

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICA
BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI**

**Introducerea componentelor psihomotrice în pregătirea fizică a jucătoarelor
de tenis de 12-13 ani**

Rezumat

Radu Ingrid Alexandra

Problema psihomotricității sportivului se exprimă la ora actuală în termeni de durabilitate și proporție a achizițiilor dobândite de ființa umană educabilă.

Psihomotricitatea în pregătirea jucătoarelor de tenis nu a fost abordată în literatura de specialitate din țara noastră foarte intens, de aceea am considerat necesară cercetarea și aprofundarea ei pentru a putea obține noi rezultate în pregătire.

Totodată, am considerat necesar introducerea unei noi abordări a pregătirii fizice specifice tenisului prin introducerea comportamentelor psihomotrice a jucătoarelor de tenis cu vârsta de 12-13 ani și analiza rezultatelor obținute de acestea la testările efectuate, pentru a determina progresul.

Antrenamentul, începând cu debutanții și până la marii performeri, este un proces unitar care se desfășoară după legile generale ale dezvoltării performanței în funcție de dezvoltarea aptitudinilor motrice, a capacităților intelectuale și ale trăsăturilor caracteristice ale psihicului.

În literatura de specialitate, aptitudinea psihomotrică reprezintă un sistem de însușiri psiho-fizice organizate în mod original, care permite individului efectuarea cu succes a activităților psiho-comportamentale motorii, de finețe cu rezultate superioare.

Prezenta temă a fost aleasă deoarece am practicat acest sport timp de 17 ani, obținând performanțe notabile, și în prezent, urmând calea antrenoratului, încerc să valorific experiența acumulată și ghidez tinerii sportivi către marea performanță în tenis.

De asemenea, cercetarea a fost realizată pe subiecte cu vârsta de 12 – 13 ani deoarece:

- această perioadă (10 – 14 ani) se caracterizează printr-o ameliorarea a capacității de învățare motrică, manifestată mai ales la nivelul indicilor de stocare a informației și de diferențiere temporală, și pe această bază se pot, aborda precizia și orientarea spațio – temporală, componente importante în obținerea performanțelor în tenis;
- la această vârstă multe sportive cu rezultate excepționale renunță la înalta performanță din cauza accidentărilor, urmare a unei pregătiri fizice necorespunzătoare pe tot parcursul carierei.

Pentru pregătirea jucătoarelor junioare este necesar un program individualizat, orientat către dezvoltarea și formarea personalității jucătoarei de tenis, acționând în direcția realizării capacității maxime de performanță, din punct de vedere biologic, tehnico-tactic, motric, psihologic și teoretic. De aceea considerăm că prin introducerea comportamentelor psihomotrice

vom obține îmbunătățirea pregătirii fizice a jucătoarelor de tenis într-un timp mai scurt și cu un consum energetic minim.

Raționalizarea instruirii este foarte importantă în sportul de performanță, dar nu numai. Această se poate realiza prin îmbunătățirea tehnologiei didactice, perfecționarea strategiilor de pregătire și prin economisirea resurselor (materiale, financiare și de timp).

Scopul cercetării de față vizează validarea unui program de lucru menit să contribuie la îmbunătățirea performanțelor motrice a tenismenelor de 12-13 ani, prin dezvoltarea/educarea comportamentelor psihomotrice (lateralitatea, viteza de reacție, ambidextria, echilibrul static și dinamic, coordonarea perceptiv motrică, ideomotricitatea).

Stadiul actual al cunoașterii temei abordate, la nivel național și internațional

Pregătirea fizică generală și specifică în tenis este crucială pentru câștigarea meciurilor. Datorită naturii bioenergetice complexe a jocului de tenis, asigurarea unei forme ideale de fitness reprezintă o provocare semnificativă în planificarea antrenamentului specific de forță, pregătirea optimă a jucătorilor fiind în concordanță cu programele de joc intensive (Reid & Schneiker, 2008).

Tenisul este unul dintre cele mai populare sporturi din lume care atrage persoanele de diferite grupe de vârstă și cu o participare ridicată în cele peste 200 de țări afiliate Federației Internaționale de Tenis (ITF, 2017). În ultimii ani, potrivit unui studiu realizat de Royal Federația Spaniolă de Tenis (RFET) și MAPFRE (2015), evoluția tenisului s-a caracterizat prin putere și viteză crescute ale jocului, care au provocat apariția de noi patologii și, în multe cazuri, la vârste foarte fragede, nedepistate anterior la acestea categorii.

DELIMITĂRI CONCEPTUALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV CA MIJLOC DE DEZVOLTARE A CAPACITĂȚII MOTRICE

Programarea în perspectivă a instruirii sportivilor decurge din conceperea antrenamentului ca proces stadial de lungă durată, optimizat în permanență după caracteristicile concursurilor de mare amploare. Acest lucru este valabil începând cu selecția sportivelor care trebuie să se desfășoare pe baza modelelor, ai cărei parametrii concretizează caracteristicile esențiale ale viitoarei echipe campioane.

Pregătirea sportivelor se desfășoară orientat, planificat, sistematic și pe termen lung, având ca obiectiv obținerea performanței. Transformările din cadrul antrenamentului vizează atât componenta performanțială, ca rezultat, cât și componenta sa structurală. Transformările din antrenament înseamnă dezvoltarea treptată, trecerea de la un stadiu la altul ce implică modificări funcționale, structurale și psihice complexe prin modul de combinare și prin varietatea în care sunt solicitate în competiții.

Antrenamentul sportiv este, în majoritatea cazurilor, un proces instructiv-educativ, bilateral. Antrenamentul de mare performanță în tenis, este un proces planificat pe termen lung, care se materializează prin conținut, structură și ordonare al factorilor antrenamentului :

- pregătire fizică;

- pregătire tehnică;
- pregătire tactică;
- pregătire psihologică;
- pregătire teoretică.

Noi am putea spune că la ora actuală, în tenis, antrenamentul are următoarele caracteristici:

- în acest proces instructiv sunt implicați antrenorul și sportiva, dar este evidentă necesitatea prezenței unei întregi echipe de specialiști, cum ar fi: medic, kinetoterapeut, psiholog, manager, etc. și este tot mai evident faptul că antrenorul nu se mai poate substitui celorlalți specialiști;
- pentru a obține performanțe înalte în acest sport, antrenamentul este condus pe baza unor obiective de instruire și performanță, componente ale proiectului de tip managerial;
- programele de pregătire pentru sportive sunt elaborate pe baza unor principii, cerințe și reguli de natură psihologică, biologică și pedagogică, pe termen scurt și lung.

Mijloacele caracteristice pregătirii fizice sunt preluate, prelucrate, adaptate și folosite din multitudinea de exerciții specifice unor ramuri de sport sau create și adaptate de specialiști. Se folosesc frecvent exerciții din domeniul atletismului, gimnasticii, halterelor, jocurilor sportive, care pot contribui la ridicarea indicilor de tehnicitate, la formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice, în scopul creșterii rezistenței organismului și capacității funcționale, de adaptare la eforturi diferite în mod rapid și cu eficiență sporită.

În acest scop, se vor avea în vedere câteva aspecte privind conținutul pregătirii fizice:

- ✓ individualizarea pregătirii, pentru valorificarea la maximum a disponibilităților fiecărui jucător;
- ✓ solicitarea progresivă și intensivă a principalelor grupe musculare și a marilor funcțiuni;
- ✓ îmbunătățirea unor calități fizice, indispensabile tenisului;
- ✓ îmbunătățirea calităților motrice luate separat, precum și integrarea lor în cadrul execuțiilor tehnico-tactice, punându-se accent pe viteza de reacție și execuție, îndemânare și rezistență la durată a jocului;
- ✓ îmbunătățirea forței specifice de lovire a mingii.

„În cadrul antrenamentului sportiv, pregătirea fizică include un sistem relativ unitar de mijloace și cerințe privind randamentul sportivului în antrenament și concurs (perfecționarea calităților motrice, stăpânirea priceperilor și deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali).” (Șiclovă.1977). Ea construiește tipul somatic al sportivului și reprezintă prelucrarea cantitativă a calităților motrice prin mijloace și metode cu caracter general, împrumutate și din alte ramuri de sport, cu ajutorul fenomenului de transfer, așa numite mijloace nespecifice (netradiționale).

„Odată cu mărirea ansamblului de cunoștințe tehnico-tactice, precum și creșterea posibilităților de aplicare a acestora în joc, se manifestă și raportul dintre puterea de exprimare în joc și reacția rapidă a valorificării indicilor de pregătire fizică generală și specifică.” (Bompa.2003).

Pregătirea fizică generală (multilaterală): principalul obiectiv al acesteia este îmbunătățirea capacității de efort.

„În cadrul pregătirii fizice generale trebuie să predomină un volum mare de antrenament, de intensitate moderată. Pe măsură ce programul avansează, crește intensitatea în funcție de nevoile sportivului.” (Bompa.2002)

„Înainte de a începe pregătirea pentru un sport specific, copiii să dezvolte o diversitate de deprinderi fundamentale, care să-i ajute să devină buni sportivi la modul general.” (Bompa.2002) Scopul dezvoltării fizice generale este îmbunătățirea adaptării în general. Copiii și tinerii care își dezvoltă deprinderi și calități motrice diverse sunt mai adaptabili la sarcini de antrenament mai solicitante, fără să sufere din cauza stresului asociat cu specializarea timpurie.

Tenisul actual necesită ca pregătirea să fie desăvârșită încât jucătorii să suporte în condiții optime și fără repercursiuni la eforturile mari ale jocului modern.

„Pregătirea fizică generală urmărește să asigure organismului o bună capacitate de lucru în timpul efortului și trebuie să realizeze următoarele sarcini:” (Cernăianu.2000)

- întărirea și menținerea sănătății jucătorilor;
- creșterea rezistenței organismului;
- perfecționarea formelor de manifestare a calităților motrice;
- dezvoltarea generală a corpului;
- funcționarea la parametri optimi a organelor și sistemelor corpului;
- îmbunătățirea deprinderilor motrice;
- capacitate mărită de adaptare la orice procedeu nou, sau orice situație dificilă;
- perfecționare a tehnicii și a acțiunilor tactice;
- obținerea unui grad ridicat de antrenament;
- intrare și menținere mai ușoară a formei sportive;
- un bun randament în joc.

Însemnătatea pregătirii fizice este recunoscută pe plan mondial deoarece:

- constituie baza pe care se sprijină activitatea sportivă;
- cu ajutorul ei se pune în mișcare mecanismul de funcționare al sportivului;
- între nivelul pregătirii fizice și obținerea și menținerea formei sportive există o legătură organică.

Caracteristicile fundamentale ale tenisului la nivel de performanță sunt:

- rapiditate în efectuarea acțiunilor specifice;
- ofensivitate și agresivitate în realizarea sarcinilor de joc în atac și apărare;
- grad înalt de tehnicitate al jucătorului care, bazat pe un raționament tactic adecvat, ce conferă acțiunilor individuale șanse mari de reușită;
- tenisul le obligă pe jucătoare să judece fiecare moment al jocului în funcție de tot mai mulți factori, solicitând gândirea creatoare în realizarea sarcinilor din atac și apărare.

Perfecționarea calităților biomotrice specifice: obiectivul acestei pregătiri este perfecționarea calităților biomotrice specifice și reglarea potențialului sportivilor pentru satisfacerea nevoilor specifice ale sportului respectiv. Metodele principale de antrenament vor devia din însuși sportul respectiv și vor fi aplicate în condiții de creștere sau descreștere a condițiilor de încărcare. Cerințe ce trebuie respectate pentru eficiența pregătirii fizice:

- îmbinarea pregătirii fizice multilaterale cu cea specifică:

- încercarea de a suplini o componentă prin alta ar fi o greșeală;
- pregătirea fizică multilaterală stă la baza celei specifice.
- pregătirea fizică trebuie să fie continuă tot timpul anului:
 - calitățile motrice de bază și cele specifice regresează dacă nu se lucrează și pentru menținerea lor;
 - pregătirea segmentelor de primă importanță trebuie efectuată sistematic în fiecare antrenament.
- pregătirea fizică să fie prezentă în antrenament, împreună cu una sau mai multe componente și încadrate în acțiunea de joc.

PSIHOMOTRICITATEA ȘI ROLUL EI ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ A JUCĂTOARELOR DE TENIS (12-13 ANI)

Componentă a sistemului psihocomportamental, psihomotricitatea, cere studierea aspectelor psihice și motrice, aflate în raporturi de influențare și determinare reciprocă. Astfel, fenomenele psihice condiționează actele motrice, îndeplinind funcția cognitivă, motivatorie și reglatorie. Există și o influență inversă, fiind cunoscut faptul că mișcarea influențează psihicul în planul cognitiv, în cel al comportamentului verbal, al socializării etc. Ambele fenomene, psihic și motric, potențiale și rudimentare la naștere, evoluează și se dezvoltă, la început în strânsă legătură, pentru ca apoi să parcurgă integrări structural ierarhizate și din ce în ce mai diferențiate, dar păstrând legături permanente între ele.

Putem spune despre componenta „dezvoltare psihomotorie” ca obiectiv al antrenamentului sportiv, că va include:

- dezvoltarea calităților motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânarea, suplețea);
- dezvoltarea chinesteziei (percepția complexă a mișcărilor);
- dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, cățărare, aruncare, împingere, tracțiune);
- dezvoltarea capacității de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpânirea corpului, stăpânirea mediului).

Capacitatea organismului de lucru, este subordonată unor factori, dintre care cei motrici sunt foarte importanți.

În cadrul dezvoltării psihomotorii obiectivele importante urmărite sunt:

- dezvoltarea perceptivă,
- acuitatea senzorială (kinestezică),
- memoria vizuală și auditivă,
- coordonarea oculo-motorie.

Pe planul comportamentului motric vom evidenția importanța elementelor psihomotricității în reglarea conștientă a acțiunilor, atât sub raportul intenției, cât și al mecanismelor de „urmărire”, control și coordonare-compensare.

Gradul de coordonare al mișcărilor este influențat de nivelul de stăpânire al deprinderilor motrice, de nivelul de automatizare al acestora, dar și de factorii perturbatori sau de caracteristicile întâmplătoare ale mediului.

În cadrul dezvoltării psihomotorii, obiectivele importante urmărite, sunt:

- dezvoltarea perceptivă,
- acuitatea senzorială (kinestezică),
- memoria vizuală și auditivă,
- coordonarea oculo-motorie.

Conduitele motrice de bază

- Echilibru static și dinamic
- Coordonarea oculo-motorie:
- Coordonarea dinamică generală:

Conduitele perceptiv – motrice

- Schema corporală
- Lateralitatea
- Ideomotricitatea

Conduitele neuromotrice

Tonusul muscular: reprezintă starea de contracție ușoară a mușchilor striati în repaus. Tonusul muscular este o stare fiziologică fundamentală a mușchilor scheletici și poate avea mai multe forme:

- tonus de repaus;
- tonus de postură;
- tonus de atitudine;
- tonus de comportament.

Senzațiile proprioceptive se pot clasifica în 3:

- exteroceptive;
- interoceptive;
- proprioceptive.

PARTICULARITĂȚILE BIO-PSIHO-MOTRICE ALE COPIILOR DE 12-13 ANI

Talentul viitorului sportiv de performanță în jocul de tenis poate fi sintetizat astfel:

- predispoziții antropometrice (talie, greutate, structura corpului, centrul de greutate);
- caracteristici fizice (viteză de acțiune și reacție, capacități coordinative rezistență aerobă și anaerobă, forță statică și dinamică);
- predispoziții motrice tehnice (simțul mingii, simțul timpului, capacitatea de exprimare prin joc);
- capacitatea de învățare (rapiditatea, observația, analiza etc.);
- dispoziție pentru performanță (disponibilitate pentru efort, ambiție, perseverență, sârguință, toleranță la frustrare etc.);

- capacități cognitive (concentrare, anticipare, atenție distributivă, inteligență motrică, posibilități tactice, creativitate etc.);
- factori afectivi (stabilitate psihică, dorință de întrecere, controlul stresului etc.);
- factori sociali (capacitate de integrare și cooperare).

Selecția psihologică reprezintă o parte a selecției generale constituind demersul științific prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale copiilor, adolescenților sau tinerilor și corespondența acestora cu cerințele precis delimitate ale unei anumite activități. Menționăm că în intervalul de vârstă 12-13 ani se impun acțiuni metodice atente în procesul de dezvoltare a calităților motrice, mai ales dacă se acționează în vederea dezvoltării forței și a rezistenței.

Modelul de pregătire al jucătoarelor de tenis, vârsta 12-13 ani

Multă vreme s-a crezut că antrenamentul de forță la junioare, folosind greutatea, este interzis, acesta cauzând accidentări și stoparea creșterii jucătoarelor. Însă ultimele studii din domeniu au evidențiat riscul redus al accidentărilor, antrenamentele de forță chiar ajută la reducerea acestora, ajutând la întărirea ligamentelor și a tendoanelor, sportivele având un randament mai ridicat în competiții (Armstrong, și Davies.,1984, Bompa.,2003, Kraemer. și Fleck.,1993).

Planificarea antrenamentului de forță trebuie făcută cu multă atenție și în concordanță cu particularitățile fiecărei sportive.

Având în vedere că o jucătoare începe practicarea tenisului la o vârstă de 5 ani, deja la 12-13 ani are un bagaj motric și o bază a antrenamentului destul de bună, aceasta facilitând diversificarea antrenamentului de forță și includerea puterii, progresiv, conform periodizării și planului competițional.

Având în vedere cele menționate mai sus, în tenis întâlnim: puterea, puterea de reacție, rezistența puterii, agilitatea, iar ca *obiective de antrenament*: puterea, rezistența puterii, puterea de reacție, forța maximă.

Antrenamentul de forță în tenis trebuie să fie fidel cerințelor competiționale, trebuie să dezvolte:

- ✓ forță explozivă, la nivelul membrelor superioare cât și a celor inferioare;
- ✓ forță de lovire, concretizată la serviciu și loviturile de dreapta și stânga;
- ✓ forță de demaraj, folosită la plecarea rapidă în diferite zone ale terenului de tenis.

În funcție de perioada de pregătire, vom combina elementele de conținut ale pregătirii tehnico-tactice cu antrenamentele de forță.

Vom alege exerciții de forță care să imite deprinderile specifice tenisului, pentru a genera “memoria motrică”(Arnould. 2004).

Antrenamentul pentru dezvoltarea rezistenței specifice tenisului

În practicarea tenisului, este necesară și dezvoltarea rezistenței, am utilizat în antrenamentele jucătoarelor exercițiile de tip circuit. Acestea au conținut un număr de 5 exerciții a câte 12 repetări. De asemenea am urmărit utilizarea unor exerciții care să imite și acțiunile tehnice. Am combinat deplasările pe diferite distanțe cu menținerea timpului timp cât mai îndelungat. Deoarece în timpul jocului se execută sărituri, deplasări, opriri numărul execuțiilor în antrenamente depășește și câteva sute pentru a reuși execuția optimă în timpul meciurilor.

Deoarece efortul depus în jocul de tenis depășește 60 de secunde, rezistența are o contribuție importantă și dominantă. Factorii care influențează rezistența sunt: puterea de voință, rezerva de viteză, capacitatea aerobă și cea anaerobă. Antrenamentele trebuie concepute astfel încât acești factori să fie dezvoltați permanent.

METODOLOGIA CERCETĂRII PRELIMINARE

Premisele cercetării preliminare

În tenis, optimizarea permanentă a pregătirii este necesară, datorită următorilor factori:

- este un sport individual, unde concurența este foarte mare;
- cerințele fundamentale ale jocului se îmbunătățesc constant;
- exigențele jocului sunt din ce în ce mai mari;
- nivelul de pregătire și implicit de concurs, este foarte înalt;
- evitarea accidentărilor și a îmbolnăvirii sportivelor devine prioritară, datorită pregătirii foarte exigente.

Ideea de la care am pornit în cercetarea noastră, a fost aceea de a testa eficiența unor metode de antrenament, în care, folosirea de instrumente, componente ale psihomotricității, pot genera rezultate bune, pentru a le introduce apoi în pregătirea fizică a sportivelor, care să aibă astfel, un progres în pregătire și în nivelul de joc.

Scopul cercetării preliminare

Scopul cercetării preliminare este acela de a identifica relația dintre nivelul de antrenament psihomotric și așteptările jucătorilor de tenis cu privire la propriile performanțe, relație posibil moderată de factorii de personalitate asociați cu performanța, precum și nivelul capacității motrice generale la elevele din ciclul gimnazial.

Obiectivele cercetării preliminare

Pentru realizarea scopului demersului nostru științific am stabilit următoarele obiective :

- Studiarea și documentarea asupra aspectelor de noutate apărute pe plan național și internațional în legătură cu tema de cercetare ;
- Realizarea unei anchete pe bază de chestionar, a jucătorilor de tenis, pentru a observa reacția acestora cu privire la intențiile noastre ;
- Identificarea nivelului capacității motrice a elevelor din ciclul gimnazial.

Sarcinile cercetării preliminare

Pentru a realiza obiectivele cercetării, a fost necesară îndeplinirea următoarelor sarcini:

- Conceperea întrebărilor din chestionar;
- Formularea chestionarelor;
- Distribuirea chestionarului în format on-line;
- Colectarea răspunsurilor;
- Analiza răspunsurilor;
- Prezentarea grafică și interpretarea datelor;
- Enunțarea concluziilor;

- Selectarea subiecților supuși experimentului preliminar;
- Stabilirea și desfășurarea testării pentru a determina nivelului comportamentelor psihomotricității specifice a subiecților;
- Prelucrarea, analiza și interpretarea datelor;
- Elaborarea concluziilor în urma desfășurării experimentului preliminar;

Ipotezele cercetării preliminare

1. Aplicarea unei anchete pe baza de chestionar ne poate furniza informații importante referitor la nivelul de antrenament psihomotric și așteptările jucătorilor de tenis cu privire la propriile performanțe.
2. Considerăm că prin aplicarea testelor propuse în experimental preliminar vom reuși să selecționăm un grup de 9 sportive omogene ca nivel de pregătire în vederea realizării experimentului final.
3. Dacă se va verifica nivelul componentelor psihomotricității la sportivele de vârstă 12 – 13 ani se vor putea elabora programe specializate în vederea creșterii și maximizării performanțelor tehnico-tactice în tenisul de performanță la această categorie de vârstă.

Metodele de cercetare în cadrul studiului preliminar

În vederea realizării scopului obiectivelor și sarcinilor pe care ni le-am propus în vederea realizării experimentului preliminar, am folosit următoarele metode de cercetare:

- Studierea literaturii de specialitate și interdisciplinare;
- Metoda observației pedagogice;
- Metoda anchetei- prin chestionar;
- Metoda măsurătorilor și a testărilor (somatice, fiziologice, motrice);
- Metoda statistico-matematică
- Metoda grafică.

STUDIUL PRELIMINAR PRIVIND ABORDAREA PSIHOMOTRICITĂȚII ÎN INSTRUIREA JUCĂTOARELOR DE TENIS (12-13 ANI)

Demersul operațional al cercetării preliminare

Investigațiile preliminare s-au desfășurat în două etape.

- a. Prima etapă a presupus investigarea unui număr de 78 sportivi ce practică tenisul, scopul fiind de a analiza relația dintre nivelul de antrenament psihomotric și așteptările subiecților cu privire la propriile performanțe, relație posibil moderată de factorii de personalitate asociați cu performanța. Totodată, ne-am propus să identificăm eventualele diferențe de gen de la nivelul acestor variabile. În acest sens, s-au stabilit o serie de obiective.
- b. Paralel cu aceste investigații s-au efectuat și o serie de probe și teste de control, la care a fost supus un eșantion reprezentativ de sportive pentru cercetarea noastră (120).

Organizarea investigațiilor experimentale pedagogice a avut în vedere o cercetare, având un singur eșantion de subiecți reprezentativ ce a cuprins sportive în vârstă de 12 – 13 ani.

Alegerea acestui eșantion s-a realizat pe o selecție aleatorie, stabilindu-se prin aceasta eșantionul experimental.

Analiza și interpretarea opiniilor respondenților privind abordarea psihomotricității în antrenamentul tenismenilor

Cercetarea 1 preliminară a avut un design transversal, explorator, diferențial și corelațional. Pentru organizarea datelor și testarea ipotezelor, s-a utilizat programul de analiză statistică IBM.SPSS.24 (IBM Corp, 2016) și modulul medmod de la Jamovi (The jamovi project, 2023).

Obiectivele anchetei:

O1. Stabilirea nivelului antrenamentului psihomotric și al importanței acestuia

O2. Identificarea diferențelor de gen în ceea ce privește importanța antrenamentelor, factorii de personalitate și așteptările cu privire la performanțe

O3. Identificarea relațiilor dintre importanța antrenamentelor psihomotrice, factorii de personalitate și așteptările cu privire la performanțe.

Au fost utilizate trei subscale, respectiv: individualism, cu nouă itemi, încredere în sine cu 10 itemi și dorința de realizare cu 10 itemi. Răspunsurile se oferă pe o scală Likert în cinci trepte, unde 1 – în foarte mică măsură și 5 – în foarte mare măsură. Exemple de itemi: „Îmi doresc să am un statut înalt”, „Fac lucrurile așa cum cred eu că e bine”, „Excelează în ceea ce fac”.

Ipotezele anchetei realizată prin chestionar:

I1. Se presupune că băieții înregistrează niveluri mai ridicate ale înțelegerii importanței antrenamentului psihomotric decât fetele.

I2. Se presupune că băieții înregistrează niveluri mai ridicate ale factorilor de personalitate asociați cu performanța decât fetele.

I3. Se presupune că băieții au așteptări mai ridicate cu privire la performanțe decât fetele.

I4. Se presupune că înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric constituie un predictor semnificativ al așteptărilor cu privire la performanțe.

I5. Se presupune că factorii de personalitate asociați cu performanța moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului specific și așteptările cu privire la performanțe.

I5a. Individualismul moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe.

I5b. Încrederea în sine moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe

I5c. Dorința de realizare moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe

Variabilele studiului:

Variabile sociodemografice:

- gen, variabilă nominală cu două niveluri, cuantificată cu 1 pentru băieți și 2 pentru fete,
- vârstă, variabilă continuă,

- durata practicării tenisului de performanță, variabilă nominală cu trei niveluri, cuantificată cu 1 pentru sub 1 an, 2 pentru 1-3 ani și 3 pentru peste 3 ani

Variabila independentă: înțelegerea importanței antrenamentului specific, variabilă continuă,

Variabila dependentă: așteptările cu privire la performanțe, variabilă continuă,

Variabile mediatore: factorii de personalitate asociați cu performanța, variabilă continuă cu trei dimensiuni: individualism, încredere în sine, dorință de realizare.

La studiul de față au participat 78 de sportive care practică tenisul de performanță, cu vârste cuprinse între 12 și 16 de ani, $M = 13.03$, $AS = 2.35$, dintre care 38 de băieți (49%) și 40 de fete (51%). Dintre aceștia, 45 practică tenisul de performanță de mai puțin de un an (58%), 21 de 1-3 ani (27%), iar 12 de peste trei ani (15%).

Cercetarea 1 preliminară a avut un design transversal, explorator, diferențial și corelațional. Pentru organizarea datelor și testarea ipotezelor, s-a utilizat programul de analiză statistică IBM.SPSS.24 (IBM Corp, 2016) și modulul medmod de la Jamovi (The jamovi project, 2023).

I1. Se presupune că băieții înregistrează niveluri mai ridicate ale înțelegerii importanței antrenamentului specific decât fetele.

În vederea testării acestei ipoteze, s-a efectuat testul t pentru eșantioane independente.

Rezultat, ipoteza I1 este susținută de datele analizate.

I2. Se presupune că băieții înregistrează niveluri mai ridicate ale factorilor de personalitate asociați cu performanța decât fetele.

În vederea testării ipoteze, s-a efectuat testul t pentru eșantioane independente.

Rezultat, ipoteza I2 este susținută de datele analizate.

I3. Se presupune că băieții au așteptări mai ridicate cu privire la performanțe decât fetele.

În vederea testării ipoteze, s-a efectuat testul t pentru eșantioane independente.

Rezultat, ipoteza I3 nu este susținută de datele analizate.

I4. Se presupune că înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric constituie un predictor semnificativ al așteptărilor cu privire la performanțe.

În vederea testării acestei ipoteze, s-a efectuat o analiză de regresie lineară simplă, având ca predictor înțelegerea importanței antrenamentelor psihomotrice și ca variabilă dependentă așteptările cu privire la performanțe.

Rezultat, ipoteza I4 este susținută de datele analizate.

I5. Se presupune că factorii de personalitate asociați cu performanța moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului specific și așteptările cu privire la performanțe.

În vederea testării acestei ipoteze, s-au efectuat trei analize de moderare, având ca predictor înțelegerea importanței antrenamentelor psihomotrice, ca variabilă dependentă așteptările față de performanțe și ca variabile moderatoare, alternativ, cele trei dimensiuni ale personalității asociate cu performanța, respectiv individualismul, încrederea în sine și dorința de realizare.

Rezultat, ipoteza I4 nu este susținută de datele analizate.

I5a. Individualismul moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe.

Se poate observa că individualismul nu reușește să modereze relația dintre înțelegerea importanței antrenamentelor psihomotrice și așteptările față de performanțe, $b = -.03$, $CI95\%(-.08, .01)$, $Z = -1.45$, $p = .15$.

I5b. Încrederea în sine moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe

Se poate observa că încrederea în sine nu reușește să modereze relația dintre înțelegerea importanței antrenamentelor psihomotrice și așteptările față de performanțe, $b = -.03$, $CI95\%(-.07, .02)$, $Z = -1.22$, $p = .22$.

I5c. Dorința de realizare moderează relația dintre înțelegerea importanței antrenamentului psihomotric și așteptările cu privire la performanțe

Se poate observa că dorința de realizare nu reușește să modereze relația dintre înțelegerea importanței antrenamentelor psihomotrice și așteptările față de performanțe, $b = -.03$, $CI95\%(-.07, .02)$, $Z = -1.28$, $p = .20$.

Identificarea nivelului de manifestare a componentelor psihomotricității la nivelul vârstei de 12-13 ani

S-a realizat o testare a nivelului de pregătire a tenismenelor, aplicându-se următoarele probe de control: înălțimea, greutatea, anvergura, săritura în lungime de loc (cm), testul Matorin, testul Flamingo, testul atingerii plăcilor, naveta 10X5 m, testul agilității pe 20 m.

Măsurători antropometrice:

Înălțimea (talie), - grupă omogenă

Greutatea, - grupa cu omogenitate mare

Anvergura- grupa cu omogenitate mare

Teste motrice:

Săritura în lungime de pe loc, - eșantionul este omogen

Testul Flamingo, - eșantionul are omogenitate slabă.

Testul Matorin, - eșantionul este neomogen

Testul atingerii plăcilor, - eșantionul este relativ omogen

Testul naveta 10X5 m, - eșantionul are o omogenitate foarte mare

Testul agilității pe 20 m- eșantionul este omogen

CONCLUZIILE CERCETĂRII PRELIMINARE

Concluzii desprinse din ancheta sociologică

- Chestionarul aplicat a identificat nivelul antrenamentului psihomotric și importanța acestuia, precum și relațiile dintre rolul antrenamentului psihomotric, factorii de personalitate și așteptările cu privire la performanțele sportive pentru 78 de jucători de tenis juniori.
- Sportivii intervievați înțeleg importanța antrenamentelor psihomotrice, însă scorurile înregistrate la antrenarea echilibrului, coordonării și orientării în spațiu sunt mult sub medie, ceea ce sugerează *antrenamente insuficiente în cele trei arii*.
- Analizând și unii factori ai personalității asociați cu performanța sportivă, s-au observat niveluri mai ridicate la băieți comparativ cu fetele, încrederea de sine fiind semnificativ mai mare în rândul băieților. Totodată, nivelul de înțelegere al importanței pregătirii psihomotrice este mai ridicat în rândul băieților.
- Aceste concluzii ale cercetării realizate prin chestionar, ne-au determinat ca în studiile următoare să ne focusăm pe sportivele de gen feminin, chiar dacă toți respondenții au scoruri mici în ceea ce privește ponderea componentelor psihomotrice în cadrul antrenamentelor lor.

Concluzii desprinse din studiul privind evaluarea componentelor psihomotrice

La nivelul componentelor psihomotrice a sportivelor testate, constatăm unele aspecte discordante, care pot conduce la erori de instruire sau de orientare a acestora. Astfel, la multe dintre sportive, evaluarea componentelor psihomotricității, au dat rezultate slabe, putând face aici legătura dintre modul în care sunt abordate aceste componente psihomotrice în cadrul pregătirii și modul în care se răsfrânge asupra rezultatelor sportive.

Analizând toate datele studiului preliminar, putem realiza conexiuni între nivelul componentelor psihomotricității și nivelul procedeele tehnice specifice tenisului.

Luând în considerare datele prezentate de literatura de specialitate și toate aspectele constatate în studiul preliminar, putem afirma că este necesar un demers experimental care să ducă la îmbunătățirea componentelor psihomotricității, prin elaborarea unor programe de exerciții fizice, pe traiectoria obiective – strategii – evaluare.

CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND MODUL DE IMPLEMENTARE A COMPONENTELEOR PSIHOMOTRICITĂȚII ÎN VEDEREA OPTIMIZĂRII PREGĂTIRII FIZICE A JUCĂTORELOR DE TENIS

CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII EXPERIMENTALE

Scopul cercetării

O componentă extrem de importantă, fără de care nu se pot pune bazele și dezvolta celelalte componente ale antrenamentului sportiv și cu ajutorul căreia se pot obține rezultatele sportive, este pregătirea fizică. Aceasta presupune dezvoltarea tuturor calităților motrice, a priceperilor și

deprinderilor motrice, dar și dezvoltarea indicilor morfo-funcționali ai organismului, necesare tenisului de înaltă performanță.

Scopul cercetării de față a vizat testarea randamentului și introducerea comportamentelor psihomotrice (lateralitatea, viteza de reacție, ambidextrie, echilibrul static și dinamic, coordonarea perceptiv motrică, ideomotricitatea), în pregătirea fizică și tehnică a tenismenilor de 12- 13 ani și dezvoltarea lor prin acțiuni specifice tenisului și nu numai.

Ipotezele cercetării

- 1. Prin introducerea structurilor operaționale ce vizează antrenarea componentelor psihomotricității, la sportivele de 12-13 ani, se poate observa o îmbunătățire a vitezei de reacție și de execuție la semnal acustic, a echilibrului static și dinamic, precum și a execuției elementelor tehnice specifice tenisului.*
- 2. Reactualizarea sistemului de evaluare al jucătoarelor, privind indicatorii comportamentelor psihomotricității, ne permite realizarea unui feed-back al activității de planificare – aplicare – evaluare, având ca efect îmbunătățirea întregii activități.*

Experimentul pedagogic

Acest experiment impune demararea unor acțiuni originale ale căror rezultate sunt înregistrate și prelucrate pentru a demonstra eficiența lor.

Locul desfășurării cercetărilor experimentale a fost municipiul Craiova, în cadrul școlii gimnaziale „Elena Farago”.

Testarea inițială a avut loc în aer liber, conform prevederilor în vigoare referitoare la prevenirea și combaterea infecției cu virusul Sars- Cov-19.

Testarea finală s-a desfășurat pe 22 martie 2021.

Pregătirea subiecților s-a efectuat în aer liber, începând cu data de 14 septembrie 2020, pe terenul de tenis de la Facultatea de Sport din Craiova, până la data de 1 noiembrie 2020, apoi a fost continuată în sală. În toată perioada supusă cercetării, antrenamentele de pregătire au fost combinate, unele antrenamente efectuându-se online, în parc, în balon, în sala de sport, în sala de forță, datorită situației epidemiologice. (Unii subiecți au fost suspecți de Covid 19 asimptomatici, alții au avut rude confirmate cu Covid19).

CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND TEHNOLOGIA DE ACȚIONARE

După aplicarea experimentului preliminar, am selectat cele mai bune 9 fete din cadrul eșantionului testat. Sportivele selecționate au diferite nivele de joc. Din cauza programului școlar aglomerat și a restricțiilor impuse de noul virus, participarea la competiții a fost redusă, deoarece multe competiții au fost anulate. Examinarea prin probele de evaluare a psihomotricității a fost realizată individual. Durata de examinarea a fiecărui subiect a fost de aproximativ 90 minute.

Orele de pregătire cu tenismenele au fost efectuate extracurricular, în funcție de programul subiecților și starea lor de sănătate. Am efectuat 6 ore de pregătire pe săptămână.

Testarea inițială în cadrul experimentului final a avut loc pe 24 septembrie 2020, **testarea finală** pe 22 martie 2021.

Testele au fost efectuate cu utilizarea echipamentelor specializate din cadrul Școlii Doctorale Pitești și au avut loc în cadrul Clubului Sportiv Tennis Club Ingrid.

FAZA a III-a – APLICAREA EXPERIMENTALĂ A PROGRAMELOR DE DEZVOLTARE A COMPONENTELOR PSIHOMOTRICITĂȚII

Experimentul de bază

- **Stabilirea obiectivelor de performanță pentru anul în care am realizat experimentul**
- **Programarea și planificarea pregătirii fizice specifice**
- **Elaborarea și aplicarea în practică a programelor propuse**
- **Evaluarea eficienței modelelor aplicate**

Prezentăm în continuare eșantionul de teste care am considerat că au o relevanță deosebită în demersul nostru:

Teste antropometrice

Înălțimea (talie)

Greutatea (masa corporală)

Anvergura

Probele și testele de control aplicate la începutul și finalul experimentului

- Teste antropometrice: Înălțimea (talie), Greutatea (masa corporală), Anvergura
- Teste motrice de laborator: Sărituri pe două picioare timp de 15 secunde - folosind Opto Jump, March in place (mers cu ochii închiși), March in place (mers cu ochii deschiși), Agilitate 1 și 2, Lateralitatea, Viteza de repetiție, Echilibrul dinamic (înainte – înapoi), lateral folosind Sens balance Mini Board Performance, Echilibrul static,
- Teste tehnice specifice: serviciul, lovitura de dreapta, lovitura de stânga (viteza de execuție a loviturilor cu un multisport radar Court Royal), Probă pentru ambixtrie, lateralitate, îndemânare – lovitura de SERVICIU, Probă pentru ambixtrie, lateralitate, îndemânare – lovitura de DREAPTA, Probă pentru ambixtrie, lateralitate, îndemânare – lovitura de STÂNGA

Planificarea pregătirii pe perioada experimentului de bază

În acest an de pregătire, 2020-2021, am desfășurat 140 de antrenamente, (6 antrenamente pe săptămână).

Planul anual a cuprins cele 4 etape: perioada pregătitoare, perioada precompetițională, perioada competițională, perioada de tranziție sau refacere.

Majoritatea competițiilor au fost anulate, programul competițional s-a făcut în fiecare lună, a existat o permanentă incertitudine. Astfel, planificarea competițiilor, care se face în mod normal cu 2, 3, 6 luni înainte, nu a mai fost posibilă.

Pentru a putea atinge obiectivele am elaborat planul anual, microciclurile și planuri de pregătire pentru fiecare antrenament.

Am ținut cont de calendarul competițional 2020-2021 al Federației Române de Tenis.

După consultarea calendarului competițional al Federației Române de Tenis am planificat următoarele competiții pentru sportive:

- 13 martie 2021 – Cupa Râmnicului – Vâlcea
- 17 aprilie 2021 – Trofeul Digital Design – Pitești
- 01 mai 2021 – Cupa Luana – Pitești
- 10 mai 2021 – Campionatele Naționale individual U 14 – București

Obiectivele de performanță ale sportivelor noastre au fost următoarele:

- **Performanță** – participarea la un turneu FRT categoria I și participarea la Campionatele naționale individuale
- **Pregătire fizică** – îmbunătățirea detentei, folosind regimul pliometric și exercițiile psihomotrice, dezvoltarea vitezei de reacție, repetiție, start, execuție, dezvoltarea forței generale, îmbunătățirea echilibrului static și dinamic, îmbunătățirea ambidextriei .
- **Pregătirea tehnică** – consolidarea tehnicii loviturilor de bază dreapta și stânga, consolidarea tehnicii serviciului.
- **Pregătirea tactică** – consolidarea tacticii jocului de atac și de apărare, consolidarea și îmbunătățirea aplicării în timpul meciurilor a concepțiilor tactice învățate la antrenament
- **Pregătirea psihologică** – dezvoltarea capacității decizionale, dezvoltarea încrederii în forțele proprii și în propriul joc, deprinderea de a depune efort în mod voluntar, stimularea capacității de învățare.
- **Pregătirea teoretică** – analizarea materialelor video a propriilor execuții tehnice, dar și a marilor sportivi.

La elaborarea programului de antrenament, pentru îmbunătățirea comportamentelor psihomotrice (echilibrul, viteza de reacție, de deplasare, ambidextria, lateralitatea, ideomotricitatea), am avut în vedere și următoarele elemente:

- tehnicile și deprinderile implicate în exercițiile folosite;
- vârsta și evoluția performanței fizice a tenismenei;
- respectarea metodologiei pentru realizarea unui progres și pe termen mai lung, începând cu exercițiile cu un grad de dificultate în execuție mai redus, apoi trecând la cele cu un grad de dificultate mai ridicat.

Am folosit următoarele tipuri de exerciții:

- alergări de viteză pe distanță de 15 m , cu start din diferite poziții (spatele pe direcția de deplasare, ghemuit, sprijin pe un picior, decubir dorsal);
- exerciții repetitive: cele cu salturi multiple dezvoltarea puterii;

- exerciții cu diferite forme de deplasare, urmate de imitarea execuțiilor tehnice întâlnite în jocul de tenis;
- exerciții cu deplasări în spații restrânse, trasarea exactă a locului de aruncare/prindere a mingilor.

Pentru experimentul final, au fost compuse programe de pregătire musculară, prin exerciții psihomotrice, pentru grupa implicată în experiment, care a lucrat după planificarea concepută de noi, pentru dezvoltarea componentelor psihomotricității.

Pentru a evita eventualele accidentări ale sportivelor, am efectuat exerciții de prevenție înaintea începerii programelor de pregătire.

Pentru viteza de deplasare, cu diversele ei variante de alergare (alergare cu spatele pe direcție, alergare cu pași adăugați, alergare viteză tempo 100 % pe distanțe scurte, alergare de rezistență, alergare șerpuită printre jaloane) și viteza de repetiție.

Tot pentru a ne atinge obiectivele experimentului final am urmărit dezvoltarea componentelor tehnice de bază în tenis: lovitura de dreapta, lovitura de stânga și serviciul.

Utilizarea eficientă a segmentelor din lanțul cinetic creează o viteză mult mai mare decât cantitatea dezvoltată de părțile componente luate separat.

Lanțul cinetic în tenis poate fi ușor diferit la serviciu decât la celelalte lovituri, dar există o mulțime de puncte comune:

- marea parte a energiei lanțului cinetic sau forța generată în lovituri este dezvoltată de picioare și partea superioară a corpului, trunchi. 51% din energia lanțului cinetic și între 54%-60% din energia folosită în lovituri este produsă astfel (Kibller 1995, Schonborn 1999).
- energia lanțului cinetic este orientată în așa fel încât transformă implusurile liniare în rotații sau impulsuri unghiulare, în jurul piciorului stabil și echilibrat.(Schonborn 1999).
- fiecare segment are o fază de îndoire sau stabilitate dar și una de accelerare. (Schonborn 1999).
- mișcările rapide și lungi sunt sustinute de articulații mai ales cea a umărului (Ghimișliu, Zafir, 2017).

Pentru dezvoltarea execuțiilor tehnice am utilizat exerciții specifice jocului de tenis:

- execuții repetate de la coș;
- schimburi de lovituri între jucători de pe linia de bază a terenului, în diferite direcții și din diferite puncte ale terenului;
- meciuri amicale fără miză;
- meciuri oficiale.

Concluzii generale

În urma informării și documentării bibliografice privind stadiul de cercetare a temei reflectate în literatura de specialitate se poate observa o diferență majoră în abordarea acestei teme la nivel internațional față de cel național.

Aceste diferențe sunt prezente la toate nivelurile pornindu-se de la cadrul organizatoric, concepția pregătirii, obiectivele acestora, mijloacele și metodele utilizate, selecția, pregătirea specialiștilor implicați în fenomen.

La copii și juniori, dozarea efortului trebuie făcută cu multă grijă, evitând deopotrivă monotonia prin folosirea acelorași mijloace de antrenament, dar și diversitatea prea mare a acestora, care nu permite fixarea unor deprinderi motrice corecte.

La această vârstă trebuie continuată pregătirea multilaterală, mai ales în perioada precompetițională, dar totuși accentul trebuie pus pe pregătirea specifică și pe folosirea metodelor și tehnicilor de pregătire care fac să crească nivelul eficienței specifice, cu precădere în perioada competițională.

Jocul de tenis este un sport aciclic, cu precădere aerob, combinat cu faze de efort anaerob, iar o jucătoare de tenis de performanță trebuie să fie o atletă desăvârșită, cu o gamă largă de abilități specifice: viteză, coordonare, forță, flexibilitate, pentru a putea face față meciurilor din competiții. Și din punct de vedere psihic, o jucătoare de tenis este foarte solicitată și are nevoie de rezistență la stres, deoarece competițiile sunt numeroase iar refacerea între ele este foarte scurtă.

Modul în care sunt abordate componentele psihomotricității în cadrul pregătirii unui jucător influențează în mod direct nivelul comportamentului tehnic și tactic, contribuind în același timp la perfecționarea marilor funcțiuni ale organismului și a indicilor morfo-funcționali, stabilind relații de condiționare între aceasta și celelalte laturi ale pregătirii.

Concluzii desprinse din partea experimentală a lucrării

În urma aplicării demersului științific al cercetării, concluziile desprinse aduc în prim plan ipotezele formulate, care sunt confirmate prin rezultatele obținute.

- 1. Prin introducerea structurilor operaționale ce vizează antrenarea componentelor psihomotricității, la sportivele de 12-13 ani, se poate observa o îmbunătățire a vitezei de reacție și de execuție la semnal acustic, a echilibrului static și dinamic, precum și a execuției elementelor tehnice specifice tenisului.*

Demersul nostru a validat ipoteza de mai sus, astfel încât putem formula următoarele concluzii:

- ✓ Prin utilizarea în cadrul pregătirii, a exercițiilor specifice asupra componentelor psihomotricității, s-a înregistrat o îmbunătățire a vitezei de reacție la semnal acustic și de execuție, echilibrul static și dinamic a sportivelor cuprinse în grupa supusă testării. Valorile componentelor psihomotricității, vizate de programele propuse, au crescut procentual cu o valoare cuprinsă între 7% și 25% la grupa de sportive testate.
- ✓ În cadrul pregătirii unei sportive ce practică tenisul, un rol important îl deține îmbunătățirea componentelor psihomotricității, care au rolul de a potența performanța sportivă, beneficiile acestora fiind multiple: obținerea formei sportive și stabilirea acesteia pe parcursul perioadei competiționale.
- ✓ Modul în care sunt abordate componentele psihomotricității în cadrul pregătirii unei jucătoare de tenis influențează în mod direct nivelul comportamentului tehnic și tactic, contribuind în

același timp la perfecționarea marilor funcțiuni ale organismului și a indicilor morfo-funcționali, stabilind relații de condiționare între aceasta și celelalte laturii ale pregătirii.

✓ În vederea realizării unor programări și planificări exacte a pregătirii trebuie stabilit cu mare precizie locul și importanța pregătirii fizice și implicit a îmbunătățirii componentelor psihomotricității, cu obiective clare pentru fiecare etapă a pregătirii.

✓ Creșterea măiestriei tehnice a fiecărei sportive la un nivel superior, cu ajutorul componentelor psihomotricității, a reprezentat obiectivul cel mai important, pentru că pe parcursul unui joc, acestea trebuie să utilizeze acțiunile motrice specifice cele mai eficiente, în funcție de caracteristicile biomotrice.

✓ În cadrul pregătirii fizice, un rol important îl dețin componentele psihomotricității care au rolul de a potența performanța sportivă, beneficiile acesteia fiind multiple: obținerea formei sportive și stabilirea acesteia pe parcursul perioadei competiționale, formarea jucătorilor, siguranță în îndeplinirea sarcinilor de joc.

2. Reactualizarea sistemului de evaluare al jucătoarelor, privind indicatorii comportamentelor psihomotricității, ne permite realizarea unui feed-back al activității de planificare – aplicare – evaluare, având ca efect îmbunătățirea întregii activități.

✓ Evaluarea evoluției sportivilor ocupă un loc important în monitorizarea procesului de pregătire;

✓ În vederea aprecierii exacte a nivelului de pregătire la care se găsesc sportivele supuse experimentului, au fost aplicate probe de control pentru: sărituri pe două picioare timp de 15 sec folosind aparatul Opto Jump, march in place (mers pe loc cu ochii închiși/ ochii deschiși), capacitatea de reacție la stimul acustic folosind tot aparatul Opto Jump, agilitate, viteza de repetiție, lateralitate folosind aparatul Witty, echilibru dinamic și static folosind aparatul Sense balance mini board și a capacități somatice (înălțimea, greutatea, anvergura, lungimea membrelor inferioare);

✓ Evaluarea a vizat comportamentul performanțial pentru fiecare jucătoare în parte, aprecierea nivelului componentelor psihomotricității la începutul programului experimental cât și după aplicarea programelor de pregătire, stabilirea cu exactitate a dozării exercițiilor;

✓ Efectele aplicării programelor de pregătire aplicate au fost ușor urmărite prin intermediul fișelor individuale.

✓ În concluzie, utilizarea componentelor psihomotricității în antrenamentul jucătoarelor de tenis (12 – 13 ani), determină o dezvoltare mai rapidă și mai amplă a pregătirii fizice, dar și a pregătirii tehnice și determină o folosire mai eficientă a timpului alocat pregătirii.

Prescripții metodologice

În urma cercetării experimentale și a rezultatelor obținute, lucrarea prezentată are o mare însemnătate, în pregătirea jucătoarelor de tenis (12 – 13 ani) și nu numai, fiind utilă antrenorilor de tenis.

Componentele psihomotricității, mai puțin cunoscute, oferă antrenorilor, posibilitatea unei pregătiri complexe și care poate ajuta, toate vârstele.

Trebuie o foarte bună organizare, deoarece este necesară o mare atenție când se lucrează cu ajutorul lor în pregătire fizică a jucătoarelor de tenis.

În tenis au o incidență ridicată leziunile cauzate de utilizarea repetitivă și excesivă a exercițiilor în timp, determinând suprasolicitarea. Ca și regiuni anatomice lezate, cele mai comune în tenis sunt la nivelul extremităților inferioare (genunchi), urmate de extremitățile de sus (Amer,Campos-Rius, 2020).

Ca urmare a celor menționate mai sus, în programul de pregătire propus prin introducerea exercițiilor fizice ce conțin componentele psihomotricității nu am înregistrat accidentări în rândul sportivelor testate.

Aspectele importante aduse de aceasta, sunt în primul rând programele experimentale de pregătire fizică, propuse pe parcursul întregului an competițional precum și evaluarea realizată prin intermediul următoarelor aparate: Opto Jump, Witty, Sense balance mini board.

Rezultatele obținute impun o restructurare a modului de abordare a pregătirii jucătoarelor de tenis, prin stabilirea anumitor particularități pentru fiecare etapă de pregătire, în care factorii antrenamentului trebuie să aibă o pondere bine determinată pentru a putea îndeplini obiectivele de performanță propuse.

Prin urmare în urma desfășurării experimentului și a rezultatelor obținute în urma acestuia, putem desprinde următoarele recomandări pentru activitatea practică:

- ✓ elaborarea unor îndrumare utile în activitatea profesională a antrenorilor care lucrează în tenisul de performanță;
- ✓ raționalizarea și standardizarea principalelor mijloace pe laturi ale pregătirii;
- ✓ editarea unor fișe metodice care să cuprindă mijloace pentru pregătire fizică;
- ✓ utilizarea componentelor psihomotricității ca mijloc de îmbunătățire a pregătirii fizice la jucătoarele de tenis (12 – 13 ani);
- ✓ stabilirea unui sistem de verificare și evaluare pentru nivelul 12 – 13 ani – fete, care să folosească aparatele utilizate de noi în cercetare (Opto Jump, Witty, Sense balance mini board).

În antrenamentele sportivelor, este recomandat utilizarea exercițiilor unor structuri unitare, care să faciliteze progresul dar să protejeze de eventualele accidentări atât de des întâlnite în rândul tenismenelor. Pentru a evita apariția accidentărilor este recomandată folosirea principiilor de bază a antrenamentului sportiv adică de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut , cât aplicarea seriilor de exerciții cu un număr exact de repetări în funcție de particularitățile individuale ale jucătoarelor.

Periodizarea, dar și respectarea planurilor de pregătire conforme cu perioada de pregătire în care se afla sportivele sunt decisive în îndeplinirea obiectivelor de performanță propuse.