

poziția a cincea în clasamentul general.

Referințe bibliografice:

1. Soos G. *Sportul orientării. Craiova: Editura Avrămenca, 1993, p. 23.*
2. Бальсевич В. *Физическая культура: молодежь и современность. В: Теория и практика физической культуры. 1995, №5, с. 2-8.*
3. Болотин А., и др. *Спортивное ориентирование в системе физической культуре студентов: учебное пособие. Санкт Петербург: СПбГУ ИТМО, 2009, с. 11.*
4. Брегинс А. *Ориентирование по тропам. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 85 с.*
5. Суханова М. *Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2004. 170 с.*

ELABORAREA ȘI ARGUMENTAREA TRASEULUI PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA TENISMENII ÎNCEPĂTORI

Pascu Nicolae,

Palatul Copiilor din Pitești, România

Ceban Vasile,

Liceul Teoretic cu Profil Sportiv nr.2, Chișinău

Abstract: *In this article it is mentioned that the skill can manifest just along with other physical abilities, fact that includes and the basis premise of skill development—human physical abilities. That is why tennis movement coordination improvement represents the fast restructuring capacity of motor activity according to the game situations that change permanently.*

Keywords: *skill, coordination capacity, tennis players, game.*

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, viteza de reacție și ghândirea operativă, intuiția de joc și capacități coordonative.

V.M. Зацюрский propune unele criterii ale îndemânrii, care ne permit să apreciem calitativ această capacitate:

- complexitatea coordinativă a sarcinilor motrice;
- corectitudinea executării (corespunderea caracteristicilor spațiale, temporale și de forță a sarcinilor motrice;
- timpul de execuție (timpul de studiu, necesar sportivului pentru însușirea corectitudinii executării).

Capacitățile coordonative - 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 [1].

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 (psiho-motrică). 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.

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 la proba tenis.

E necesar de menționat că îndemânarea poate să se manifeste doar în complex cu alte calități fizice, fapt care include și premiza de bază a dezvoltării îndemânării – capacități 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 secții, cluburi și școli sportive de vârstă între 4 și 6 ani, fenomen ce are loc pretutindeni [2].

Motricitatea în această etapă 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 ASN 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, care le adăunează pe perioada întregii vieți.

Direcția dominantă a procesului de antrenament pe anii de studii este determinată cu luarea în considerație a etapelor senzitive de dezvoltare a calităților fizice la sportivii începători.

Învățarea în Palatul Copiilor se împarte în etape:

- pregătirea preliminală (3 ani);
- specializarea sportivă incipientă (1 an);
- antrenamentul aprofundat (1-3 ani);
- perfecționarea sportivă (3 ani).

Aceste etape revin diferitor perioade de vârstă, și această circumstanță contribuie la actualitatea deosebită luând în considerație 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 îndemnării 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, urmând înapoi la poziția inițială;
- două sărituri în sus cu întoarcere la 360 de grade în părți diferite, săritură înainte [3, 4].

Tabelul 1. 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 2-3	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 îndemnării:

- “Rostogolește mingea”;

- “Semănatul și culesul cartofilor” ;
- Lupul și oaia ;
- Cine este mai îndemânic ;
- Cursa în saci;
- Mingea în presă ;
- Îmbracă și dezbracă cercul;
- Ștafete cu trasee aplicative;
- Rostogolește mingea.

Am elaborat model de traseu aplicativ pentru tenismeni începători ($t=36\text{sec}$).

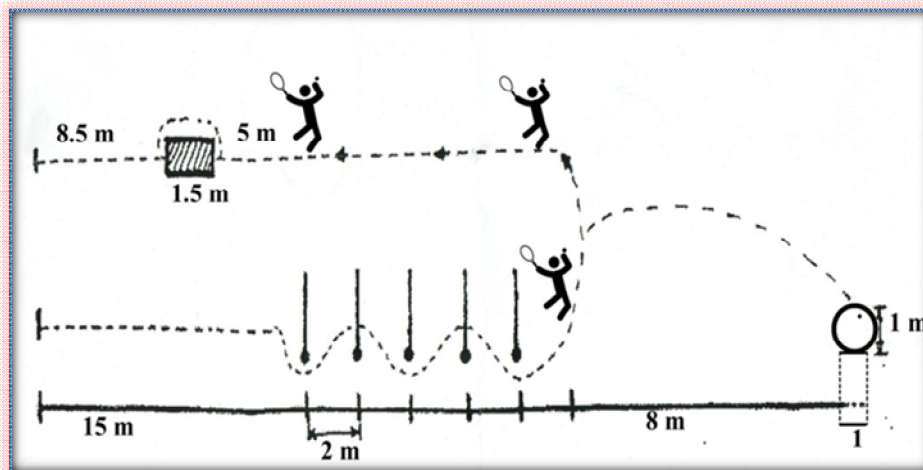


Figura 1. Traseu aplicativ pentru tenismeni începători

După cum se observă noi am înregistrat următoarele rezultate pe porțiuni la traseul aplicativ pentru tenismenii începători. La alergarea de viteză grupa martor inițial a obținut valori de 4.23 de sec., iar la finalul experimentului a înregistrat valoarea de 4.18 sec. La Mers/ alergare printre jaloane cu bataia mingiei cu racheta de teren 10 m valorile inițiale au constituit 8.85 de sec,m iar în final sau înregistrat 7.27 sec. La segmentul aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m sa înregistrat timpi de 8.07 sec. iar media aruncărilor din 4 încercări a constituit unu, respective la finalul experimentului sau 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 a crescut. La deplasare cu spatele cu bataia 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 și respectiv 3.12 la finalul experimentului.

Ca și concluzie putem menționa că la majoritatea segmentelor a 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 următoarele rezultate pe porțiuni la traseul aplicativ pentru tenismenii începători. La alergarea de viteză inițial sau obținut valori de 4.23 de sec., a finalul experimentului a înregistrat valoarea de 4.08 sec.

Tabelul 2. Rezultatele pe porțiuni și întregime a circuitului pentru grupa martor (copii 7- 9 ani): n=12, t=sec

Nr. crt.	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu bataia mingei cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Deplasare cu spatele cu bataia mingei pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	Alergare de viteză 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
Inițial	4.23	8.85	8.07 1 mingi	7.45	4.23	3.17	36,00
Final	4.18	7.27	8.6 2 mingi	7.35	4.15	3.12	34,67

La Mers/ alergare printre jaloane cu bătaia mingei cu racheta de teren 10 m valorile inițiale au constituit 8.56 de sec,m iar în final sau înregistrat 6.27 sec. La segmentul aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m sa înregistrat timpi de 8.07 sec, iar media aruncărilor din 4 încercări a constituit unu, respective la finalul experimentului sau înregistrat 7.6 sec cu o medie de 3 mingi. Deci aici se observă la grupa experiment, că la finalul experimentului timpul de execuție sa micșorat, dar numărul de mingi nimerite a crescut la 3 din 4 încercări. La deplasare 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.

Tabelul 3. Rezultatele pe porțiuni și întregime a circuitul pentru dezvoltarea îndemânării-grupa experimentală (copii 7-9 ani): n=12, t=sec

Nr. crt.	Alergare de viteză pe 15 m	Mers/ alergare printre jaloane cu bataia mingiei cu racheta de teren 10 m	Aruncare a 4 mingi în cerc cu diametrul de 1 m	Alergare cu spatele cu bataia mingiei pe rachetă 5 m	Rostogolire înainte din ghemuit in ghemuit	Alergare de viteză pe 8,5 m	Timpul final pentru întreg circuitul
Inițial	4.23	8.56	8.07 1 mingi	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

Tabelul 4. Rezultatele integrale a circuitului pentru dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători de vârstă 7-9 ani (n=12)

Nr. crt.	Teste	Grupele și statistica	Indicatori statistici			
			Inițială x±m	Finală x±m	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	—	—

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.

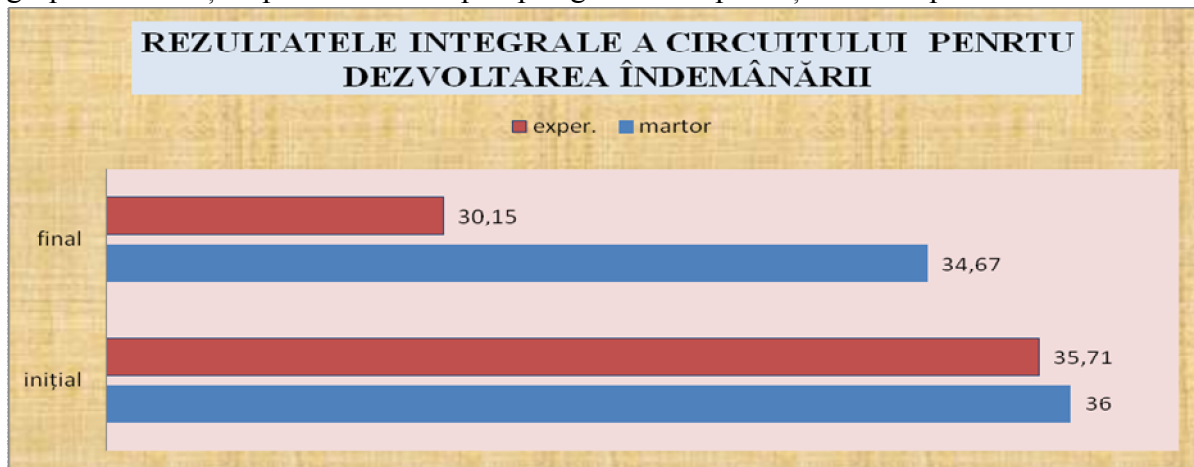


Figura 2. Rezultatele integrale a circuitului pentru dezvoltarea îndemînării

Concluzii. Cu privire la rezultatele integrale a circuitului pentru dezvoltarea îndemînării 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 ne semnificative. 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 8-10 și a probei de tenis, grupa experimentală a înregistrat valori semnificative la finele experimentului.

Referințe bibliografice:

1. 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.
2. Ceban V. Calea sănătății. Chișinău: CEP USM; 2014. 224 p.
3. Pascu N. Contribuții privind învățarea motrică în tenisul de camp. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de invatamant in domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinau: USEFS, 2013, p. 152- 156.
4. Pascu N. Importanța dezvoltării îndemînării micilor tenismeni. În: Dialoguri didactice. Revistă de cultura, știință și educație, Pitești, 2015, p. 23-25.