

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A  
REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris  
C.Z.U: 796.015:796.342(043)**

**BUCĂȚARU Răzvan-Marian**

**PREGĂTIREA TEHNICĂ A TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN  
APLICAREA MIJLOACELOR DIN TENIS 10**

**Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

**Chișinău, 2024**

Teza a fost elaborată la Școala Doctorală a Universității de Stat de Educație  
Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere a tezei de doctorat:

1. JURAT Valeriu, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport - președinte
2. MOISESCU Petronel Cristian, doctor în științele motricității umane, profesor universitar, Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați – conducător științific
3. CIORBĂ Constantin, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat ”Ion Creangă”, Chișinău - membru
4. CARP Ion, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport - membru
5. LEUCIUC Florin Valentin, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea ”Ștefan cel Mare”, Suceava, România - membru

Susținerea tezei va avea loc la 01.03.2024, ora 13.00, bir. 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina de web a ANACEC.

Președinte al Comisiei de susținere publică,  
dr., prof. univ.

Jurat Valeriu

Conducător științific,  
dr. prof. univ.

Moiescu Petronel Cristian

Autor:

Bucătaru Răzvan-Marian

## CUPRINS

Introducere.....	4
1. Bazele teoretico-metodice privind pregătirea sportivă a tenismenilor începători .....	7
2. Studiu constatativ privind nivelul pregătirii sportive la tenismenii începători .....	10
3. Verificarea și argumentarea a eficienței însușirii tehnicii jocului de tenis Prin mijloace din tenis 10 .....	17
4. Concluzii generale și recomandări.....	25
5. Bibliografie.....	27
6. Adnotări (în limba română, rusă și engleză).....	29

## INTRODUCERE

**Actualitatea și importanța problemei abordate.** Sportul și antrenamentul sportiv au evoluat semnificativ de-a lungul ultimelor decenii, adaptându-se noilor descoperiri științifice, cerințelor specifice ale sportivilor și a învățămintelor extrase din experiența antrenorilor de top. Desfășurarea antrenamentului sportiv a început cu metode tradiționale, empirice bazate pe experiența antrenorilor.

Astfel în lumina cercetărilor și a experienței antrenorilor, este din ce în ce mai evident că dezvoltarea abilităților motrice de bază, precum coordonarea, echilibrul, agilitatea, etc. are o importanță fundamentală în inițierea în tenis. Astfel, copiii sunt pregătiți să înțeleagă și să aplice ulterior tehnici specifice jocului de tenis. Louis Cayer, un antrenor de tenis de renume mondial, promovează un proces de învățare bazat pe jocuri și activități variate pentru copiii în vârstă de 8-9 ani. El susține că această metodă dezvoltă abilitățile de bază într-un mediu distractiv și interactiv [20 p. 73]. Elementul ludic este esențial. Jocurile interactive pot face procesul de învățare mai distractiv și eficient [16 p. 60]. De asemenea, echipamentul folosit trebuie să fie adaptat stadiului de creștere și dezvoltare al copiilor pentru a facilita învățarea și a preveni accidentările. Mingile mai lente și rachete mai mici și mai manevrabile sunt esențiale în etapa inițierii în tenis [18 p 45].

### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor.**

Situația din domeniul cercetării și identificării problemelor în antrenamentul pentru copiii începători în tenis din România pare să fie caracterizată de anumite deficiențe și lipsuri. În primul rând există o problemă evidentă legată de calitatea procesului de antrenament al copiilor în faza lor incipientă al acestui sport. Un aspect notabil este absența adaptării de către antrenorii români a metodelor și mijloacelor provenite de peste hotare, unde tenisul a evoluat din toate punctele de vedere și continuă să evolueze. Este posibil ca acești antrenori să nu fie la curent cu ultimele tendințe și inovații în domeniul antrenamentului tenisului pentru copii sau să fie rezervați în implementarea acestora. Acest aspect poate duce la o lipsă de diversitate în strategiile de instruire și la incapacitatea de a se ține la curent cu cele mai recente și eficiente metode de predare și dezvoltare a abilităților din tenis.

**Scopul cercetării:** este de a evalua eficacitatea și impactul mijloacelor Tenis 10 asupra însușirii deprinderilor motrice specifice la tenismenii începători, cu accent pe optimizarea loviturilor de dreapta și de stânga în rândul acestei categorii de jucători, față de eficacitatea metodelor clasice/tradiționale, în procesul de pregătire tehnică.

### **Obiectivele lucrării:**

1. Analiza teoretică a mijloacelor specifice pregătirii tehnice în tenis la nivel de începători;
2. Investigarea evoluției pregătirii fizice și tehnico-tactice a tenismenilor începători;

3. Evidențierea mijloacelor care favorizează învățarea deprinderilor motrice specifice jocului de tenis;

4. Elaborarea unui program experimental de pregătire la nivelul tenismenilor începători cu mijloace din tenis 10.

5. Validarea experimentală a eficacității folosirii materialelor adaptate nivelului de creștere și dezvoltare a copiilor începători în tenis.

**Ipoteza de cercetare:** utilizarea mijloacelor din Tenis 10 în procesul de pregătire tehnică a tenismenilor de 8-9 ani va conduce la o îmbunătățire rapidă și semnificativă a pregătirii tehnice a acestora, comparativ cu metodele tradiționale de antrenament. Această ipoteză sugerează că mijloacele din Tenis 10 vor avea un impact pozitiv și semnificativ asupra învățării și consolidării tehnicii de execuție a loviturilor de bază din jocul de tenis la nivelul tenismenilor începători. Presupunem că grupul de tenismeni începători (experiment) care vor beneficia de mijloacele și metodele Tenis 10 va înregistra o îmbunătățire mai mare în ceea ce privește abilitățile lor tehnice în comparație cu grupul de control care va folosi metodele tradiționale de antrenament.

**Sinteza metodologiilor de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese.** Pentru realizarea cercetării propuse nu a fost folosită o singură metodă de cercetare, ci un complex de metode etapizate în timp în funcție de evoluția cercetării noastre, fiecare dintre aceste metode având rolul de a evidenția obiectiv rezultatele obținute. Astfel, în ordine cronologică a fost studiată literatura de specialitate, au fost selecționate testele și măsurătorile folosite și a fost elaborat chestionarul aplicat antrenorilor de tenis. Ulterior acest chestionar a fost distribuit și prelucrat, au fost analizate programele instructiv-educative ale cluburilor cu profil de tenis și s-a continuat documentare teoretică. În etapa a treia au fost constituite grupele martor și experiment, au fost efectuate și interpretate rezultatele la testările și măsurătorile selectate în cadrul experimentului constativ, a fost elaborat programul de pregătire cu mijloace din tenis 10, în acord cu informațiile căpătate. În ultima etapă a cercetării s-a desfășurat experimentul formativ, care a presupus măsurători și testări atât la începutul experimentului cât și după implementarea programului propus. Toate datele recoltate au fost interpretate din punct de vedere statistic în dinamica cât și prin raportare la baremurile federației de specialitate

**Noutatea și originalitatea științifică a lucrării:** se reflectă în abordarea creativă și implementarea unui program experimental cu o atenție deosebită acordată particularităților somato-motrice ale tenismenilor. Acest program experimental nu se limitează doar la analiza teoretică, ci integrează cu succes echipamente, materiale, terenuri și regulamente adaptate în mod specific pentru a se potrivi perfect nevoilor și aptitudinilor sportivilor din tenis.

**Semnificația teoretică a lucrării:** se conturează în lumina procesului amănunțit de cercetare și analiză desfășurat. Prin intermediul unei analize critice a literaturii de specialitate, a

observațiilor pedagogice efectuate pe întreg parcursul experimentului și a interpretării datelor colectate prin intermediul chestionarului distribuit, s-a ajuns la o concluzie semnificativă. Aceasta arată că majoritatea antrenorilor implicați în tenis sunt în favoarea mijloacelor din "Tenis 10", dar, în același timp, recurg și la mijloace tradiționale în procesul de inițiere în acest sport.

**Valoarea aplicativă a lucrării:** rezidă în fundamentarea practică și demonstrarea concretă a beneficiilor pe care le aduce utilizarea mijloacelor din "tenis 10" în comparație cu metoda tradițională, în ceea ce privește inițierea în tenis a copiilor cu vârsta de 8-9 ani.

**Rezultatele cercetării:** Programul de cercetare experimental, a fost aplicat în scopul creșterii randamentului lecțiilor de antrenament în tenis, iar rezultatele prezentei cercetări au fost implementate în cadrul procesului de antrenament sportiv, organizate la Clubul de tenis NFS Brăila. De asemenea, rezultatele științifice provenite din cercetarea noastră au fost expuse în cadrul prezentărilor susținute în timpul simpoziunilor, conferințelor și sesiunilor științifice de pe plan național și internațional. De asemenea, aceste rezultate au apărut în publicații științifice din domeniul nostru de specialitate, în reviste recunoscute atât în România, cât și în Republica Moldova.

**Structura și volumul tezei:** Teza cuprinde adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie – 167 de surse, 22 anexe, 134 pagini text de bază, 64 de figuri și 13 tabele.

Cuvinte cheie: tenis 10, tenis, pregătire tehnică, pregătire fizică, particularități de vârstă, antrenament, mijloace, evaluare, copii.

#### **Sumarul compartimentelor tezei**

Introducerea oferă o analiză complexă asupra procesului de inițiere a copiilor în tenis, subliniind evoluția și importanța cercetării științifice în acest domeniu. Sunt abordate următoarele aspecte esențiale: relevanța și importanța problemei de cercetare, prezentarea situației curente din domeniul studiat, delimitarea problemei, precum și stabilirea obiectivelor cercetării.

**Capitolul întâi** al tezei, „Bazele teoretico-metodice privind pregătirea sportivă a tenismenilor începători”, explorează aspecte metodologice legate de organizarea procesului de antrenament pentru sportivii începători

În **capitolul al doilea** al tezei „Studiu constatativ privind nivelul pregătirii sportive a tenismenilor începători”, sunt descrise metodele de organizare și desfășurare a cercetării și este prezentat experimentul constatativ. Sunt prezentate și descrise toate măsurătorile și testările efectuate pentru evaluarea somatică, a pregătirii fizice și tehnico-tactice. Este analizat amănunțit chestionarul sociologic, în care specialiști în pregătirea sportivilor, antrenori ai multor jucători, au răspuns la întrebările formulate de noi, răspunsuri ce au fost analizate și reprezentate grafic. **Al treilea capitol** al tezei „Verificarea și argumentarea experimentală a eficienței însușirii tehnicii

jocului de tenis prin mijloacele tenis 10” , conține cinci subcapitole: argumentarea conținutului programului experimental de pregătire a tenismenilor începători, câte unul pentru evoluția indicatorilor somatici, a pregătirii fizice și a pregătirii tehnico-tactice și un capitol în care rezultatele mediilor obținute de grupele maritor și experiment sunt comparate cu baremurile F.R.T. În fiecare dintre cele trei capitole sunt analizate comparativ dinamica creșterii somatice și a dezvoltării/consolidării pregătirii fizice și tehnico-tactice intragrup și intergrup fiind făcute interpretările din punct de vedere statistic.

## **1. BAZELE TEORETICO-METODICE PRIVIND PREGĂTIREA SPORTIVĂ A TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI**

### **Aspecte metodologice privind organizarea procesului de antrenament la nivel de începători**

Tenisul este un sport ce necesită agilitate, coordonare, viteză, rezistență fizică și psihică, forță și concentrare, fiind o modalitate excelentă de a dezvolta abilitățile fizice și cognitive ale copiilor. Inițierea copiilor în tenis la o vârstă fragedă, precum 5-6 ani, joacă un rol crucial în dezvoltarea lor sportivă și personală.

La vârsta de 8-9 ani, antrenamentul în tenis se concentrează pe dezvoltarea abilităților tehnice de bază, precum loviturile de dreapta și de stânga. Este, de asemenea, importantă dezvoltarea abilităților motrice fundamentale, cum ar fi agilitatea, coordonarea ochi-mână, și echilibrul [18, 21]. Pentru a menține interesul și entuziasmul copiilor, antrenamentul pentru copiii de 8-9 ani în tenis trebuie să fie distractiv și interactiv. Jocurile și activitățile variate pot fi folosite pentru a dezvolta abilități specifice sportului practicat într-un mod cât mai plăcut [15 p. 38].

Antrenorii trebuie să aibă cunoștințe solide despre particularitățile dezvoltării copiilor și a aspectelor specifice tenisului la această vârstă. La vârsta de 8-9 ani se pot aplica principiile de dezvoltare a abilităților fizice și tehnice, susținute de cercetările lui Lloyd et al. [21 p. 37 ]. Metodele și principiile moderne de antrenament permit copiilor să-și dezvolte mai eficient abilitățile tehnice și fizice, crescând șansele de a deveni jucători de tenis de succes. Abordarea științifică a antrenamentului ajută la prevenirea suprasolicitării și a accidentărilor, asigurându-ne că micii tenismeni cresc și se dezvoltă sănătos prin intermediul tenisului, menținând în același timp bucuria și pasiunea pentru sport.

Tenisul învață copiii respectarea regulilor și a disciplinei, aspecte importante pentru dezvoltarea caracterului lor. Studiile arată că copiii care practică sportul învață responsabilitate și respect .

Aceste abordări reflectă tendințele actuale în inițierea copiilor în tenis și sunt susținute de experiența și învățămintele unor antrenori celebri din acest sport. Integrarea acestor principii în procesul de dezvoltare a jucătorilor tineri poate contribui la formarea viitorilor campioni de tenis.

Concluzionând, putem spune că antrenamentul din tenisul de azi a coborât foarte mult vârsta la care se începe pregătirea copiilor. Dacă în trecut vârsta copiilor care începeau să practice tenisul se situa în jurul vârstei de 7-9 ani, în ziua de azi, acest sport se poate începe la vârste cuprinse între 4 și 7 ani.

Pregătirea sportivă de la inițiere până la sportul de înaltă performanță reprezintă un proces global, de intercondiționare având la bază mai multe legități de ordin psihologic, pedagogic, cognitiv, volitiv, social etc., toate fiind interdependente, fiind dirijate de unul sau mai mulți specialiști.

Dezvoltarea activității sportive, creșterea numărului de competiții interne și internaționale au determinat creșterea preocupărilor teoretice și metodologice privind pregătirea celor angrenați în practicarea sportului de performanță. Efectele pozitive ale practicării sportului asupra sănătății, precum și stabilirea de relații de colaborare și prietenie între oameni au devenit stimulente ce atrag tinerii în aceste activități.

Termenul antrenament provine din englezescul „coaching”, apărut în secolul al XVI-lea și inițial se referea la o metodă de transport, în special o trăsură trasă de cai. Acest termen a derivat din cuvântul maghiar „kocsi”, care însemna o trăsură din satul Kocs, localitate cunoscută pentru producerea de trăsuri de înaltă calitate [25]. Numele acestui mic sat a terminat prin a fi asociat direct cu călătoria dintr-un loc în altul într-un mod rapid și eficient. Dublul sens al cuvântului „antrenor” – ca trăsură și antrenor sportiv – este o metaforă care ilustrează pentru anumiți oameni, antrenori, fenomenul de a se identifica ca mijloc de transport al altora [clienții – sportivii], spre obiectivele lor cu cele mai mari șanse de succes, cu cea mai mare rapiditate și într-o manieră economică.

De-a lungul timpului, termenul „coaching” (antrenament) a trecut de la contextul său literal de transport pentru a reprezenta metaforic procesul de ghidare și sprijinire a indivizilor în dezvoltarea lor personală și profesională.

Prima utilizare a termenului „antrenor” (coach) în sensul unui instructor sau antrenor a apărut în jurul anului 1830 în argoul Universității Oxford definind un tutore care avea grijă de un student la examen. Prima utilizare a acestui termen cu sensul de antrenor sportiv este menționată în anul 1861. [26]

Mai recent, „coaching-ul” a început să fie cunoscut în lumea sportului datorită lui Tim Gallwey, autorul lucrării intitulată: „Jocul interior al tenisului”, unde „interiorul” se referă la starea mentală a jucătorului. Acesta afirmă că, „ceea ce se întâmplă în interiorul jucătorului este mai



important decât ceea ce se întâmplă în teren. Astfel, Gallwey a pus piatra de temelie în lumea coaching-ului modern, afirmând că „coaching-ul constă în eliberarea potențialului unei persoane pentru a-i permite să-și dezvolte abilitățile [13 p 206].

În literatura de specialitate a fost analizată problema pregătirii sportive în diferite probe, acest proces fiind denumit antrenament sportiv. Noțiunea de antrenament sportiv se întâlnește la mai mulți autori autohtoni și străini, care în linii generale reprezintă același lucru, diferența fiind doar felul de descriere a acestui proces [1, 4, 7, 8, etc ].

Astfel, Курамшин Ю. [14], la fel ca și Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [15] susțin că antrenamentul sportiv reprezintă un proces pedagogic organizat de perfecționare a măiestriei sportive, direcționat spre dezvoltarea anumitor calități, deprinderi și priceperi motrice, acumularea de cunoștințe teoretice, având drept scop final atingerea rezultatelor performante într-o probă sportivă aleasă.

În dicționarul explicativ al limbii române, antrenamentul este definit ca proces de instruire sistematică, fizică, psihică etc., în scopul obținerii unor performanțe sportive. [28]

Letzeler, citat de R. Schonborn, oferă o definiție clară a antrenamentului, afirmând că acesta reprezintă un proces destinat optimizării, maximizării sau stabilizării performanței psihofizice. Acest proces presupune prezentarea conținuturilor de antrenament utilizând metode adecvate, ordonate conform principiilor antrenamentului sportiv și axate pe obiectivele predefinite de antrenament [11, p. 117].

În același context, Carl, citat de Weineck [21, p. 15], definește antrenamentul sportiv ca fiind o acțiune complexă care are un efect sistematic și specific asupra nivelului de performanță sportivă și a capacității optime de performanță în condiții de pregătire și competiție.

Antrenamentul sportiv, ca parte integrantă a activității sportive, se caracterizează prin organizarea socială a acțiunilor desfășurate. Astfel, principiile organizării, planificării, deciziei, reglării și evaluării ar trebui să servească drept temelie pentru gestionarea și desfășurarea cu succes a antrenamentului.

Dragnea și colaboratorii [6, p. 155] definesc antrenamentul sportiv ca un proces complex, desfășurat sistematic și gradual, care vizează adaptarea organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense necesare pentru participarea în competiții.

Într-o definiție mai generală, antrenamentul sportiv, derivat din termenul francez "entraînement," reprezintă un proces pedagogic cu scopul pregătirii și adaptării organismului uman la cerințele eforturilor fizice și psihice impuse de competiții [22].

În literatura de specialitate, există un consens printre autorii consacrați cu privire la obiectivul principal al antrenamentului sportiv, care constă în creșterea capacității de performanță

[2,3,17,19]. În cadrul acestui obiectiv major, pot fi identificate trei categorii de obiective: psihomotorii, cognitive și psihologice.

Obiectivele psihomotrice, se referă la diverși factori de condiționare ai performanței [V, F, R și combinațiile lor] la calitățile coordinative, care joacă un rol major în învățarea tehnicilor pe ramuri de sport. Educarea calităților psihomotrice este un obiectiv principal al antrenamentului sportiv, mai ales în stadiul de inițiere. Prin educarea/dezvoltarea calităților motrice Gh. Cârstea [23, pag. 85] înțelege procesul special de instruire care poate accelera dezvoltarea indicilor calităților motrice de baza [viteza, îndemânarea, rezistența și forța] și a calităților motrice specifice, implicate prioritar în practicarea unor sporturi. Abilitățile (ability – lb. engl.) definesc nivelul de măiestrie într-o sarcină sportivă și constituie nivelul superior al aptitudinilor psiho-motrice [10,12,24]. Autorul E. Fleischman citat de Manno R. [9, p74] arată că nu e greșit să spunem calități motrice sau aptitudini motrice condiționale și coordinative.

## **2. STUDIU CONSTATATIV PRIVIND NIVELUL PREGĂTIRII SPORTIVE A TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI**

### **Organizarea și desfășurarea cercetării**

În scopul determinării și comparării eficienței pregătirii micilor tenismeni prin mijloacele Tennis 10 și tenis tradițional pe durata unui an de pregătire au fost aplicate metode de cercetare consacrate în domeniul educației fizice și sportului, prin care am preconizat să obținem date concrete cu privire la eficiența uneia dintre cele două metode.

Activitatea de cercetare s-a desfășurat pe un lot de 40 subiecți, fete în vârstă de 8-9 ani, tenismeni în faza de inițiere, care se pregătesc în două cluburi diferite din orașul Brăila, respectiv Clubul de tenis Omega Brăila și Clubul NFS Brăila. Cei 40 de subiecți au format două grupe a câte 20 de practicanți ai tenisului, grupa martor care s-a pregătit conform planului de antrenament din cadrul clubului Omega Brăila, prin metodele tradiționale tenisului și grupa experiment care a beneficiat de mijloace adaptate din Tennis 10 în cadrul clubului NFS Brăila în baza unei programe experimentale. Toți subiecții cercetării au beneficiat de același volum de lucru, respectiv trei antrenamente pe săptămână a câte 60 de minute. Toate testările, atât cele inițiale cât și cele finale s-au desfășurat la baza de tenis Bursagrirom, situată în Brăila, pe un teren de tenis cu dimensiuni regulamentare.

Totodată au fost analizați din punct de vedere somatic, fizic și tehnico-tactic 40 de sportivi din 6 cluburi de tenis. Din Brăila de la clubul TC Venus Brăila au fost selecționate 8 fete, de la CS Spartacus Brăila 5 fete și de la CS Valmet Brăila 6 fete. Din Galați, de la clubul CS Atlas Galați 7 fete, de la Club Sportiv Dacia Galați 8 fete și de la CSM Dunărea Galați 6 fete. Sportivele au

fost selectate după două criterii: să se antreneze prin metoda clasică și să aibă vârste cuprinse între 8 și 9 ani. Aceste sportive au făcut parte din eșantionul pentru studiu prealabil referitor la nivelul pregătirii la această categorie de vârstă.

Experimentul pedagogic s-a efectuat pe parcursul a două trepte de experiment – experimentul constatativ cu eșantionul de sportive și experimentul formativ cu cele două grupe, respectiv grupa martor și grupa experiment.

Cercetarea s-a desfășurat în patru etape, după cum urmează:

Etapa I, (noiembrie 2018 – august 2019) a avut ca principale obiective: aprobarea temei, alcătuirea planului de activitate, selecționarea testelor ce vor fi utilizate pentru desfășurarea experimentului, stabilirea sondajului sociologic, studierea literaturii de specialitate.

Etapa a II-a (septembrie 2019 - septembrie 2020) a presupus analiza programelor instructiv-educative ale cluburilor sportive specializate cu profil tenis, aplicarea chestionarelor adresate antrenorilor de specialitate elaborat anterior, analiza izvoarelor literaturii de specialitate.

Etapa a III-a (octombrie 2020 – octombrie 2021) a presupus următoarele acțiuni:

- constituirea eșantionul constatativ (40 fete)
- constituirea grupelor experiment (20 fete) și martor ( 20 fete);
- desfășurarea experimentului constatativ, care a urmărit verificarea nivelului dezvoltării tehnice, tactice și fizice a sportivilor cuprinși în experiment și care activează în cadrul celor 6 cluburi selectate;

- elaborarea programului experimental și aplicarea programei de instruire cu mijloace din Tenis 10, întocmirea și respectarea planului anual, conform metodologiei de pregătire pentru grupa experimentală:

- interpretarea statistico-matematică, compararea datelor obținute în urma testărilor efectuate în etapa constatativă și reprezentarea lor grafică.

Etapa a IV-a (noiembrie 2021 - iunie 2022) a inclus aplicarea testelor finale în vederea evaluării nivelului capacității fizice și de dezvoltare a pregătirii tehnico-tactice, în cadrul căreia s-au efectuat:

- prelucrarea, interpretarea statistică și reprezentarea grafică a evoluției fiecărei grupe din cercetare, iar pe baza lor s-au formulat concluziile experimentului de bază;

- structurarea și elaborarea conținutului științific al tezei.

Pe toată durata experimentului pedagogic de bază, în grupa experimentală s-a desfășurat activitatea pe baza programei și planului de dezvoltare propuse, ce cuprinde mijloace specifice Tenis 10, selectate în funcție de obiectivele și scopul urmărit.

### Evaluarea nivelului indicilor somatici la tenismenii începători.

Dezvoltarea este un proces de diferențiere celulară care se traduce prin modificări funcționale și îmbunătățiri calitative, ce marchează o perfecționare și o adaptare a aparatelor și sistemelor din organism, o evoluție complexă și o integrare coordonată a lor într-un sistem unitar.

Aceste procese sunt condiționate de acțiunea unor factori interni și a unor factori externi. Printre factorii externi, activitatea motrică, exercițiul fizic, efortul fizic și psihic, în unele împrejurări pot dirija creșterea și dezvoltarea.

**Tabelul 1 Rezultatele indicilor antropometrici la eșantionul constatativ (n=40)**

Nr. crt.	Măsurători antropometrice	Indicatori statistici			Valori medii fete 8-9 ani
		Eșantion constatativ (n=40)			
		$\bar{x}$	$\delta$	cv	
1	Înălțimea (cm)	134,47	5,12	3,81	133,15
2	Masa corpului (kg)	34,82	3,01	8,64	33,96
3	Anvergura brațelor (cm)	134,25	4,82	3,59	133,15
4	Indicele masei corporale (pct.)	18,89	2,14	11,33	18,5

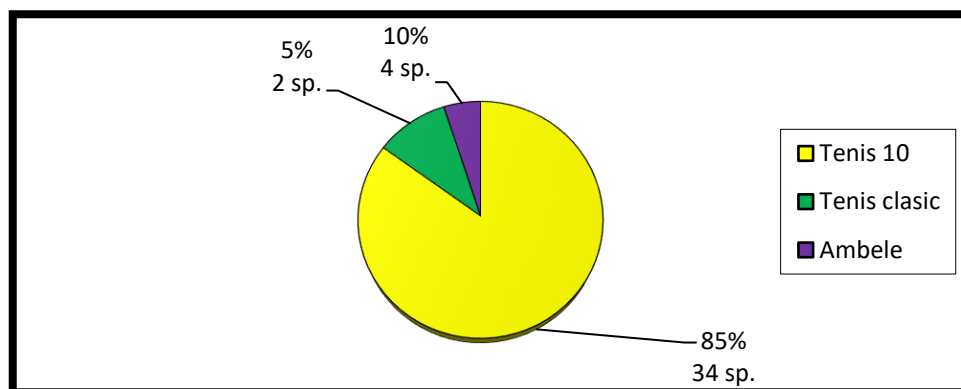
În urma analizării și interpretării indicatorilor somatici măsurați putem afirma că în general, cele două grupuri au asemănări semnificative în ceea ce privește înălțimea, greutatea corporală și IMC-ul. Toți acești indicatori statistici oferă informații despre variabilitatea și dispersia datelor din cele două grupuri în ceea ce privește măsurătorile antropometrice. Totodată comparația cu valorile naționale situează mediile rezultate ale sportivele începătoare în apropierea acestora.

### Analiza opiniilor specialiștilor privind sistemul de pregătire a tenismenilor începători

Actualmente, în tenis la nivelul copiilor, sunt întreprinse un șir de cercetări științifice, având ca scop optimizarea pregătirii tehnice a sportivilor în devenire, aplicând pentru aceasta diverse strategii, metode și mijloace. În sistemul contemporan de pregătire a micilor tenismeni se aduc permanent îmbunătățiri în ceea ce privește materialele și echipamentul încercând ca acestea să corespundă cu particularitățile vârstei.

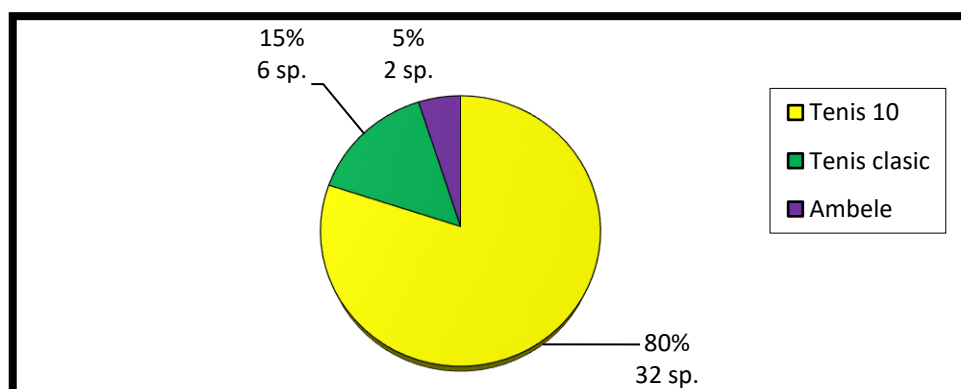
Pentru acest studiu am aplicat un chestionar cu 13 întrebări, fiecare întrebare având 3 variante de răspuns, unui număr de 40 de tehnicieni de diferite vârste și sexe din România, care activează în cluburile și centrele de copii și de juniori.

Cei 40 de respondenți sunt din toate zonele României, au vârste cuprinse între 19 și 50 de ani, cu experiență între 1 și 25 de ani (15 antrenori până în 10 ani și 25 de antrenori peste 10 ani de experiență). De asemenea din totalul de 40 de respondenți 7 antrenează la nivel de începători, 2 la avansați, 1 la profesioniști și cea mai mare parte, adică 30 de antrenori lucrează la nivel de începători și avansați. Cei mai mulți respondenți sunt din București, Brăila, Brașov, Târgu Jiu și Constanța și reprezintă un procent de 75%, adică 30 de antrenori.



**Fig.1. Ponderea răspunsurilor la întrebarea nr.3**

Pentru întrebarea „Ce mijloace de pregătire tehnică sunt preferate de către copiii începători: cele din tenis10 sau cele din tenisul clasic.?” s-a răspuns în felul următor: 34 de specialiști (85%) consideră ca preferință a copiilor începători metoda tenis10, 4 specialiști (10%) au considerat că mijloacele clasice sunt preferate de copii, iar 2 specialiști (5%) au fost de acord cu ideea conform căreia ambele categorii de mijloace sunt influențate în mod egal preferințelor copiilor începători (fig. 1).



**Fig.2 Ponderea răspunsurilor la întrebarea 9**

Întrebarea „Este un avantaj regulamentul simplificat (meciuri mai scurte) al conceptului Tennis 10 în acomodarea copiilor cu sistemul competițional ?” a generat următoarele categorii de răspunsuri: 32 de specialiști (80,00%) au răspuns afirmativ, anume că regulamentul mai simplificat al tenisului 10 este în măsură să conducă la acomodarea copiilor cu aspectele generale ale competiției în sine, 7 specialiști (17,50%) au răspuns negativ, anume că acest regulament nu influențează pozitiv acomodarea copiilor cu disputele competiționale, iar 1 specialist (2,50%) a apreciat că regulamentul Tennis 10 nu este neapărat un avantaj în acest sens. (fig. 2.) . În urma conceperii, distribuirii și analizei chestionarului, putem afirma că există o acceptare generală a acestui concept în comunitatea antrenorilor de tenis. Aproximativ 92,50% dintre specialiști cred că Tennis 10 favorizează pozitiv atracția copiilor către tenis, subliniind astfel importanța acestei metode în atragerea tinerilor spre acest sport. [28, 31, 33]

## Analiza indicilor pregătirii motrice la eșantionul constatativ

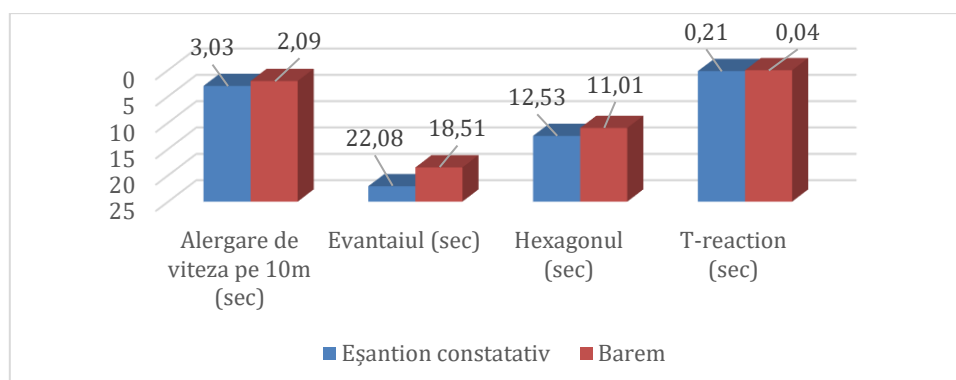
Performanțele obținute de sportivii de elită scot în evidență partea de pregătire athletică superioară a lor. La vârsta subiecților din prezenta lucrare de față, pregătirea fizică generală are ponderea cea mai mare. Pregătirea fizică a tenismenilor cuprinde toate calitățile motrice, în formele lor de manifestare, dar și combinațiile acestora, pentru o bună dezvoltare athletică.

**Tabelul 2 Rezultatele evaluării indicilor pregătirii motrice la eșantionul constatativ (n=40)**

Nr. crt.	Probe motrice	Indicatori statistici			Barem F.R.T
		Eșantion constatativ (n=40)			
		x	$\delta$	cv	
1	AV pe 10 m (sec)	3,03	0,45	15,08	2,09
2	AMM pe dreapta (cm)	428,95	19,49	4,54	599
3	AMM pe stânga (cm)	410,07	29,85	7,28	599
4	AMM pe sus (cm)	352,05	20,03	5,68	399
5	Evantaiul (sec)	22,08	1,59	7,2	18,51
6	Hexagon obstacol (sec)	12,53	0,85	6,81	11,01
7	T'' reaction (sec)	0,21	0,02	10,64	0,04
8	SL de pe loc (cm)	136,57	5,62	4,11	148

La probele ce analizează forța, atât cea specifică cât și cea generală observăm valori apropiate ale mediilor obținute de sportivele eșantionului constatativ dar slab situate din punct de vedere al baremului F.R.T. Acest aspect se datorează faptului că sportivele evaluate sunt încă în faza de inițiere în pregătire iar baremul F.R.T are ca prim eșalon categoria de vârstă 12-14 ani.

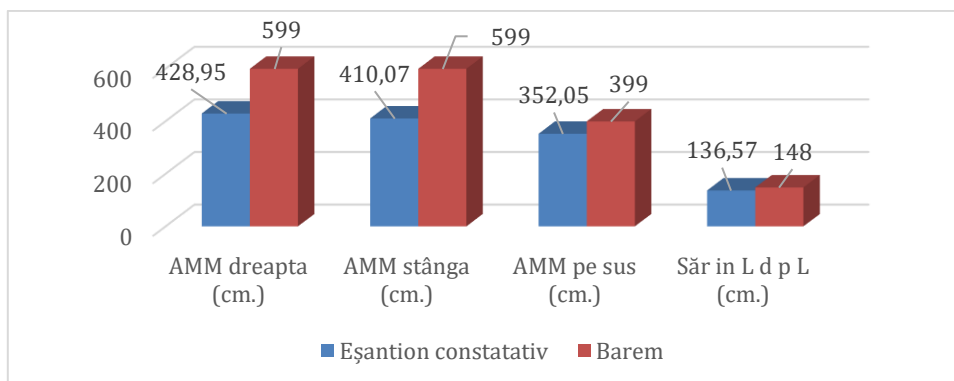
La probele ce analizează viteza, atât cea specifică cât și cea de reacție sau de execuție, observăm valori apropiate ale mediilor obținute de sportivele eșantionului constatativ dar slab situate din punct de vedere al baremului F.R.T. Acest aspect se datorează faptului că sportivele evaluate sunt încă în faza de inițiere în pregătire iar baremul F.R.T are ca prim eșalon categoria de vârstă 12-14 ani.



**Fig.3.-Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute de eșantionul constatativ la probele de viteză.**

Pe baza evaluării pregătirii motrice putem concluziona că sportivele din eșantionul constatativ au obținut rezultate asemănătoare în majoritatea testelor motrice, cu diferențe foarte

mici între ele. Au prezentat variații relativ scăzute și omogenități moderate în ceea ce privește performanța motrică. Diferențele mici observate în anumite probe nu sunt semnificative din punct de vedere statistic și pot fi atribuite variabilității naturale în performanța sportivilor.



**Fig.4.-Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute de eșantionul constatativ la probele de forță.**

### **Analiza indicilor pregătirii tehnico-tactice a tenismenilor începători**

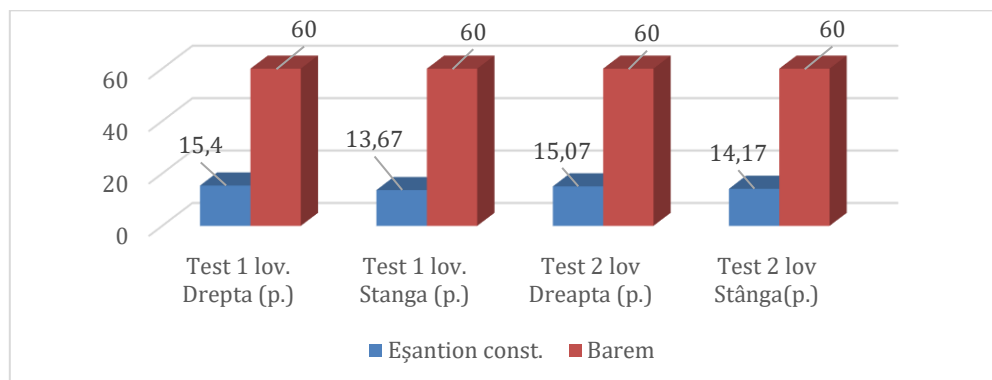
Analiza pregătirii tehnico-tactice a fost evaluată printr-o baterie de 5 teste. Cea mai elocventă evaluare pentru acuratețea mișcării este metoda experților prin care s-a urmărit comportamentul motric observabil al micilor tenismeni și anume demonstrarea execuției loviturilor de dreapta și de stânga. Toate execuțiile au fost urmărite și punctate de 5 specialiști în baza unor criterii de evaluare special concepute. Aceștia au evaluat independent gradul de însușire a tehnicii celor două lovituri.

**Tabelul 2 Rezultatele evaluării indicilor pregătirii tehnico-tactice la eșantionul constatativ (n=40)**

Nr. crt.	Probe tehnico-tactice		Indicatori statistici		
			Eșantion constatativ (n=40)		
			$\bar{x}$	$\delta$	cv
1	Metoda experților (pct.)		1,78	0,09	5,43
2	Test 1 Lovitura de dreapta	Lungime (pct.)	15,4	2,02	13,13
		rotații minge (%)	25,75	5	19,44
		Viteza rachetei (km/h)	29,95	2,79	9,32
3	Test 1 Lovitura de stânga	Lungime (pct.)	13,67	1,6	11,75
		rotații minge (%)	23,75	4,9	20,64
		Viteza rachetei (km/h)	28,45	2,71	9,55
4	Test 2 Lovitura de dreapta	Direcție (pct.)	15,07	1,55	10,34
		rotații minge (%)	25,25	5,05	20,02
		Viteza rachetei (km/h)	28,9	3,05	10,56
5	Test 2 Lovitura de stânga	Direcție (pct.)	14,17	1,15	8,12
		rotații minge (%)	22,25	4,22	19
		Viteza rachetei (km/h)	26,25	4,96	18,89

La testarea capacității de a trimite mingi lungi (Testul 1.), cu lovitura de dreapta, grupa testată în experimentul constatativ a obținut ca rezultat la rotațiile mingii o medie de 25,75 % , o

deviație standard de 5 % și un coeficient de variabilitate de 19,44%. Aceste rezultate oferă premisa unei grupe cu o omogenitate ridicată în rândul sportivelor ce o formează . Referitor la baremul maxim , apare o diferență de 74,25 % față de acesta, fapt ce sugerează o pregătire deficitară din punct de vedere tactic, mai precis din punct de vedere al capacității sportivelor de a imprima mingii cât mai multe rotații cu lovitura de dreapta (fig.5).



**Fig. 5-Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute de eșantionul constatativ la pregătirea tactică.**

La testarea capacității de a trimite mingi atât din punct de vedere al lungimii cât și din punct de vedere al lateralității (Testul 2.) , cu lovitura de stânga , grupa testată în experimentul constatativ a obținut ca rezultat la rotațiile mingii o medie de 22,25 % , o deviație standard de 4,96 % și un coeficient de variabilitate de 18,89 % . Aceste rezultate oferă premisa unei grupe cu o omogenitate ridicată în rândul sportivelor ce o formează . Referitor la baremul maxim , apare o diferență de 77,75 % față de acesta, fapt ce sugerează o pregătire deficitară din punct de vedere tactic, mai precis din punct de vedere al capacității sportivelor de a imprima mingii cât mai multe rotații cu lovitura de stânga (fig.5).

În lumina acestei cercetări preliminare am extragem următoarele concluzii semnificative:

1. Ipoteza conform căreia antrenorii au perspective diferite cu privire la abordarea pregătirii în tenis pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 9 ani, inclusiv introducerea metodei Tennis10 a fost confirmată. Variația opiniilor subliniază diversitatea în abordările de antrenament pentru această categorie de vârstă.

2. Confirmăm și ipoteza în care antrenorii percep diferit metoda Tennis10. Opiniile divergente reflectă diversitatea în interpretarea eficacității folosirii mijloacelor acestei metode de pregătire.

3. În urma acestei cercetări preliminare se conturează ideea necesității unei investigații ulterioare care să evalueze eficiența mijloacelor din Tennis 10 în dezvoltarea și evoluția copiilor în contextul specific tenisului. [29,30]



### **3. VERIFICAREA ȘI ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI ÎNSUȘIRII TEHNICII JOCULUI DE TENIS PRIN MIJLOACELE TENIS 10**

#### **Argumentarea conținutului programului experimental de pregătire a tenismenilor începători aplicarea programului din tenis 10**

În conținutul activității grupei experiment s-au folosit ca mijloace exerciții pe terenuri adecvate ca dimensiuni, mingi mai lente și rachete potrivite vârstei și taliei. Obiectivul principal încă de la prima oră a fost realizarea de joc bilateral cu schimburi de mingi și lovituri de dreapta, stânga, serviciu și retur, chiar dacă acestea din urmă puteau fi executate neregulamentar lăsând mingea să atingă terenul înainte de a o lovi.

În cealaltă grupă, grupa martor activitatea de învățare a avut o traiectorie clasică, folosindu-se mingi normale, terenul standard de tenis și rachete cu lungimea maximă de 68,58 cm. În această grupă prioritar a fost dobândirea cât mai rapidă a tehnicii din tenis, jocul efectiv pe puncte fiind amânat pentru mai târziu. Totodată pregătirea fizică nu a fost abordată specific în cadrul grupei martor, considerând că la această vârstă nu semnifică un factor principal de care ar trebui să se țină cont.

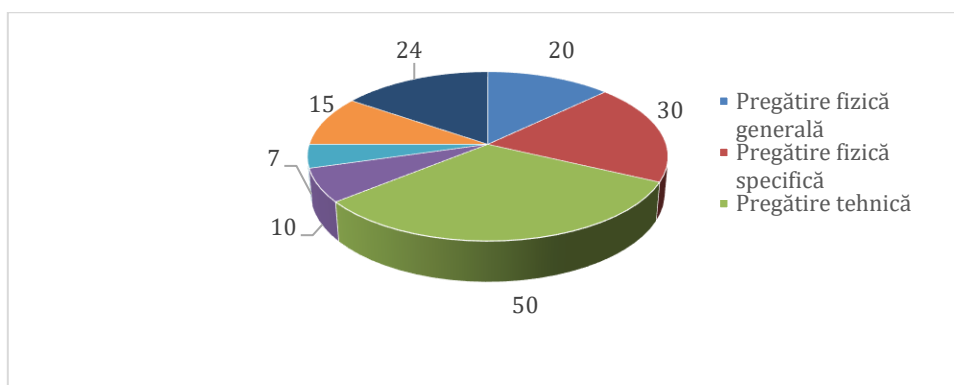
Ambele grupe au avut câte 3 antrenamente pe săptămână a câte o oră fiecare în intervalul orar 17-18 grupa experiment și 18-19 grupa martor. Antrenamentele au fost desfășurate Luni, Miercuri și Vineri specificând că grupa experiment a folosit ziua de Luni doar pentru dezvoltarea pregătirii tehnice prin mijloace specifice jocului de tenis. (Anexa 18) Miercuri a fost ziua rezervată pentru dezvoltarea pregătirii tehnice, tactice, fizice și psihice prin jocuri ca: Regele terenului, Penitenciarul, Americana sau Bingo. (Anexa 19) Vineri au fost organizate mici turnee dorind să fie pus în practică jocul pe puncte și totodată acțiunile specifice jocului competițional ca învățarea scorului și regulamentului. Programarea lunară a componentelor antrenamentului sportiv de-a lungul unui ciclu anual de pregătire, la nivelul acestor tineri tenismeni este prezentată în Tabelul nr. 3. Factorului fizic al antrenamentului i se acordă 50 de ore, după cum urmează: 20 ore (12,82%) pregătirii fizice generale și 30 ore (19,24%) pregătirii fizice speciale. Pregătirea fizică, sub forma celor două laturi (generală și specifică), au avut ponderi diferite, de-a lungul întregului ciclu anual de pregătire.

În ceea ce privește pregătirea fizică se remarcă o alocare semnificativă de 50 de ore în care prioritar este pregătirea fizică specifică cu 30 de ore față de doar 20 alocate pentru pregătirea fizică generală evidențiind angajamentul față de cerințele speciale ale tenisului și respectarea prescripțiilor antrenamentului sportiv la această vârstă. Obiectivele pregătirii fizice au constat în

dezvoltarea unei pregătiri fizice generale adaptate vârstei și cerințelor din tenis și îmbunătățirea calităților motrice specifice tenisului.

**Tabelul 3. Programarea volumului experimental al factorilor antrenamentului**

Nr. crt.	Conținutul pregătirii	TOTAL
1	Pregătirea fizică generală	20 (12,82%)
2	Pregătirea fizică specifică	30 (19,24%)
3	Pregătirea tehnică	50 (32,05%)
4	Pregătirea tactică	10 (6,42%)
5	Pregătirea psihologică	7 (4,48%)
6	Pregătirea teoretică	15 (9,61%)
7	Meciuri de pregătire	24 (15,38%)
TOTAL		156 (100%)



**Fig 6 -Reprezentarea grafică a distribuției factorilor antrenamentului**

Analizând programarea lunară a componentelor antrenamentului sportiv pentru tinerii tenismeni în cadrul ciclului anual de pregătire, se observă o distribuție echilibrată a resurselor cu o atenție deosebită acordată pregătirii fizice și tehnice, în conformitate cu cerințele specifice ale tenisului practicat la această vârstă.

Componenta tehnică a antrenamentului a avut un conținut structurat pe 50 de ore (32,05% din totalitatea orelor de antrenament), la începutul ciclului cu o pondere mai redusă, pe parcursul acestuia crescând cantitativ, însă fiind încadrată în jaloanele metodologice ale respectivei etape de pregătire și derulându-se în paralel cu pregătirea fizică.

Obiectivele pregătirii fizice au constat în dezvoltarea unei pregătiri fizice generale adaptate vârstei și cerințelor din tenis și îmbunătățirea calităților motrice specifice tenisului.

Pentru pregătirea tehnică am avut ca scop dezvoltarea tuturor elementelor tehnice din tenis cu precădere lovitura de dreapta, lovitura de stânga, voleul, smeciul, serviciul și returnul.

**Tabelul 4. Programarea activităților pe un an calendaristic**

LUNA	OCT.			NOV.			DEC.			IAN.			FEBR.			MART.			APR.			MAI			IUN.			IUL.			AUG.			SEPT.				
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
S1	5	7	12	2	4	6	7	2	4	4	6	1	1	3	5	1	3	5	5	7	2	3	5	7	7	2	4	5	7	2	2	4	6	6	1	5		
S2	12	14	19	9	11	13	14	9	11	11	13	8	8	10	12	8	10	12	12	14	9	10	12	14	14	9	11	12	14	9	9	11	13	13	8	12		
S3	19	21	16	16	18	20	21	16	18	18	20	15	15	17	19	15	17	19	19	21	16	17	19	21	21	16	18	19	21	16	16	18	20	20	15	19		
S4	26	28	23	23	25	27	28	23	25	25	27	22	22	24	26	22	24	26	26	28	26	24	26	28	28	23	25	26	28	23	23	25	27	27	22	26		
S5			30	30				30				29				29	31				30	31								30	30					29		
<b>Metode și mijloace</b>																																						
			V	V								V	V			V			V		V				V					V				V				
			C	C								C	C			C			F		C				C									C				
								F								R				F						F					R				R			
		DR.	DR.-STG.	JOC	.DR.	DR.-STG	JOC	STG.	DR.-STG.	JOC	DR.	DR.-STG.	JOC	DR.	DR.-STG.	JOC	JOC	DR.-STG.	JOC	DR.	DR.-STG.	JOC	DR.-STG.	JOC	DR.	DR.-STG.	JOC	DR.-STG.	JOC	DR.-STG.	DR.-STG.	JOC	DR.-STG.	DR.-STG.	JOC			
	CONST.	CONST.	CONST.	CONST.	CONST.	CONST.	CONST.	LUNGIME	CONST.	LUNGIME	CONST.	DIRECȚIE	DIRECȚIE	CONST.	DIRECȚIE	CONST.	LUNGIME	DIRECȚIE	CONST.	LUNGIME	DIRECȚIE	DIRECȚIE	DIRECȚIE	CONST.	CONST.	LUNGIME	DIRECȚIE	LUNGIME	DIRECȚIE	DIRECȚIE	DIRECȚIE	CONST.	LUNGIME	CONST.	DIRECȚIE	LUNGIME	DIRECȚIE	DIRECȚIE
<b>S</b>	<b>TEORETI PSIHOLOGI</b>																																					
	PERMANENT																																					
<b>S</b>	<b>TEORETI PSIHOLGI</b>																																					
	PERMANENT																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		

Pregătirea tactică s-a desfășurat după următorul tipar: constanță, lungimea (adâncimea mingilor), direcție, forța loviturilor și efectul aplicat mingii. Celelalte componente ale conținutului pregătirii au avut următoarele programări: pregătirea psihologică a beneficiat de un volum de 7 ore (9,61%), iar pregătirea teoretică a avut un volum de 15 ore (9,61%).

Implementarea propriu-zisă a mijloacelor și metodelor s-a desfășurat pe o perioadă de 12 luni, cu antrenamente de 3 ori pe săptămână a câte o ora fiecare. Astfel au avut loc 155 de ore de antrenament, eșalonate pe 36 de săptămâni și 155 de zile

## Evaluarea indicilor pregătirii fizice la etapa finală a experimentului formativ

Pentru realizarea analizei pregătirii fizice s-a folosit o baterie de 8 probe respectiv, alergare de viteză pe 10 m, aruncarea mingii medicinale pe partea dreapta, pe partea stângă și pe sus, evantaiul, hexagonul, „T”-reaction și săritura în lungime de pe loc. Toate acestea sunt probe specifice care se aplică tenismenilor.

**Tabelul 5. Rezultatele analizei comparative a indicilor pregătirii motrice la grupele experiment și martor (n=20)**

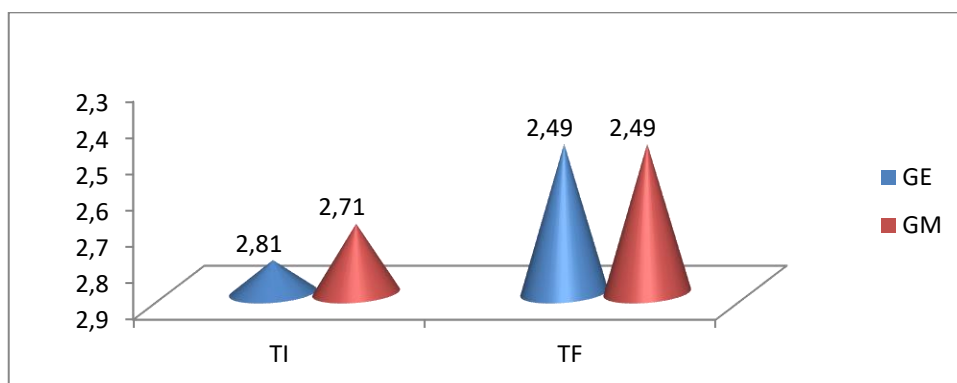
Nr. crt.	Probe motrice	Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
			TI - $\bar{x} \pm m$	TF - $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Alergare de viteză pe 10 m (sec)	GE	2,81 ± 0,93	2,49 ± 0,07	13,14	<0,001
		GM	2,71 ± 1,19	2,49 ± 0,11	6,61	<0,001
		t	0,42	1,77	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
2	Aruncarea mingii medicinale pe dreapta (cm)	GE	432,8 ± 6,6	466,6 ± 6,3	32,18	<0,001
		GM	431,95 ± 5,46	438,5 ± 5,03	11,88	<0,001
		t	0,72	3,483	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
3	Aruncarea mingii medicinale pe stânga (cm)	GE	407,3 ± 4,18	429,85 ± 3,63	13,99	<0,001
		GM	410,2 ± 6,11	418,9 ± 6,5	11,58	<0,001
		t	0,39	1,47	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
4	Aruncarea mingii medicinale pe sus (cm)	GE	355,5 ± 4,28	373,8 ± 4,26	21,78	<0,001
		GM	355,6 ± 4,69	361,5 ± 4,99	9,59	<0,001
		t	0,16	1,87	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
5	Evantaiul (sec)	GE	22,3 ± 0,25	19,77 ± 0,2	19,77	<0,001
		GM	22,2 ± 0,31	21,04 ± 0,29	12,65	<0,001
		t	2,33	3,54	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
6	Hexagon obstacol (sec)	GE	12,45 ± 0,2	10,82 ± 0,14	10,6	<0,001
		GM	12,4 ± 0,18	11,83 ± 0,17	11,95	<0,001
		t	0,16	4,38	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
7	„T” reaction (sec)	GE	0,20 ± 0	0,18 ± 0	12,04	<0,001
		GM	0,21 ± 0	0,2 ± 0	10,9	<0,001
		t	1,5	2,73	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
8	S L de pe loc	GE	136,5 ± 1,21	146,4 ± 2,86	17,89	<0,001
		GM	138,05 ± 1,02	142,2 ± 1,02	15,14	<0,001
		t	1,24	0,74	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: GE – Grupă experimentală, n= 20; GM - Grupă martor, n= 20

P 0,05 0,01 0,001  
 f= 19 2,093 2,861 3,883  
 f= 19 2,093 2,861 3,883  
 f= 40 2,021 2,704 3,551

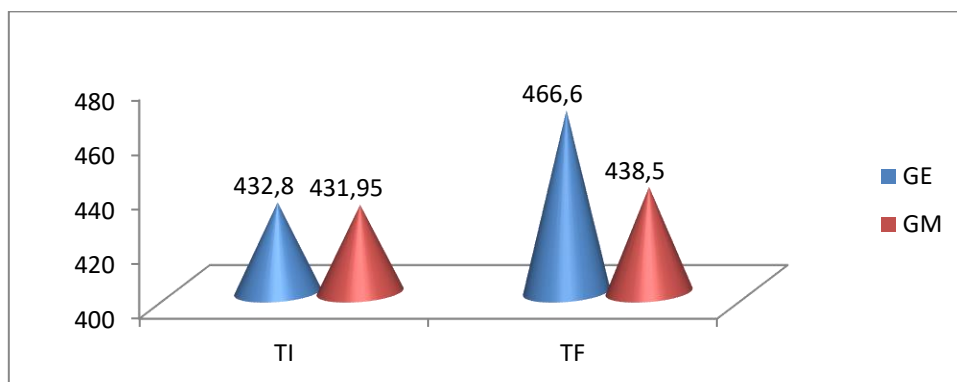
În cadrul testării nivelului pregătirii fizice, la proba „Alergarea de viteză pe distanța de 10m” media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 2,81 secunde la testarea inițială și de 2,49 secunde la testarea finală rezultând un progres de 0,32 secunde. La grupa martor media de la testarea inițială a fost 2,71 secunde iar la testarea finală 2,49 secunde rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 0,22 secunde.

La procesul testării nivelului pregătirii fizice, la proba „Aruncarea mingii medicinale de pe partea dreaptă” media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 432,8 cm la testarea inițială și de 466,6 cm la testarea finală rezultând un progres de 33,8 cm.



**Fig.7 Graficul comparativ al probei „Alergare de viteză pe 10 m”(s)**

La grupa martor media de la testarea inițială a fost 431,95 cm iar la testarea finală 438,5 cm rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 6,55 cm.



**Fig. 8 Graficul comparativ al probei „Aruncarea mingii medicinale-pe dreapta”(cm.)**

După analiza rezultatelor putem confirma că folosind mijloace din tenis 10, în principal jocuri cu aruncări, rachete adaptate și folosirea jocului pe puncte încă din primul antrenament vom obține rezultate superioare pentru forța membrilor superioare specifice loviturilor de dreapta și stânga.

**Tabelul 6 Rezultatele analizei comparative a indicilor pregătirii tehnico-tactice  
la grupele experiment și martor (n=20)**

Nr. crt.	Probe tehnico-tactice	Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici				
			TI — $\bar{X} \pm m$	TF — $\bar{X} \pm m$	t	P	
1	Metoda experților (pct.)	GE	1,76 ± 0,02	3,13 ± 0,02	41,19	<0,001	
		GM	1,8 ± 0,01	2,31 ± 0,02	13,57	<0,001	
		t	2,31	22,11	-	-	
		P	>0,05	<0,001	-	-	
2	Test 1 Lovitura de dreapta	Lungime (pct.)	GE	16,15 ± 0,4	22,7 ± 0,52	16,91	<0,001
			GM	14,2 ± 0,37	16,95 ± 0,44	12,06	<0,001
			t	3,53	8,32	-	-
			P	<0,01	<0,001	-	-
		Rotații Minge (%)	GE	25,5 ± 1,06	39,5 ± 1,53	16,6	<0,001
			GM	25,5 ± 1,06	33,5 ± 1,31	5,81	<0,001
			t	0	0	-	-
			P	>0,05	>0,05	-	-
		Viteza Rachetei (km/h)	GE	30,65 ± 0,61	36,8 ± 0,56	22,43	<0,001
			GM	29,6 ± 0,57	33,45 ± 0,56	16,61	<0,001
			t	1,27	4,16	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
3	Test 1 Lovitura de stânga	Lungime (pct.)	GE	13,7 ± 0,38	19,55 ± 0,48	11,96	<0,001
			GM	13,55 ± 0,39	16,55 ± 0,41	15,63	<0,001
			t	0,27	4,65	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
		Rotații Minge (%)	GE	23 ± 1,05	39 ± 1,91	11,96	<0,001
			GM	24,5 ± 0,39	31 ± 1,23	4,95	<0,001
			t	0,96	3,52	-	-
			P	>0,05	<0,01	-	-
		Viteza Rachetei (km/h)	GE	29,10 ± 0,62	35,85 ± 0,77	22	<0,001
			GM	28,45 ± 0,6	32,35 ± 0,62	13,48	<0,001
			t	0,78	3,52	-	-
			P	>0,05	<0,01	-	-
4	Test 2 Lovitura de dreapta	Direcție (pct.)	GE	15,1 ± 0,33	29,2 ± 0,44	29,45	
			GM	14,8 ± 0,42	17,35 ± 0,47	16,61	<0,001
			t	0,55	7,01	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
		Rotații Minge (%)	GE	26 ± 1,12	41,5 ± 1,81	10,1	<0,001
			GM	26 ± 1,12	33 ± 1,27	5,48	<0,001
			t	0	3,82	-	-
			P	>0,05	<0,01	-	-
		Viteza Rachetei (km/h)	GE	29,5 ± 0,63	37,15 ± 0,63	25,37	<0,001
			GM	29,7 ± 0,63	32,6 ± 0,68	10,72	<0,001
			t	0,22	4,88	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
5	Test 2 Lovitura de stânga	Direcție (pct.)	GE	14,15 ± 0,33	21,4 ± 0,36	24,32	<0,001
			GM	14,15 ± 0,33	17,3 ± 0,39	14,25	<0,001
			t	0	7,65	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
		Rotații Minge (%)	GE	23,5 ± 1,09	38 ± 1,71	9,44	<0,001
			GM	26 ± 1,12	33 ± 1,05	6,65	<0,001
			t	1,59	2,48	-	-
			P	>0,05	<0,05	-	-
		Viteza Rachetei (km/h)	GE	28,6 ± 0,68	36,1 ± 0,67	18,13	<0,001
			GM	29,2 ± 1,12	32,3 ± 0,7	14,32	<0,001
			t	0,61	3,9	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-

Notă: GE – Grupă experimentală, n= 20; GM - Grupă martor, n= 20

P	0,05	0,01	0,001
f= 19	2,093	2,861	3,883
f= 19	2,093	2,861	3,883
f= 40	2,021	2,704	3,551

Pentru a evidenția evoluția pregătirii tehnico-tactice a tenismenilor începători, am realizat atât teste inițiale, cât și finale, folosind aceeași baterie de 5 teste concepute pentru a obține o imagine cât mai reală a progresului micilor tenismeni. Acest proces a implicat utilizarea metodei experților, prin care s-a observat și evaluat comportamentul motric al acestora pe parcursul celor două testări.

Comparând valorile obținute cu valoarea lui „t” din tabelul lui „Fisher” aferent numărului de cazuri din coloana  $f = n - 1$ , (20-1 pentru ambele grupe) observăm că diferențele sunt semnificative cu o siguranță de 99%. Pentru grupa experiment, valoarea t calculată este mai mare decât valoarea lui „t” critic din tabela Fisher, la pragul de semnificație 0.01 ( $41,19 > 2,861$ ), ceea ce respinge ipoteza de nul (valorile obținute nu se datorează întâmplării) și se acceptă ipoteza alternativă, diferența dintre medii fiind semnificativă cu o încredere de 99%,  $p < 0,01$ .

Rezultatele net superioare obținute din punct de vedere tehnic la grupa experiment se datorează faptului că sportivii din această grupă au folosit materiale adaptate ca rachete potrivite particularităților fiecăruia, mingi adaptate nivelului de joc sau terenuri mai mici. Astfel este confirmată ipoteza că folosind mijloacele tenis 10 obținem rezultate mai bune din punct de vedere al pregătirii tehnice .

În cadrul testării nivelului pregătirii tactice din punct de vedere al lungimii loviturilor, cu lovitura de dreapta, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 16,15 puncte la testarea inițială și de 22,7 puncte la testarea finală rezultând o diferență de 6,55 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 11,23% iar la testarea finală de 10,31% fapt ce indică că această grupă are o omogenitate ridicată. La grupa martor media de la testarea inițială a fost 14,2 puncte iar la testarea finală 16,95 puncte rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 2,75 puncte. Coeficientul de variabilitate la grupa martor în testarea inițială a fost 11,78% iar la cea finală 11,87% fapt ce relatează o omogenitate ridicată în grupa martor.

Deoarece este analizată capacitatea de a trimite mingi cât mai lungi în terenul advers , singurul mijloc împrumutat din tenis 10 dar și cel mai important este faptul că se fac raliuri de mingi încă de la primele antrenamente. [31, 32, 33].

### **Comparare mediilor aritmetice obținute de grupele martor și experiment cu Baremurile F.R.T**

Observăm că la proba , Alergare de viteză pe 10m. , rezultatele obținute de ambele grupe sunt identice comparativ cu Baremul F.R.T . Atât grupa martor cât și grupa experiment realizează o diferență de 0,4 secunde însă datorită faptului ca grupa experiment la testarea inițială a obținut un timp mai mare al mediei observăm progresul mai mare al acestei grupe. Acest aspect se

datorează în principal faptului ca grupa experiment a folosit mijloace din Tennis 10, ca jocuri de mișcare ce dezvoltă în special viteza de deplasare pe distanțe scurte și foarte scurte.

**Tabel 7- Tabel cu rezultatele analizei comparative ale mediilor obținute și baremul F.R.T din punct de vedere al pregătirii fizice**

Probe	Testare inițială		Testare finală		Barem FRT	Calificativ
	Grupa martor	Grupa experiment	Grupa martor	Grupa experiment		
A.de V. 10m.(s.)	2,71	2,81	2,49	2,49	2,09	Slab
S.Î.L.D.P. L.(cm.)	138,05	136,5	142,2	146,4	149-173	Slab
A.M.M Dreapta (cm.)	431,95	432,8	438,5	466,6	599	Slab
Stânga (cm.)	410,2	407,3	418,9	429,85	599	Slab
Pe sus (cm.)	355,6	355,5	361,5	373,8	399	Slab
T-reaction (s.)	0,21	0,2	0,2	0,18	0,04	Slab
Evantaiul (s.)	22,2	22,3	21,04	19,77	18,51	Slab
Hexagonul (s.)	12,4	12,45	11,83	10,82	11,01	Slab

La prima proba specifică jocului de tenis, Hexagonul, diferențele comparativ cu Baremul F.R.T au fost de 0,72 secunde la grupa martor și de -0,29 secunde la grupa experiment. Astfel observăm că grupa experiment a reușit să treacă cu media obținută de grila baremului F.R.T la calificativul Mediu iar grupa martor să rămână în intervalul calificativul Slab astfel confirmând ipoteza unui progres mai accentuat la grupa experiment. Datorită acestui rezultat se confirmă încă o dată eficiența mijloacelor împrumutate din Tennis 10 . La această probă un rol foarte important în dezvoltarea vitezei de deplasare specifică tenisului l-au avut jocurile de mișcare în care preponderent se foloseau sărituri de diferite tipuri.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Conform literaturii de specialitate este foarte important ca metodică antrenamentului să fie adaptată la vârsta și etapa de dezvoltare a copiilor. În jurul vârstei de 6-8 ani sportul ar trebui să fie mai puțin competitiv și axat mai mult pe distracție, amuzament.

Materialele, terenurile, regulamentul și mijloacele folosite în pregătirea micilor tenismeni trebuie să fie în acord cu disponibilitățile motrice și cognitive respectiv să corespundă nivelului de creștere, dezvoltare și pregătire.

Conform răspunsurilor cumulate în urma distribuirii chestionarului privind opinia specialiștilor referitor la sistemul de pregătire a tenismenilor începători, cea mai mare parte a respondenților apreciază pozitiv metoda Tennis 10, chiar dacă nu o folosesc în totalitate, ci doar împrumută anumite particularități. Un procent de 92,5% dintre intervievați sunt de acord că mijloacele Tennis 10 creează emulație și atractivitate în rândul copiilor.

În urma desfășurării experimentului constatativ putem desprinde următoarele concluzii:



Din punct de vedere somatic putem spune că indicatorii măsuțați și calculați corespund nivelului de creștere al subiecților în vârstă de 8-9 ani, ușor superioare comparativ cu valorile naționale stabilite de laboratorul de igienă a copiilor și tinerilor din institutul de igienă, sănătate publică, servicii de sănătate și conducere, București;

Analiza performanțelor motrice specifice jocului de tenis, raportate la standardele stabilite de FRT, arată că pregătirea motrică a tenismenelor din grupul constatativ este una de nivel slab, acest lucru în contextul în care baremul FRT face referire la tenismene de sub 12 ani. Nu există baremuri elaborate special pentru categoria de vârstă de 8-9 ani;

În cazul indicilor pregătirii tehnico-tactice evaluați nu există standarde sau baremuri elaborate de FRT. În acest context a fost folosită metoda experților și raportarea la punctajul maxim realizabil. Pentru evaluarea însușirii tehnicii de execuție pentru loviturile de dreapta și de stânga, grupul constatativ a obținut un punctaj de numai 1,78 puncte dintr-un maxim de 5 puncte. Evaluarea tehnico-tactică prin cele 4 probe special elaborate, indică un punctaj mediu între 13,67-15,4 dintr-un punctaj maxim de 60 de puncte.

În urma aplicării programului experimental, indicatorii, somatici, motrici și tehnico-tactici de la grupa experiment au fost influențați pozitiv și putem concluziona următoarele prin comparație cu grupa martor:

Programul experimental nu a avut influențe asupra indicatorilor somatici. Ambele grupe au înregistrat diferențe pozitive între măsurătorile inițiale și finale, dar acestea reprezintă rezultatul creșterii normale și naturale a tuturor subiecților;

Atractivitatea jocurilor folosite au determinat implicarea conștientă și activă a subiecților din grupa experiment, fapt concretizat în performanțe motrice superioare grupei martor. Astfel, în cazul probei „Alergarea de viteză pe distanța de 10m” media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 2,81 secunde la testarea inițială și de 2,49 secunde la testarea finală rezultând un progres de 0,32 secunde, în timp ce grupa martor înregistrează un progres mai mic de doar 0,22 secunde, cu o performanță similară la testarea finală.

Datorită mijloacelor împrumutate din tenis 10, ca mingi mai ușoare și mai mari, rachete adaptate particularităților de creștere și terenuri mai mici, grupa experiment a obținut rezultate favorabile la proba ce analizează nivelul de pregătire tehnică a sportivelor. Astfel dacă la testarea inițială experții au notat performanța sportivelor cu o medie de 1,76 puncte la testarea finală aceiași specialiști au fost de acord cu o medie a sportivelor de 3,13 puncte realizându-se un progres semnificativ de 1,97 de puncte. Pe de altă parte, sportivele din grupa martor care au făcut parte din grupa care participa la antrenamente clasice, cu mingea galbenă pe terenul standard de tenis și cu rachete de mărime maximă, au obținut o medie de 1,8 puncte la testarea inițială și 2,31 puncte

la testarea finală. Progresul de doar 0,51 puncte confirmă eficacitatea aplicării mijloacelor din tenis 10 la fete cu vârsta de 8-9 ani în contextul pregătirii tehnice .

Progresul cel mai semnificativ, observabil apare la prima probă ce analizează capacitatea sportivelor de a trimite mingi cât mai lungi în terenul advers, cu lovitura de dreapta. Grupa experiment a obținut un progres 6,55 puncte realizat din diferența mediei rezultatelor de la testarea finală de 36,8 puncte față de cea inițială de 30,65 puncte. Grupa martor obține prin media rezultatelor un progres de doar 2,75 puncte ca diferență între media rezultatelor de la testarea inițială de 29,6 puncte și cea finală de 33,45 puncte.

Cea mai notabilă evoluție din punct de vedere tactic o avem reprezentată la Testul 2, probă care analizează capacitatea sportivelor de a trimite mingi cu o acuratețe cât mai accentuată atât din punct de vedere al lungimii cât și al lateralității. La această probă , cu lovitura de dreapta grupa experiment a obținut o medie de 15,1 puncte la testarea inițială și 29,2 puncte la testarea finală astfel rezultând un progres de 14,1 puncte. Grupa martor obține la testarea inițială o medie a rezultatelor de 14,8 puncte iar la cea finală 17,35 astfel realizând un progres de doar 2,55 puncte.

#### **Recomandări:**

Datorită necesității de a obține o evidență mai detaliată privind impactul imediat și pe termen lung al mijloacelor folosite în Tenis10 asupra dezvoltării somato-funcționale, motrice și tehnico-tactice, precum și asupra asimilării mai eficiente a jocului de tenis, se impune implementarea extinsă a acestor mijloace în cadrul antrenamentelor într-un număr cât mai mare de cluburi de tenis din România. Este esențial ca rezultatele să fie sistematic măsurate, diseminate și comparate cu performanțele altor cluburi care adoptă metode tradiționale. Aceasta ar putea fi realizată printr-o serie de sesiuni organizate la nivel zonal sau național, precum și prin publicarea rezultatelor în reviste de specialitate. Acest demers ar contribui la schimbarea mentalității antrenorilor și la un climat propice adoptării acestui concept în cadrul antrenamentelor

Alte doua propuneri importante pentru consolidarea implementării mijloacelor din Tenis 10 ar fi:

1.Elaborarea unui set de probe si baremuri de evaluare pentru copiii de 8-9 ani: Crearea unor probe specifice și a unor baremuri de evaluare adaptate vârstei copiilor ar oferi o modalitate standardizată de măsurare a progresului în cadrul acestei vârste. Aceste instrumente ar putea fi propuse și integrate în cadrul Federației Române de Tenis (F.R.T).

2. Realizarea unui îndrumar pentru abordarea metodei Tenis 10 la copii. Un ghid detaliat care să ofere informații teoretice și practice, să ofere strategii și metode specifice pentru implementarea eficientă a Tenis 10 la antrenamentele copiilor. Acest îndrumar ar putea servi drept resursă esențială pentru antrenori, facilitând adoptarea și implementarea metodei în mod corespunzător.

## Bibliografie

1. ALEXE N. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 531 p. ISBN 973-41-0316-4
2. ANTONESCU D., MOISE D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. ISBN 973-99788-4-3
3. BOMPA T. Antrenamentul pentru sporturile de echipă. București: CNPFA, 2013. 303 p. ISBN 978-973-87262-1-5
4. BOMPA T. Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului. București: Tana, 2001. 442 p. ISBN 973-87111-9-3
5. CÂRSTEA G. Educație Fizică – Fundamente teoretice și metodice Casa de Editură Petru Maior București ISBN 973-98450-8-8, 1999, 233 pag.
6. DRAGNEA A, TEODORESCU, S. Teoria sportului. București: FEST, 2002. ISBN 973-85143-3-9, p. 155]
7. DRAGNEA A., BOTA A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 284 p. ISBN 973-30-9721-7
8. EPURAN M. Motricitate și psihism în activitățile corporale. București: FEST, 2014. ISBN 978-973-87886-7-1
9. MANNO, R. Pregătirea sportivă la copii și adolescenți. În: Efecte ale practicării sportului de performanță la copii și juniori. București: C.C.P.S., nr. 102[1]. 1996. p. 60-80.
10. MURARU A. Pedagogia sportului. București: SNA, 2005. ISBN 973-7636-10-4
11. SCHONBORN R. Tenisul, metodologia instruirii. Oradea: Casa, 2011. 282p. ISBN 978-606-8189-26-0
12. PLATONOV V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0
13. W. Timothy Gallwey Jocul interior și tenisul, București: Ed. Spandugino, 2013, 206 p. ISBN 978-606-8401-27-0
14. КУРАМШИНА Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4. p.344
15. ХОЛОДОВ Ж.К., КУЗНЕЦОВ В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с. ISBN 978-5-4468-0491-7. p. 333
16. CALE, L. & DUGAS J. Making tennis fun: Learning through play in an afterschool tennis program. European Physical Education Review 2019, 25(2), 288-305.
17. CRAIG AW., Sport Skill Instruction for Coaches" Tennessee, Human Kinetics, 2007. ISBN-10:0-7360 3987-2
18. GRAUPENSPERGER, S. A., & JENSEN, E. A.. Developmental differences in serving and rallying success in youth tennis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2020 p. 1-8.
19. JANET LS., ERICSSON A. Expert Performance in Sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 403 p. ISBN: 0-7360-4152-4
20. SCOTT RC. Tennis Skills & Drills. Paperback 2012 p. 246. ISBN 978-073-608-3089
21. Weineck J. Optimales Trening, Edition, 10. Demeter-Verlag im Spitta-Verlag, 1997. 770 p. ISBN, 9783921883754.
22. <https://dexonline.ro/sursa/dlrm>

23. [https://en.wikipedia.org/wiki/Memory\\_sport](https://en.wikipedia.org/wiki/Memory_sport)
24. [https://www.academia.edu/10284944/Obiectivele\\_si\\_principiile\\_antrenamentului\\_sportiv](https://www.academia.edu/10284944/Obiectivele_si_principiile_antrenamentului_sportiv)
25. <https://www.etymonline.com/word/coach>
26. <https://www.etymonline.com/>
27. <https://dexonline.ro/definitie/antrenament>
28. MOISESCU, P.C., **BUCĂȚARU, R.M** . Different perception on tennis learning methodology. Bulletin of the Transilvania University of Braşov, series IX. Sciences of Human Kinetics. 2019, Braşov, România. Pag. 29-34.
29. MOISESCU, P.C., **BUCĂȚARU, R.M** Comparative Study on Effectiveness of Different Methodologies to improve the Forehand and the Backhand to Tennis Players at the Ages of 7-9. Lumen Proceedings:Vol 12.4th International Scientific Conference SEC-IASR 2019,2020, Iaşi, Romania, pag. 252-263.
30. **BUCĂȚARU R.M.**, MOISESCU P.C Study on the level of physical training of tennis players aged 8-10 . Current issues and prospects for the development of scientific research. Orleans France 2021. Pag 575-581
- 31 **BUCĂȚARU R.M.**, MOISESCU P.C., Study on the Methodological Differences in Training Young Tennis Players. Current issues and prospects for the development of scientific research. Orleans France 2021. Pag 582-587
32. MOISESCU P.C ,**BUCĂȚARU R.M**. Impactul jocurilor de mişcare în pregătirea fizică a tenismenilor de 8-10 ani. Sport. Olimpism. Sănătate Ediția 5, 2020, Chişinău, Republica Moldova pag. 43-49. ISBN 978-9975-131-98-8.
33. **BUCĂȚARU R.M** .Eficiența pregătirii tenismenilor de 8-10 ani folosind mingi cu o presiune redusă. Sport. Olimpism. Sănătate Ediția 5, 2020, Chişinău, Republica Moldova ,pag 328-334 ISBN 978-9975-131-98-8.

## ADNOTARE

Bucătaru Răzvan-Marian: *Pregătirea tehnică a tenismenilor începători prin aplicarea mijloacelor din tenis 10*: Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2024.

**Structura tezei:** adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie – 167 de surse, 22 anexe, 134 pagini text de bază, 65 de figuri și 13 tabele. Rezultatele au fost publicate în 8 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** tenis 10, tenis, pregătire tehnică, pregătire fizică, particularități de vârstă, antrenament, mijloace, evaluare, copii.

**Scopul cercetării:** Optimizarea procesului de pregătire tehnico-tactică și fizică prin aplicarea mijloacelor Tenis 10, față de eficiența metodelor tradiționale, la tenismenii începători.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza teoretică a metodologiilor specifice pregătirii tehnico-tactice și fizice în tenis la nivel de începători; 2. Investigarea evoluției pregătirii fizice și tehnico-tactice a tenismenilor începători; 3. Evidențierea mijloacelor care favorizează învățarea deprinderilor motrice specifice jocului de tenis; 4. Elaborarea unui program experimental de pregătire la nivelul tenismenilor începători cu mijloace din tenis10; 5. Argumentarea experimentală a eficienței folosirii materialelor adaptate nivelului de creștere și dezvoltare a copiilor începători în tenis.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în conceperea și implementarea unui program experimental în care echipamentele, materialele, terenurile și regulamentul este adaptat particularităților somato-motrice ale tenismenilor.

**Problema științifică importantă soluționată** constă în eficientizarea pregătirii tehnice la nivelul tenismenilor începători prin evidențierea aplicării mijloacelor folosite în tenis 10, unde materialele folosite sunt adaptate nivelului de creștere și dezvoltare somato-motrică față de metodele și mijloacele tradiționale folosite, unde toate acestea sunt standardizate, fără a ține cont de posibilitățile micilor tenismeni.

**Semnificația teoretică a lucrării** este determinată de faptul că în urma analizei critice a literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice realizate pe parcursul experimentului și a interpretării chestionarului distribuit s-a concluzionat că majoritatea antrenorilor sunt de acord cu metodologia tenis 10, dar totodată folosesc și metode tradiționale în învățarea jocului de tenis.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în argumentarea pe cale experimentală a beneficiilor utilizării mijloacelor din tenis 10 comparativ cu învățarea tradițională în etapa de inițiere în tenis la copiii de 8-9 ani.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Programul de cercetare experimental, a fost aplicat în scopul creșterii randamentului lecțiilor de tenis, iar rezultatele prezentei cercetări au fost implementate în cadrul antrenamentelor sportive, organizate la Clubul de tenis NFS Brăila

## ANNOTATION

Bucătaru Răzvan-Marian: The technical training of beginner tennis players by applying the means of tennis 10: Doctoral thesis in educational science. Chişinău 2024.

**Structure of the thesis:** annotation, introduction, 3 chapters, conclusions and recommendation, bibliography -167 sources, 22 annexes, 134 pages of basic text, 65 figures and 13 tables. The results were published in 8 scientific papers.

**Keywords:** Tennis10, tennis, technical training, physical training, age characteristics, training means, evaluation, children

**The purpose of the research:** Optimizing the process of technical, tactical and physical training by applying Tennis10 means, compared to the efficiency of traditional methods, in beginner tennis players.

**Research objectives:** 1. Theoretical analysis of specific methodologies for technical, tactical and physical training in tennis at beginner level; 2. Investigating the evolution of the physical and technical-tactical training of beginner tennis players; Highlighting the means that favor the learning of motor tennis skills; 4. Development of an experimental training program for beginners with Tennis10 means; 5. Experimental argumentation of the effectiveness of using materials adapted to the level of growth and development of tennis beginners.

**The scientific novelty and originality of the research** consist in the design and implementation of an experimental program in which the equipment, materials, court and rules are adapted to the somatic characteristics, of the tennis players.

**The important scientific problem solved** consists in the efficiency of technical training at the level of beginner tennis players by highlighting the application of the means used in tennis 10, where the materials used are adapted to the level of growth and somatic development compared to the traditional methods and means used, where all these are standardized.

**The theoretical significance of the paper** is determined by the fact that following the critical analysis of the specialized literature, the pedagogical observation made during the experiment and the interpretation of the distributed questionnaire, it was concluded that the majority of coaches agree with the Tennis10 methodology, but at the same time they also use traditional methods in learning the game of tennis.

**The applicative value of the paper** consist in the experimental argumentation of the benefits of using Tennis10 tools, compared to traditional learning in the stage of tennis initiation for 8-9 year old children

**Implementation of scientific results:** The experimental research program was applied in order to increase the yield of tennis lessons, and the results of this research were implemented in sports training, organized at the NFS Brăila Tennis Club.

**BUCĂȚARU Răzvan-Marian**

**PREGĂTIREA TEHNICĂ A TENISMENILOR ÎNCEPĂTORI PRIN  
APLICAREA MIJLOACELOR DIN TENIS 10**

**Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

---

Aprobat spre tipar: data \_\_\_\_\_

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar: 2,0

Formatul hârtie 60x84 1/16

Tiraj 25 ex.

Comanda nr. 23

---

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