

REZUMAT TEZĂ

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI, FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, ROMÂNIA, 2016.

Titlul tezei: **INSTRUIREA PROGRAMATĂ, TENDINȚĂ ȘI ORIENTARE MODERNĂ ÎN PREGĂTIREA CAPACITĂȚII MOTRICE A FOTBALIȘTILOR DE 14 - 16 ANI**

Necesitatea optimizării tuturor verigilor performanței și valorificarea oricăror rezerve de potențial și priorități din conținutul jocului, din pregătirea acestuia și valorificarea aptitudinilor de excepție ale sportivilor, constituie principalele condiții de progres vizate și materializate în întreaga muncă de concepție și de execuție a specialiștilor (teoreticieni și practicieni) din întreaga lume.

Atât în privința conținutului de acțiuni tehnico-tactice cât și a suportului funcțional, motric și psihic, jocul de fotbal a înregistrat un proces continuu de dezvoltare la a cărui ascensiune atât experiența acumulată de practicieni cât și rezultatele cercetărilor științifice au favorizat progresul complex al acestui joc prin toate componentele lui conceptuale, tehnico-tactice, biomotrice, motivaționale, manageriale, etc.

Întreg ansamblu metodologic (metode, mijloace, procedee, acțiuni) a înregistrat cele mai ample intervenții privind optimizarea lor (standardizarea mijloacelor, renunțarea sau restructurarea unor metode tradiționale, cantificarea solicitărilor, eficientizarea și raționalizarea execuției, algoritmizarea, problematizarea, modelarea), apariția, preluarea sau adaptarea lor la contextul instructiv concret, sunt preocupări majore și constante ale gândirii metodologice actuale în căutarea soluțiilor de optimizare a acestui demers.

În această viziune, abordarea în lucrarea de față a problematicii optimizării pregătirii tehnice a jucătorului de 14-16 ani prin utilizarea variantelor operaționale oferite de instruirea programată, încearcă să prefigureze perspectiva posibilităților metodologice de utilizare a acestei metode pentru un anumit context de aplicare privind eșalonul valoric al sportivilor, conținutul instructiv preconizat, variantele de programare, structurile mijloacelor operaționale selecționate, eșalonarea calendaristică și a pașilor instructivi, modalitățile de evaluare, etc.

Preconizând individualizarea și divizarea materiei în unități logice, urmate de exerciții efectuate de sportivi menite să consolideze mecanismul de bază și să formeze stereotipul dinamic, programul de instruire preconizat elaborat după principiile și metodologia instruirii programate reprezintă un algoritm de instruire după care sportivul se conduce în efectuarea activității psihomotrice, fără ca acesta să însemne că ceea ce învață sportivul este întotdeauna un algoritm. Aceasta depinde de obiectivul fixat (Noveanu, 1974).

Jocul de fotbal este caracterizat de înlănțuirea reacțiilor motrice individuale și colective, efectuate cu mare viteză, forță, precizie și coordonare a obiectului în mișcare (mingea) pentru rezolvarea situațiilor variabile de joc și în dependență de opoziția adversă.

Atât însușirea și perfecționarea tehnicii, cât și dezvoltarea motricității necesită acțiuni exprese, fără de care nu se poate atinge nivelul care să susțină eficiența jocului la cerințele performanțelor de vârf, salturile calitative în direcția dezvoltării acestora reclamând acțiuni, măsuri, mijloace și metode cu efecte precis orientate, eșalonate în timp și cu priorități de conținut și metodologie pentru fiecare stadiu al devenirii jucătorului.

Necesitatea dezvoltării la un nivel cât mai înalt a potențialului motric și tehnic al jucătorului, trebuie să pornească de la realizarea unei baze de pregătire multilaterale cât mai extinse, consolidată cu prioritate în prima etapă a devenirii fotbalistice (începători-avansați, 10-14 ani), bază care să favorizeze construcția unui fundament motric specific solicitărilor jocului, preocupare majoră a etapei specializării sportive (juniori 15-18 ani), astfel încât, în perioada valorificării performanțiale (după deplina maturizare psihobiomotrică, după 18 ani) jucătorul să poată beneficia de cei mai înalți indici biomotrici și tehnico-tactici care să-i susțină și favorizeze randamentul de joc la cele mai performante praguri de eficiență.

Având în vedere că instruirea programată a realizat progrese evidente în domeniul metodologic al însușirii procedeelelor tehnice pe măsură ce cuceririle ciberneticii au pătruns tot mai activ în cercetarea fenomenului instructiv, această modalitate operațională poate oferi premisele necesare cerinței de eficientizare a însușirii corelate a tehnicii cu celelalte componente instructive (fizică, tactică, psihologică, teoretică, etc.) întrucât bagajul cunoștințelor și al deprinderilor care trebuie asimilat de sportiv poate constitui un inventar problematic (programă) conceput și ordonat pe principiile promovate de această metodă.

Având în vedere că la nivelul unităților sportive specializate în instruirea juniorilor, nu există elaborată o programă care să conțină structuri operaționale speciale vizând însușirea acțiunilor de joc adaptabile instruirii programate, am considerat că inițierea unei cercetări vizând eficientizarea acestui demers metodologic la eșalonul de vârstă 14-16 ani (esențial pentru devenirea ulterioară a jucătorului de fotbal), dar insuficient explorat, poate constitui o direcție de acțiune benefică efortului de îmbunătățire a cunoașterii și eficienței instructive vizând sporirea randamentului instruirii fotbaliștilor din eșalonul 14-16 ani.

Specialiștii apreciază că printre cele mai decisive elemente pentru obținerea înaltelor performanțe se regăsesc:

- Viteza și varietatea tehnico-tactică a jocului;
- Dominarea înălțimii în cadrul acțiunilor aeriene;
- Bogăția și perfecționarea acțiunilor de joc ale jucătorului.

Fără un înalt nivel al acestor elemente nu poți pătrunde în elita valorilor mondiale. Nivelul mai scăzut al unuia din aceste elemente este dificil de compensat prin celelalte.

Performanța sportivă are trei dimensiuni:

- Conceptul de joc;
- Conceptul de antrenament;
- Conceptul de refacere și recuperare.

CONTRIBUȚII PRIVIND CERCETAREA FINALĂ – INVESTIGAȚIILE EXPERIMENTALE FINALE, REFERITOARE LA OPTIMIZAREA PROCESULUI DE PREDARE A JOCULUI DE FOTBAL CU AJUTORUL METODEI: „INSTRUIREA PROGRAMATĂ”

Scopul, obiectivele și sarcinile cercetării

În contextul existenței unor noutăți și inovații metodologice apărute în științele educaționale și al posibilității extrapolării lor adecvate la activitatea de predare-învățare-evaluare a instruirii fotbalistice, scopul cercetării de față este direcționat spre identificarea contextului instructiv în care utilizarea metodei instruirii programate poate aduce un beneficiu demersului metodologic privind potențarea capacității motrice și a însușirii acțiunilor jocului de fotbal la nivelul eșalonului valoric al vârstei de 14-16 ani.

Obiective

În contextul acestui scop au fost conturate următoarele obiective:

- Evidențierea stadiului actual al cunoașterii teoretice și al concretizării în practica instructivă a temei supuse cercetării;
- Analiza conținutului acțiunilor și modelului jocului de fotbal la nivelul eșantionului 14-16 ani în vederea stabilirii structurilor motrice și a elementelor și procedeele tehnice susceptibile de a fi consolidate, perfecționate, valorificate și evaluate;
- Identificarea resurselor metodologice privind posibilitățile de optimizare a nivelului de dezvoltare al componentelor capacității motrice implicate în însușirea conținutului acțiunilor și a jocului;
- Reliefarea premiselor, aserțiunilor interrogative și formularea ipotezelor cercetării;
- Evaluarea potențialului psiho-biomotric al eșalonului vârstei 14-16 ani cu evidențierea nivelului de dezvoltare somato-motric, funcțional și al capacității motrice implicate specific în execuția acțiunilor jocului;
- Elaborarea programelor operaționale de pregătire destinate influențării componentelor capacității motrice a jucătorilor în acord cu conținutul acțiunilor de joc specifice specializării pe posturi;
- Armonizarea obiectivelor și conținuturilor tuturor componentelor instruirii (motrice, tehnico-tactice, psihologice, etc.) preconizate de forurile de specialitate pentru acest nivel valoric cu cele propuse a fi verificate în activitatea experimentală;
- Conturarea sistemului de evaluare și obiectivizare a acumulărilor și randamentului instructiv din cadrul demersului experimental (măsurători, probe, teste pentru parametri somatici, funcționali, motrici, tehnici);
- Verificarea experimentală a posibilităților metodologice de influențare corelată a componentelor capacității motrice și însușire a acțiunilor jocului de fotbal în acord cu necesitățile specializării pe posturi a juniorului de 14-16 ani;

- Desprinderea concluziilor și prescripțiilor metodologice privind alcătuirea și utilizarea programelor vizând dezvoltarea capacităților motrice și optimizarea însușirii componente tehnico-tactice a acțiunilor jocului de fotbal prin utilizarea metodei instruirii programate.

Sarcini

În vederea realizării obiectivelor demersului cercetării, au fost preconizate următoarele sarcini concrete:

- Identificarea problematicii și contextului de abordare a temei de cercetare;
- Stabilirea metodologiei de investigație și a planului de realizare a cercetării;
- Studierea literaturii de specialitate, a recomandărilor și contribuțiilor specialiștilor și a ideilor conexe obiectivelor cercetării;
- Stabilirea conținutului acțiunilor și modelul jocului de fotbal pentru eșalonul valoric de vârstă 14-16 ani, asupra cărora se va preconiza verificarea experimentală;
- Efectuarea unei cercetări preliminare ca punct de referință în privința evaluării potențialului psiho-biomotric și a nivelului de dezvoltare a capacității motrice a jucătorilor acestui eșalon valoric și de vârstă, precum și a sondării nivelului de cunoaștere și de concretizare în practică a metodei instruirii programate (chestionar);
- Stabilirea eșantioanelor implicate în cercetarea preliminară (100 subiecți) și a celor din experimentul de bază (o grupă de control și una experimentală);
- Verificarea eficienței structurilor de exerciții și alcătuirea programelor operaționale preconizate pentru verificarea experimentală vizând consolidarea-perfecționarea acțiunilor de joc dominante potrivit specializării pe posturile de fundași, mijlocași și înaintași și a celor de dezvoltare a capacității motrice;
- Precizarea conținutului și programarea tuturor componentelor instruirii în conformitate cu cerințele programei și cu cele preconizate pentru verificarea experimentală;
- Culegerea, prelucrarea și interpretarea statistico-matematică a datelor;
- Formularea concluziilor și prescripțiilor metodologice desprinse din cercetare;
- Redactarea lucrării.

Premise și ipoteze

- Metodologia utilizată în direcția dezvoltării corelate a potențialului motric și tehnico-tactic în practica instruirii fotbalistice, nu și-a epuizat întregul conținut fiind încă rezerve potențiale în privința creșterii eficienței acestui demers.
- Modelarea însușirii și perfecționării deprinderilor motrice presupune crearea cadrului metodologic care să le imprime structura, repetabilitatea și regimul acționării lor subordonat contextului competiției.

- Perioada de vârstă 14-16 ani, a celor mai semnificative acumulări vizând perfecționarea acțiunilor motrice și a realizării fundamentului funcțional specific specializării jucătorilor pe posturi este decisivă pentru reușita demersului metodologic vizând desăvârșirea instruirii și promovarea la nivelul marii performanțe.
- Componenta tehnico-tactică și subordonat ei cea motrică, ca vector esențial în realizarea performanței de vârf, cu implicații decisive în maximizarea potențialului jucătorului, a cunoscut permanente intervenții vizând optimizarea nivelului ei de dezvoltare, cu consecințe evidente în creșterea randamentului sportiv al jucătorului.
- Pornind de la constatarea că performanțele deosebite se bazează în principal pe nivelul foarte ridicat de dezvoltare al potențialului motric, opiniile specialiștilor converg spre necesitatea dezvoltării la un nivel cât mai înalt a acestui potențial începând cu realizarea unei baze de pregătire multilaterală cât mai extinse care trebuie dobândită cu prioritate în prima etapă a instruirii fotbalistice (10-14 ani), bază care să favorizeze construcția fundamentului motric specific solicitărilor jocului.
- Din punct de vedere al dezvoltării somatice, funcțional motrice, psihice, al plasticității scoarței și al maturizării analizatorilor, eșalonul 14-16 ani este perioada de vârstă biologică cea mai favorabilă perfecționării deprinderilor motrice specifice și a influențării capacității motrice.
- Procesul formării și automatizării deprinderilor și gesturilor motrice este condiționat de nivelul de dezvoltare al motricității care le evidențiază.
- Atât însușirea și perfecționarea tehnicii, cât și dezvoltarea capacităților motrice necesită acțiuni exprese, fără de care nu se poate atinge nivelul care să susțină eficiența și efortul jocului la nivelul de vârf al performanței, salturile calitative în direcția dezvoltării reclamând acțiuni, măsuri, mijloace și metode specifice, cu efecte precis orientate.
- La baza însușirii deprinderilor specifice jocului de fotbal se găsește suportul motricității generale și al complexului calităților fizice.

Ipoteze:

1. *Structurând într-o viziune sistemică programarea integrală a conținutului instruirii vizând componenta tehnică a acțiunilor de joc și armonizat lor a substratului calităților motrice implicate în execuția acestora, am formulat ipoteza potrivit căreia în contextul alocării aceluiași conținut instructiv și volum de pregătire, vom obține o eficiență instructivă sporită pentru grupa de experiment, ca rezultat al utilizării metodei instruirii programate în simbioză cu cea clasică folosită exclusiv de grupa de control.*
2. *În contextul instructiv al consolidării și perfecționării acțiunilor incluse în structurile funcționale ale jocului de fotbal la nivelul eșalonului de vârstă 14-16 ani, considerăm că prin utilizarea variantei ramificate a metodei de instruire programată se va putea obține o eficiență*

instructivă sportivă atât pentru componenta tehnică a acțiunilor de joc, cât și a celei motrice specific implicate în execuție, comparativ cu metodologia tradițională.

Subiecții

Experimentarea conținutului și metodologiei s-a realizat pe colectivele desemnate, în contextul uman, spațio-temporal și material, care să fie reprezentativ pentru eșalonul valoric al juniorilor de 14-16 ani.

Alegerea eșantioanelor de lucru a fost realizată în urma derulării experimentului preliminar, bazându-ne pe datele obținute la probele de evaluare și în urma prelucrării datelor statistice.

Probele de evaluare au fost astfel selecționate încât să reliefeze obiectiv stadiul de dezvoltare sportivă a fotbaliștilor cuprinși în experiment și să evidențieze suportul motric al demersului experimental.

Grupa experimentală

Grupa experimentală desemnată a fost aleasă echipa C.S.S. Ilfov, stabilită în urma derulării operațiilor preliminare inclusiv a rezultatului măsurătorilor biomotrice.

Grupa este formată din 20 de fotbaliști juniori, eșalonul de vârstă „1997”, verificați medical și care își va desfășura activitatea de instruire sportivă în condiții optime realizării obiectivelor propuse.

Grupa de control

Grupa de control stabilită în urma experimentului preliminar (echipa Liceului Mircea Eliade), își va desfășura activitatea de pregătire după metodologia tradițională, elaborată de Federația Română de Fotbal, având, de asemenea, condiții de pregătire optime.

Grupa este formată din 20 de sportivi din aceeași categorie competițională – eșalonul vârstei 1997 – verificați medical periodic.

Experimentul de bază a constat în elaborarea unui conținut instructiv adecvat metodei „Instruirii Programate” aplicată la nivelul grupei de experiment, iar grupa de control și-a derulat procesul instructiv utilizând programa clasică, emisă de F.R.F., activitate finalizată cu concluzii desprinse din derularea experimentului.

Toate celelalte obiective instructive preconizate de programe și, prevăzute în planul de pregătire au fost comune pentru ambele grupe, iar îndeplinirea lor s-a realizat prin aceeași metodologie și același volum de lucru alocat.

Programe operaționale pentru însușirea acțiunilor de joc

Însușirea – consolidarea acțiunilor de joc în acord cu specializarea pe posturi a jucătorilor este structurată în cadrul unor programe de instruire (câte două pentru jucătorii specializați pe posturile de fundași, mijlocași și înaintași), având eșalonate în succesiunea lor metodologică un număr mediu de secvențe (pași) al căror obiectiv și conținut instructiv derivă din structurile funcționale ale jocului.

Evoluția caracteristicilor somato-motrice, funcționale, psihomotrice, motrice, tehnico-tactice ale sportivilor implicați în experiment, a fost evidențiată prin utilizarea a 24 de parametri evaluatori.

CONCLUZII GENERALE

- Metoda instruirii programate în varianta ramificată, deschide un orizont larg de elaborare a unor strategii operaționale (concrete) în stare să realizeze conexiuni optime de metode, mijloace și materiale, reguli, forme de organizare a procesului de pregătire îndreptată spre rezolvarea unor obiective instrucționale vizibile (modele de execuție) și obiectivate (performanțe exprimate în cifre).
- Metoda instruirii programată nu poate fi utilizată numai prin intermediul prescripțiilor teoretice și metodologice consolidate în decursul timpului. Ea trebuie conexată cu metodele modelării, analogiei, proiectării și algoritmizării cunoștințelor care trebuie predate-asimilate și evaluate în procesul de instruire.
- Structurarea conținutului instructiv și a mijloacelor utilizate în cadrul programelor de pregătire preconizate pentru însușirea componentei tehnice a acțiunilor de joc specifice jucătorilor specializați pe posturi sau dovedit a avea adresabilitate în rezolvarea sarcinilor instructive pentru care au fost desemnate vizând în mod expres consolidarea tehnicii acțiunilor de joc dominante specifice postului și subordonat lor calitățile motrice implicate în execuția acestora.

Randamentul competițional confirmă realitatea că sportivul beneficiar al unui nivel înalt de însușire a tehnicii execută procedeele acțiunilor de joc cu maximă eficiență și economie de efort indiferent de presiunea și opoziția adversă. La baza realizării acestui nivel superior al tehnicității se regăsesc sincronizate preocupările și nivelurile atinse în dezvoltarea tuturor calităților condiționale și coordinative specific implicate în execuția acțiunilor. Dacă pregătirea realizată de sportiv este excesiv axată pe exersarea componentei tehnice și văduvită de influențele mijloacelor specifice destinate dezvoltării componentelor condiționale și coordinative dominant implicate și răspunzătoare de eficiența însușirii și perfecționării mecanismului biomecanic al execuției, cu siguranță se vor genera deficiențe în însușirea componentei tehnice a acțiunilor și jocului de fotbal, ale căror execuții reușite reclamă precizie, viteză de execuție, orientare spațio-temporală, coordonare corp-membre inferioare-obiect în mișcare, echilibru dinamic, viteză-forță picioare, rezistență musculară și aerob-anaerobă, etc., pentru care corespunzător particularităților și potențialului psihomotric individual trebuie utilizate mijloace specifice destinate fiecărei componente: echilibru, ritm, coordonare fină a mișcărilor, orientare spațio-temporală, etc., fără de care nu se pot realiza progrese instructive consistente și obține performanțe înalte.