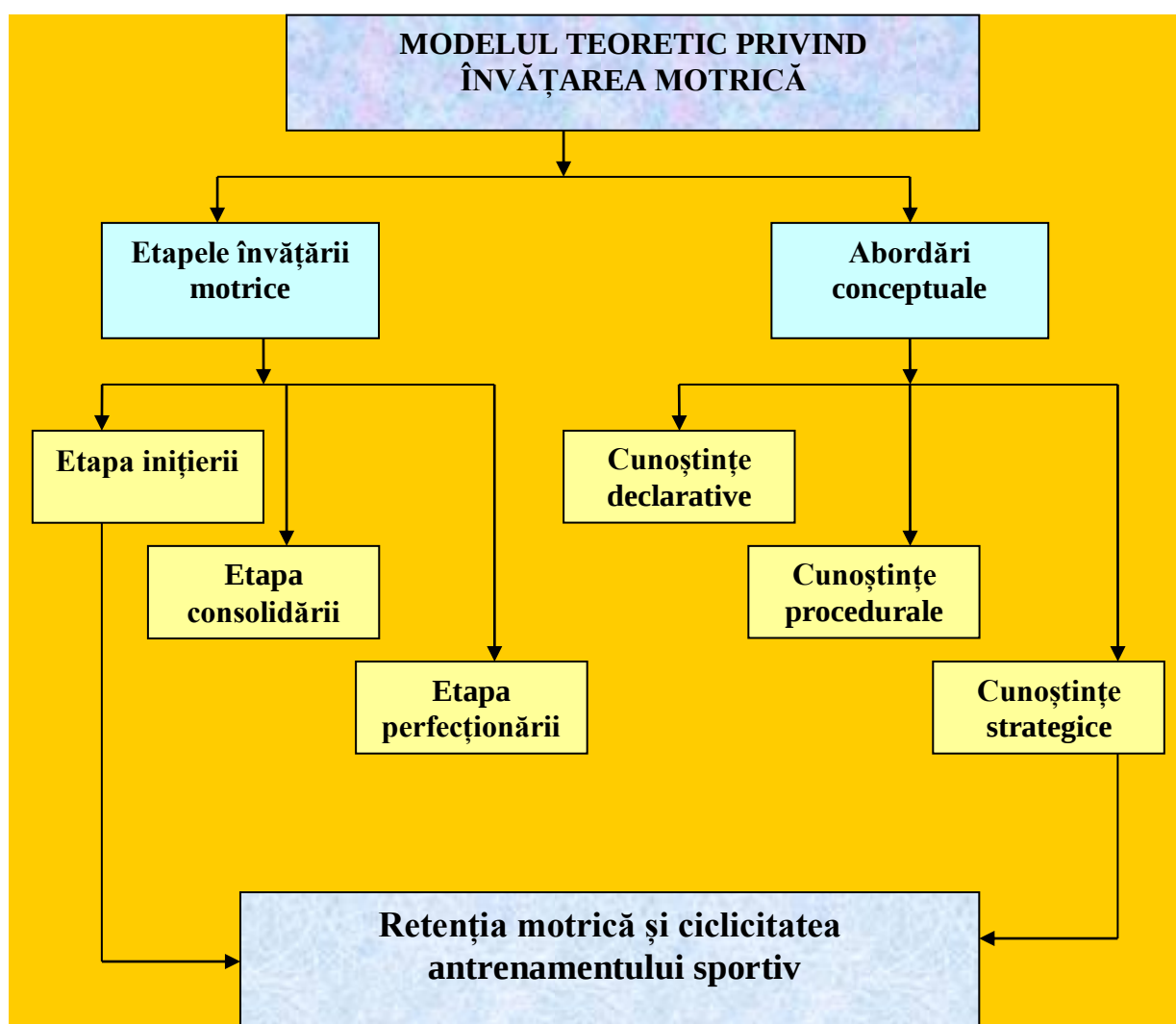


Fig. 2.1. Modelul teoretic privind învățarea motrică

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 [17, 21]:

- 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).

ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A NIVELULUI PREGĂTIRII SPORTIVE A TENISMENILOR ÎN ETAPA DE ÎNȚIERE CU UTILIZAREA ELEMENTELOR CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE

(conținutul de bază al capitolului 3)

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 pâna 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 3.1. 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 oina (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.

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 3.2. 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 X±m	Grupa martor final X±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 oina (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.

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

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% ($P < 0,05$).

Tabelul 3.4. Analiza comparativă a nivelului pregătirii psihomotrice 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	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

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 sportivii din grupa experiment.

Aprecierea nivelului pregătirii tehnice la tenismanii 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 3.5. 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 X±m	Grupa experiment X±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 loviturii de rever, grupa martor, înregistrează o diferență în procent de 3%, față de grupa experimentală.

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.

Tabelul 3.6. 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 $\bar{X} \pm m$	Grupa martor final $\bar{X} \pm m$		
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: $n = 12$ $P = 0,05; 0,01; 0,001.$
 $f = 11$ $t = 2,201 \quad 3,106 \quad 4,437$

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%.

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 3.7. 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 $\bar{X} \pm m$	Grupa experiment final $\bar{X} \pm m$		
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: $n = 12$ $P = 0,05; 0,01; 0,001.$
 $f = 11$ $t = 2,201 \quad 3,106 \quad 4,437$

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 lovitura 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, inidcii rezultați la testarea finală, ne arată ponderea de creștere a nivelul 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.

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 creșterer procentuală de 17% ($P < 0,05$). Indicatorul voleu de dreapta, a înregistrat creșteri semnificative de 20% de către grupa experimentală.

Tabelul 3.8. 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 $\bar{X} \pm m$	Grupa experiment $\bar{X} \pm m$		
1	Lovitura de dreapta (nr.r.)	16,63 $\pm$ 0,76	18,83 $\pm$ 0,73	2,10	<0,05
2	Lovitura de rever (nr.r.)	14,01 $\pm$ 0,73	16,41 $\pm$ 0,70	2,37	<0,05
3	Voleu dreapta (nr.r.)	15,86 $\pm$ 1,12	19,08 $\pm$ 1,06	2,09	<0,05
4	Voleu rever (nr.r.)	12,20 $\pm$ 0,94	15,00 $\pm$ 0,91	2,13	<0,05
5	Serviciul din mână (nr.r.)	2,88 $\pm$ 0,20	3,50 $\pm$ 0,19	2,27	<0,05

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

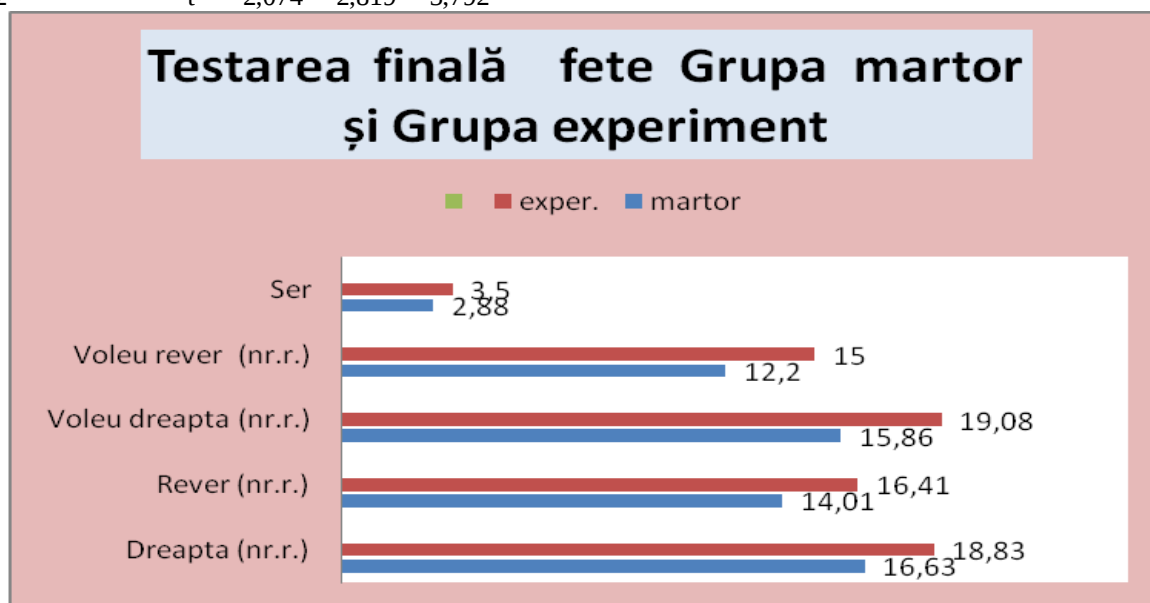


Fig. 3.1. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregatire tehnică a subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, $n=12$)

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.

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.

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 coordinative 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 coordinative, 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 [7, 8].

De aici, capacitățile coordinative 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.

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.

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. [1]

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 [2].

Tabelul 3.9. Metode pentru educarea capacităților coordinative

Sarcinile	Condiția sportivului	Timpul 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 ($t=36\text{sec}$).

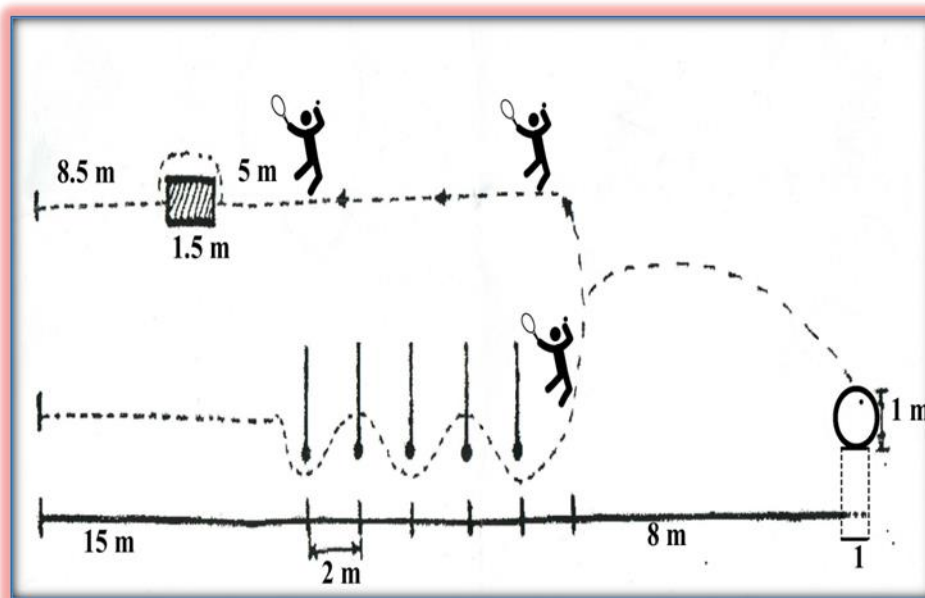


Fig. 3.2. Prezentarea traseului aplicativ pentru testarea îndemânării subiecților grupelor martor și eperimentală

Tabelul 3.10. Rezultatele pe porțiuni și întregime a circuitului pentru grupa martor (7- 9 ani, $n=12$, $t=\text{sec}$)

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 [15].

Tabelul 3.11. 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 1 minge	7.45	4.23	3.17	35,71
Final	4.08	6.27	7.6 3 mingi	6.03	3.05	3.12	30,15

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.

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.

Putem menționa că la majoritatea segmentelor a 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 segmental 1 și 6 la grupele martor și experiment sunt aproape egale la începutul și finele experimentului.

Tabelul 3.12. Rezultatele integrale ale circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători (7-9 ani, n=12)

№ 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	—	—

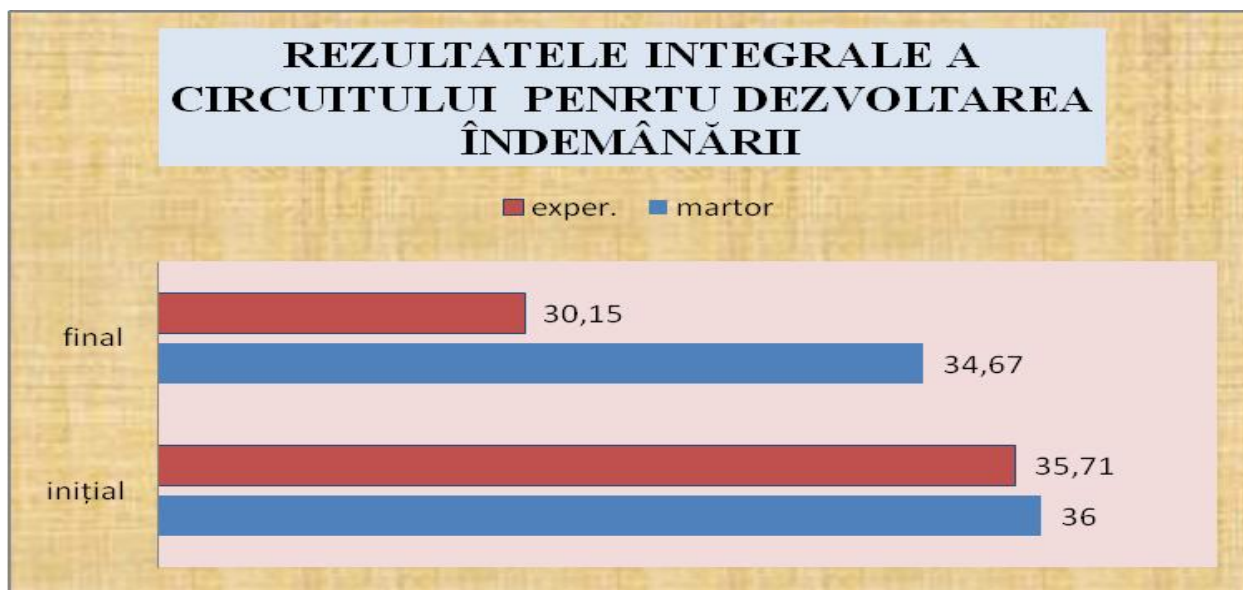


Fig. 3.3. Prezentarea grafică comparativă a nivelului de pregătire al îndemânării subiecților grupelor martor și experimentală (indici finali, n=24)

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±1,60, iar grupa experiment 35,71±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±1,56, iar grupa experimentală 30,15±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.

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 definitivă, 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 predomină 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. 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.
2. Alexe N. Metode de cercetare științifică în educația fizică școlară. În: Revista Cultură Fizică și Sport nr. 3/1975, p. 25-36.
3. Cârstea Gh. Metodica educației fizice școlare. București: Ed. Universul, 1993, p. 231.
4. Cârstea Gh. Educația fizică - teoria și bazele metodicii. București: Universul, 1997, p. 263
5. Chelcea S. Experimentul în psihopedagogie. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1982, p. 180 - 185.
6. 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.
7. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Ed. Sport-Turism, 1982, p. 82.
8. Demeter A. Fiziologia educației fizice și sportului. București: Ed. Stadion, 1984, p. 273.
9. Florescu C. Sportul de performanță. București: Ed. Sport-Turism, 1985, p. 16-30, 74-83.
10. Moser C. A. Modele de anchetă în integrarea fenomenelor sociale. București: Ed. Stadion, 1967, p. 75-76.
11. Neacșu I. Instruire și învățare. București: Științifică, 1990, p. 154-168.
12. Pascu N. Importanța dezvoltării îndemânării în inițierea micuților tenismeni. În: Revista Dialoguri didactice, nr. 8, Pitești, 2014-2015, p. 23-25.
13. Pascu N. Educarea coordonării micilor tenismeni. În: Revista Catedra, nr. 91, Argeș, 2015, p. 42.
14. Pascu N., Budevici-Puiu A., Ceban V. Tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării prin învățare motrică. Câmpulung Muscel: Editura LARISA, 2016, p. 188.
15. 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.
16. Pradet M. Pregătirea fizică, S.D.P. Nr.426-428, C.C.P.S., București, 2000, p. 145.
17. Segărceanu A. Tenis pentru copii. București: Sport- Turism, 1989, p. 200.
18. 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.
19. 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.
20. Segărceanu A. Rolul și importanța selecției în cadrul sistemului de pregătire a teniștilor // perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului: Mater. Conf. Științ. Internaț. Chișinău: INEFS, 2006, p. 74.
21. 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.
22. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 1980, с. 131.
23. 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.
24. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 1964, с. 247.
25. Филин М., Фомин В. Возрастные основы физического воспитания. Москва, 1972, с.9-16.

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.

PASCU Nicolae

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

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

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: 13.08.2018
Hârtie offset. Tipar offset.
Coli de tipar.: 2,0

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj 35 ex
Comanda nr. 1

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
MD-2024 Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22**